

## Unser Umgang mit Konflikten

### **6. Sonntag - 40 Tage – Liebe mit Vision Wenn Beziehungen durch Schwierigkeiten gehen – Der Umgang mit Konflikten**

**Ein paar Worte des Danks für die Woche: letzten So. Wünsche; Kleingruppe am Mi., viele einzeln Begegnungen mit euch! – Gebete! Danke!**

Unsere Aktion könnte zu einem Missverständnis führen. Der Titel „Liebe mit Vision: Echte Beziehungen leben“ könnte eine verkehrte Vorstellung von „guten Beziehungen“ hervorrufen. Es hört sich nach einem Miteinander an, in dem alles immer gut läuft, in dem es nie Ärger gibt. Aber auch die besten Beziehungen geraten unter Spannungen. Ärger und Zorn bleibt keiner Freundschaft und keiner Ehe erspart. Ich hoffe, dass dies nicht ständig der Fall ist. Aber alle unsere Beziehungen gehen auch durch Schwierigkeiten. Und wir wollen heute überlegen, **wie gehen wir mit Konflikten, mit Zorn und Ärger um?**

Ich dachte, es wäre gut, wenn wir mit einer gemeinsamen Bekenntnis starten würden – wenn wir sehen, ich bin nicht allein, dann hilft es offen zu bleiben. So - wer würde zugeben, dass er im letzten Monat einen Konflikt hatte, in dem er sich nicht richtig verhalten hat? Wer von uns hat im letzten Monat mind. 1x im Zorn Dinge getan, die nicht richtig waren? – Andere Frage – wer von euch hatte mind. 1x in seinem Leben eine Auseinandersetzung im Auto auf dem Weg zur Gemeinde? Ute und ich schon öfter – deshalb sparen wir jetzt für ein 2.Auto! Ich hab mir sagen lassen, dass das wirklich gut funktioniert! Scherz!

Aber Spaß beiseite. Ich glaube, es vergeht fast kein Tag, ohne dass wir damit zu tun hätten. Die einen werden gleich nach dem Gottesdienst damit konfrontiert werden. Ein Familienglied findet kein Ende beim Gespräch im Bistro während die anderen schon im Auto warten, um endlich nach Hause zu kommen. Und was passiert, wenn nach einer Viertelstunde des Wartens, derjenige, mit der Gabe der langen Rede ins Auto kommt, wo die anderen schon däumchendrehend warten?!

Menschen tun die verrücktesten Dinge, wenn sie ärgerlich und zornig werden. Habt ihr schon mal ein Kleinkind erlebt, das einen Wutausbruch hatte? Es heult und schreit und kreischt und spuckt und wirft sich auf den Boden – man könnte meinen es sei völlig durchgedreht! - Aber das hört nicht mit dem Kleinkindstadium auf. Ich habe Teenager bei Wutausbrüchen beobachtet – wie sie Gegenstände zerstören und sich selbst oder andere verletzen. - Und das hört auch nach dem Teenageralter nicht auf. Habt ihr schon mal eine junge Mutter mit kleinen Kindern und einem ständig abwesenden oder fehlenden Mann gesehen, wenn sie einen Wutausbruch hat? Da werden kleine Kinder angeschrien für Dinge, die kleine Kinder nun mal tun. - Und auch bei den Männern kann man so etwas beobachten. Das kann sehr beängstigend sein – weil sie in ihrem Zorn und mit ihrer Kraft sehr gefährliche Dinge tun können. Türen krachen ist das mildeste, verletzende Worte oder aber auch Gewalt gegen Kinder oder Misshandlung der Ehepartnerin – es ist ein großes Gebiet! – Ich hab auch schon zornige Senioren gesehen! 1x habe ich während meinem Zivildienst im Altenheim einer Oma ihr Essen serviert und ich kam kaum zur Tür hat sie das ganze

Tablett einfach hingeschmissen, einfach weil sie das Essen nicht mochte und sauer auf den Koch war!

**Die Frage ist: Muss jemand der wütend ist, zwangsläufig auch abdrehen? Muss Ärger sich automatisch in einem verletzenden, destruktiven, gefährlichen, unkontrollierbarem falschen Verhalten entladen?**

Die gute Nachricht ist, dass die Bibel uns klar aufzeigt, dass es einen Weg gibt, Ärger konstruktiv auszudrücken. Und wir wollen einige Bibelstellen heute morgen betrachten und gemeinsam lernen!

**1. Zorn ist erst einmal keine Sünde**

In Eph.4,26 heißt es:

**26 Versündigt euch nicht, wenn ihr in Zorn geratet!**

Mit anderen Worten: Es ist erst einmal in Ordnung, wenn man über etwas oder jemanden wütend ist. Ein Lexikon definiert Zorn als ein „starkes Gefühl des Missfallens und der Verstimmtheit“. Zorn ist ein starkes Gefühl - Und das müssen wir immer wieder klären – Gefühle kann man nicht verbieten. Wir sind mit der Fähigkeit zu fühlen geschaffen. Gefühle des Zorns sind noch nicht verkehrt. Aber – es ist nicht in Ordnung, wenn uns diese Gefühle zu Handlungen hinreisen, die schädlich oder falsch und verrückt sind. Es ist nicht in Ordnung Schimpfworte, Küchenutensilien oder Fäuste sprechen zu lassen.

Trotzdem! Zorn ist noch keine Sünde. Wir sind im Ebenbild Gottes geschaffen und wir haben einen Gott, der sehr zornig werden kann. Aber der in seinem Zorn nicht ungebremst regiert! In Hos.11,9

9 Ich kann meinem glühenden Zorn nicht freien Lauf lassen, ich kann Efraim nicht noch einmal preisgeben! Denn ich bin Gott und nicht ein Mensch; ich, der heilige Gott, komme, um dir zu helfen, und nicht, um dich zu vernichten.

Gott ist ein Gott der Zorn kennt und der zornig sein kann – aber – der seinem Zorn nicht ungebremst freien Lauf gibt. Der sich beherrscht. Und weil wir in Gottes Ebenbild geschaffen sind, haben wir die Fähigkeit zum Zorn – und – wir können es lernen, den Zorn zu beherrschen. Das ist gute Nachricht, oder?

Da heraus möchte ich noch was ableiten. Wenn Gott zornig ist und wenn Gott gerecht ist und wen Gott die Liebe ist – **dann ist Zorn und Liebe noch kein Widerspruch!** Es gibt Zorn in Liebe. Wenn wir von Liebe reden, dann reden wir nicht nur von rosa rot! In der Liebe Gottes ist Platz für Zorn! Gerechtfertigter Zorn!

Einige der wichtigsten Entscheidungen, die ich in meinem Leben getroffen habe, sind aus einem Gefühl des Ärgers heraus entstanden. Manchmal war ich so wütend auf mich selbst, weil ich einen Fehler immer und immer wieder gemacht habe, dass ich schließlich vor lauter Ärger die nötigen Schritte zur Veränderung gemacht habe. – Oder – bestimmte Missstände in der Gemeinde bin ich erst angegangen, nachdem ich sauer genug war und mich darüber geärgert habe. Und dann wurde Zorn in konstruktive Gespräche umgewandelt und wir haben gemeinsam eine Lösung geschaffen! Wir brauchen einen Zorn auf die Sünde, Zorn auf Ungerechtigkeit sonst tun wir nichts!

O.K. Zorn ist nicht in sich schlecht. Aber – es ist nun mal eine Tatsache, dass Konflikte und Ärger oft zur Sünde führt, wo keine Konstruktivität mehr da ist - wo wir emotional so gefangen sind, das uns der Zorn beherrscht und wir Taten tun oder Worte fallen, die ungerecht und verletzend sind.

Bevor ich auf einige Möglichkeiten eingehe, wie wir mit Zorn und Ärger umgehen können, möchte ich auf diejenigen eingehen, die bis jetzt auf ihren Stühlen sitzen in der Haltung: „Ich ärgere mich kaum – ich werde ganz selten einmal laut.“ Lasst uns mal darüber nachdenken,

## **2. welche unterschiedl. Arten gibt es um mit Ärger und Zorn – mit Konflikten umzugehen?**

Man muss nicht ausrasten und kann trotzdem mit Ärger kämpfen. In einer Gesellschafts-Studie fand man heraus: 23 % Prozent der Menschen platzen mit ihrem Ärger offen raus. 39 % Prozent versuchen ihren Ärger zu verbergen, schlucken in sozusagen runter. Andere 23 % Prozent verdrängen die Dinge und sind konfliktscheu. Und die Restlichen mochten sich gar nicht äußern.

Menschen haben in der Hauptsache drei Strategien, um mit Ärger umzugehen. Die eine ist die Stinktier-Strategie. Ihr könnt euch denken, wie die aussieht. Wenn es irgendwie zu einer Auseinandersetzung kommt und ein Stinktier sauer ist, dann hinterlässt es seine Duftnote – auf alle Anwesenden. Die gesamte Umgebung soll genau wissen und erfahren, wie sich das Stinktier fühlt und ziemlich bebrabbelt aus der Wäsche gucken. Die sollen sich wie begossene Pudel fühlen. Stinktier Strategen achten sehr genau darauf, dass sie keine Magengeschwüre bekommen. Wenn es nötig ist, werden Türen geknallt, der Hund getreten, die Reifen quietschen gelassen – nur um Dampf abzulassen. Es macht ihnen nichts aus, dass sie dabei eine Spur von Verletzten hinter sich lassen. In **Spr.29,11** heißt es über Stinktier Strategen:

Der Dummkopf gibt jedem Ärger freien Lauf; der Weise kann sich beherrschen. Der zweite übliche Weg mit Konflikten umzugehen, wird **die Schneckenhaus-Strategie** genannt. Wenn irgendwo Spannungen auftauchen, zieht man sich gleich ins Schneckenhaus zurück und wird für eine lange Zeit nicht mehr gesehen. Viele schmollen, laufen weg, kündigen, brechen Beziehungen einfach ab.

Und dann gibt es da noch die dritte Form – die **Vogel Strauß Strategen**. Die handeln nach dem Prinzip: Bloß nicht aufregen. Vogel Straußstrategen sind stolz darauf, dass sie nie wütend werden. Solche Leute leiden an der falschen Auffassung, das es schlecht ist Ärger zu empfinden. Meist haben sie von Kind auf beigebracht bekommen Ärger zu verleugnen und zu verdrängen. Und etliche Christen denken, Ärger und Zorn ist Sünde und gefällt Gott nicht. Und dann kommt es zu Strategien, wo der Kopf in den Sand gesteckt wird und gesagt wird – „ich bin nicht sauer!“ – Frei nach der Methode: aus den Augen aus dem Sinn!

Aber das ist gefährlich – Wer Ärger verdrängt – das ist genauso, wie wenn gefährliche Giftstoffe in den Boden vergraben werden. Zunächst scheint das Problem gelöst und der Friede hergestellt – aber dann werden plötzlich Menschen krank. Und keiner kennt die Ursache. Bis man das Grundwasser untersucht. Und dann stellt man fest: oh – hier ist ja Gift – wo kommt das denn her? Und dann muss man suchen – und dann wird evtl. fündig. Und das ist dann unkontrolliert!

Und genauso ist das mit vergrabener Ärger und Zorn. Der leckt immer irgendwo raus. Und wenn wir ihn nicht richtig entsorgen, dann kommt es zu Schlafstörungen, Magenproblemen, Migräne, Fettleibigkeit – bei wie vielen Menschen, die übergewichtig sind ist das tiefer liegende Problem vergrabener Zorn. Da nutzt es nichts abnehmen zu wollen – man muss auch den Umgang mit Ärger verändern. Nicht jede Fettleibigkeit – differenzieren!

Verdrängte Ärgergefühle können sich auch anders zeigen: Launenhaftigkeit oder schlechte Grundstimmung. Wenn man solche Leute fragt: Was ist denn los? Dann sagen sie. Nichts! Wieso? Was soll denn los sein? Solche Leute tun alles, nur um nicht zuzugeben, dass sie ärgerlich sind. „Ich bin nicht wütend!“

Das schlimme ist, dass einige gar nicht merken, dass sie zornig sind. Das ist etwas, was ich erst seit einigen Jahren entdecke – und wofür ich mehr und mehr Erbarmen habe. Wenn Menschen nicht merken, dass sie zornig sind – es nicht zugeben können oder keinen Zugang dazu haben. Ein Beispiel: ein kleines Kind wächst auf mit einem ständig wütenden Elternteil. Einer der Eltern oder auch beide handeln ständig unberechenbar und angsteinflößend. Als Folge wird dieses Kind mit einem ständigen Angstgefühl leben. Und auch wenn der Vater oder die Mutter etwas offensichtlich Falsches tun, was in jedem gesunden Kind Zorn hervorrufen würde, hat das kleine Kind zu viel Angst, um Zorn zu empfinden oder zu äußern. Vielleicht ist der Zorn irgendwo da – aber der Zugang dazu ist durch das Ausmaß der Angst versperrt. Viele misshandelte Menschen haben hier ein Problem. Sie finden keinen Zugang zum Zorn, weil sie Angst haben vor dem, was sich da heraus ergeben könnte.

Und wenn das Kind erwachsen ist, beklagen sich die Freunde, dass es nie wütend wird, selbst wenn es Ungerechtigkeit sieht, oder ungerecht behandelt wird. Es wehrt sich nicht – weil kein Zugang zum Zorn da ist, der es zur Handlung bringen würde. Und so wird es unfähig gesund und reif zu leben. Und man lässt Dinge mit sich machen, die nicht in Ordnung sind. Vogel Strauß Methode! – Ihr merkt - dieses ganze Thema ist sehr vielschichtig!

Und – alle drei Gruppen haben ein gemeinsames Problem: Keiner von ihnen geht konstruktiv mit Ärger und Zorn um. Keiner geht an die Wurzel des Ärgers – und wenn man das nicht versteht und dort lernt, wiederholt sich der Kreislauf immer wieder.

Und die gute Nachricht ist: es gibt Hoffnung für jede Gruppe. Für jeden Menschen. Wir haben einen Gott der Hoffnung und einen Gott der Kraft und der Veränderung. Und einen Gott der uns liebt und unsere Geschichte versteht! Und der helfen und trösten will und kann. Und Gott möchte uns andere Wege zeigen, und dazu kommen wir jetzt!

### **3. Einige Schritte weg vom Konflikt - Wie sehen die aus?**

**1. Schritt: Mach dir einmal bewusst, was dich zornig macht und wie du reagierst**  
In Jakobus 1, 19 haben wir letzte Woche gelesen: „**Ein jeder Mensch sei schnell zum Hören, langsam zum Reden, langsam zum Zorn.**“ Das, was Jakobus hier mit langsam zum Zorn meint – ist nicht kein Zorn, sondern langsam zum Zorn – es geht um eine beherrschte Reaktion. Dass wir nicht überkochen. Und der erste Schritt dahin ist: Mach dir mal bewusst, was dich zornig macht und wie du reagierst.

Jedes Auto hat eine kleine Lampe am Amaturenbrett, der mir die Temperatur des Motors zeigt. Die Kühltemperatur. Und jeder Kühler eines Autos kann überhitzen – ob du Mercedes fährst oder Fiat! Wenn die Lampe leuchtet und du nichts weiter tust, als die Lampe anzustarren und weiterfährst, dann wird etwas kaputt gehen. Aber – wenn die Lampe dich dazu bringt, die Motorhaube zu öffnen und Wasser nachzugießen – oder zur Werkstatt zu fahren, dann hat das Warnsignal seine Funktion erfüllt. Und so ist das auch mit dem Zorn. Zorn ist nützlich, wenn er uns dazu bringt, unter die Oberfläche zu sehen. Und dazu müssen wir Zorn und Ärger überhaupt erst einmal wahrnehmen. Wo oder was waren die Situationen, die dich in der letzten Woche oder im letzten Monat ärgerlich gemacht haben?

Einige von uns sind mit dieser Frage überfordert! Finden keinen Zugang. Sagen – ich war nicht zornig oder ärgerlich. „Ich zornig? Ich weiß gar nicht was das ist!“ O.K. wenn das deine Antwort ist – dann solltest du unbedingt mal mit einem Seelsorger reden, der dir hilft Zugang zu deinen Emotionen zu finden. Die meisten von uns denke ich werden sich einfach mal hinsetzen müssen und nachdenken! Was macht dich zornig und wie reagierst du? Einige werden sarkastisch, wenn sie zornig sind, oder ironisch – machen spitze Bemerkungen. Einige reden schneller und lauter, wenn sie zornig werden. Andere machen es genau umgekehrt – wenn sie zornig werden, reden sie immer leiser.

Auch Körpersignale sind Warnleuchten, die wir wahrnehmen können. „Schneller werdender Puls“, Zusammenbeißen des Kiefers in der Nacht, ständige Frustration in einer bestimmten Situation oder Begegnung. Flecken auf der Haut. Je klarer wir solche Signale erkennen, und verstehen wo wir ärgerlich oder zornig sind, desto schneller können wir daraus lernen und gelassener bleiben. Wir haben die Quelle erkannt und können handeln.

Also – gute Austauschfrage für Mittwoch. Was hat mich in der letzten Woche zornig oder ärgerlich gemacht? Und zu welcher Art von Strategie neigst du? – Da kann jeder etwas dazu sagen – und wenn das in einer Atmosphäre von Gnade geschieht ist Hoffnung für Veränderung und wir lernen voneinander – und darum geht es!

Was mir hilft die Anweisung von Jakobus umzusetzen, ist Tagebuchschreiben – jeden Morgen schreibe ich da hinein was gestern gelaufen war und ich rede mit Gott über das, was mich gefreut hat und was mich geärgert hat. Das hilft mir meinen Zorn zu erkennen und meinen Zorn zu beherrschen ohne ihn zu verdrängen! Und aus dem Zorn heraus Energie zum Handeln zu bekommen. Tagebuch und Terminplan. Aber – manchmal gibt es Situationen, da mach ich mir selber was vor, weil ich es nicht merke oder wahrhaben will, das ich zornig bin. Und da hilft mir meine Gebetspartnerschaft und auch meine Kleingruppe!

2. Schritt auf dem Weg zur Beherrschung meines Zorns ist die Frage: Warum bin ich eigentlich zornig? Warum bin ich so aufgebracht? Was ist die Wurzel meines Zorns?

Manchmal liegen die Gründe für einen Konflikt gar nicht so tief, wie man meint. Manchmal liegt es einfach nur daran, dass man schlecht geschlafen hat, oder zu wenig Pause gemacht hat. Man hat viel gearbeitet oder lang keine Pause mehr gemacht. Und es braucht dann auch keine große geistliche Strategie um die inneren Spannungen zu beseitigen. Manchmal benötigen wir um Ärger zu vermeiden nur etwas Schlaf und ein bisschen Erholung. Vielleicht nur einmal ein gutes Essen. Darum wird es auch diese Woche im Andachtsbuch gehen.

Der Prophet Elia (1.Kön.19,5) ist ein gutes Beispiel dafür. Nach seinem großen geistl. Kampf mit den 450 falschen Propheten läuft er um sein Leben und ist völlig fertig. Er hatte einfach zu wenig Ruhe und seine Seele kam auch gar nicht mehr hinterher. Und was ihm dann geholfen hat war Schlaf und gutes Essen und Ruhe!

Wenn unsere Nerven schnell blank liegen, schon Kleinigkeiten uns aus der Fassung bringen, wenn unsere Seele ganz schnell nicht mehr kann, dann ist das ein Anzeichen, dass etwas bei uns nicht stimmt. Es fehlt uns vielleicht nur etwas Ruhe und Kraft oder vielleicht auch eine andere Sicht der Dinge.

Bei mir selber merke ich das, wenn ich sehr schnell gereizt gegenüber den Kindern bin. Kleinigkeiten bei Tisch und man reagiert über. Deutliches Signal – etwas stimmt nicht! Wer sich in so einer Phase befindet, sollte sich betend hinsetzen und überlegen: Wo kann ich mehr Ruhe einbauen, welche Termine kann ich absagen, wo kann ich Kraft tanken. Und ein zweites Gebetsanliegen ist. Herr, lass mich nicht zu viel reden. Denn das was ich jetzt sage, wird so schnell verkehrt sein.

Also – zu wenig Schlaf und Ruhe können Gründe für Zorn und Ärger sein. Ein deutliches Warnsignal. Und es ist relativ einfach zu beheben. – Als Gemeinde haben wir da auch einen Auftrag zu helfen – alleinerziehende Mütter – einfach mal für einen Nachmittag die Kinder abnehmen!

2. Die meiste Zeit ist es aber nicht so einfach zu beschreiben: Warum bin ich eigentlich zornig? Klar – die äußeren Umstände sind uns sehr wohl bewusst, die uns zum Zorn bringen: Warum kleckerst du immer so? – Äußerer Umstand ist klar: Jemand kleckert und das reizt jemand anderen zum Zorn. Aber warum reizt ihn das? Warum ist eine Person beim kleckern seelenruhig, während eine andere ausrastet? Zorn und Ärger entzünden sich an äußeren Dingen, aber angetrieben werden sie von **inneren Vorstellungen, von Wünschen und Erwartungen**. Und die müssen wir erkennen und ans Licht bringen. Bin ich sauer über das kleckern, weil ich es waschen muss? Dann kann man sagen: Ich bin sauer weil du mir Arbeit machst! – Ich bin sauer, weil du so langsam lernst, sauber zu essen! Ich bin sauer, weil ich denke, dass du mich blamierst, weil alle Kinder in deinem Alter können sauber essen - aber du nicht! Du stellst gerade meine Fähigkeit als Erzieher in Frage! Und das knackst an meinem niedrigen Selbstwert! – Merken wir – die äußeren Umstände sind klar, aber die Gründe und Motive warum uns das zum Zorn reizt, können sehr unterschiedlich sein!

Da kommt ein Mitarbeiter in mein Büro – stinksauer – ich habe keine Lust mehr diesen Job zu tun. Das muss ich mir nicht antun. Sollen es doch andere machen. In dieser Gemeinde wird das nie funktionieren. Ich frage: Was ist denn passiert? Ja, das und das! Uhhh! Und was ist noch passiert? Das! Oh – da kann ich verstehen das du sauer bist. Wäre ich auch! – Merkt ihr – der äußere Anlass war sehr klar. Und der Zorn war auch berechtigt! Aber innerlich konnte die Person nicht formulieren, was sie zornig gemacht hat. Fragen sind der Weg einer Person zu helfen Zugang zu den inneren Dingen zu finden. Du fühlst deine Aufgabe nicht wertgeschätzt? Ja! Du bist enttäuscht, dass das in der Gemeinde passiert! Ja! Und du fühlst dich ausgenutzt? Ja! Und du hast **keine Hoffnung, dass sich an der Situation irgend etwas ändern wird**, oder? Ja! „Du – ich kann dich verstehen!“ – Das tut mir Leid für dich, das du das erlebst! Aber weißt du was ich nicht verstehen kann? Das du deswegen deine Aufgabe, deine Berufung und deine Hoffnung aufgeben möchtest! Das du es zulassen wirst, dass dich der Zorn zu Dingen bringt, die du bereuen wirst und die Schaden anrichten wird. Dafür bist du doch da! Und weißt du was ich noch nicht verstehen kann: Warum kommst du nicht und lässt dir helfen. Du bist nicht allein! Warum gibst du den Leitern der Gemeinde nicht die Möglichkeit dir zu helfen. Warum spielst du Einzelkämpfer und tust so als wärst du der ärmste Wicht in der ganzen Gemeinde? Lass uns doch mal zusammensetzen und das Problem klar kriegen und mal genau hinsehen was dich verletzt – wo du überfordert bist und wo wir dir helfen können und müssen. Und dann haben wir uns hingesezt und gemeinsam eine Lösung geschaffen. Und kürzlich habe ich mit ihm gesprochen und er hat gesagt: Es läuft so gut! Und er scheint richtig glücklich!

Merken wir wie recht die Sprüche haben wenn sie schreiben:

Geduld bringt weiter als Heldentum; sich beherrschen ist besser als Städte erobern. Spr16,32

Will sagen: Wenn man das tiefer liegende Problem nicht genau erkennt, ist es fast unmöglich, ein konstruktives Gespräch zu führen. Und manchmal braucht man Hilfe. Das man sagen kann: ich bin so zornig – aber ich weiß nicht weiter! Und dafür ist Gemeinde gut! Hier ist ein Ort der Gnade – hier ist ein Ort des Lernens! Hier ist der Ort

**für Versager! – Und eine wichtige Frage die wir uns gegenseitig stellen können ist: Was macht dich an der Sache eigentlich so zornig?**

**Noch ein anderes Beispiel um zu zeigen, wie wichtig es ist zu klären: Warum bin ich so aufgebracht? Warum bin ich so zornig. Da ist ein Ehepaar und einer der beiden trifft ohne das Wissen des anderen finanzielle Entscheidungen. Die Sache, die den Zorn auslöst ist klar. Bei der Frau kann das das neue Kleid sein, bei dem Mann das neue Auto – oder das neue Radio oder weiß ich was- betrifft beide Geschlechter! Was ist der Grund, warum es den anderen so zornig macht? Vielleicht steckt dahinter der Wunsch, das man über alles redet, was man finanziell tut. O.K.! Vielleicht geht es auch um unterschiedliche Auffassungen davon, wofür Geld ausgegeben werden soll und wofür nicht. Und das bedroht den einen! Ich bin zornig, weil ich Angst habe es reicht dafür nicht mehr! – Also **– Zorn durch unterschiedliche Werte** und Angst zu kurz zu kommen.**

**Was passiert, wenn das Ehepaar nicht konstruktiv mit dem Zorn umgeht? Es führt zu Streit, zu Heimlichkeiten, zu Rache – und dazu, dass sich bei den Finanzen der stärkere durchsetzt. Aber nicht zu einer Lösung, die Gott Ehre bringt.**

**Wenn die beiden jetzt sich hinsetzen und sich die Frage stellen. Was macht uns an dieser Sache zornig? Was bringt dich daran so auf die Palme? Dann können sie zumindest das echte Problem klären. Was ist unser Problem? Wir haben ein unterschiedliches Wertesystem. O.K. Wie gehen wir damit um? Und jetzt können die beiden auf eine konstruktive Lösung kommen. Es ist noch Arbeit! Aber der Zorn hat ihnen gezeigt – hey – aufpassen – wir müssen reden! Gesunder Zorn! Wenn er sich nicht gehen lässt. Die beiden müssen wahrscheinlich noch einige Mühe investieren und Bereitschaft zurückzustecken und nachzugeben – aber sie wissen jetzt die Quelle für den Konflikt. Und wenn sie das nach 3 Gesprächen nicht geregelt bekommen, können sie andere fragen. Wie regelt ihr das, wenn ihr in Geldangelegenheiten unterschiedlicher Meinung seid. Da haben sie noch nichts von sich offenbart – außer – wir haben Probleme im Umgang mit unterschiedlichen Wertvorstellungen in unseren Finanzen! – und hier kann man über Prinzipien reden und nicht über Einzeldinge! Je klarer man die Dinge hat, desto einfacher ist es eine Lösung zu suchen. Am Anfang stand der Zorn – am Ende die Lösung! Und das kann man feiern. Und so ist Zorn gesund!**

**Manchmal meldet **sich in unserem Zorn auch unsere Vergangenheit zu Wort**. Gordon + Gail Mc Donald erzählten auf der Pastorenkonferenz auf Langeeog ein Beispiel aus ihrer Ehe. Gordon bekam jedes Jahr von seiner Gemeinde ein neues Auto geschenkt. Und er freute sich riesig darauf. Aber wenn er es abholen wollte, dann wollte er seine Frau mitnehmen und mit ihr ausfahren. Das führte aber regelmäßig zu einem dicken Ehekrach. Gail wurde richtig zornig auf ihn und das entsprach nicht ihrer normalen Art. Und beim 3.Auto fragte er sie dann: Warum bist du eigentlich zornig? Und wieder platze sie heraus – und Gordon nahm sie in den Arm und fragte sie: Ja, aber warum bist du wirklich zornig? Erzähl mir, was das neue Auto in dir bewirkt? Und dann fand Gail den Zugang zu ihrem Zorn. Sie war Tochter eines Pastors. Und ihr Vater diente in einer reichen Gemeinde – sie musste aber in einem ärmeren Stadtteil zur Schule gehen. Und weil sie besser gekleidet war, waren die anderen Kinder in der Klasse neidisch und mobbten sie. Sie nannten sie das „reiche Flittchen“. – Und das hatte tiefe Wunden in ihrer Seele hinterlassen. Und jetzt – viele Jahre später hatte sie einfach Angst, dass sie durch das neue Auto wieder Neid hervorrufen würden und man sie verhänseln würde. – Und deshalb war sie zornig auf ihren Mann. Es war gar nicht das**

Auto – es war eine tiefer liegende Angst aus der Vergangenheit. Und indem Gordon ihr zuhörte kam das heraus und sie konnten für Heilung beten und der Zorn wurde gestillt und sie konnte sich freuen.

Ich frage dich einmal, wo stehst du an diesem Punkt? Kennst du die Punkte, die dich zornig machen? Hast du Zugang zu deinen Gefühlen? Kannst du benennen, warum dich diese Dinge wütend machen? Wenn nicht, dann bitte Gott: „Herr, lass mich wachsen – lass mich frühzeitig die Gefahr erkennen. Ich will den verkehrten Ablauf des Ärgers durchbrechen. Ich will dir ähnlicher werden.

Hört noch einmal die Geschichte von Kain: Es heißt in 1.Mose 4, 5: Da stieg der Zorn in Kain hoch, und er blickte finster zu Boden. – Das war Kains Warnlampe – kein klarer Blick mehr – er konnte Gott und auch seinem Bruder nicht mehr klar begegnen. Und wie begegnet Gott ihm? Er stellt ihm eine Frage: »Kain, warum bist du so zornig? Warum starrst du auf den Boden?“ – Und was macht Kain – er weicht aus – er schweigt – er gibt keine Antwort – weitere Warnlampe – uhhh – gefährlich – Schneckenhausstrategie in Hochform! Gespräch ist abgeborchen!

Und dann sagt Gott: Wenn du Gutes im Sinn hast, kannst du den Kopf frei erheben; aber wenn du Böses planst, lauert die Sünde vor der Tür deines Herzens und will dich verschlingen. Du mußt Herr über sie sein!« - Warnung!

*„Die Sünde lauert vor der Tür, du aber herrsche über sie!“*

Wir müssen unseren Zorn unter die Kontrolle Gottes kriegen. Kain hätte mit Gott reden können! Das Gespräch hätte stattfinden können. Aber er hat geschwiegen und seinen Zorn in sich rein gefressen und da heraus gehandelt.

*Spr.25,28 Wer sich nicht beherrschen kann, ist so schutzlos wie eine Stadt ohne Mauer.*

Er ist seinem Zorn ausgeliefert! Und tut Dinge, die gefährlich sein können!

1. Was macht mich zornig – der Anlass
2. Warum macht es mich zornig – der Grund
3. Wenn wir den Grund für unseren Zorn erkannt haben, ist es wichtig, das wir den Ablauf durchbrechen und Versöhnung suchen

Kain war neidisch auf seinen Bruder und das machte ihn zornig. Und anstatt sich mit seinem Bruder zu versöhnen ging er hin und ermordete ihn. Zorn kann sehr gefährlich sein.

Und deshalb sagt Gott in seinem Wort – in **Eph.4,26:**

***Wenn ihr zornig seid, dann macht es nicht noch schlimmer,***

Oder in der Guten Nachricht heißt es: Versündigt euch nicht, wenn ihr in Zorn geratet! Versöhnt euch wieder und laßt die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen.

*Es geht um Versöhnung.* Gott fordert uns auf, aus unserem Schmollwinkel herauszukommen. Meist müssen dann die Dinge ganz wahrhaftig mit dem anderen angesprochen werden. Manchmal kann man sich nicht auf eine Meinung einigen. Man muss auch zu Kompromissen bereit sein. Aber ..., bleib nicht unversöhnlich. Durchbrich den Ärger und lass die Sonne nicht darüber untergehen. Natürlich braucht es Zeit zur Abkühlung wenn man sich erhitzt hat. Man kann auch nicht alles immer vor Sonnenuntergang regeln. Was hier gemeint ist – man beendet den Konflikt indem man betet und darüber nachdenkt, welche Schritte der Versöhnung man gehen kann. Man

sagt: Lass uns morgen weiter reden. - Und wenn man alleine nicht weiter kommt, dann ist hier ein Zeichen gesetzt, das man Hilfe von außen braucht!

Wie heißt es im 1. Korinther. 13:

*Die Liebe lässt sich nicht erbittern, sie rechnet das Böse nicht zu.*

Gott fordert uns auf, den Ablauf des Ärgers zu durchbrechen und die Versöhnung zu suchen.

Ohne Vergebung werden wir keinen Frieden finden. Im Blick auf Gott leben wir alle von der Vergebung Jesu. Und untereinander von der Vergebung, die wir gegenseitig suchen und einander gewähren.

So – lebst du mit deinen Mitmenschen versöhnt? Vor einiger Zeit bekannte ich meiner Kleingruppe: bitte betet für mich – ich bin in einer Beziehung verbittert und ich brauche Gebet um mich zu versöhnen. Das ist demütigend – ich habe nicht den Namen der Person genannt – auch nicht die Umstände – einfach nur bekannt: ich bin bitter und ich muss vergeben – bitte betet und fragt nach. Und 1 Tag später war das Problem gelöst!

Gott gibt uns nicht nur einen Auftrag er hilft uns auch!

Und da bin ich beim nächsten Punkt:

#### 4. Sorgen an Gott abgeben und Frieden finden

Neben den Sprüchen sind es die Psalmen, die uns ganz praktische Hilfestellungen zum Umgang mit Gefühlen und Zorn geben. Die Psalmen sind manchmal wie das Tagebuch eines inneren Kampfes und sie zeigen uns Schritte auf, um die inneren Spannungen abzulegen. **Ps.37** ist ein einziger Kampf, sich nicht hinreisen zu lassen zum Zorn:

5 Überlaß dem HERRN die Führung für dein Leben; vertrau doch auf ihn, er macht es richtig! 6 Deine guten Taten macht er sichtbar wie das Licht des Tages, und deine Treue läßt er strahlen wie die Mittagssonne. 7 Werde ruhig vor dem HERRN und warte gelassen auf sein Tun! Wenn Menschen, die Böses im Schilde führen, auch noch ständig Erfolg haben, reg dich nicht auf! 8 Laß dich nicht hinreißen zu Wut und Zorn, ereifere dich nicht, wenn andere Böses tun; sonst tust du am Ende selber Unrecht!

Merkt ihr wie David kämpft? Und welche Ratschläge er sich selbst gibt. Einfach ausgedrückt geht es um die Frage, wohin gehe ich mit meiner Wut, mit meiner Ärger. Die Stinktief-Strategie kübelt den ganzen Frust über den anderen. Die Schneckenhaus-Strategie frisst alles in sich hinein. Vogel Strauß Strategie verleugnet den Konflikt. In allen hat uns der Zorn im Griff. Und wir stehen in der Gefahr wirkliche Fehler zu machen.

Aber wir können auch den Entschluss fällen, dass wir uns weigern, dass der Ärger uns bestimmt.

Psalm 37 sagt, wir können eine Entscheidung treffen: *Lass dich nicht von Zorn und Wut überwältigen!*

Frage: wer ist verantwortlich, ob ein Mensch sich in seinem Zorn – woher der auch immer kommt – wie gerechtfertigt der auch immer ist – hinreisen lässt zu Dingen, die nicht richtig sind? Wer ist dafür verantwortlich? Die Umstände? Die anderen?

Ihr Lieben – wir müssen an den Punkt kommen, wo wir die volle Verantwortung für unseren Zorn übernehmen. Ich selbst und niemand sonst bin dafür verantwortlich, wenn mich Zorn und Wut überwältigen. Wenn ich durch Sticheleien oder Ungerechtigkeit oder was auch immer - mich hinreisen lasse zur Sünde!

Wenn ich nicht selbst dafür verantwortlich wäre, dann kann ich auch nichts daran ändern. Ich wäre meiner Umgebung und den Umständen ausgeliefert. Wir benutzen ja manchmal Sätze wie: „Du machst mich verrückt!“ Wer hat dann die Verantwortung, wenn ich ausraste? Der andere! Die Umstände. Achte einmal darauf, wenn jemand dir erzählt, wie er sich über etwas aufgeregt hat und ärgerlich wurde, wie er es erzählt. In 95 % Prozent der Fälle wird die Geschichte so erzählt, dass der andere oder die Situation der Schuldige für meine Aufregung, mein Ausrasten ist.

Wenn ich aber Verantwortung für meine Reaktionen übernehme, dann kann ich in einem weiteren Schritt meinen Frust auch bei Gott abgeben. Das ist weder die Stinktier-Strategie, noch die Schneckenhaus-Strategie, - es ist Gebets-Strategie, die Gott mir anbietet. Er sagt:

*Philipper 4, 6+7 **Sorgt euch um nichts, sondern in allen Dingen laßt eure Bitten in Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden! Und dann wird der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, eure Herzen und Sinne in Christus Jesus bewahren.***

Ich darf Gott sagen, was mich beschäftigt, mich aufregt, mir Sorgen macht. Manchmal schreibe ich wenn ich richtig zornig bin e-mail. Aber – ich schicke sie nicht ab! Ich gebe sie in meinem Zorn Gott und er antwortet: Ich kümmere mich drum. Lass es meine Sorge sein. Und wenn ich Dinge in guten Händen weiß, dann kann ich selbst ruhig werden. Dann kann ich zum Frieden finden.

Manchmal ist mein Zorn völlig in mir selbst begründet – manchmal habe ich einfach übertriebene oder falsche Erwartungen – oder ich denke ich hätte ein Recht auf eine bestimmte Sache. Manchmal ist wirklich der andere verantwortlich - manchmal ist mein Zorn auch völlig übertrieben - und manchmal ist mein Zorn angemessen und ich muss etwas tun – Gott redet dadurch zu mir. Aber – Gott gibt mir bei allem die Möglichkeit mit ihm zu reden und er zeigt mir, dass er sich kümmert. Und unabhängig von meinen Umständen gibt es einen Weg um zurück zu finden für meinen inneren Frieden. Ich lasse mich nicht beherrschen von meinem Zorn, sondern vom Geist Gottes!

Wie heißt es in einem Lied:

Meine Freude lasse ich mir nicht nehmen – meinen Frieden den geb ich nicht her – seine Liebe gibt mir die Gewissheit er ist hier, er ist hier, Jesus ist bei mir. Und wenn Jesus bei mir ist – dann ist da Liebe und Hoffnung und Zuversicht und Kraft und alles was ich brauche um glücklich zu sein.

Und wenn er will, dass ich lerne Ungerechtigkeit zu ertragen, die ich nicht ändern kann – dann ist das toll. Und wenn er will, dass mein Zorn mich zum handeln bringt – dann gibt er mir Weisheit und Kraft.

Und er hilft mir, meine Erwartungen zu verändern und ihm die Dinge zu überlassen!

Ich will schließen mit dem letzten Teil des Verses aus **Eph.4,27** – da heißt es: laßt die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen. 27 **5. Gebt dem Versucher keine Chance!**

Zorn ist die Möglichkeit, dass Gott zu seinem Recht kommt und etwas Gutes entsteht, oder der Teufel. Der Teufel versucht unseren Zorn für seine Zwecke zu gebrauchen. Er füttert uns mit Selbstmitleid – du armer – du hast echt etwas besseres verdient – er schürt die Gefühle der Rache, oder der Selbstgerechtigkeit. Er gibt uns Argumente, um unser falsches Verhalten zu verteidigen und jede andere Form von Selbstsucht. Er zeigt uns wie groß unsere Wunden sind.

Und Paulus sagt: Gib dem Versucher keine Chance. Und Zorn, der nicht unter Kontrolle ist, ist eine große Chance für den Teufel.

**Der größte Feind ist nicht dein Ehepartner, nicht dein Chef oder dein Arbeitskollege, oder dein Lehrer oder Klassenkamerad oder wer auch immer. Der größte Feind sind auch nicht die Umstände! Der größte Feind ist der Teufel. Und er lauert vor der Tür. Und wir können ihm widerstehen, weil Jesus Christus ihn besiegt hat!  
Und von daher ist es möglich zu leben, was Paulus in Röm.12 schreibt: Lass dich nicht vom Bösen überwinden, sondern überwinde das Böse mit Gutem! Die ersten Christen sind singend in die Arena gegangen! Nicht verbittert – nicht voller Zorn, sondern im Frieden Gottes ruhend konnten sie die Ungerechtigkeit, die sich nicht ändern konnten, ertragen. Und es ist auch möglich für uns!**

**Zorn ist nicht gleich Sünde**

**Unterschiedliche Arten im Umgang mit Zorn**

**Was ist der Anlass zum Zorn**

**Warum bin ich so zornig**

- . brauche ich Ruhe**
- . ist meine Vergangenheit im Spiel**
- . unterschiedliche Werte – Rat in Anspruch nehmen – Vorstellungen ändern?**
- . Keine Hoffnung mehr? Lass dich mit Hoffnung erfüllen**
- . muss ich vergeben und den Kreislauf durchbrechen?**

**Mit Gott reden und ihm abgeben – Gespräch suchen!**

**Sieg ist möglich!**

**Jesus Christus ist der Sieger**

**Es gibt bedingungslose Liebe**