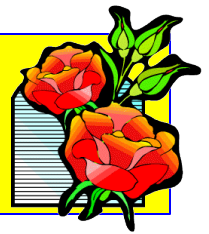


# Tipps für's Leben

Newsletter Nr. 043 für den Monat September 2013



Liebe Freunde,  
in diesem Newsletter möchte ich gern mit euch  
über Zorn nachdenken.

Zornesausbrüche sind gefährlich.  
Wir können lernen, verantwortlich damit  
umzugehen.  
Ein Eheberater hat festgestellt, dass die Ehe  
mehr Zorn auslöst als jede andere Beziehung.  
Dadurch sind viele Paare nicht in der Lage, Zorn  
zu erkennen, richtig einzuordnen und ihn auch  
als menschliche Empfindung anzunehmen und  
konstruktiv zu verarbeiten.  
Zorn gehört zu unserem Leben.  
Wir können ihn nicht einfach abschalten.  
Wo Menschen zusammen leben, gibt es  
Reibungen.  
Sie bekämpfen sich, sie enttäuschen sich, sie  
beleidigen sich, sie missverstehen sich.  
Diese Reaktionen lösen oft Zorn aus.  
Auch Christen werden zornig.  
Paulus schreibt:  
Wohin die menschliche Selbstsucht führt, kann  
jeder sehen: zu Unzucht, Verdorbenheit und  
Ausschweifungen, Götzendienst und Zauberei,  
Gehässigkeit, Revalität, Jäzorn, Geltungsdrang,  
Uneinigkeit und Spaltungen, Neid, Trunk- und  
Großsucht und noch vieles dergleichen.  
(Galater 5,19.-21).

Da war nichts Gutes dabei, oder?  
Selbstsucht löst eine Kettenreaktion der Sünde  
aus.  
Der Zorn hat viele Verwandte.  
Sie machen uns das Leben schwer.  
Sie zerstören menschliche Gemeinschaften.  
Selbstsucht ist die Ursünde, in die schon Adam  
und Eva fielen.  
Sie entsteht da, wo Eigenwillen durchgesetzt  
werden will.

Der Selbstsüchtige sucht immer seinen Vorteil,  
stellt seine eigenen Interessen in den  
Vordergrund.  
Bekommt er nicht, was er will, gerät er in Zorn.  
Das sind sehr problematische Verhaltensmuster.  
Sie erschweren Ehe, Partnerschaft und  
zwischenmenschliche Beziehungen.  
Gehörst du auch zu den zornigen Menschen?  
Kannst du deine Motive und Ziele erkennen, die  
du durch solch ein Verhaltensmuster erreichen  
willst?  
Hilfreich wäre es, wenn du über deine Motive  
sprechen könntest.  
Zum Beispiel mit einem Seelsorger.  
Was will ich durch diese Umgangsmuster  
erreichen?

Wer ruhig bleibt, zeigt, dass er Einsicht hat, wer  
aufbraust, zeigt nur seinen Unverstand  
(Sprüche 14,29)

Weg also mit aller Verbitterung, mit Aufbrausen,  
Zorn und jeder Art von Beleidigung, schreit  
einander nicht an. Legt jede feindselige  
Gesinnung ab. Epheser 4,31

Denkt daran, liebe Brüder: Jeder soll stets bereit  
sein zu hören, aber sich Zeit lassen, bevor er  
redet, und noch mehr, bevor er zornig wird.  
Denn im Zorn tut keiner, was vor Gott recht ist.  
Jakobus 19 und 20

Gelinde Antwort still den Zorn, kränkende  
Antwort erregt den Zorn. Sprüche 15,1

Der Zorn hat zwei Seiten  
Eine zerstörerische und eine gerechte.  
Bei Kain und Abel wird der Zorn zur  
mörderischen Leidenschaft. Nach der  
Vertreibung aus dem Paradies geschieht der  
erste Mord der Weltgeschichte.  
Ein Mord aus Zorn, Eifersucht und Neid.  
Gott sieht Kains Opfer nicht gnädig an.

Darüber geriet Kain in Zorn, so dass sein Angesicht sich finster senkte. 1. Mose 4,5

Das Ganze endet tragisch.

Kain lässt sich nicht umstimmen. Er steigert seine negativen Empfindungen gegen Gott und den ahnungslosen Bruder und tötet seinen Bruder. Zorn kann in der Tat tödlich sein.

Dann gibt es die gerechte Seite des Zorns.

Wir sprechen vom gerechten Zorn, vom heiligen Zorn, vom Zorn Gottes, vom Zorn Jesu.

Im AT kommt das Wort Zorn etwa 450 Mal vor.

Meistens handelt es sich um den heiligen Zorn Gottes.

Von Jesus wissen wir, dass auch er zornig wurde und die Synagoge reinigte.

Auch Jesus kann zornig werden.

Mit einem Unterschied.

Er reagiert nicht mit Zorn und Hass.

Sondern mit Zorn und Trauer.

Er will den Menschen retten, nicht schaden.

Eine Implusion ist das Gegenteil einer Explusion.

Die Implusion schlägt nach innen.

Äußerlich richtet sie keinen Schaden an.

Sie schadet der Persönlichkeit selbst.

Zorn kann explosiv sein aber auch implusiv.

Sich nach innen richten.

Bei implusiven Zorn, also bei Zorn der sich nach innen richtet, werden Ärger und Zorn nicht verarbeitet, sondern geschluckt.

Vorwürfe, Kritik wird weggesteckt.

Groll, Bitterkeit und Unzufriedenheit werden verschwiegen. Was bewirkt das.

Der Organismus wird belastet und macht Leib und Seele krank. Das ist Selbstbetrug und kann zu vielen Krankheiten führen. Das hat nichts mit Sanftmut zu tun sondern mit Verdrängen.

Diese Verdrängung wird schon im AT aufgezeigt.

In Psalm 32,2 und 4 heißt es:

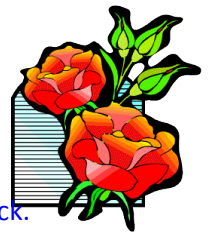
Freuen darf sich jeder, dem die Schuld vom Herrn nicht angerechnet und dessen Leben frei von Falschheit ist. Herr, erst wollte ich meine Schuld verschweigen, doch dann wurde ich so krank, dass ich von früh bis spät nur stöhnen konnte. Ich spürte deine Hand bei Tag und Nacht, sie drückte mich zu Boden.

Was steht da?

Wer unbewusst oder bewusst falsch spielt und selbstbetrügerisch handelt, der setzt seinen gesamten Organismus unter Druck.

Er selbst ist es, der sich belastet.

Er selbst macht sich krank und nicht der Herr.



Christen belügen sich oft selbst - und nicht nur Christen.

Es geben 30 Lügen, so die Aussage eines Psychiaters, die Christen auf den verschiedensten Lebensgebieten für wahr halten.

Da geben es ganz verschiedene Typen von Lügen. Selbstlüge, weltliche Lüge, Ehelüge, Verzerrungslüge und religiöse Lüge.

Eine dieser religiösen Lügen lautet:

*Ein guter Christ ist nicht zornig, besorgt und deprimiert.*

Hier können wir erkennen, welche idealistische Vorstellung sich viele Christen machen.

Sie halten für Wahrheit, was menschlich unmöglich ist.

Sie klammern sich an Überzeugungen, die biblischen Aussagen widersprechen.

Jetzt schauen wir uns diesen Zorn genauer an!

Paulus bleibt realistisch, wenn er

Zornesausbrüche bei Christen unterstellt.

Er sagt:

*Versündigt euch nicht, wenn ihr in Zorn geratet, und versöhnt euch wieder miteinander, bevor die Sonne untergeht. (Epheser 4,26)*

Gäbe es Zorn bei Christen nicht, könnte er sich diesen Satz sparen.

Nein - es gibt sie.

Und es ist ein weises Wort.

Und er weiß, wie schwer es ist, sich im Zorn nicht zur Sünde hinreißen zu lassen.

Zorn belastet zwischenmenschliche Beziehungen und kann diese auch zum Scheitern bringen.

Welche körperlichen Reaktionen löst der Zorn aus?

Eine Rötung der Haut, blutunterlaufene Augen, der Blutgerinnungsprozess beschleunigt sich um ein Vielfaches,

die Muskeln am Magenausgang ziehen sich stark zusammen, der gesamte Verdauungskanal verkrampft sich, Unterleibsschmerzen können ausgelöst werden, die Herzfrequenz steigt merklich an, die Kranzarterien ziehen sie so stark zusammen, dass es zu einer Angina pectoris oder sogar zu einem Herzschlag kommen kann.

Zorn ist nicht nur eine Sache des Gemüts;  
Zorn ist auch eine Sache des Herzens;  
Zorn trifft den ganzen Menschen an Leib, Seele und Geist.

Wenn wir uns den Lebensstil eines Menschen anschauen, dann meinen damit wir sein Denken, sein Fühlen, Planen und Handeln.  
Der Lebensstil zeigt, wie Menschen in Gemeinschaft und Freundschaft, Ehe und Familie, Arbeit und Beruf, aber auch in der Gemeinschaft der Christen und damit im Glauben leben.  
Der Lebensstil wird durch bestimmte Verhaltensmuster ausgedrückt, die dieser Mensch lebt.

So ist sein Charakter.  
Zorn ist eine Empfindung und ein krankes Verhaltensmuster.  
Menschen sind nicht ziellos zornig, sondern stellen Jähzorn, Bitterkeit, Gereiztheit und Frustration in ihren Dienst.

Zorn wird benutzt.  
Er wird in Dienst gestellt, um Ziele zu erreichen.  
Aber es sind falsche Ziele  
Davon gibt es vier.

**Ziel 1**  
Entschuldigung für eigene Mängel  
Ich bin zornig geworden, weil du mich geärgert hast.  
Meine Depressionen kommen, weil du mich unterdrückst.  
Der Zornige entschuldigt sich und schiebt seine Wutreaktion auf andere.

**Ziel 2**  
Der Zornige will imponieren.  
Er will Zuwendung und Beachtung.  
Hört keiner zu, reagiert er mit Zornausbrüchen.  
Und lenkt so die Aufmerksamkeit wieder auf sich.

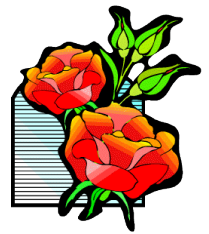
**Ziel 3**  
Macht und Überlegenheit  
Viele Zornesausbrüche sind Machtbeweise.  
So wird der Umgebung Angst eingejagt.  
Sie werden eingeschüchtert.  
Damit ist das Ziel erreicht.

**Ziel 4**  
Rache und Vergeltung  
Dieses Ziel ist das gefährlichste.  
Normalerweise werden Rache und Vergeltung versteckt ausgeübt. Wie im Ziel 3 beschrieben.  
Viele Depressionen sind die Folge von Enttäuschungen und Frustrationen in der Partnerschaft.  
Daraus entwickelt sich Bitterkeit, Traurigkeit und Niedergeschlagenheit.  
Der depressive Partner zahlt dem anderen heim, was dieser an ihm versäumt hat. Zärtlichkeit und Sexualität wird verweigert.

Dann gibt es noch die Verschiebung.  
Wir suchen die Schuld bei Dritten.  
Schwiegermutter, Nachbar, Kinder, Staat, Hund, und letztlich Gott.  
Weil sie Streit als ungeistlich ansehen meiden sie Auseinandersetzungen.  
Sie schlucken den Groll runter und lassen ihn bei passender Gelegenheit an andere raus.  
Die Verschiebung (die Schuld Dritten zu geben) ist ein unehrliches und auch ein ungeistliches Spiel.

Gespeicherter Zorn richtet in der Regel Schaden an, weil er nicht gleich durch vernünftige Gespräche entschärft wird.

Zorn ist kein Bagatelldelikt.  
Mit dem Zorn geht Jesus in der Bergpredigt hart ins Gericht.  
Wer einem anderen Menschen mit Zorn begegnet, begeht in Gottes Augen schon einen Mord.



## Matthäus 5,21 - 26

21 Ihr habt gehört, dass zu den Alten gesagt ist (2.Mose 20,13; 21,12): »Du sollst nicht töten«; wer aber tötet, der soll des Gerichts schuldig sein.

22 Ich aber sage euch: Wer mit seinem Bruder zürnt, der ist des Gerichts schuldig; wer aber zu seinem Bruder sagt: Du Nichtsnutz!, der ist des Hohen Rats schuldig; wer aber sagt: Du Narr!, der ist des höllischen Feuers schuldig.

23 Darum: wenn du deine Gabe auf dem Altar opferst und dort kommt dir in den Sinn, dass dein Bruder etwas gegen dich hat,

24 so lass dort vor dem Altar deine Gabe und geh zuerst hin und versöhne dich mit deinem Bruder, und dann komm und opfere deine Gabe.

25 Vertrage dich mit deinem Gegner sogleich, solange du noch mit ihm auf dem Weg bist, damit dich der Gegner nicht dem Richter überantwortet und der Richter dem Gerichtsdienner und du ins Gefängnis geworfen werdest.

26 Wahrlich, ich sage dir: Du wirst nicht von dort herauskommen, bis du auch den letzten Pfennig bezahlt hast.

Beschimpfungen und Beleidigungen sind in Jesu Augen ein schlimmes Vergehen.

Der unheilige, ungerechte und destruktive Zorn wird von Jesus streng verurteilt.

Dieser Zorn zerstört die Gemeinschaft, er untergräbt menschliche Bindungen und blockiert die Lebensbeziehungen.

Zorn ist eine teuflische Gesinnung, die den Frieden mit uns selbst, den Frieden mit anderen und den Frieden mit Gott unmöglich macht.

Darum darf der Zorn nicht zur Sünde eskalieren.

Wie kannst du dich hier schützen?

### 1. Möglichkeit

Durchschaue den Zweck deines Zorns.

Zorn wird wie ein Werkzeug benutzt, weil du damit ein Ziel erreichen willst.

Vielleicht willst du deinen Partner bestrafen.

Vielleicht willst du ihm Angst einjagen.

Willst ihm Schuldgefühle machen.

Willst, dass er mehr für dich tut.

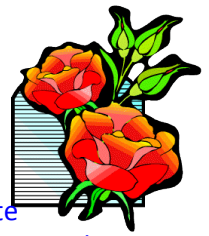
Oder willst ihn zu dir auf Distanz halten.

Das alles können Ziele deines Zorns sein.

Aber christlich sind sie äußerst fragwürdig, oder?

### 2. Möglichkeit

Bring deine destruktiven Motive vor Gott. Gebet allein ist allerdings nicht ausreichend. Warum erhört Gott solche Gebete nicht. Gott kann nur, wenn du zur Mitarbeit bereit bist. Nämlich deine fragwürdigen Ziele aufgibst. Zornesausbrüche sind Symptome für ein verkehrtes Denken.



### 3. Möglichkeit

Entschärfe deine Ärgerzeitbomben. Versöhnt euch wieder miteinander, bevor die Sonne untergeht. Sonst bekommt der Teufel Macht über euch. (Epheser 4,26-27)

Wir machen es oft anders.

Wir stapeln die negativen Reaktionen des anderen.

Und wir drücken uns vor der Aussprache.

Da ist Angst im Spiel.

Angst, dem anderen weh zu tun.

Liebe zu verlieren.

Gemeinschaft zu zerstören.

Dabei würde das Gespräch die Zeitbombe entschärfen.

### 4. Möglichkeit

Nimm dein Gegenüber ernst.

Gib die alten Umgangsmuster, die alten Reden, auf.

Schmettere deinen Partner nicht mehr ab, sondern hör ihm aufmerksam zu.

### 5. Möglichkeit

Unterstelle deinem Partner positive Motive.

Wir haben uns mehr auf die negativen Motive eingestellt.

Das ruft Widerstand hervor.

Positive Motive bauen eine neue Brücke zum anderen.

Und es wird leichter, zu reden.

### 6. Möglichkeit

Bitte um Vergebung, wo du verletzt hast.

Und formuliere das deutlich.

Wo zwei Menschen sich gegenseitig vergeben können, kann es wieder einen Neuanfang geben.

Verzeihen hat nichts mit Schwäche zu tun, sondern mit Stärke.

Wenn Gott den Menschen misst, legt er das Maßband nicht um den Kopf, sondern immer nur um das Herz.

Liebe Grüße



Heinz

### Freundestreffen

Herzliche Einladung zu unserem Freundestreffen am Samstag, 19. Oktober – 10 bis 18 Uhr - im Hotel Lindenhof, Hubmersberg.

Ich freue mich auf die gemeinsame Zeit mit euch. Gastreferenten und ein Gebetsteam runden das Treffen ab.

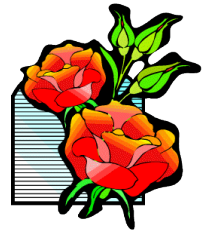
Anmeldung erforderlich!

Mehr Infos hier:

[Einladung zum Freundestreffen](#)

Home-Seminar

„Wind in deinem Segel“  
Unser nächster Seminarstart ist der 2. September.



Ein Seminar, das du von zu Hause aus mitmachen kannst!

Ein Seminar für Menschen in:

Angst, Phobien, Panikattacken, Albträumen, Burn-Out, Trauer, Zwangsgedanken, Zwangshandlungen, Verlustängsten, Lebenskrisen, Elternkonflikt - körperliche und sexuelle Gewalt, Minderwertigkeitsgefühle, Selbstwertstörungen.

Für Menschen, die Heilung in ihren Gefühlen und Erinnerungen brauchen.

Für Menschen, die Hilfe und Begleitung für einen neuen Lebensanfang brauchen.

Du kannst bei diesem Seminar von zu Hause aus teilnehmen!

Ohne Anreisestress, ohne Fahrtkosten und ohne Hotelübernachtung.

Die Einführung in die Thematik gibt es als Audio-Dateien. Du verpasst also nichts! Und wirst 6 Wochen lang seelsorgerlich von uns begleitet!

Es gibt 12 Tipps - zwei pro Woche

1. Auswirkung von Depression
2. Lass dich ermutigen
3. Wie du Veränderungen in deinem Leben beginnen kannst
4. Wie du dein Denken verändern kannst
5. Was deine Lebensbrille bei dir auslöst
6. Wie du dein Verhalten verändern kannst
7. Wie du deine Trägheit überwinden kannst
8. Wie du deine Beziehungen erneuern kannst
9. Wie du Achtsamkeit und Freude lernen kannst
10. Wie du Dankbarkeit leben kannst
11. Wie du mit Rückschlägen umgehen kannst
12. Wie du Gottes Hilfe in Anspruch nehmen kannst

Das ganze Seminar kostet 100,-- Euro.

Für Seminarteilnehmer aus dem Ausland kostet das Seminar 130,-- Euro.

Für Teilnehmer aus der Schweiz 160 CHF.