

Den Riesen Wut besiegen 16.06.2019

Der Riese Wut

Wenn du jemanden fragst, ob er schnell wütend wird, wirst du meist die Antwort Nein erhalten. „Ich habe meine Wut im Griff“, kommt dann als Antwort. „Ich schreie meine Kollegen nicht an. Ich raste auch nicht zu Hause aus oder werfe Sachen durchs Haus.“

Aber wenn wir mal eine Schicht von unserer schönen Fassade kratzen, dann kann das schon ganz anders aussehen. Manchmal kann man die Wut offen sehen. Manchmal entsteht sie aber auch langsam und über eine lange Zeit hinweg. Dann lauert sie unter der Oberfläche und wartet auf den Funken, der sie zum Explodieren bringt. Der kleine Anlass, der das Faß zum Überlaufen bringt!

An der Oberfläche sagen wir: Alles ist gut. Wir denken, dass wir grundsätzlich kein wütender Mensch sind. Aber unter dem Teppich unseres Herzens gibt es manchmal unvorteilhafte Reibung, die dort seit einiger Zeit vor sich hin schmort. Wenn wir das nicht überprüfen und etwas dagegen tun, dann ist der Brand vorprogrammiert. Deswegen ist es so wichtig, dass wir uns mit dem Riesen der Ablehnung beschäftigen. Denn die meiste Wut kommt aus einer Art von Ablehnung. Das kann etwas sein, was andere zu uns gesagt oder auch nicht gesagt haben. Etwas, das man uns immer wieder angetan hat. Oder etwas das uns zustand, was wir aber nicht bekommen haben. Eine Verletzung. Eine Wunde. Wir haben vor 2 Wochen darüber geredet. Aber was tun wir denn jetzt gegen den Riesen der Wut?

Unkontrollierte Wut

Wut ist auch nicht unbedingt immer falsch. Aber wenn sie unkontrolliert rauskommt, unterdrückt wird, unangebracht ist oder wenn sie ungehindert an jemandem ausgelassen wird, dann kann sie sehr viel Schaden anrichten. Die Bibel macht uns deutlich, dass der Riese der Wut verhindern kann, dass Gott an uns wirkt. Wenn wir nicht aufpassen, fackelt unsere Wut das Leben anderer ab. Und wir können uns darauf verlassen: Unkontrollierte Wut wird auch unser eigenes Leben in Flammen aufgehen lassen.

Kol 3,8 Schl2000 Jetzt aber legt auch ihr das alles ab - Zorn, Wut, Bosheit, Lästerung, häßliche Redensarten aus eurem Mund.

Jak 1,19 HfA Denkt daran, liebe Brüder und Schwestern: Seid immer sofort bereit, jemandem zuzuhören; aber überlegt genau, bevor ihr selbst redet. Und hütet euch vor unbeherrschtem Zorn!

Berechtigte Wut

Wut ist nicht unbedingt falsch. Selbst Jesus wurde wütend. Er hat auch aus diesem starken Gefühl heraus gehandelt und trotzdem hat er nie gesündigt. Verschiedene Male hat er seine Jünger mit scharfen Worten zurechtgewiesen. Er vertrieb die Geldwechsler aus dem Tempel. Einmal wurde er zum Abendessen eingeladen und mit den ersten Worten, die er dort sprach, beleidigte er den Gastgeber (Lukas 11,37-53). Aus der Bibel können wir also lernen, dass es eine Zeit des Zorns oder der Wut gibt. Es gibt Zeiten, in denen es richtig und angebracht ist, diese zum Ausdruck zu bringen. Aber darum geht es heute nicht. Hier geht es um die Wut,

die sich auf vielerlei Weise heimlich in unser Leben schleicht und dort zum Problem wird. Es geht um die kleine Wut, die zum Riesen wird. Hast du so etwas schon einmal erlebt?

Formen von schlechter Wut

- **Zu Unrecht wütend:** Du bist wütend auf etwas, was nie passiert ist. Du denkst, dass jemand etwas Böses getan hat oder über dich gesagt hat. Aber die Menschen haben das gar nicht getan oder gesagt. Dann bist du völlig zu Unrecht wütend.
- **Eine berechnigte Wut, aber falsch ausgedrückt:** Du hast wirklich Grund, wütend zu sein, aber wie du diese Wut ausdrückst, das ist einfach nicht richtig. Du schadest den Menschen um dich herum und du schadest dir selbst.
- **Eine berechnigte Wut, die nie zum Ausdruck gebracht wird:** Du bist wütend, aber du tust so, als wäre alles in Ordnung. Du versteckst deine Wut und sprichst nicht darüber. Du stellst dich nicht deinen wahren Gefühlen. So eine unterdrückte Wut kann sehr destruktiv sein, da sie ein hohes Gesundheitsrisiko birgt. Sie geht auf den Magen, auf den Kreislauf, auf das Herz- Ganz abgesehen davon, dass du mit einer Lüge lebst.

Die Wut in Davids Geschichte

Wer die Geschichte von David und Goliath liest, kommt gar nicht auf den Gedanken, dass David wütend sein könnte. Es kann sein, dass er zornig war, weil sein Gott verspottet wurde und niemand etwas dagegen unternahm. Das wäre dann eine sehr berechnigte Wut gewesen. Wie bei Jesus, als er im Tempel die Geldwechsler mit der Peitsche aus Gottes Haus vertrieb.

Doch um David herum gab es Menschen, die zu Unrecht wütend waren. Besonders Davids älterer Bruder Eliab. Als er von Davids Plan erfuhr, da ging er förmlich vor Wut in die Luft. Und er war nicht zornig auf Goliath, sondern er war wütend auf David.

Eliab wusste, dass David etwas Besonderes war. Er hatte gesehen, dass Gott Wohlgefallen an David gefunden hatte. David war bereits zum König gesalbt worden, er hatte einen Löwen und einen Bären getötet und er war zu der Zeit schon ein begnadeter Musiker und Liederdichter. Er kümmerte sich gut um die Schafe des Vaters und das ernährte die Familie und war eine gute Einkommensquelle. Aber statt David im Heerlager der Israeliten zu unterstützen, da brodelte die Wut in seinem Herzen. Das war falsch ausgedrückt und auf jeden Fall unberechnigte Wut. Eliab hatte glaube ich ein Problem mit sich selbst. Und deshalb drückte Eliab seine Wut falsch aus gegen seinen Bruder David.

1Sam 17,28 Schl2000 Aber Eliab, sein ältester Bruder, hörte ihn mit den Männern reden. Da entbrannte Eliabs Zorn gegen David, und er sprach: Warum bist du herabgekommen? Und bei wem hast du dort in der Wüste die wenigen Schafe gelassen? Ich kenne deine Vermessenheit und die Bosheit deines Herzens wohl; denn nur um den Kampf zu sehen bist du herabgekommen!

Eliab unterstellte David etwas und traf Aussagen darüber, was David insgeheim dachte. Er setzte seinen kleinen Bruder herab. Man könnte zwischen den Zeilen fast lesen, dass er sagte, „*Ich bin der Soldat und du hütest die Schafe.*“ So etwas tun wütende Menschen oft. Sie fahren andere Menschen an und setzen sie herab, behandeln sie minderwertig.

Am Ende des Verses nannte Eliab seinen Bruder David sogar vermessen und böse. In einer anderen Übersetzung heißt es eingebildet und hinterhältig. Damit begab sich der ältere Bruder auf ziemlich fragwürdiges Gebiet. Immer wenn wir Anschuldigungen vorbringen und anderen sagen, wie es in ihrem Herzen aussieht, bewegen wir uns auf sehr gefährlichem Gebiet. Denn wir wissen nicht, was wirklich im Herzen eines Menschen vorgeht, das weiß nur Gott allein. Wer Rufmord betreibt, indem er Aussagen über Motive und Gedanken anderer Menschen trifft, redet meist von den Motiven und Gedanken seines eigenen Herzens.

Wut beginnt mit kleinen Samen

Vielleicht denkst du jetzt, ich lese zu viel in diese Geschichte hinein. Aber schau mit mir gemeinsam auf den Anfang der Geschichte. Der Prophet Samuel kam, um David zum neuen König zu salben. Isai, der Vater Davids, ließ seine Söhne einer nach dem anderen vor dem Propheten antreten. Als erstes stellte er ihm den Eliab vor. Doch der Herr sagte zu dem Propheten.

1Sam 16,7 Schl2000 Aber der HERR sprach zu Samuel: Schau nicht auf sein Aussehen, noch auf seinen hohen Wuchs, denn ich habe ihn verworfen! Denn [der HERR] sieht nicht auf das, worauf der Mensch sieht; denn der Mensch sieht auf das, was vor Augen ist, der HERR aber sieht das Herz an!

Ich glaube in diesem Augenblick wurde ein kleiner Samen der Wut in Eliabs Herz gelegt. Eliab hätte der Weisheit Gottes vertrauen können, da Gott doch am besten wusste, wer der neue König werden sollte. Eliab war nicht als König ausgewählt worden, er fühlte sich übergangen und kochte vielleicht vor Eifersucht. Er sehnte sich wahrscheinlich nach der gleichen Ehre, wie sie David wiederfuhr.

- Eifersucht ist sehr schwer zu ertragen, denn sie bringt uns dazu, uns mit anderen zu vergleichen und mit ihnen in Wettstreit zu treten.
- Eifersucht verhindert auch, dass wir uns selbst und andere annehmen und uns für den Anderen freuen.

Spr 6,34 Schl2000 Denn die Eifersucht versetzt einen Mann in glühenden Zorn, und am Tag der Rache wird er nicht schonen.

Wenn wir uns nur miteinander vergleichen und gegeneinander kämpfen, dann können wir nicht miteinander feiern und einander ermutigen. Denn dann leben wir eigentlich fast wie im Krieg. Wenn das passiert, dann hat dieser Riese in unserem Herzen Samen gelegt, die leider aufgegangen sind.

Wie gehen wir nun mit der Wut um?

Vielleicht hättest du ja gern eine Sofortlösung für deine Wut, so dass sich über Nacht alles ändert. Aber echte und dauerhafte Veränderung geschieht selten über Nacht. Oft ist es ein Prozess, in dem Gott unser Leben Stück für Stück umgestaltet. Das haben wir schon beim Riesen Angst und beim Riesen Ablehnung erkannt! Und ebenso ist es beim Riesen Bequemlichkeit!

Der Schlüssel zu echter und dauerhafter Veränderung in unserem Leben ist ein Einlassen auf einen Prozeß der Veränderung. Dazu benötigt es ein weiches, formbares Herz und offene Augen und Ohren des Herzens.

- **Statt unsere Wut zu bewässern und zu pflegen, legen wir sie ab am Fuß des Kreuzes.**
 - ➔ Der Riese Wut fällt dann, wenn wir die Kontrolle abgeben. Alles an Jesus abzugeben enthält eine große Kraft. Wut in uns zu tragen macht uns nur scheinbar stark. Denn eigentlich raubt sie uns unsere Zeit, unsere Kraft und unsere gesamte Energie. Wenn wir jedoch unsere Wut bei Jesus loswerden, dann steckt darin eine große Kraft.
- **Wir bitten Gott um Vergebung! Das öffnet Gott die Türe, in die Situation hineinzukommen, denn wir sagen: „Ich habe es falsch gemacht, bitte hilf mir es richtig zu machen.“**

Eph 4,25 HfA Belügt einander also nicht länger, sondern sagt die Wahrheit. Wir sind doch als Christen die Glieder eines Leibes, der Gemeinde Jesu.

Eph 4,26 Wenn ihr zornig seid, dann ladet nicht Schuld auf euch, indem ihr unversöhnlich bleibt. Lasst die Sonne nicht untergehen, ohne dass ihr einander vergeben habt.

 - ➔ **Wenn wir die Bibel beim Wort nehmen möchten, dann sollten wir heute nicht schlafen gehen, ohne uns vorher aller Wut zu stellen, die wir noch in unserem Herzen haben.** Und dann sollten wir dem Menschen, der uns Unrecht angetan hat, Vergebung anbieten. Wenn wir dem anderen vergeben, dann leugnen wir damit nicht, dass uns Unrecht angetan wurde. Aber wir tragen es dem anderen Menschen auch nicht mehr nach.
 - ➔ **Vergebung geschieht im Gebet. Wir können Gott sogar um Hilfe bitten:** *„Gott, durch die Gnade Jesu möchte ich diese Menschen vergeben. Du hast mir vergeben. Und ich will ihm vergeben. Durch die Kraft des Kreuzes vergebe ich ihm.“* Vielleicht sagt der andere auch, dass ihm das total egal ist. Oder er sagt, dass er nichts falsch gemacht hat und dies nur ein Missverständnis war. Das ist ok. Wichtig ist das du dein eigenes Herz erleichterst. Wenn du das tust, dann nimmst du dem Riesen Wut die Kraft und er wird fallen.
 - ➔ **Vergebung ist ein Prozess und manchmal müssen wir einem Menschen mehr als einmal vergeben.** Eine Beziehung ist vielleicht nicht sofort wiederhergestellt, wenn wir dem anderen vergeben haben. Vielleicht möchtest du auch gar nicht, dass diese Beziehung wiederhergestellt wird, das ist in Ordnung. Wenn du jemandem vergibst, dann muss das nicht bedeuten, dass ihr ab sofort wieder gute Freunde seid. Vielleicht wird es in dieser Beziehung neue gesunde Grenzen geben, was vollkommen in Ordnung und sehr wichtig ist. Aber vergeben wollen wir trotzdem.
- **Wir beten für die Menschen, auf die wir wütend sind, statt in unserem Kopf hitzige Debatten mit ihnen zu führen.**
 - ➔ Wir bitten Gott, uns seine Sicht für unsere Mitmenschen zu geben. Und so fangen wir an, unseren Nächsten mit den Augen Jesu zu sehen.
 - ➔ Wenn es dir möglich ist, dann segne die anderen Menschen!
- **Wir laden Jesus Christus ein, die völlige Kontrolle über unsere Gedanken und die Herrschaft in unserem Herzen zu übernehmen.**
 - ➔ 2Kor 10,3 Denn obgleich wir im Fleisch wandeln, so kämpfen wir doch nicht nach Art des Fleisches;
 - 2Kor 10,4 denn die Waffen unseres Kampfes sind nicht fleischlich, sondern mächtig durch Gott zur Zerstörung von Festungen,

2Kor 10,5 so daß wir Vernunftschlüsse zerstören und jede Höhe, die sich gegen die Erkenntnis Gottes erhebt, und jeden Gedanken gefangen nehmen zum Gehorsam gegen Christus,

→ 1Kor 2,16 ... Wir aber haben den Sinn des Christus.

(Sinn kann auch Denkart / Gesinnung / Absicht bedeuten)

- **Wir lesen im Wort Gottes und erkennen Ratschläge aus Gottes Wort, die wir als Täter des Wortes in Situationen anwenden können.**
→ Sprüche – ganz praktische Worte der Weisheit
- **Wut erzeugt Energie in uns, die wir manchmal auch ganz natürlich loswerden müssen.** So wie positive Wut Jesus Ansporn zu einer Reaktion gab, erzeugt jede Art von Wut eine gewisse Energie in uns. Der Klassiker ist mit Fäusten auf ein Kissen einzuhämmern oder sich die Boxhandschuhe anzuziehen und auf den Sandsack einzuschlagen. Schlecht wird es, wenn wir uns beim Sandsack eine Person vorstellen, auf die wir einschlagen. Das wäre sehr kontraproduktiv und würde die Wut nur noch mehr schüren. Ein sehr gutes Ventil sind sämtlich Ausdauersportarten. Also Laufen gehen, Fahrradfahren oder Schwimmen. Da wird der Kopf dann wieder klarer 😊.

Gott wird dir Gerechtigkeit schaffen

Es ist ganz wichtig für uns zu erkennen, dass Gott Gerechtigkeit schaffen wird. Wenn wir versuchen, uns selbst zu rächen, dann werden wir nur noch bitterer und noch zerbrochener, als wir es schon sind. Wir können oftmals nicht die Umstände ändern, die uns wütend gemacht haben. Wir können die Herzen von Menschen auch nicht ändern. Das ist Gottes Sache und wir haben schon gesagt, was wir von unserer Seite aus tun können, um Gott am anderen wirken zu lassen. Aber wir können mit unserer Wut umgehen, indem wir uns auf Gott hin ausrichten. Denn er gibt uns die Kraft, mit anderen Menschen Frieden zu schließen. Und er wird Gerechtigkeit schaffen.

Röm 12,14 Schl2000 Segnet, die euch verfolgen; segnet und flucht nicht!

Röm 12,17 Vergeltet niemand Böses mit Bösem! Seid auf das bedacht, was in den Augen aller Menschen gut ist.

Die Welt um uns herum sagt uns, dass wir die anderen hassen sollen. Besonders wenn wir uns ungerecht behandelt fühlen, dann hätten wir doch alles Recht dazu nachtragend zu sein. Aber als Christen sollen wir mit dem Herzen von Jesus durch diese Welt gehen. Vielleicht braucht es ein klärendes Gespräch, eine offene Konfrontation, vielleicht auch eine Wiedergutmachung. Wir bieten den Menschen etwas anderes an und zeigen Ihnen ein anderes Bild.

Röm 12,18 Ist es möglich, soviel an euch liegt, so haltet mit allen Menschen Frieden.

Diese Worte schreibt der Mann, der eine Steinigung überlebt hat. Mehrere Male wurde er ins Gefängnis geworfen und dreimal wurde er zu Stockschlägen verurteilt. Fünfmal wurde er so ausgepeitscht, dass er nur knapp überlebte und trotzdem schreit er nicht nach Rache, sondern er ruft zum Frieden auf! Paulus hatte allen Grund wütend zu sein. (Film 2018 „Paulus, der Apostel Christi“)