

Vier starke Tipps

Jesus kann als Kardiologe dieses Herzproblem lösen



Wut kann zerstörerisch wirken.

Quelle: Envato / joaquincorbalan

Vielleicht ärgerst du dich rasch. Möglicherweise hast du ein Wutproblem, durch welches du dir manchmal selbst im Weg stehst – und Schuld sind immer die anderen (?)... Anbei vier Tipps, die beim Umgang mit Zorn helfen.

Dein Ärger ist nicht einzigartig, aber er ist ärgerlich für dich und er lenkt dich ab. Möglicherweise bist du es leid, dadurch immer wieder gebremst zu werden.

Obwohl Wut eine normale Emotion ist, gibt es eine unsichtbare Grenze, die wir überschreiten, wenn unser Zorn anderen schadet. Dies können vier mögliche Lösungsansätze sein:

Schütze dein Herz

Jesus ist der einzige Kardiologe, der dieses Herzproblem lösen kann. Geduld ist eine geistliche Frucht: Ärger, mit dem wir selbst nicht umgehen können, kann Gott auslöschen. Wenn also das Blut zu kochen beginnt, kann man ihm die Kontrolle über die Situation – und über sich selbst – überlassen, indem man um Geduld betet.

Die Zunge kontrollieren

Mark Dance von [«GuideStones»](#), von dem diese Tipps stammen, erlebte kürzlich den perfekten Moment, um so richtig – excusez l'expression – so richtig in die Luft zu gehen, da er eben ungewollt vor allem am Boden bleiben musste: «Während ich diese Zeilen schreibe, warte ich auf meinen zweiten verspäteten Flug an ein und demselben Tag. Es gibt so viele Verspätungen und Annullierungen, dass ich eineinhalb Tage zu spät zu Hause ankomme! Die Versuchung, meinen Frust an unschuldigen Mitarbeitern der Fluggesellschaft auszulassen, ist gross, aber nie hilfreich.»

«Ein weiser Mensch ist sparsam mit seinen Worten, denn wer sich selbst beherrschen kann, ist vernünftig.» ([Die Bibel, Sprüche Kapitel 17, Vers 27](#)).

Das Umfeld schützen

Als Christen ist es wichtig, auf das eigene Herz und die eigene Zunge zu achten. «Ein Pastor erzählte mir einmal, dass es in seiner Gemeinde mehrere Mülltonnenbrände gegeben habe. Mit Müllcontainerbrand meinte er eine völlig katastrophale oder schlecht gehandhabte Situation.»

Mülltonnenbrände kann es überall geben; zum Beispiel am Arbeitsplatz, in der Familie oder im Freizeitbereich. Man muss darauf achten, wie man damit umgeht ... und dass man Teil der Löschaktion ist statt der Brandstifter. Dazu werden wir namentlich auch in der Bibel ermutigt – in [Kolosser Kapitel 4, Vers 6](#); dort steht: «Redet mit jedem Menschen freundlich; alles, was ihr sagt, soll gut und hilfreich sein. Bemüht euch darum, für jeden die richtigen Worte zu finden.»

Kleide dich für den Erfolg

Mark Dance sagt, dass er selbst auf dem besten Weg war, eine solche zornige Person zu werden. Fast ein Jahr dachte er deshalb über folgenden Text nach: «Aber jetzt ist es Zeit, das alles abzulegen. Lasst euch nicht mehr zum Zorn und zu Wutausbrüchen hinreißen. Schluss mit aller Bosheit! Redet nicht schlecht übereinander und beleidigt niemanden! Hört auf, euch gegenseitig zu belügen. Ihr habt doch euer altes Leben mit allem, was dazugehörte, wie alte Kleider abgelegt. Jetzt habt ihr neue Kleider an, denn ihr seid neue Menschen geworden. Gott ist beständig in euch am Werk, damit ihr immer mehr seinem Ebenbild entspricht, nach dem er euch geschaffen hat. So habt ihr Gemeinschaft mit Gott und versteht immer besser, was ihm gefällt. Ihr seid von Gott auserwählt und seine geliebten Kinder, die zu ihm gehören. Darum soll jetzt herzliches Mitgefühl euer Leben bestimmen, ebenso wie Güte, Bescheidenheit, Nachsicht und Geduld. Ertragt einander und vergebt euch gegenseitig, wenn jemand euch Unrecht getan hat. Denn auch Christus hat euch vergeben. Wichtiger als alles andere ist die Liebe. Wenn ihr sie habt, wird euch nichts fehlen. Sie ist das Band, das euch verbindet.»

Diese Worte prägten ihn. Woher dieser Text stammt? Aus der Bibel. Er steht in [Kolosser, Kapitel 3, in den Versen 8 bis 10](#) sowie [12 bis 14](#). Mark Dance: «Es ist mir peinlich zuzugeben, dass ich so lange gebraucht habe, um mein Herz wieder in Ordnung zu bringen.» Deshalb ermutigt er jeden: «Bitte Gott ernsthaft darum, deinen Zorn zu beseitigen, bevor die Bitterkeit in deinem Herzen, in deinem Haus und in deinem weiteren Umfeld Wurzeln schlägt.»

Zum Thema:

[Biblische Ratschläge: Acht ruhige Tipps gegen Zorn](#)

[Psychiater Daniel Hell: Angst als Schutz oder Störung](#)

[Jetzt erst recht: In der Krise mit Zorn und Wut umgehen](#)

Datum: 15.02.2024

Autor: Mark Dance / Daniel Gerber

Quelle: Baptist Press / Übersetzt und bearbeitet von Livenet

Tags

[Leben als Christ](#)

[Ratgeber](#)

[Glaube](#)