

# 040d Vom Streiten

Bibeltext Revidierte **Elberfelder Bibel** (Rev. 26) © 1985/1991/2008 SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten | Bibeltext der **Neuen Genfer Übersetzung** – Neues Testament und Psalmen Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft

## Thema der Woche

Rund ums Thema Streit – Tipps von einem Ex-Jähzornigen

## Vorstellung

Theologie, die dich im Glauben wachsen lässt. Nachfolge praktisch. Dein geistlicher Impuls für den Tag. Mein Name ist Jürgen Fischer und heute geht es um Tipps für Jähzornige.

## Thema heute

Fassen wir kurz zusammen, was wir schon wissen. Erstens. Nicht jeder Streit geht uns etwas an. Zweitens. Streitereien sind das Ergebnis böser Begierden. Drittens. Der wichtigste Tipp beim Streiten ist: Hör auf, bevor es losgeht. Nutze den Moment, bevor es richtig losgeht, um dem Groll eine ordentliche Portion Selbstbeherrschung und Weisheit sowie Gottvertrauen und Gehorsam entgegenzusetzen. Frage: Was tue ich, wenn ich es nicht schaffe, diesen Moment zu nutzen und es trotzdem immer wieder zu Streit kommt... obwohl ich das nicht will?

Im Titel sage ich ja immer wieder: *Tipps von einem Ex-Jähzornigen*. Und ich meine das leider sehr ernst. Ich hatte eine Jugend, die mich gelehrt hat, dass man Erwachsenen nicht trauen darf. Und eine Folge dieser Erfahrungen war die, dass ich in Beziehungen immer den Ton angeben wollte. Dominanz gab mir Sicherheit. So nach dem Motto: Wenn ich bestimme, dann bin ich sicher, dann tut mir keiner mehr weh. Leider funktioniert auf dieser Basis eine Ehe nicht wirklich gut. Der Dominante will ja nicht einfach deshalb Recht haben, weil er in der Sache Recht hat, sondern weil er das Rechthaben braucht, um sich in der Beziehung sicher zu fühlen. Und die Folge war, dass ich mich schnell über jede Kleinigkeit mit meiner Frau gestritten habe. Und das obwohl ich zu dieser Zeit bereits Christ war. Wenn der Zorn mich überkam, dann gab es irgendwie kein Halten mehr. Also. Was tun, wenn ich Christ bin, aber feststelle, dass ich zum Jähzorn neige? Dass es da tief in mir drin eine Quelle des Grolls gibt, die viel zu leicht aufbricht? Dass das Gebot: *Ein Knecht des Herrn aber soll nicht streiten!* mir so unwirklich vorkommt wie eine Fata Morgana? Was mache ich dann? Und bitte seht es mir nach, dass meine Tipps natürlich autobiografisch gefärbt sind.

Acht Tipps für Jähzornige

### **Erster Tipp: Spar dir jede Form von Rechtfertigung!**

Der Jähzornige schafft es nicht, seinen Zorn so zu beherrschen, dass es nicht zum Streit kommt. Leider erlebe ich es immer wieder, dass Jähzornige nach dem Streit erklären, warum sie nicht anders konnten. Eben sich rechtfertigen. Spar dir das! Spar es dir, weil es dir und den Betroffenen nichts bringt. Es mag ja sein, dass du von deinen Gefühlen überwältigt worden bist, es mag sein, dass du aktuell mit der Sünde des Jähzorns noch nicht fertig wirst, es mag auch sein, dass du dich hast provozieren lassen, aber all das ist nicht interessant. Eine Erklärung ist für mich nur eine Form von Sünde-unter-den-Teppich-kehren. Wer keine Verantwortung für die Sünde übernehmen will, die er begangen hat, der rechtfertigt sich. Oder jemand, der in den Augen anderer als jemand dastehen will, der nie einen Fehler macht! Immer sind es die anderen, die Schuld sind an meinem Versagen... Das steckt hinter Rechtfertigung. Aber wie heißt es in Sprüche 14,17? *Der Jähzornige trägt Narrheit davon!* Und wenn ich mich wie ein Narr aufführe, dann braucht es keine Erklärung.

### **Zweiter Tipp: Bitte Menschen immer wieder um Vergebung!**

Tief sitzender Jähzorn ist eine Sünde, die man überwinden kann, aber es braucht – wie mir scheint – Zeit. Vor allem dann, wenn der Groll lange kultiviert wurde, es in meiner Biografie genug Erfahrungen gibt, um ihn zu nähren, und es mir auch sonst im Leben an Humor, Gelassenheit, Selbsterkenntnis und Gottvertrauen fehlt. Deshalb ist es desto wichtiger, dass ich mich nach jedem Streit für mein Fehlverhalten entschuldige – nicht rechtfertige, sondern um Vergebung bitte. Ich mag den Wolf in mir noch nicht bändigen können, aber ich muss für die Verletzungen um Vergebung bitten. Immer wieder!

### **Dritter Tipp: Bekenne deine Sünde!**

Komm zum Kreuz. Nicht mit guten Vorsätzen... , sondern mit einem ehrlichen Bekenntnis deiner Sünde. Nimm dir Zeit, dem Herrn Jesus deine Sünde zu bekennen, und nimm dir Zeit, dich vor dem Kreuz darüber zu freuen, dass wir aus Gnade leben, dass deine Sünde erledigt ist, nimm Vergebung an und freu dich darüber, dass du von deiner Ungerechtigkeit gereinigt wurdest, dass alles wieder gut ist. Und wenn du deine Sünde bekennt, dann versprich Gott nicht, dass du es nächste Woche besser machen wirst... lass das sein. Vergebung ist kein Deal. Vergebung ist Geschenk.

### **Vierter Tipp: Lerne Bibeldverse auswendig und wiederhole sie!**

„Typisch Jürgen!“ Wirst du denken. Kann sein, aber Jähzorn ist eine Form von Versuchung und Versuchung überwindet man durch Wahrheit. Der Herr Jesus schleudert dem Teufel in der Wüste immer wieder ein *es steht*

*geschrieben* entgegen und wo es Versuchung zur Sünde in meinem Leben gibt, dort brauche ich gute Munition für die Verteidigung. Lerne Bibelverse auswendig, die Zorn verurteilen und Liebe fordern. Lass Wahrheit in dein Denken, dass es von Grund auf erneuert wird. Und wiederhole die auswendig gelernten Verse regelmäßig, benutze sie als Bildschirmschoner, hänge sie in Form von Zetteln in der Wohnung auf... erinnere dich daran! Und unterschätze bitte nie, die Kraft, die vom Wort Gottes ausgeht.

### **Fünfter Tipp: Buddy-Power, such dir Verbündete!**

In der Gemeinschaft der Gemeinde steckt Kraft, weil es begabte Geschwister gibt, die dich ermutigen, mit dir beten und dir Tipps geben können. Geh offen mit deiner Not um und lass dir helfen. Dazu ist Gemeinde da und denke bloß nicht, dass du so ein fettes Problem wie Jähzorn allein angehen musst.

### **Sechster Tipp: Stärke deine Ehe!**

Der Tipp ist für verheiratete Jähzornige. Achte doppelt auf folgende Aspekte in deiner Ehe: Bewunderung, Dankbarkeit, Zärtlichkeit, Zeiten zu zweit, Romantik und echte Liebe. Wenn wir durch unser Verhalten unsere Ehe belasten, dann müssen wir doppelt daran arbeiten, dass es viele schöne Momente gibt, die unserem Partner Hoffnung vermitteln und uns beiden Kraft geben. Vergiss nicht, dass ein Streit Ehepartner entzweit. Das gilt auch dann, wenn man um Vergebung bittet! Es braucht deshalb extra viel gute Gefühle, um dem Auseinanderdriften entgegen zu wirken.

### **Siebter Tipp: Gib nicht auf! Halte durch!**

Klingt leichter als es ist. Eine Sünde immer wieder zu tun. Ganz offensichtlich zu versagen und wieder zu versagen und noch einmal zu versagen... das macht keinen Spaß. Aber bitte vergiss nicht: Wir haben einen Vater im Himmel, der uns bedingungslos liebt, der um unseren Kampf weiß und der sich an der Liebe freut, die wir dadurch zum Ausdruck bringen, dass wir nicht aufgeben. Vertraue darauf, dass der Durchbruch kommt, wenn es auch wie in meinem Fall einige Jahre dauert.

### **Achter Tipp: Lerne dich selbst kennen!**

Mach dich mit Hilfe von guten Büchern, Seelsorgern oder Lebensberichten auf die Suche nach dem Bedürfnis, das durch zorniges Auftreten in deinem Leben gestillt wird. Du bist ja nicht deshalb jähzornig, weil du bewusst alle Beziehungen um dich herum zerstören willst. Lerne dich selbst ein wenig kennen, lass dich von deinem Vater im Himmel trösten und finde in ihm den, der besser als jeder grollige Zornausbruch dir das geben kann, was du suchst.

## Anwendung

Was könntest du jetzt tun?

Du könntest darüber nachdenken, wer in deiner Umgebung schnell zornig wird und wie du diese Person ermutigen könntest.

Das war es für heute.

Wenn dich das Thema *Gefühle* interessiert, dann hör dir die Predigtreihe über *Negative Gefühle* an. Du findest sie auf Youtube, Frogwords.de oder in der App.

Der Herr segne dich. Erfahre seine Gnade und lebe in seinem Frieden.

AMEN