

Inhalt

Vorwort.....	7
Einleitung.....	9
Kapitel 1 Zorn – wie gehen wir damit um?.....	13
Kapitel 2 Was ist eigentlich Zorn?	19
Kapitel 3 Warum bin ich so zornig?.....	29
Kapitel 4 Was sagt die Bibel über Zorn?	45
Kapitel 5 Was können wir von Jesus über Zorn lernen?	55
Kapitel 6 Wie sind wir bisher mit Zorn umgegangen?	63
Kapitel 7 Wie kann ich meinem Zorn in einer gottgemäßen Weise Ausdruck geben?	75
Kapitel 8 Herr, warum befreist du mich nicht von meinem Zorn?	85
Kapitel 9 Schritte zur Heilung von Zorn	97
Kapitel 10 Wie kann ich andere in Liebe konfrontieren?	113
Kapitel 11 Zorn – wie gehe ich in Zukunft damit um?.....	125
Über die Autoren	131
Über Ellet Ministries.....	132
Weitere empfehlenswerte Bücher.....	134

Vorwort

Für viele Menschen ist ihr Zorn eine veritable „Leiche im Keller“. Und die Folgen können weitreichend sein: Dinge geraten außer Kontrolle, Menschen werden verletzt und leiden und auch der Betroffene bereitet sich ständig selber Probleme. Nicht selten trifft man auf Menschen, die wirklich aufrichtig ein Leben als Christ führen wollen und nicht verstehen, warum dieser Bereich ihres Lebens immer wieder aus dem Ruder läuft. Die Wurzel liegt oft in unverarbeitetem Ärger aus zurückliegenden Erlebnissen. Diesen Ursachen muss man sich stellen und sie beseitigen, sonst bleiben sie ein ständiger Auslöser für Schwierigkeiten und potenzielle Krisen.

Darum freue ich mich sehr, dass Paul und Liz Griffin ihre Erfahrungen aus vielen Jahren des geistlichen Dienstes in einem Buch zusammengefasst haben. Sie tun das in einer Weise, die das Problem zwar ohne Umschweife anspricht, aber auf keinen Fall beim Leser Schuldgefühle oder Verdammnis hervorruft. Dieses Buch soll Menschen einfach helfen zu verstehen, was vor sich geht und einen Weg zu Heilung und Wiederherstellung zu finden. Um ein Problem zu lösen, ist es zunächst nun einmal wichtig, es zu verstehen.

Ich bete, dass dieses ausgezeichnete Buch viele Menschen ermutigt und ihnen hilft, zu sehen, dass sie nicht für den Rest ihres Lebens mit dem Problem des Zorns leben müssen. Es wird bestimmt für viele Menschen ein Segen sein.

Peter Horrobin
Internationaler Leiter von Ellet Ministries

Einleitung

Die meisten von uns müssten auf die im Titel genannte Frage „*Zorn – wie gehe ich damit um?*“ wahrscheinlich antworten: „*Ziemlich schlecht*“. Vielen von uns ist dabei vielleicht noch nicht mal klar, dass hier tatsächlich ein Problem vorliegt. Andere werden behaupten, dass sie selbst gar kein Problem damit haben, ihren Zorn im Zaum zu halten – sondern dass allein ihre Mitmenschen daran schuld sind, wie sie auf die unvermeidlichen Frustrationen im Leben reagieren. Und vielleicht ist uns ja auch gar nicht bewusst, dass die Frage, wie wir mit diesem übermächtigen Gefühl umgehen, auch starke Auswirkungen auf andere Menschen hat.

„Zorn – wie gehe ich damit um?“

Vielleicht verteidigen wir die Art, wie wir unseren Ärger zum Ausdruck bringen, indem wir sagen, dass dies einfach zu unserer Persönlichkeit dazugehört. In jedem Fall kämpfen aber viele von uns damit, dieses Gefühl unter Kontrolle zu halten. Unser Leben ist durchzogen von Begebenheiten, in denen wir diese Kontrolle verloren und unseren Gefühlen in einer sündhaften und nicht gottgewollten Art Luft gemacht haben. Darauf folgten dann oft Schuldgefühle und Reue, aber keine durchgreifende Veränderung unserer Reaktionen.

Im Laufe der Jahre haben wir bei Ellet Ministries vielen Menschen gedient, die bei uns Hilfe gesucht haben. Dabei ist uns klar geworden, dass die Unfähigkeit, mit Zorn umzugehen, für viele Christen ein ernst zu nehmendes Problem ist. Es hat Einfluss auf unsere Beziehung zu Gott und zu anderen Menschen. Es beeinflusst auch unser Denken über uns selber. Und nicht selten liegt darin sogar eine Wurzel für Krankheiten und Depressionen.

Wir stellten fest, dass die meisten Menschen noch nie eine Predigt zum Thema „Zorn und Ärger“ gehört hatten. Wir bemerkten auch, dass es unter Christen sehr unterschiedliche Vorstellungen darüber gibt, was die Bibel zu diesem Thema zu sagen hat. Kaum jemand versteht den Unterschied zwischen gerechtem und ungerechtem Zorn, oder ist in der Lage, Ärger in einer Weise auszudrücken, die Gottes Charakter entspricht. Die Bedeutung des Dämonischen wird dabei entweder vollkommen ignoriert oder überbetont. Es ist offensichtlich, dass hier ein Bedarf an biblischer und praktischer Lehre zu diesem Thema besteht.

Wir waren schon etwas nervös, als wir uns aufmachten, 1997 in Ellet Grange unser erstes Seminar zum Thema „Zorn und Ärger“ anzubieten. Wir hatten dieses Seminar weithin bekannt gemacht und hatten keine Ahnung, wer sich schließlich anmelden und zu uns kommen würde. „Wer, der noch seinen Verstand beisammen hat, möchte fünfzig zu Zorn neigende Menschen ein ganzes Wochenende unter einem Dach versammelt haben?“, fragten wir uns. Vielleicht sollten wir ja besser alles beiseite schaffen, das nicht festgeschraubt war, für den Fall, dass jemand einen heftigen Wutanfall bekommt? Oder sollten wir einige männliche Teammitglieder als Bodyguards für den Sprecher in die erste Reihe setzen?

„Wer, der noch seinen Verstand beisammen hat, möchte fünfzig zu Zorn neigende Menschen ein ganzes Wochenende unter einem Dach versammelt haben?“, fragten wir uns.

Die Menschen, die dann zu uns kamen, wirkten aber überhaupt nicht wie der „Hulk“ (ein fiktiver Comic- und Filmheld, der sich jedes Mal, wenn er sich ärgert, in ein riesiges grünes Monster mit übernatürlichen Kräften und dem Verstand eines Kleinkindes verwandelt). Es waren ganz normale Christen, Menschen, die ein Problem mit ihrem Zorn hatten. Entweder sie wussten es selbst oder andere hatten es ihnen gesagt. Die meisten sahen auch überhaupt nicht zornig aus, vielmehr waren wir überrascht, auf Men-

schen zu treffen, die zu ihren Gefühlen oft überhaupt keinen Zugang mehr fanden.

Im Verlauf des Wochenendes staunten wir darüber, wie Gott diesen Menschen Verständnis gab und wie er tiefgehende Heilung in ihren Leben wirkte. Rückmeldungen und Zeugnisse wie die Folgenden haben uns ermutigt und werden hoffentlich auch Sie ermutigen:

„Ich hatte mit Zorn zu kämpfen. Schon mein Vater war ein sehr zorniger Mann; ein Alkoholiker, der uns nicht gut behandelt hat, und ich hatte immer das Gefühl, das sei meine Schuld. Gott hat mir das alles weggenommen und nun bin ich frei weiterzugehen. Ich glaube, ich bin gestern Abend völlig geheilt worden.“

„Ich habe jetzt verstanden, was es mit dem Zorn auf sich hat. Den größten Teil meines Lebens war ich ein Mensch, der sehr zum Zorn neigte. Aber Gott verändert uns. In diesem Seminar habe ich gelernt, was guter Zorn ist.“

„Als wir gestern Abend dafür beteten, dass Erinnerungen und Gefühle wieder zueinander finden sollten, da hat Gott mir etwas gezeigt. Ich erinnerte mich daran, wie mein Vater mich scharf zurecht wies, weil ich meinen Gefühlen freien Lauf gelassen hatte. Der Seelsorger betete mit mir und brach die Macht dieser Worte. Heute sehe ich, wie befreiend das für mich war.“

„Jahrelang war ich nicht mehr zornig gewesen und dachte schon, Zorn würde in meinem Leben keine Rolle mehr spielen. Aber der Herr zeigte mir, dass ich den Zorn nur verkapstelt hatte. Wenn es in der Vergangenheit Situationen gab, in denen ich hätte zornig werden sollen, gab ich mir stattdessen selbst die Schuld und unterdrückte den Zorn. Ich wurde zornig auf mich selbst. Gestern Abend hat Gott mir geholfen. Ich musste diesen Selbsthass einfach loswerden.“

Die Lehre und die Hilfestellungen, die wir auf unseren Seminaren anbieten und die schon vielen Menschen eine tiefgehende Heilung gebracht haben, sind die Grundlage für dieses Buch. Wenn Sie also die folgenden Seiten lesen, dann stellen Sie sich ruhig vor, sie nehmen an einem unserer Seminare teil, und setzen Sie dann das, was Sie lernen, auch in die Tat um. Wir beten, dass Gott Ihnen hilft zu verstehen, dass er Ihnen Hoffnung gibt, und dass in Zukunft Ihre Antwort auf die Frage „*Zorn – wie gehen Sie damit um?*“ lauten wird: „*Viel besser als früher.*“

Paul und Liz Griffin
Ellel Grange, März 2006

Kapitel 1

Zorn – wie gehen wir damit um?

Im Verlauf des Abends wurde Brian, der junge Mann, der neben mir (Paul) saß, immer unruhiger. Der Sprecher sprach gerade davon, dass Gott Heilung in unser Leben bringen will, aber Brian schien einfach nicht stillsitzen und zuhören zu können. Zuerst begann er, unruhig mit den Füßen zu scharren. Dann veränderte er dauernd seine Sitzposition, als wenn er unbequem säße. Schließlich bemerkte ich, dass er die Fäuste ballte, die Muskeln in seinem Nacken waren angespannt. Sein Gesicht hatte sich rötlich verfärbt. Ich begann mich gerade zu fragen, was mit ihm los sei, als er sich zu mir hinüber beugte und mir ins Ohr zischte: „Ich würde am liebsten nach vorne gehen und diesen Redner erwürgen.“

„Ich könnte diesen Redner erwürgen.“

Ich war etwas überrumpelt. Ich war zum ersten Mal Mitarbeiter während eines Heilungsseminars, und ich konnte mich nicht erinnern, in unserer Ausbildung etwas darüber gelernt zu haben, wie man mit Menschen umgeht, die Hilfe suchen, aber gleichzeitig jemanden ermorden wollen. Man hatte mir zwar gesagt, dass ich mit allem rechnen müsste, aber das hatte ich nun doch nicht erwartet. Ich dachte daran, dass ich wohl die längste Zeit Mitarbeiter gewesen wäre, wenn ich zulassen würde, dass eine Person, die mir anvertraut ist, den Sprecher des Abends angreift.

Ich begann, inständig zu beten und bereitete mich zugleich innerlich darauf vor, mich diesem Menschen in den Weg zu wer-

fen, wenn er aufstehen und nach vorne gehen sollte. Seltsam, irgendwie hatte ich bisher in allen Versammlungen immer gehofft, dass die Menschen auf die Predigt reagieren und nach vorne gehen würden. Plötzlich ertappte ich mich selbst dabei, wie ich dem jungen Mann zuflüsterte: „Warten Sie lieber noch einen Moment, er ist noch nicht ganz fertig.“ Diese Worte waren offenbar direkt vom Himmel gegeben. Sie taten ihre Wirkung und der Zorn des jungen Mannes legt sich wieder etwas, so dass er für den Rest des Abends Ruhe bewahren konnte. Wie dankbar bin ich, dass er während des Seminars Hilfe fand und dieses Problem jetzt los ist.

Julians Geschichte

Auch Julian war ein junger Mann, dem ich zu helfen versuchte, und der es während eines Vortrags bei unserem Heilungsseminar mit seinem Zorn zu tun bekam. Er konnte es einfach nicht ertragen, dass der Sprecher sagte, dass wir einen himmlischen Vater haben, der uns liebt. Mit einem Vater verband aber alles Mögliche, aber auf keinen Fall jemanden, der ihn liebt. Er wusste alles über zornige Väter. Er kannte Väter, die einen ohne erkennbaren Grund grün und blau schlugen. Er hatte Väter erlebt, vor denen man sich verstecken musste, wenn sie mal wieder betrunken aus der Kneipe nach Hause kamen. Er kannte Väter, die niemals ein gutes Wort für einen hatten. Aber er wusste praktisch nichts und hatte keinerlei Erfahrung mit einem Vater, der für einen sorgt und das Beste für einen will.

Er wusste alles über zornige Väter.

Plötzlich sprang er aus seinem Sitz auf und rannte in das Eingangsfoyer von Ellet Grange – ich ihm dicht auf den Fersen. Mit übermenschlicher – oder war es übernatürliche – Kraft nahm er den lederbezogenen Chesterfieldessel (der sicher fast hundert Kilo wog), hob ihn über seinen Kopf und warf in quer durch das

Foyer. Nach diesem überraschenden Zornausbruch brach er auf dem Fußboden zusammen und fing an, unkontrolliert zu schluchzen und zu weinen. Die Erinnerung an all die Ablehnung, die er von seinem Vater erfahren hatte, war in ihm hoch gekommen. Von einem Augenblick zum anderen kam ein kräftiger, zorniger und gewalttätiger junger Mann mit dem inneren Schmerz eines verletzten kleinen Jungen in Berührung. Als wir später zusammen beteten, erfuhr er zum ersten Mal die Liebe, die Gott als sein himmlischer Vater für ihn hat.

Er brach auf dem Fußboden zusammen und fing an, unkontrolliert zu schluchzen und zu weinen.

Die Geschichte von Joyce

Menschen haben ganz verschiedene Arten, mit ihrem Zorn umzugehen. Nehmen wir zum Beispiel Joyce. Sie war als Teenager von zu Hause ausgerissen, um den sexuellen Annäherungsversuchen des Freundes ihrer Mutter zu entgehen. Den größten Teil ihres erst kurzen Lebens hatte sie in Waisenhäusern, Wohnheimen oder einfach draußen auf der Straße verbracht. Sie hatte gelernt, unabhängig zu sein und niemandem außer sich selbst zu vertrauen, und war offensichtlich äußerst rebellisch.

In ihr brodelte ein Zorn, dessen sie sich gar nicht richtig bewusst war. Sie war schon in einigen Gemeinden gewesen, aber die Menschen dort hatten auch nicht gewusst, wie sie mit ihr umgehen sollten. Ihre unkontrollierten Ausbrüche hatten schon mehrfach dazu geführt, dass sie von Hausgruppentreffen ausgeschlossen worden war. Mit einem Lächeln erzählte sie uns, dass die Gemeinde es gar nicht lustig fand, als sie einmal ihre Wut an einem aufwendigen Blumenarrangement vor dem Gemeindehaus ausgelassen hatte. Man hatte nicht im geringsten den Eindruck, dass Joyce dieser Vorfall leid tat. Sie war vielmehr der Ansicht, dass sie ein Recht hatte, ihren Gefühlen auf diese Art Ausdruck zu geben.

Die Geschichte von Liz

Es war eine ereignisreiche Woche gewesen. Ich (Liz) ging zu meinem wöchentlichen Frauentreffen und fühlte mich niedergeschlagen und bedrückt. Dort beteten meine Freundinnen für mich, dass Gott mich mit dem Heiligen Geist erfüllen möge. Anschließend wurde ich von der Gegenwart Gottes geradezu überwältigt und betete zum ersten Mal im Leben in fremden Sprachen. Von da an war ich nicht mehr niedergeschlagen, sondern jeden Tag mit der Freude Gottes erfüllt. Auch meine Freundin Angela war von Gott berührt worden und hatte daraufhin beschlossen, sich taufen zu lassen. So freute ich mich auch für sie.

Sein Gesicht lief rot an und er wurde sehr wütend.

Ich ging noch immer wie auf Wolken, als ich mit dem Gemeindevikar zusammenstieß. „Ist das nicht großartig“, sprudelte ich heraus, „dass Angela sich nächste Woche taufen lassen will?“ Mit seiner Reaktion hatte ich nicht gerechnet. Sein Gesicht lief rot an und er wurde sehr wütend. Aufgebracht entgegnete er mir: „Denk sie etwa, Gott hätte nichts gemacht, als sie als Baby getauft wurde? Warte nur, bis ich die zu packen kriege.“ Ich war fassungslos, dass etwas, das ich wundervoll und großartig fand, in seinen Augen so vollkommen falsch sein konnte.

Peters Geschichte

Peter erzählte jedem, dass er voller Zorn, Bitterkeit und sogar mit Mordabsichten zu diesem Heilungsseminar gekommen war. Sein Sohn stand gerade vor dem Konkurs, weil er von einem Geschäftspartner betrogen worden war. „Dieser Mann“, sagte Peter, „hat unsere ganze Familie in Schwierigkeiten gebracht. Mit seiner Gier hat er das totale Chaos angerichtet und uns ruiniert. Als ich hierher kam, hasste ich ihn und wollte ihn umbringen.“ Peter, der ei-

gentlich seinen verdienten Ruhestand hätte genießen können, zweigte nun von seiner kleinen Rente noch etwas ab, um zu helfen, die Schulden seines Sohnes abzuführen.

„Als ich hierher kam, hasste ich ihn und wollte ihn umbringen.“

Während des Seminars lernte Peter es, sich seinen intensiven Gefühlen zu stellen und mit ihnen umzugehen. Er war schließlich sogar in der Lage, diesem Mann zu vergeben. Vor der ganzen Versammlung berichtete er: „Ich habe nun einen Frieden, den ich nie für möglich gehalten hätte. Ich weiß, dass ich jetzt zu dem Menschen, der meinem Sohn so in Schwierigkeiten gebracht hat, hingehen und sagen könnte: ‚Ich vergebe Ihnen.‘ Das hat Gott in meinem Leben bewirkt. Alles, was ich jetzt noch will, ist, ihm dienen, wie und wo immer es ihm gefällt. Ich danke Gott für das Wunder, das er an mir getan hat.“

Diese kleinen Einblicke in das Leben einiger Menschen, denen wir über die Jahre dienen durften, zeigen, auf welche unterschiedlichen Arten Menschen versuchen, mit ihrem Zorn fertig zu werden. Einige haben einfach ihren ungerechtfertigten Zorn zum Ausdruck gebracht. Andere haben ihren Zorn zusammen mit ihren Verletzungen und ihrem Schmerz tief in sich vergraben. Wieder andere haben ihren Zorn auf eine Weise ausgedrückt, die schädlich und zerstörerisch war.

Sie haben gelernt, weiter zu gehen, ohne länger an die Ereignisse der Vergangenheit gebunden zu sein.

Einige wenige haben gelernt, ihren Zorn auf eine gottgemäße Weise zu handhaben. Sie haben gelernt, die Ursachen ihres Zornes zu erkennen und zu akzeptieren, dass ihre zornigen Gefühle eine Folge dessen waren, was ihnen widerfahren war, und dass diese Gefühle von Gott gegeben und ganz in Ordnung waren. Sie haben dann gelernt, ihren Gefühlen in richtiger Weise Ausdruck zu ge-

ben. Und sie haben gelernt, denen zu vergeben, die sie verletzt haben. Sie haben gelernt, weiter zu gehen, ohne länger an die Ereignisse der Vergangenheit gebunden zu sein.