

## Nutze deinen Ärger - wie Ärger produktiv wird

**Gebet****Einleitung**

In meinem **Legen** kenne ich folgende **Gefühle**:

- **Ärger**, der mir die **gute Laune verdirbt** und mich unbeherrscht reagieren lässt.
- **Zorn und Wut**, die mich **innerlich in Beschlag** nehmen.

**Ärger**, Wut und Zorn, **ungeliebte Gefühle, die niemand möchte** und **doch kennen wir wahrscheinlich alle Situationen**, in denen wir vor **Ärger blind sind**, vor **Wut kochen** oder **aus Zorn aus der Haut fahren**.

**Oftmals führt ein solches Verhalten zu Folgen**, die wir **nicht gewollt** haben. Menschen hören von uns Dinge, für die wir uns im Nachhinein schämen. Vielleicht kommt es sogar zu Zerstörungen und Gewalttaten.

**Ärger**, Wut und Zorn sind **emotionale Reaktionen auf die Erfahrung von Unrecht** oder wenn **etwas nicht so läuft, wie wir denken**, dass es laufen sollte.

Wenn **ich z.B. sehe, wie sich Kinder streiten und es geht dabei ungerecht zu**, es sind z.B. zwei gegen einen, dann fange ich innerlich an zu reagieren. Ich mag keine Ungerechtigkeit. So setzte ich mich oft für den Schwächeren ein, ohne vielleicht dabei zu wissen, wie der Kleine provoziert hat.

Oder ich kann **mich gut erinnern**, wie es war, wenn **im Studium der PC nicht lief**, wie er sollte. Ich war im Studium unter Zeitdruck, wenn dann der PC abstürzte, dann explodierte ich regelmässig.

Ich **wurde dann jähzornig**. Ich schimpfte über den PC. Was der alles zu hören kriegte und das auch noch in einer Lautstärke, also heute tut mir der PC fast leid.

Ich hatte **über ein Jahrzehnt mit Jähzorn zu kämpfen**. Darunter **haben neben mir vor allem meine Frau und auch meine Kinder gelitten**. Denn manchmal richtete sich mein Zorn gegen sie, obwohl sie nichts dafür konnten.

**Ärger, Wut und Zorn sind nicht grundsätzlich falsch. Selbst Gott im Alten Testament** wurde zornig und auch **Jesus Christus im Neuen Testament** vertrieb in einem Anfall von Zorn die Geldwechsler aus dem Tempel.

**Ärger, Wut und Zorn, werden dann problematisch, wenn ich unbedacht und unrecht handle**. Es wird dann zum Problem, wenn ich **innerlich koche und dann überkoche** und andere mit dem, was ich sage oder tue, verletze.

**In der Bibel, im Epheserbrief 4,26 lesen wir: Wenn ihr zornig seid, dann versündigt euch nicht. Legt euren Zorn ab, bevor die Sonne untergeht.**

**Versuche dich einmal an das letzte Mal zu erinnern, als du dich geärgert hast**, das letzte Mal als du zornig wurdest. Frage dich: "Warum war ich ärgerlich, zornig, wütend?"

**Wie hast du da reagiert? Ist das generell deine Art auf Ärger zu reagieren?**

### ***Was ist der Sinn und Zweck von Ärger, Wut und Zorn?***

**Frage: Wie würdest du diese Frage beantworten?** (Antworten sammeln)

**Gerne greife ich eure Aussagen auf:**

**Gott selbst** kann zornig werden. Wir sind **Gottes Ebenbild**. Deshalb ist **Ärger eine allgemeine menschliche Erfahrung**. Diese **Tatsache legt es nahe, dass der menschliche Ärger einen positiven Sinn** hat. Im **Ärger liegt eine grosse Kraft**, wenn er richtig kanalisiert wird.

Ich glaube, der **Sinn und Zweck von Ärger** ist der, dass uns **diese Kraft dazu bewegen soll im Angesicht von Ungerechtigkeit und Missständen konstruktiv** zu handeln.

Ganz **konkret möchte ich zwei Punkte** nennen:

**1. Ärger soll uns dazu bewegen**, angesichts von Ungerechtigkeit und Missständen **positiv und liebevoll zu handeln**. **Unrecht soll beseitigt werden**.

**2. Ärger soll uns dazu bewegen**, eine **Beziehung, die durch Ungerechtigkeit verletzt wurde, wieder in Ordnung** zu bringen.

Aus diesen zwei Aussagen leuchten für mich zwei wichtige **Stichworte** im Umgang mit Ärger, Wut und Zorn auf. Es sind die Stichworte:

**Positive Reaktion** und  
**Liebevolle Reaktion**.

Wenn wir uns ärgern, sollten wir uns die Frage gefallen lassen: **"Ist meine Reaktion positiv, und ist sie liebevoll?"**

Wenn **du jetzt den Kopf schüttelst, habe ich volles Verständnis**. Wenn ich verärgert bin, stelle ich natürlicherweise **kaum die Frage**: "Ist meine Reaktion positiv?" und: "Ist meine Reaktion liebevoll?"

Aber **mal ganz ehrlich**. Jetzt, wo du nicht gerade ärgerlich bist: **Wäre eine positive und liebevolle Reaktion in solch schwierigen Situationen nicht das Beste, was wir tun könnten?**

**Ich meine schon!**

Im Folgenden stelle ich dir eine

## **Fünf-Punkte-Strategie vor, wie du mit Ärger besser umgehen kannst**

Mir persönlich haben diese 5 Punkte sehr geholfen meinen Jähzorn abzulegen. Ich muss gestehen, dass Gott dabei eine entscheidende Rolle gespielt hat. Er hat mich im Laufe von vielen Jahren verändert und er hat mich auch von vielen Verletzungen, die zu meinem Jähzorn beigetragen haben, geheilt.

Der erste Punkt der Strategie lautet:

### ***1. Gesteh dir ein, dass du verärgert bist***

Vielleicht denkst du jetzt: "Das merke ich doch sowieso, wenn ich verärgert bin!" - "Ist das wirklich so?"

Ärger und Zorn überfällt uns so schlagartig, dass wir oft verbal oder körperlich reagieren, noch bevor uns bewusst ist, was in unserem Inneren vor sich geht.

Ich konnte jeweils von einer leicht unzufriedenen inneren Haltung durch einen kleinen Auslöser, eine freche Bemerkung von 40 auf 100 sein. Ich explodierte, ohne zu merken, was jetzt gerade abgeht. Erst später merkte ich, dass ich falsch reagiert hatte und dann gab es zwei Möglichkeiten. Entweder gestand ich sofort ein, dass ich überreagiert habe oder ich versuchte meine Überreaktion zu rechtfertigen. Das bedeutete, dass ich weiterhin wie ein Vulkan Lava spukte und die Sache nur noch verschlimmerte.

**Es ist besser, wenn ich mir frühzeitig zugestehe, dass sich in mir Wut anstaut und ich verärgert bin.**

Es hilft mir, wenn ich meinen Ärger hörbar ausspreche. Eine **bewusste Artikulation hilft mir meinen innenzustand besser wahrzunehmen.** So sage ich z.B. Folgendes: "Ich ärgere mich darüber, dass du mir jetzt so frech gekommen bist." Oder: "Ich ärgere mich über diese Bemerkung. Ich koche innerlich."

Ein **bewusstes Aussprechen** bringt bereits **eine kleine Distanz zum Ärger.** Du bist dir **bewusst, dass du verärgert bist** und du wirst dir im nächsten Augenblick viel bewusster überlegen, wie du reagieren möchtest.

Mit dem **Aussprechen machst du einen Unterschied zwischen deinem Ärger und der Reaktion** darauf. Du hast dir den Boden **vorbereitet deinem Ärger nicht einfach irgendwie Luft zu schaffen, sondern bewusst positiv und liebevoll zu reagieren.**

Damit du jedoch positiv und liebevoll reagieren kannst, reicht diese kurze Kunstpause noch nicht. Dein Ärger brodeln und kocht in dir weiter. Das Ganze muss sich um einiges abkühlen und dazu hilft uns der zweite Punkt:

## ***2. Halte dich vor einer spontanen Reaktion zurück***

Wenn wir unserem Ärger freien Lauf lassen wird mit grosser Sicherheit eine negative und destruktive Reaktion dabei herauskommen. Meist folgen wir dabei unseren Verhaltensmustern, die wir als Kinder gelernt haben. Dabei gibt es zwei Extremvarianten:

- 1. Seinem Ärger mit Worten oder Taten Luft machen. Oder**
- 2. Sich schmallend in Schweigen gehüllt zurückziehen.**

**Beide Varianten sind zerstörerisch und destruktiv.**

**Meine Erfahrung** war die, dass ich **meinen Ärger nicht beherrschen** konnte. Ich wurde **überwältigt und reagierte spontan** und liess ihn frei laufen.

**Heute gestehe ich mir als erstes ein, dass ich verärgert bin** (Punkt 1) **und dann verweigere ich mir eine Spontanreaktion.** Das musste ich mir **regelrecht anerziehen**. Am **Anfang gelang es mir nur selten** doch **mit der Zeit wurde ich besser darin** auf eine Spontanreaktion zu verzichten.

**Wenn ich z.B. merke, dass ich mich in einem Gespräch über jemanden sehr ärgere**, dann **sage ich ihm Folgendes**: "Ich muss eingestehen, dass mich dieses Gespräch innerlich sehr erregt. Ich möchte momentan nicht weiterreden. Wir müssen das Gespräch auf einen späteren Zeitpunkt verschieben. Wenn wir jetzt weitermachen, kann es sein, dass ich die Kontrolle verliere."

**Ich gönne mir eine bewusste "Auszeit"**. Diese Zeit soll **natürlich nicht drei Monate** dauern. **Je nach dem sind es einige Stunden oder wenige Tage**. Ich **bin darum bemüht möglichst schnell einen neuen Gesprächstermin** abzumachen.

**In der Auszeit beruhigt sich mein verärgertes Innenleben**. Meine **überhöhte Temperatur kommt herunter** und mein Zustand normalisiert sich.

Ich **nehme mir dann auch Zeit zum Beten**: "Vater im Himmel, du siehst wie ich mich über ... geärgert habe. Danke, dass ich auf eine unüberlegte Spontanreaktion verzichten konnte. Du weisst, dass ich innerlich immer noch wüten bin. Es ist doch nicht recht ... Bitte hilf mir eine kluge Entscheidung zu treffen. Hilf mir in dieser Situation liebevoll

und positiv zu reagieren. Zeige mir, wie ich das machen kann und hilf uns am kommenden..."

Etwa so sieht mein Gebet aus.

**In dieser Auszeit passiert noch etwas anderes.** Das führt uns zum 3. Punkt:

### ***3. Warum bist du so wütend?***

Wenn wir uns ärgern, dann hat das in der Regel einen oder mehrere Gründe. **Vordergründig** ist es vielleicht eine Bemerkung, die der andere gemacht hat. Ich **behaupte jetzt ein Mal, dass dies meistens nicht der wahre Grund unseres Ärgers** ist. Diese Bemerkung mag der Auslöser sein, aber nicht der Grund.

Um den Grund für meinen Ärger ausfindig zu machen, muss ich einen Blick unter die Oberfläche wagen. Folgende Fragen helfen mir weiter:

- Warum bin ich so aufgebracht? Was steckt dahinter?
- Was schwingt bei seiner Bemerkung **aus meiner Vergangenheit** an, dass ich so stark reagiere?
- Ist mein Ärger durch etwas beeinflusst, was heute während des Tages passiert ist oder durch etwas, was Jahre zurückliegt?

**Ärger, Wut und Zorn haben meist eine Vorgeschichte. Wenn ich diese aufdecke, in der Seelsorge mit Gott angehe und heil werde, werde ich von manchen Spannungsfeldern befreit.**

**Es ist dabei gut die Ziele, die ich verfolge zu hinter Fragen.**  
**Z.B. Muss mein Sohn unbedingt studieren?** Nur weil ich das vielleicht nicht konnte, sollte er den gleichen "Fehler" (so könnte ich das empfinden) nicht machen.

**Was ist deine Motivation, die hinter deinem Zorn steht, darüber gilt es sich Gedanken zu machen.** Vielleicht ist da Seelsorge nötig, um die falsche Motivation herauszufinden.

**Zu diesem 3. Punkt möchte ich noch etwas ganz praktisch sagen:**

**Bewerte die Ernsthaftigkeit deines Problems auf einer Skala von 1 bis 10.** 1 ist eine leichte Irritation und 10 ist ein schweres Unrecht.

**Wenn du auf diese Weise das Problem einordnest, wirst du die Sache viel sachlicher und nüchterner betrachten.**

**Eine 2 ist es nicht wert,** dass dabei eine grosse Sache daraus gemacht wird. Der **spontane Ärger ist in der Zwischenzeit verflogen**, ein kurzes klärendes Gespräch und die Sache ist erledigt.

Wenn es sich **jedoch um eine 8 handelt, solltest du sicher einen Abend einplanen** und das Problem liebevoll und positiv lösen.

Es kann eine **Hilfe sein, dem Gegenüber bei Gesprächsbeginn die eigene Einschätzung** mitzuteilen, so wird klar, wie viel auf dem Spiel steht.

Kommen wir zum 4. Punkt:

#### ***4. Was sind deine Möglichkeiten?***

Wenn du festgestellt hast, gegen wen oder was dein Ärger gerichtet ist und du auch den Grad des Problems festgestellt hast, dann hast du **die Grundlage um deine Möglichkeiten zu analysieren.**

**Welche Massnahmen möchtest du ergreifen,** um das Problem zu lösen?

Es gibt immer **verschiedene Möglichkeiten.** Du kannst zum **anderen hingehen und ihn fertig** machen, du kannst ihm seine Fehler der vergangenen 10 Jahre um die Ohren schlagen. Oder du kannst dich durch **Isolation rächen.** Ich rede einfach nicht mehr mit ihm. Er soll

meinen Zorn zu spüren bekommen. **Sind diese Massnahmen positiv und liebevoll?** – Nein?! – Also gibt es noch bessere Massnahmen.

Ich **sehe vor allem zwei Massnahmen** im Umgang mit Ärger und Zorn:

**1. Den anderen liebevoll mit dem Problem zu konfrontieren**

Das **geschieht in dem wir ihn liebevoll auf das Problem ansprechen.** „Die Sache von gestern brennt mir immer noch auf der Seele. Ich habe mich sehr geärgert. Ich habe mich zwar beruhigt aber noch immer empfinde ich dabei ein Problem. Weil mir die Beziehung mit dir wichtig ist, möchte ich die Sache lösen. Gerne würde ich dir meine Sicht darstellen und dann sehen, wie du die Sache siehst. Für mich ist das kein kleines Problem, auf einer Skala von 1-10 würde ich es bei 7 einordnen. Ist es für dich ok, wenn ich dir erkläre was mich geärgert hat?“

**In der Regel kommt die Zustimmung** und du kannst deine Wahrnehmung schildern.

**Das verstehe ich unter positiv und liebevoll**

**2. Bewusst die Sache auf sich beruhen lassen**

Es **gibt Situationen, da komme ich zum Entschluss, dass eine Konfrontation nicht sinnvoll** oder möglich ist. Ich **verzichte bewusst auf eine Konfrontation, nicht um dem andern zu schaden, sondern um des Friedens willen**, oder weil die **Sache nicht so schwer wiegt.**

**Dabei achte ich auf eines ganz besonders.** Ich achte darauf, **dass in mir keine Verbitterung zurückbleibt.** Ich **wähle bewusst die Vergebung.**

**Wie mache ich das bei einer Sache, die mich echt beschäftigt?**

- *Doch jetzt legt das alles ab, auch Zorn, Aufbrausen, Bosheit und Verleumdung; kein gemeines Wort darf über eure Lippen kommen. (Kol 3,8)*
- *Rächt euch nicht selbst, liebe Freunde, sondern überlasst die Rache dem Zorn 'Gottes'. Denn es heißt in der Schrift: »'Das Unrecht' zu rächen ist meine Sache, sagt der Herr; ich werde Vergeltung üben.« (Röm 12,19) (Kommende Bibelstunde am Di. werde ich das anhand eines Bsp. Textes ausführlich erklären - David, Nabal und Abigail 1Sam 25)*
- *Geht nachsichtig miteinander um und vergebt einander, wenn einer dem anderen etwas vorzuwerfen hat. Genauso, wie der Herr euch vergeben hat, sollt auch ihr einander vergeben. (Kol 3,13)*

**Vergeben ist das Gegenteil von nachtragen. Ich lege meinen Zorn bei Gott ab, indem ich Gottes Zorn Raum gebe und den anderen **von seiner Schuldigkeit freispreche**. Ich gebe den anderen frei, damit ich selbst frei sein kann.**

Nachdem wir nun die **Möglichkeiten bedacht haben, müssen wir handeln!**

## ***5. Handle positiv und liebevoll***

Ich entscheide mich oft ein Problem anzusprechen.

Wie ein Gesprächseinstieg geschehen kann, habe ich vorhin schon aufgezeigt. Wichtig scheint mir, dass es nicht darum geht, wer am Ende recht bekommt. Es geht **vielmehr darum, die gestörte Beziehung wieder herzustellen. Das positive an solchen Gesprächen ist das, dass eine Beziehung vertieft wird und ich das Gegenüber besser kennen lernen.**

**Wenn ich mich dazu entschliesse, die Sache fallen zu lassen,** dann **wende ich mich im Gebet an Gott.** Das kann etwa so aussehen: „Herr Jesus Christus, du weißt was geschehen ist. Du weißt, wie verletzt und wütend ich bin. Ich glaube, dass es in dieser Situation das Beste ist, das Unrecht zu akzeptieren und die ganze Sache dir zu überlassen. Ich gebe die Sache an dich ab. Nimm du das Ganze in deine Hand und handle so, wie du es für richtig hältst. Ich gebe dir meinen Zorn. Befreie mich von meinem Ärger und hilf mir, dem anderen zu vergeben.“

Im **Laufe der nächsten Tage und Wochen kann es vorkommen,** dass mich die **Sache erneut beschäftigt.** Ich **bete dann erneut** in der eben gezeigten Art und Weise, so dass ich mit der Zeit wirklich darüber hinwegkomme. Wenn ich **nachtragend bin, dann schadet das nur mir selbst.**

Damit wir nochmals den Überblick haben, möchte ich an dieser Stelle die Fünf-Punkte-Strategie nochmals aufzählen:

- 1. Gesteh dir ein, dass du verärgert bist***
- 2. Halte dich vor einer spontanen Reaktion zurück***
- 3. Warum bist du so wütend?***
- 4. Was sind deine Möglichkeiten?***
- 5. Handle positiv und liebevoll***

In meinen Ausführungen habe ich von **Gebet** gesprochen, davon, dass ich **Gott** meinen **Zorn** abgebe, von **Vergebung** wie **Gott uns vergeben** hat.

Vielleicht fragst du: **Wie soll ich meinen Zorn an jemanden abgeben, den ich gar nicht kenne?**

Du sagst: "Ja, **du bist religiös, du glaubst an Gott. Aber ich, ich bin nicht religiös. Ich kann das alles nicht glauben.**"

Nun ich bin **auch nicht als Pfarrer** auf die Welt gekommen.

**Ich war auch nicht immer gläubig!**

**Glaube kann Schritt für Schritt** entstehen.

**Bsp.** Ein **reicher und angesehener Beamter** war in einer massiven Krise. Er **glaubte nicht an Jesus Christus und doch bat er** ihn, in seiner Not um Hilfe.

(Krisen können so einiges auslösen)

**Sein Kind lag im Sterben.** Es war tot krank! Einer der schrecklichsten Gedanken für Eltern ist es, ihr Kind beerdigen zu müssen. Der Mann war in einer echten Krise (Zorn, Wut, Ohnmacht).

**Nun, der Mann wagte einen ersten Schritt.** Er **suchte Jesus auf** und musste dafür ca. 27 Km zu Fuss gehen. Er wusste nicht, ob Jesus ihm helfen könnte. Aber, er sagte sich, wenn das mit Jesus stimmt, dann will ich das ausprobieren.

In einem **zweiten Schritt bittet er Jesus einzugreifen.** Er bittet um die Heilung seines Kindes. Er kann ja nichts verlieren.

**Jesus kommt aber nicht zu ihm nach Hause.** Er **sagt nur**, geh wieder heim, dein Kind lebt.

**Der Mann hat nichts in der Hand.** Die Bibel sagt, dass er Jesus glaubte und er machte sich auf die 27 Km Rückweg. Er war noch nicht zu Hause, da kamen ihm seine Angestellten entgegen und berichteten, dass das Kind gesund ist!

Im **dritten Schritt machte der Mann die Erfahrung**, dass Jesus zu seinem Wort steht.

**Im Joh 5,52-53 steht seine Reaktion auf das Eingreifen Jesu (das war sein vierter Schritt):** *Er fragte sie (die Angestellten), seit wann es ihm besser gehe, und sie antworteten: »Gestern Mittag um ein Uhr hat das Fieber aufgehört.« 53 Da erkannte der Vater, dass es genau zu der Stunde geschehen war, als Jesus zu ihm sagte: »Dein Sohn lebt!« Er kam zum Glauben an Jesus, er und seine ganze Hausgemeinschaft.*

Der Mann wagte mehrere Glaubensschritte. Es fing ganz klein an und jedes Mal erlebte er, wie sein Glaube einen Schritt weiter ging.

- **Glauben heisst Jesus beim Wort nehmen!**
- **Glauben heisst aufgrund von Gottes Wort der Bibel zu handeln und zu erleben, wie Gott eingreift.**

**Vor vielen Jahren habe ich Jesus beim Wort genommen und ihm mein Leben anvertraut.**

- Ich habe **Jesus um Vergebung für meine Sünden gebeten**, weil er in der Bibel sagt, dass er uns Menschen alle Sünden vergibt, wenn wir sie ihm bekennen und um Vergebung bitten.
- Ich habe **Jesus in mein Leben eingeladen**, weil er sagt, wenn wir das tun, dann nimmt er durch den Heiligen Geist Wohnung in uns.

**Meine Hauptmotivation war die, dass Jesus in der Bibel sagt:**

**Joh 5,24:** *Alle, die auf mein Wort hören und dem glauben, der mich gesandt hat, haben das ewige Leben. Sie kommen nicht mehr vor Gottes Gericht; sie haben den Tod schon hinter sich gelassen und das unvergängliche Leben erreicht.*

**Vor über 20 Jahren habe ich diesen Schritt auf Jesus** zu gemacht. Er hat sich **mir immer wieder neu bewiesen**. So manche Krise konnte ich mit ihm durchstehen.

Und auch viele fröhliche Stunden durfte ich mit ihm verbringen.  
**Jesus ist immer da.**

**Auch wenn du das jetzt vielleicht noch nicht glauben kannst,** möchte ich dir aufzeigen, wie du zum persönlichen Glauben an Jesus kommen kannst.

### **Brückenillustration aufzeigen.**

**Frage:** *Bist du schon über diese Brücke gegangen?*

*Wenn nicht, was hindert dich daran, diesen Schritt zu gehen?*

*Wenn du keine guten Argumente findest, dann lade ich dich ein, diesen Schritt heute und jetzt zu tun.*

**Der Schritt über die Brücke besteht aus zwei wesentlichen Elementen.**

1. Die **Bitte um Vergebung der Sünden**, die uns von Gott trennen.
2. Die **Bitte darum, dass Jesus in unser Leben kommt** und die Führung übernimmt.

**Gebet:** „Herr Jesus Christus, mir ist klar geworden, dass ich mein Leben selbst bestimmt habe und von dir getrennt bin. Vergib mir alle meine Sünden. Danke, dass du für meine Sünden am Kreuz stellvertretend gestorben bist. Herr Jesus, komm bitte in mein Leben und übernimm die Führung. Gestalte du mein Leben so, dass dein Wille geschieht.“