

Pass auf – meine Gefühle sind verletzt

Wie können Sie ihre Wut loswerden? Wie können Sie vergeben?

von Douglas S. Winnail

Werden Sie manchmal wütend? Werden Sie manchmal so wütend, dass Sie schreien könnten, jemandem schlagen könnten, etwas zerbrechen oder sich an jemandem rächen wollen? Ist es für Sie schwierig, Ihre Wut wieder loszuwerden? Finden Sie es schwierig, einer Person zu vergeben, die Ihre Gefühle verletzt hat – sogar so schwierig, dass Sie diese Person nie wieder sehen wollen? Haben Sie sich jemals schuldig gefühlt, weil Sie erkannt haben, dass Sie Wut und verletzte Gefühle angestaut haben? Wenn Sie sich durch diese Fragen angesprochen fühlen, sind Sie in guter Gesellschaft! Ein kürzlich erschienener Leitartikel in einem führenden Nachrichtenmagazin besagte, dass wir in einer „sehr verrückten Welt“ leben, in der „Wutausbrüche aller Art“ alltäglich sind, in der immer mehr Menschen sich in Selbsthilfegruppen zur Kontrolle von Wut anmelden und Hilfe suchen, um ihre gewalttätigen Gefühle zu kontrollieren (*Insight*, Seite 10, 3. Januar 2000).

Leider sind Christen von den starken, negativen Auswirkungen der Wut, die Beziehungen schädigt und körperliche sowie geistige Gesundheit zerstört, nicht verschont. Christen haben jedoch Zugang zu sehr leistungsfähigen Werkzeugen, um mit negativen Gefühlen wie Wut, Bitterkeit, Groll und Verletztheit umzugehen. Die Bibel zeigt uns, dass Christen dazu berufen sind, Überwinder zu sein (Offenbarung 3, 12), die lernen, als Licht dieser Welt eine andere Lebensweise zu praktizieren (Matthäus 5, 14-16). Könnten Sie jemandem erklären, wie man einem anderen vergibt – wie man so etwas in Taten umsetzt? Könnten Sie jemandem zeigen, wie man tiefsitzenden, schon lange bestehenden Zorn loswird? Haben Sie selbst gelernt, dies zu tun? In diesem Artikel werden wir untersuchen, was es bedeutet, zu vergeben und wie man effektiv mit seinem Ärger umgeht. Die Bibel enthält wichtige Schlüssel und Ansichten zu diesem Thema, ebenso wie die moderne Forschung.

Wut – das gefährliche Gefühl!

Manche mögen sich fragen, was an Wut so schlimm ist – selbst Gott wird wütend. Die einfache Antwort ist, dass wir nicht Gott sind, und Zorn kann im Menschen zu gefährlichen und zerstörerischen Folgen führen – abhängig von der Art von Wut, die erregt wurde. Wut ist ein starkes Gefühl, das sich entwickeln kann aus Enttäuschung, aus einem Gefühl, verletzt oder misshandelt worden zu sein, oder daraus, dass einem etwas ungerechtes widerfahren ist. Nicht jeder Zorn ist schlecht, aber es gibt viele Arten von Wut, die Christen einfach nicht an den Tag legen sollten. Entrüstung ist gerechtfertigter Zorn gegenüber Bösem, Ungerechtem oder Schändlichem. Die Bibel erwähnt dies als angemessene Reaktion eines Christen (Epheser 4, 26). Zorn ist eine tiefe Empörung gepaart mit dem Wunsch, es dem anderen heimzuzahlen, ihn zu bestrafen. Dies ist gefährlich, insbesondere für Christen. Wut ist ein gewaltsamer Gefühlsausbruch, in dem die Selbstkontrolle verloren geht. Wenn Sie vor Wut toben, erleben Sie einen überwältigenden Wutausbruch, der an Raserei grenzt – Sie sind dann buchstäblich „außer sich!“ Diese letzten beiden Arten von Wut sind nicht nur für Christen unakzeptabel, sie sind auch jenseits von angemessenem, zivilisiertem Verhalten.

Die Bibel bietet seit je her wichtige Einsichten über die gefährlichen Folgen von Wut. Im Garten Eden warnte Gott Kain, dass sein Zorn zu Problemen führen kann (siehe 1. Mose 4, 4-7). Aber anstatt zu lernen, mit seinem Zorn umzugehen, verhielt sich Kain trotzig und nährte seinen Zorn, bis er ihm letztlich in einem Gewaltausbruch Luft machte und seinen Bruder im Hass umbrachte. Anstatt seine Sünde anzuerkennen und dann zu bereuen, rutschte Kain in einen Zustand des Leugnens und Selbstmitleids, als er schließlich die Folgen seiner eigenen Handlung zu spüren bekam. Kain traf eine *Reihe von Entscheidungen*, die einen ineffektiven Weg beschreiben, um mit Zorn umzugehen – und er litt selbst unter den Folgen. Wir lesen auch von den zwei Söhnen Jakobs, Simeon und Levi, die sehr zornig wurden aufgrund einer bösen Tat, die an ihrer Schwester begangen wurde (siehe 1. Mose Kapitel 34). Sie heckten einen Plan aus, um Rache zu nehmen, der Massenmord und Plünderung beinhaltete. Obwohl ihr Vater sein Missfallen gegenüber ihrer Tat zum Ausdruck brachte, fühlten sie sich *völlig im Recht* (1. Mose 34, 31). Aber die Bibel gibt uns auch Gottes Urteil im Bezug auf die grausamen Früchte ihres „selbstgerechten“ Zornes – sie *verloren ihren Erbteil* (1. Mose 49, 5-7). Zorn ist ein sehr gefährliches Gefühl!

Die Bibel zum Thema Zorn

Das Leben Jesu Christi bietet lehrreiche Beispiele, wie man mit Zorn umgehen kann – einem Gefühl, das zu erleben und auszudrücken Gott uns befähigt hat. Mit persönlichen Beleidigungen konfrontiert, erwiderte Jesus diese Beleidigungen nicht und übte keine Rache (1. Petrus 2, 23). Aber als er die Gefühlskälte und Gleichgültigkeit der Pharisäer gegenüber dem Leiden von Menschen sah, war Jesus zornig (er war zu Recht empört) und heilte eine Person (Markus 3, 1-5). Das Umwerfen der Tische der Geldwechsler im Tempel ist ein weiteres Beispiel von Jesu kontrollierter, gerechtfertigter Empörung, gerichtet gegen die Missachtung der Heiligkeit des Gebetshauses Gottes (Markus 11, 15-17). Während seines Prozesses zeigte Jesus angesichts von falschen Anschuldigungen und grausamen Schmähungen keine Wut und machte keinen Versuch, sich zu rechtfertigen oder gar sich zu rächen (siehe Matthäus 26, 59-63; 27, 11-14. 27-31). Jesus blieb ruhig und selbstbeherrscht. Er lebte nach den Richtlinien, die Gott in der Schrift aufgezeichnet hat, und vertraute auf sie.

Christen sind dazu berufen, dem Beispiel Jesu Christi zu folgen (1. Petrus 2, 21), und die Einstellung Gottes zu entwickeln (Philipper 2, 5-6). Die Bibel zeigt, dass Gott gnädig [geduldig, bereit zu vergeben] ist, und **langsam zum Zorn** (Psalm 103, 8, rev. Elberfelder Bibel). Die Fähigkeit, langsam zu erzürnen zu sein, ist Gott außerordentlich wichtig (Sprüche 16, 32). Wer lernt, wütende Reaktionen zu vermeiden, kann Situationen entschärfen, wendet Ärger ab und vermeidet Streit (Sprüche 15, 1. 18; 17, 14. 27). Die Bibel sagt, dass nur Toren sich auf Streit einlassen und ihre Zorngefühle an anderen auslassen (Sprüche 18, 6-7; 29, 20; Prediger 7, 9). Der Schlüssel, um langsam zum Zorn zu werden, ist *Besonnenheit* – die Entwicklung von Weisheit und Einsicht (Sprüche 19, 11). Diese wichtige Eigenschaft ermöglicht es uns, effektiver mit gedankenlosen und sogar böswilligen Handlungen anderer umzugehen. Sie hilft uns auch, Geduld und Selbstbeherrschung im Umgang mit schwierigen Situationen zu entwickeln.

Jesus studierte von Kindheit an die Schriften (Lukas 2, 41-47). Es überrascht nicht, dass seine Lehren biblische Richtlinien widerspiegeln. Jesus sagte: „Selig sind die Barmherzigen ... [und] die Friedfertigen“ (Matthäus 5, 7-9). Das sind Leute, die gelernt haben, Streit zu vermeiden oder zu beenden, indem sie ihre nur allzu menschliche Tendenz kontrollieren, wütend und rachsüchtig zu werden. Jesus lehrte, dass es einem geistlichen Mord gleichkommt, Wut und Hass zu schüren und sich auf Beschimpfungen einzulassen (Matthäus 5, 21-22). Er ermahnte seine Jünger, sich zu bemühen, Auseinandersetzungen schnell beizulegen und ausgedehnte Konfrontationen, die nur Hass und Bitterkeit hervorbringen, zu vermeiden (Matthäus 5, 23-25). Er lehrte, dass Christen keine Rache

üben sollten, sondern statt dessen den Guten zu tun, die sie schlecht behandeln (Matthäus 5, 38-44). Der Grund, weshalb dies eine kluge und keine törichte Handlungsweise ist, liegt darin, dass Gott sich letztlich jeglicher Ungerechtigkeit annehmen wird, die ihnen geschieht (Römer 12, 17-21). Unsere Herausforderung als Christen ist es, mit allen in Frieden zu leben, mit denen wir in Kontakt kommen.

Wenn wir bereuen und getauft werden, wird uns das Geschenk des heiligen Geistes versprochen (Apostelgeschichte 2, 38). Wenn wir lernen, dieses machtvolle Geschenk einzusetzen, können wir geduldiger, freundlicher, sanftmütiger und selbstbeherrschter werden (Galater 5, 22-23). Nutzen wir den heiligen Geist aber nicht, oder versäumen wir es, ihn zu fördern und anzuwenden, werden wir dazu neigen, die normalen menschlichen Charakterzüge von „Feindschaft, Hader, Eifersucht, Zorn und Zwietracht“ an den Tag zu legen, die die meisten zwischenmenschlichen Beziehungen heute bestimmen (Galater 5, 19-20). Manche nehmen an, dass die Schriftstelle „zürnt ihr, so sündigt nicht“ (Epheser 4, 26) jegliche Art von Zorn erlaubt. Dies ist einfach nicht richtig. Besser übersetzt meint dieser Vers „*wenn ihr zornig werdet, passt auf, dass ihr nicht sündigt*“. Paulus warnt auch im Kontext dieser Schriftstelle davor, dass Zorn Satan einen Zugang zu unserem Leben ermöglichen und den heiligen Geist betrüben [in seiner Wirksamkeit einschränken] kann (Epheser 4, 27-30). Unkontrollierter Zorn der falschen Art kann uns in unserem geistlichen Wachstum – der Entwicklung von Gottes Denkweise – behindern, die beinhaltet, dass wir gelassen und klar denken und langsam zum Zorn werden. Das christliche Verhalten muss von biblischen Grundsätzen geleitet sein – und darf nicht von Gefühlen des Zorns getrieben werden. Aber es gibt noch einen anderen, wichtigen Schlüssel, um Zorn zu entschärfen.

Vergebung – ein vergessener Schlüssel

Die Bibel spricht ausführlich über eine Eigenschaft, die in unserer modernen, gefühlsbetonten Gesellschaft oft ignoriert oder übersehen wird. Es ist die Fähigkeit, zu vergeben. Die Schrift zeigt, dass der Gott, den wir anbeten und dem wir nacheifern sollen, ein vergebender Gott ist – dass Vergebung ein Teil seiner Wesensart ist (Psalm 86, 5; 103; 105). Das Evangelium, das Jesus verkündigte, hob Gottes Bereitschaft hervor, unsere Sünden zu vergeben (Apostelgeschichte 13, 18). Dennoch lehrte Jesus auch, dass uns nicht vergeben wird, wenn wir nicht bereit sind, unsererseits anderen zu vergeben (Matthäus 6, 12-15). Christen müssen lernen, *von Herzen* zu vergeben – vollständig und bedingungslos (Matthäus 18, 21-35). Der Apostel Paulus warnt uns, dass eine fehlende Bereitschaft oder Fähigkeit, anderen zu vergeben, Satan einen Zugang zu unserem Leben verschaffen kann, eine Verwüstung in unseren Beziehungen anrichten und unsere physische, geistige und geistliche Gesundheit schädigen kann (2. Korinther 2, 6-11). Wer die Bedeutung der Vergebung unterschätzt, *bringt sich selbst in Schwierigkeiten!*

Der Apostel Johannes schrieb, dass Gott uns vergeben wird, wenn wir fähig sind, *unseren Anteil* an bestehenden Problemen zu sehen und anzuerkennen (1. Johannes 1, 9-10). Dazu müssen wir uns allerdings von zornigen und selbstgerechten Gefühlen befreien, die uns gegenüber unseren eigenen Fehlern blind machen. Johannes spiegelte Jesu Lehren wider, als er uns warnte, dass wir uns selbst täuschen und nicht wie Christen handeln, wenn wir Hass und Bitterkeit in uns Raum geben (1. Johannes 2, 9-11). Als Christen liegt unsere Herausforderung darin, liebevoll, geduldig, verständnisvoll und vergebend zu sein. Wir müssen bereit sein, unser Leben für andere „niederzulegen“ – bereit, unsere eigenen zornigen Gefühle beiseite zu legen, um Frieden zu stiften (1. Johannes 3, 16-23). Vergebung ist ein wesentlicher Aspekt der Nächstenliebe, den unsere heutige Gesellschaft vergessen hat!

Vergeben ist göttlich?

Daniel schrieb: „Bei dir aber, Herr, unser Gott, ist Barmherzigkeit und Vergebung“ (Daniel 9, 9). Dies mag der Ursprung der Idee sein: „Irren ist menschlich, vergeben ist göttlich.“ Dieser Spruch unterstellt, dass nur Gott fähig ist, zu vergeben; von Menschen könne solches Verhalten nicht erwartet werden. Doch wie wir gesehen haben, lehrt die Bibel deutlich, dass wir *lernen müssen, zu vergeben*. Dazu muss man verstehen, was es bedeutet jemandem zu vergeben. Vergebung wird in zwischenmenschlichen Beziehungen gelernt. Wir können sie nicht für uns alleine irgendwo in einer Ecke sitzend lernen. Wenn wir von Herzen vergeben, erleben wir auch persönlich einige Vorzüge. Wir empfinden eine innere Ruhe und Erlösung, die unseren Drang zurückzuschlagen und Rache zu üben, dämpft. Wir überwinden die geistigen Turbulenzen, die durch uns zugefügte und nicht vergebene Verletzungen entstanden sind. Vergebung wird gelernt, indem man sie praktiziert.

Wenn wir beleidigt werden oder unsere Gefühle verletzt werden, haben wir die Wahl, wie wir reagieren – genauso wie Kain. Wir können zum Selbstschutz einen Wall um uns errichten, können uns wehren und zurückschlagen. Wir können auch die Person, die uns beleidigt hat, meiden oder ignorieren. Wir können hinter dem Rücken dieser Person über ihre Fehler tratschen und Leute suchen, die uns bestätigen, dass uns Unrecht angetan wurde. Wir können uns selbst einreden (in Selbstgesprächen), wie schlecht oder falsch diese andere Person ist, und diese Gedanken endlos wiederholen – und so unsere verletzten Gefühle und unseren Ärger verstärken. *Oder wir können uns entscheiden, zu vergeben* – denn Vergebung ist auch ein menschliches Vorrecht! Dennoch braucht es Mut, Überzeugung, Mitgefühl und Entschlusskraft, sich hierfür zu entscheiden. Und man benötigt auch Wissen darüber, was Vergebung eigentlich beinhaltet.

Vergebung besteht aus zwei Teilen: 1. den eigenen Zorn loslassen, 2. sich anstrengen, um die Beziehung wiederherzustellen und aufzubauen. Viele von uns glauben, dass sie vergeben haben, wenn sie sich entschließen, nicht zurückzuschlagen. Aber wir lassen dann nie wirklich von unserem tiefliegenden Zorn ab und werden künftig die Person, die uns verletzt hat, meiden und keinen Versuch unternehmen, irgendetwas wiederherzustellen. Das ist keine richtige Vergebung. Wir machen uns dann nur vor, dass wir vergeben hätten. Von Zorn abzulassen heißt, den Wunsch zu überwinden, sich am anderen zu rächen, ihn zu meiden oder zu ignorieren. Eine Beziehung wiederherzustellen heißt, bereit zu sein, über die Probleme zu reden, mit der anderen Person zusammenzuarbeiten und anzufangen, gut von dieser Person zu sprechen. Wirkliche Vergebung ist schwierig, denn sie beinhaltet, dass man *Änderungen an sich vornimmt und ändert, wie man selbst auf andere reagiert*. Wirkliche Vergebung „erfordert eine grundsätzliche Änderung der Einstellung – eine Abkehr von alten Verhaltensmustern... . Wenn wir lernen wollen, zu vergeben, müssen die meisten von uns die Strategien ändern, die wir bisher benutzten, um mit unseren verletzten Gefühlen und unserem Drang nach Vergeltung umzugehen“ (*To Forgive is Human* [Vergeben ist menschlich], McCullough, Sandage & Washington, Seiten 75-76, 1997). Um von Herzen zu vergeben muss man sich von Herzen ändern – genau das, was christliche Bekehrung bedeutet.

Ebenen moralischen Denkens

1. **Vergeltendes Vergeben** – nur wenn die Person, die einen beleidigt hat, bestraft wird und selbst Schmerz verspürt
2. **Wiedergutmachendes Vergeben** – nur wenn die Schuld zugegeben wird und eine Entschuldigung erfolgt ist
3. **Erwartetes Vergeben** – Vergeben als Reaktion auf sozialen Druck

4. **Gesetzgebundenes Vergeben** – Vergeben aufgrund von moralischem oder religiösem Druck
5. **Soziales Vergeben** – Vergeben, um soziale Harmonie zu gewinnen und Beziehungen wiederherzustellen
6. **Vergebung aus Liebe** – bedingungsloses Vergeben, weder an Vorbedingungen noch an Erwartungen geknüpft

(Quelle: *To Forgive is Human*, Seiten 44-47)

Wahre Christen streben danach, in ihrer Fähigkeit, moralisch zu denken, höhere Ebenen zu erreichen.

Um Vergebung zu lernen, müssen wir auch in unserer Fähigkeit, moralisch zu denken, *wachsen* (siehe oben). Der Apostel Paulus schrieb: „Als ich ein Kind war, da redete ich wie ein Kind und dachte wie ein Kind und war klug wie ein Kind; als ich aber ein Mann wurde, tat ich ab, was kindlich war“ (1. Korinther 13, 11). Als Christen werden wir ermahnt, zu wachsen in dem Wissen, wie Gott will, dass wir handeln (2. Petrus 3, 18). Vergebung beinhaltet nicht nur, dass wir unsere eigenen, negativen Bestrebungen nach zorniger Vergeltung erkennen und überwinden, sondern auch, dass wir lernen, wie wir positive Beziehungen mit denjenigen fördern können, die uns verletzt haben. Dies ist eine Herausforderung, aber es ist leichter, als Sie vielleicht denken. Das Wissen darum, was Vergebung wirklich bedeutet, ist dabei sehr wichtig. Biblischen Richtlinien zu folgen und Gott um die Hilfe durch seinen Geist zu bitten, sind ebenfalls wichtige Schritte. Aber wie werden Sie chronischen Zorn los?

Mit Zorn umgehen

Zorn ist ein gewaltiges Gefühl, das den Geist, den Körper und unsere *Verhaltensgewohnheiten*, die wir uns im Laufe des Lebens angeeignet haben, betrifft. Zorn zu überwinden muss also damit einhergehen, unsere Denkweise neu zu ordnen. Wir müssen lernen, die Situationen, Wahrnehmungen und Interpretationen zu identifizieren, die in uns Zorn erregen, und dann neue Fähigkeiten und Gewohnheiten erlernen, um Zorn zu reduzieren (siehe unten). Um effektiv mit chronischem Zorn umzugehen und von verletzten Gefühlen abzulassen, müssen wir ändern, wie wir Beleidigungen wahrnehmen und wie wir darauf reagieren. Ein Schlüssel dazu ist *Empathie* – versuchen, zu verstehen, woher die andere Person kommt, und *warum* sie etwas gesagt oder getan haben könnte, das Sie verletzt hat. Versetzen Sie sich in die Lage dieser Person. Statt zu vorschnellen Schlüssen zu gelangen, anzuklagen und mit dem Finger auf sie zu zeigen, versuchen Sie, zu verstehen, was zu dieser Handlung geführt haben könnte. Vielleicht standen gar keine bösen oder verborgenen Absichten dahinter. Vielleicht haben Sie selbst überreagiert und vorschnell und fälschlicherweise Schuld zugewiesen. Wenn wir lernen, auf diese Weise ruhig zu denken und zu handeln, werden wir viele Situationen antreffen, in denen unser Zorn unberechtigt ist und es leichter fällt, vom Zorn wieder abzulassen. Wer mitfühlen kann, kann auch leichter vergeben.

Umgang mit Zorn

Zorn erregende Wahrnehmungen

Ungerechtigkeit: „Das ist nicht fair“

Schuldzuweisung: „Das ist Deine Schuld“

„Ihr behandelt mich nicht recht“

„Ich verdiene etwas Besseres“

Überzogene Erwartungen

Überzogener Glaube an eine gerechte Welt

Zorn reduzierende Wahrnehmungen

- „Es kommt oft vor, dass die Dinge nicht so gut laufen“

- „Welchen Anteil habe ich an unserem Problem?“

- „Vielleicht sehen sie die Dinge anders“

- „Wie kann ich mit gutem Beispiel vorangehen?“

- Mitgefühl für die andere Person

- Humor; Lernen, über Schwierigkeiten zu lachen

Zorn intensivierende Gewohnheiten

Schreien, Schmollen, Trotz

Einen Racheplan ausdenken, Streiten

Anschuldigungen („Du bist nie...“)

Gewohnheiten zum „Abkühlen“

- Bis 10 zählen, darüber schlafen, Sport Treiben

- Nicht schreien, schmollen oder trotzig streiten

- sich ablenken, einen Film ansehen, spazieren gehen

Konzentrieren Sie sich auf das Positive in anderen (siehe: *Anger: The Misunderstood Emotion* [Zorn: Die missverstandene Emotion], Travis, 1989, Seite 289)

Wahre Christen wachsen darin und beginnen, Verhaltensmuster, die den Zorn erregen, durch solche zu ersetzen, die emotionale Zornreaktionen reduzieren oder eliminieren. Dazu müssen wir ändern, wie wir denken und wahrnehmen.

Schritte, um den Zorn zu kontrollieren

1. *Analysieren* Sie, was Sie zornig macht, und wie Sie damit umgehen. Suchen Sie nach besseren Wegen, um Situationen zu bewältigen, die in Ihnen Zorn provozieren. Finden Sie gute Vorbilder. Konzentrieren Sie sich darauf, wie Sie mit der Situation fertig werden, und nicht darauf, den anderen anzuklagen oder zu meiden.

2. Zorn wird erregt und genährt durch Aussagen die wir an uns selbst richten (Selbstgespräch) und gegenüber anderen über unser Problem äußern. *Lernen* Sie, Ihren Zorn zu *kontrollieren*, indem Sie die angebliche Provokation *neu interpretieren* („Ich bin sicher, das war nicht negativ gemeint“; „er / sie hatte wohl einen schlechten Tag“; usw.). *Genau so machen es Leute, die langsam zum Zorn sind – sie benutzen ihr Einfühlungsvermögen* und suchen nach möglichen Gründen, warum die andere Person so gehandelt hat, wie sie es tat. Diese neue Einstellung verringert das Auftreten von Zorn, indem sie die Wahrnehmung entfernt, dass man persönlich angegriffen wird. Durch diese Methode kontrollieren Sie die Situation, anstatt nur darauf zu reagieren.

3. Benutzen Sie positive Selbstgespräche. Sagen Sie zu sich: „Bleib ruhig; wütend zu werden wird in dieser Situation nicht helfen.“ Konzentrieren Sie sich auf das Thema, und nicht auf die Schuld oder Fehler des anderen. Vermeiden Sie erhitzende Worte, die Ihren Zorn verstärken und andere vor den Kopf stoßen. Suchen Sie nach

Humor in schwierigen Situationen. Humor beruhigt. Er entschärft angespannte Situationen und gibt ein Zeichen zur Versöhnung.

Dieser Artikel soll kein Versuch sein, „sich am eigenen Zopf aus dem Sumpf zu ziehen“, um alle Ihre Probleme zu lösen. Der Punkt ist, Ihnen zu zeigen, dass es in der Bibel vernünftige Prinzipien gibt, die Ihnen helfen, mit Zorn umzugehen, der Beziehungen zerstört und unsere Gesundheit schädigt. Es gibt auch praktische Fähigkeiten, die man durch Übung lernen und entwickeln kann, die Vergeben viel leichter machen können, als es vielleicht im Moment für Sie aussieht. Das nächste Mal, wenn Ihre Gefühle verletzt werden, denken Sie daran, dass auch Sie Vergebung brauchen. Es wird Sie motivieren, selbst auch zu vergeben. Erinnern Sie sich daran, dass Vergebung aus zwei Teilen besteht: Von Zorn abzulassen, und bereit zu sein, an der Verbesserung der Beziehung mitzuwirken. Machen Sie einen ernsthaften Versuch, sich in den anderen einzufühlen und versuchen Sie, zu verstehen, woher die Person kommt. Wie wir auf Beleidigungen reagieren beinhaltet auch Entscheidungen, die wir selbst zu treffen haben. Treffen Sie bewusste Entscheidungen, um Gott zu ehren und zu gehorchen, indem Sie lernen, wie man wirklich vergibt und von Zorngefühlen ablässt, die unsere Probleme nur verschlimmern, nicht aber lösen können.

GV, Juni 2000
© 2000 Living Church of God
Alle Rechte vorbehalten.

Englischer Titel: *Look Out – I'm Offended!*
Diese Publikation darf nicht verkauft werden!
Sie wird von der Living Church of God kostenlos der Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt.

Biblische Verweise und Zitate sind, soweit nicht anders angegeben,
der revidierten Lutherbibel 1984 entnommen.
© 1985 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart
