



Mit Zorn und Ärger umgehen

13.12.2017

Hope to the World

Pastor John Ortberg, bekannt durch eine Reihe Bücher, ist Pastor der Menlo Church, die sich im Grossraum San Francisco an mehreren Orten trifft. Er packt in seiner Predigt das heisse Eisen «Zorn und Ärger» an.



John Ortberg ist Pastor in der Menlo Church, die sich im Grossraum San Francisco (USA) an mehreren Orten trifft.

In der Predigtreihe über die Bergpredigt geht es darum, «Menschen des Reiches Gottes zu werden»; im Text von [Matthäus, Kapitel 5, Verse 21-26](#) behandelt Jesus zuerst das Thema von Zorn und Ärger – ein universelles Problem. In den USA werden in jeder Minute 20 Personen Opfer von häuslicher Gewalt. «Zorn und Ärger ist der erste Zerstörer des



geistlichen Lebens», hält Ortberg fest. Warum? Weil es mit unserem eigenen Herrschafts- oder «Königreich» zu tun hat. Wenn jemand dieses Reich stört, werden wir ärgerlich oder zornig. Und wenn wir zornig werden, wollen wir den oder das zerstören, was uns da in den Weg gekommen ist. Darum werfen Tennisspieler ihre Schläger auf den Boden!

Das Schlimme an Zorn und Ärger ist, dass wir in diesem Augenblick aufhören, das Gute des anderen zu wollen (ihn zu lieben). «Für Jesus und im Reich Gottes ist es nie in Ordnung, dass wir aufhören, das Gute für jemand anderen zu wollen. Nie!», erklärt Ortberg. «Darum bekommt ‚zornig über einen Menschen sein‘ die gleiche Strafe wie ‚jemanden töten‘.» Zorn und Ärger gehen auch leicht in Verachtung über – man nennt den anderen «Idiot» oder «Dummkopf».

Transformation des Herzens



Hope to the World

«Ich habe kein Zorn-Problem. Ich habe mich unter Kontrolle», könnte jemand sagen. Wirklich? «Es gibt unendlich viele Arten, Zorn oder Verachtung auszudrücken – wie wir mit jemandem reden oder nicht reden, ihm die Hand geben oder nicht – unsere Körpersprache kennt viele Nuancen. Sarkasmus, Sabotage, Vergessen – es gibt viele Wege, Verachtung auszudrücken», erklärt Ortberg. «Wir können häusliche Gewalt nicht bekämpfen, wenn wir nur häusliche Gewalt, aber nicht die giftigen Gedanken anpacken. Und man kann Zorn nicht bekämpfen, indem man Zorn bekämpft. Wenn mein Herz nicht transformiert wird, werden Zorn und Ärger aus jedem Knopfloch schauen.»

Versöhnung wichtiger als religiöse Pflicht

Der Text hat zwei Teile: zuerst «tu das nicht» (Zornig handeln und reden) und dann das Positive: «Mache die Versöhnung wichtiger als jede religiöse Pflicht.» «Versöhne dich!», fordert Ortberg auf. «Wenn wir uns über die Menschen in der Schlange vor uns ärgern, die so langsam sind, lädt Jesus uns ein: ‚Demütige dich. Die Welt geht nicht nach deinem



Königreich, sondern du lebst in Gottes Königreich'. Ich kann alles loslassen, was nicht in meiner Kontrolle liegt und stattdessen den langsamen Menschen vor mir alles Gute wünschen.» Versöhnen kann ein längerer Prozess sein – aber es ist unsere Verantwortung. «Selbst wenn der andere es nicht will – Liebe sucht Versöhnung.»

Das zweite Beispiel: «Wenn dich jemand vor Gericht ziehen will, suche sein Bestes. Jemand will dir schaden – frage Gott: ‚Gibt es eine Freundlichkeit, die ich ihm zeigen kann?‘» Der wichtige Punkt, den Ortberg betont, ist: «Handle anders. Denke darüber nach, wie du freundlich sein und dich, wenn immer möglich, schnell versöhnen kannst.»

Mit was füttere ich mein Denken?

Die Predigt schliesst mit einem praktischen Rat: «Achte darauf, wie du dein Denken fütterst.» Viele Medien sind darauf aus, Konflikte, Ärger und Zorn anzustacheln. Wir sollen kritisch sein, mit was wir unser Denken füttern.

Schliesslich sagt Jesus: «Wenn dich einer zwingt, eine Meile zu gehen, gehen zwei mit ihm!» Juden waren gezwungen, einem Römer eine Meile das Gepäck zu tragen. Jesus hilft uns, unseren Zorn und Ärger darüber zu bekämpfen, indem wir die Extrameile gehen. Das ist ein Grundprinzip. «Kann ich dir noch weiter helfen?» Entwaffne deinen Gegner auf eine freundliche Art.

Ortberg fasst prägnant zusammen: «Immer, wenn dein Wille und dein Königreich bedroht wird, ärgere dich nicht, sondern nutze es als Gelegenheit, zu Gott zu sagen: ‚Dein Wille geschehe‘.»

Autor: Reinhold Scharnowski / John Ortberg

Quelle: Livenet

http://www.livenet.ch/information/feiertage/weihnachten/magazin/advent/adventskalender/320888-mit_zorn_und_aerger_umgehen.html

 Artikel als PDF / Drucken