



Jesus.ch, 03.01.2019

Wie kommt die Wut unter Kontrolle?

Ein etwas anderer Vorsatz

Zum Jahresbeginn nehmen sich viele Menschen etwas - meist Positives - für das neue Jahr vor. Doch manche Menschen wollen einfach etwas hinter sich lassen, was nicht immer so einfach ist ...



Ein neues Jahr, ein neuer Anfang - und jede Menge gute Vorsätze, manche mehr, manche weniger realistisch. Für mich geht es in diesem Jahr nicht hauptsächlich um mehr Sport und weniger Süßes (weil ich beides vermutlich eh nicht lange durchhalten würde), sondern um etwas, das auch die Menschen um mich herum betrifft: mein Charakter. Ich habe mir vorgenommen, in diesem Jahr weniger oft wütend zu werden.

Die Wut kontrollieren

Klar, das kann man nicht so gut messen wie die Menge der täglich konsumierten Kalorien oder die wöchentlich gejoggtten Kilometer - zumindest kenne ich noch keine App, die



Wutausbrüche in Intensität und Länge misst. Aber im Ernst: Ist der Jahresanfang nicht eine gute Möglichkeit, um die Dinge in unserem Leben anzuschauen, die nicht so gut laufen und die man ändern sollte? Bei mir ist das eben der Ärger und die Wut – meist ist sie nicht grundlos, aber häufig nicht im Verhältnis mit dem, was geschehen ist. Da möchte ich etwas gelassener werden, Dinge ruhiger nehmen und nicht so schnell aus der Haut fahren. Obwohl das bei zwei kleinen Töchtern nicht immer ganz einfach ist.



Rebekka Schmidt

Aber gerade das Thema Wut wird auch in der Bibel immer wieder aufgegriffen. Beispielsweise im Buch Sprüche, das vom weisesten Mann aller Zeiten – dem König Salomo – geschrieben wurde: «Ein Hitzkopf schürt Zank und Streit, aber ein besonnener Mensch schlichtet ihn.» ([Kapitel 15, Vers 18](#)) Oder: «Ein vernünftiger Mensch gerät nicht schnell in Zorn; es ehrt ihn, wenn er über Verfehlungen hinwegsehen kann.» ([Kapitel 19, Vers 11](#))

Der Coach von oben

Also, der Vorsatz ist gut, aber wie klappt das? Ich habe es mir schon oft vorgenommen, aber im Moment der Rage ist man sich selbst meist einfach nicht mehr Herr. Auch hier hat die Bibel einige Tipps, zum Beispiel in Sprüche, Kapitel 16, Vers 32: «Geduld zu haben ist besser, als ein Held zu sein; und sich selbst beherrschen ist besser, als Städte zu erobern!» Es geht um Selbstbeherrschung, Herr seiner selbst zu sein. Aber das muss geübt sein. Und allein komme ich da oft nicht weiter.

Doch Gott selbst bietet einen ultimativen Coach an: den Heiligen Geist. Wenn der Heilige Geist in uns ist und dort wirken und arbeiten darf, wachsen – das ist ein Versprechen Gottes – die sogenannten «Früchte des Geistes» (beschrieben in [Galater, Kapitel 5, Vers 22](#)) und eine dieser Früchte ist die Selbstbeherrschung. Wenn ich Gott um Hilfe bitte und seinem Heiligen Geist erlaube, in mir zu wirken, wird daraus Selbstbeherrschung wachsen – und ich werde mit der Zeit besser in der Lage sein, meine Ausbrüche zu kontrollieren.



Die kurze Pause

Im Jakobusbrief, Kapitel 1, Vers 19 gibt es auch noch einen ganz praktischen Rat: «Seid sofort bereit, jemandem zuzuhören; aber überlegt genau, bevor ihr selbst redet. Und hütet euch vor unbeherrschtem Zorn!» Die Kunst ist, das Zuhören zu üben und vor jedem Reden kurz innezuhalten. Man kann diese Pause auch nutzen, um zu überlegen, ob das, was ich sagen möchte, hilfreich und ermutigend ist. Nutze ich den richtigen Ton, die richtigen Worte? Ich kann sogar in diesem Moment ein kurzes Hilfs-Stossgebet in den Himmel schicken...

Klar, so eine kurze Pause braucht wirklich eine Menge Selbstbeherrschung. Aber wie viel würde sich in unseren Beziehungen und in unseren Familien zum Guten verändern, wenn wir kurz innehalten würden, bevor wir reden? Deshalb habe ich mir diesen Vorsatz für dieses Jahr genommen – und ich hoffe und bete, dass ich ihn bis zum Jahresende durchhalten werde.

Datum: 03.01.2019

Autor: Rebekka Schmidt

Quelle: Jesus.ch

https://www.jesus.ch/information/bibel/andachten/338166-wie_kommt_die_wut_unter_kontrolle.html

Die Inhalte aus zitierten Quellen geben nicht die Meinung von PROSKYNEO.org wieder, sondern dienen ausschließlich der Informationsvermittlung.

 Artikel als PDF / Drucken