



## D.N.S. (Feinde des Herzens – Zorn)

### Ein praktischer Weg aus deinem Zorn<sup>1</sup>

Je öfter du in einer Situation oder nach einer Situation, die dich zornig gemacht hat diese Fragen durchgehst, desto mehr werden sie automatisch in dir hochkommen und dir helfen, im Zorn anders zu reagieren und Veränderung zu erleben.

#### Was ist der genaue Auslöser meines Zornes? (Fragen 1-4)

##### (1) Was ist meine Situation?

Was passiert grad mit mir? Was ist meine Situation?

##### (2) Wie ist meine Reaktion?

Wie drücke ich Zorn aus?

- Was **denke** ich?
- Wie **fühle** ich?
- Was **tue** ich?

##### (3) Was sind meine (versteckten) Motive?

Inwiefern ist Zorn bei mir „durchkreuzte Eigenliebe“?<sup>2</sup> Was offenbart meine Zornige Reaktion (2) über meinen tieferen Antrieb? (mein Herz)?

Wozu bin ich zornig? (Stolz, Anerkennung, Menschenfurcht, Angst, Sicherheit, Geldliebe, Gier, Perfektion...)

##### (4) Welche Folgen hat mein Zorn?

Zorn hat immer Folgen und führt zu einem Teufelskreis an Verletzung und Verbitterung. Welche Folgen hat mein Zorn auf mich und andere (wenn ich ihn weiter regieren lasse)?

#### Was ist die Lösung für meinen Zorn? (Fragen 5-7)

##### (5) Was ist wahr?

Wer ist hier eigentlich Gott? Was sagt er?

- Er ist auch jetzt da. Für ihn hat es enorme Bedeutung, was ich gerade erlebe. Gottes Ziel ist es, mich immer mehr in das Bild seines Sohnes Jesus zu verändern und aus mir einen Menschen zu machen, der langsam zum Zorn und voller Vertrauen ist.
- Gottes Worte (seine Weisungen und Gebote) sprechen direkt in meine Situation.
  - Wenn ich Gott mehr lieben, ehren, achten, ihm vertrauen...soll als alles andere: Was habe ich stattdessen mehr geliebt, geachtet, gefürchtet...?<sup>3</sup>
  - Wenn ich meinen Mitmenschen wie mich selbst lieben soll, was bedeutet das gerade jetzt? (Geduld, die Wahrheit sagen...)

<sup>1</sup> Aus: David Powlison: Zorn, dem Labyrinth entkommen, S. 15ff

<sup>2</sup> Jonathan Edwards.

<sup>3</sup> Matthäus 22,37-39

- Jesus ist die Brücke zwischen dem Gesetz Gottes (das ich gebrochen habe) und meinem Versagen in meinem Zorn. Jesus vergibt mir gern, setzt sich vor Gott für mich ein, gibt Kraft zur Veränderung und eine Hoffnung, die größer ist als alle meine Enttäuschungen.

#### **(6) Wie kann ich Gott um Hilfe bitten?**

*Mach es einfach!* 😊 Diese Frage setzt dich in Bewegung. Sprich ein Blitzgebet. Deine jetzigen Probleme haben Bedeutung. Bitte um Vergebung. Bleib dabei nicht bei deinem Zorn stehen. Wo war dein Herz hart? Wo hast du auf etwas anderes vertraut? Wer hat dich regiert?

#### **(7) Wie kann ich in dieser Situation reagieren, um Gott Freude zu machen?**

*Tu es einfach* 😊 Sei ein „Täter des Wortes.“ Unsere Überzeugung als Kirche ist, dass eine ernst gemeinte Umkehr und das Vertrauen auf Gott wie ein Pedal automatisch in Bewegung setzt; d.h. zu Veränderungen im praktischen Verhalten, unseren Gefühlen und Gedanken führt. Ich habe das im Umgang mit meinem Zorn selbst erlebt. Ein Verkehrsstau ist kein Überlebenskampf mehr. Ein verlorenes Spiel kein Existenzkampf.

Freundlichkeit, Nachsicht, Güte, ehrliches Entschuldigen, Friedfertigkeit... werden immer mehr zu unserer „natürlichen Reaktion“ und kennzeichnen einen durch die Liebe Gottes veränderten Menschen.

### **Gottes Wort(e) zum Thema: Jakobus 1,19-25**

Denkt daran...Jeder sei schnell bereit zu hören, aber jeder lasse sich Zeit, ehe er redet, und erst recht, ehe er zornig wird. **Denn der Zorn des Menschen bewirkt nicht, was vor Gott recht ist.** Deshalb legt alles ab, was euch beschmutzt, alles Böse, was noch bei euch vorhanden ist, und geht bereitwillig auf die Botschaft ein, die euch ins Herz gepflanzt wurde und die die Kraft hat, euch zu retten.

Hört euch diese Botschaft nicht nur an, sondern handelt auch danach; andernfalls betrügt ihr euch selbst. Denn wer sich Gottes Botschaft zwar anhört, aber nicht danach handelt, gleicht jemand, der sein Gesicht im Spiegel betrachtet und der, nachdem er sich betrachtet hat, weggeht und sofort wieder vergisst, wie er ausgesehen hat. Wer sich jedoch in das vollkommene Gesetz vertieft, das **Gesetz der Freiheit**, und es ständig vor Augen hat, wer also das Gehörte nicht vergisst, sondern es in die Tat umsetzt, der ist glücklich zu preisen, denn er wird gesegnet sein bei allem, was er tut.

#### **Buchempfehlungen:**

- David Powlison: Zorn, dem Labyrinth entkommen: 3-L-Verlag (sehr kurz und prägnant)
- David Powlison: Der Ausweg für mein zorniges Herz