

John D. Street & Janie Street

Frauen beraten Frauen

**Ein biblischer Leitfaden
zu den Herausforderungen,
mit denen Frauen konfrontiert sind**

John D. Street & Janie Street

Frauen beraten Frauen

**Ein biblischer Leitfaden
zu den Herausforderungen,
mit denen Frauen
konfrontiert sind**



Empfehlungen zu «*Frauen beraten Frauen*»

Das Buch *Frauen beraten Frauen* ist ein leicht verständlicher und gut dokumentierter Ratgeber. Dr. Street und seine Frau Janie haben Grossartiges geleistet. Jedes Kapitel basiert auf dem Wort Gottes. Sie erklären medizinische Fachausdrücke auf einfache Weise und vergleichen biblische und psychologische Begriffe. Ein zusätzlicher Bonus sind die Fragen zur Vertiefung am Ende jedes Kapitels. Dieses Buch ist ein Muss für jede Frau, die biblisch-fundiert beraten will. Ich bin froh, diese Ressource jederzeit zur Hand zu haben!

– **Susan Heck**, ACBC-zertifizierte biblische Seelsorgerin und Autorin

Das Ehepaar Street hat ein sehr wichtiges Buch geschrieben. Es kommt denen zugute, die beraten und in der Seelsorge tätig sind. Zwei spezielle Aspekte dieses Ratgebers möchte ich erwähnen: die grosse Anzahl Bibelstellen, die für jedes Thema gegeben wird, und das Format der Fallstudien. Nützliche Beschreibungen und Listen sind in den Text eingewoben. Dieses Buch ist eine wertvolle Hilfestellung für die christliche Gemeinschaft.

– **Caroline Newheiser**, ACBC-zertifizierte biblische Seelsorgerin

Frauen beraten Frauen ist eine sehr wertvolle Hilfe für Seelsorgerinnen. Jedes einzelne Beispiel vermittelt ein gutes Bild von Gottes Fülle und wie man Sein Wort konkret und praxisnah anwenden kann. Das Ehepaar Street befasst sich mit Herausforderungen, mit denen Frauen heute konfrontiert sind. John und Janie Street haben mit diesem Buch eine biblische Diskussion gestartet.

– **Zondra Scott**, ACBC-zertifizierte biblische Seelsorgerin und Autorin

Dies ist ein wichtiges Buch zum Thema «Frauen und ihr Glaube an Gott». Es ist leicht verständlich geschrieben. Jede einzelne Geschichte erzählt von persönlichen Kämpfen, denen Frauen ausgesetzt sind. Das Buch schält das zugrunde liegende Kernthema heraus und verbindet es mit der entsprechenden Weisheit und Einsicht aus Gottes Wort. Die biblische Wahrheit ermöglicht jeder Frau, ihren Erlöser und Herrn auf noch grössere Weise kennenzulernen und Ihm zu vertrauen. Das Buch schlägt eine Brücke von der eigenen Hilflosigkeit zur heiligenden Erfüllung. Das Ergebnis ist reine Freude und tiefer Glaube, da wir unseren Schöpfer, Retter und heiligen Gott immer wieder als unseren liebenden Helfer erkennen! Dieser Ratgeber sowie die Bibel geben jeder gläubigen Frau reichlich Material für die persönliche Anbetungszeit, Mutterschaft und Seelsorge. Ich garantiere allen Leserinnen (und Lesern), dass ein ausgetretener Weg zum Kreuz neu entzündet wird.

– **Donna Shannon**, Ehefrau eines Ältesten und Seelsorgerin in der Grace Community Church, Sun Valley, CA

John und Janie Street haben dieses Buch mit klugen Ratschlägen gefüllt. Sie greifen schwierige Themen auf und geben Licht, wo oft Dunkelheit herrscht. Ich empfehle jeder Frau, die in der Seelsorge tätig ist, sich ein Exemplar zu besorgen.

— **Amy Baker**, ACBC-zertifizierte biblische Seelsorgerin und Referentin

Frauen beraten Frauen ist eine unschätzbare Quelle für jeden gläubigen Menschen. Dieses leicht verständliche Buch ermöglicht, in jahrzehntelangen Seelsorgedienst «hineinzuhören». Die Leserin kann von begabten und gottesfürchtigen Seelsorgerinnen lernen, Gottes unfehlbarem Wort zu vertrauen. John und Janie Street geben Weisheit aus der Bibel und praktische Anwendungen weiter. Es ist eine hilfreiche Anleitung für alle, die Frauen mit dem Wort Gottes dienen wollen.

— **Lauren Lambert**, Ehefrau und Seelsorgerin in der First Baptist Church, Jacksonville, FL

Frauen beraten Frauen

Ein biblischer Leitfaden zu den Herausforderungen, mit denen Frauen konfrontiert sind
John D. Street & Janie Street

Originally published in English under the title:

The Biblical Counseling Guide For Women
Copyright © 2016 by John D. Street and Janie Street
Published by Harvest House Publishers
Eugene, Oregon 97402
www.harvesthousepublishers.com

Copyright deutsche Ausgabe:

Verlag Mitternachtsruf
Ringwiesenstrasse 12 a
CH-8600 Dübendorf

Zitierte Bibelübersetzungen:

Bibelverse gemäss Schlachter 2000
Kursiv geschriebener Text (auch bei Bibelversen) zeigt die Betonung der Autoren.

1. Auflage 2021 (Koproduktion)

Verlag Mitternachtsruf, CH-8600 Dübendorf
www.mitternachtsruf.ch
Bestell-Nr. 180196
ISBN 978-3-85810-549-3

EBTC Europäisches Bibel Trainings Centrum e. V., DE-10243 Berlin
www.ebtc.org
ISBN 978-3-96957-017-3

Übersetzung aus dem Amerikanischen: Yvonne Studer
Umschlag, Satz und Layout: Cicero Studio AG, CH-9442 Berneck, www.cicero-studio.ch
Herstellung: ARKA Druck, PL-43-400 Cieszyn
Bildnachweis Titelseite: shutterstock.com/littleWhale

*An Joan L. Street-Entingh und Carol J. Neely,
unsere Mütter, die uns durch ihren Lebensstil
und das Festhalten am Evangelium
die vollkommene Genügsamkeit
in Jesus Christus vorgelebt haben.
Jesus Christus gehört alle Ehre und Anbetung,
jetzt und für immer.
Amen!*

Danksagung

Wir sind unserem Herrn Jesus Christus für Seine grosse Gnade dankbar. Er hat uns die zwei Jahre durchgetragen, während wir dieses Buch verfasst haben. Wir sind unserem Sohn Jay dankbar, der für jedes Kapitel viel Hintergrundwissen zusammengetragen hat. Er arbeitete während dieser Zeit für seinen Master of Theology (ThM) und war einigen körperlichen Herausforderungen ausgesetzt. Wir erlebten auch eine Zeit, in der alles Schreiben aufhörte. Bei Janie wurde Krebs diagnostiziert. Sie musste sich einer Operation unterziehen, wurde aber schlussendlich für krebsfrei erklärt. Dieses Buch war ein echtes Familienprojekt: Jay machte die Hintergrundrecherche, ich schrieb die Kapitel und meine Frau fungierte als Redakteurin. Während Monaten sagten wir zu ihr, dass sie dazu beitrug, dass jedes Kapitel diesen «weiblichen Anstrich» hat.

Wir sind dankbar für die Erfahrung in der Arbeit mit Supervisoren, die einen Abschluss durch die Association of Certified Biblical Counselors (ACBC) anstrebten. Wir danken auch für die Gelegenheit, so viele Master-Studenten an der Universität und dem angeschlossenen Seminar unterrichtet zu haben. Dank dieser vertieften Zusammenarbeit enthalten die Kapitel so viele praktische Anwendungen.

Zum Schluss sind wir dem Verlag «Harvest House Publishers» für die Veröffentlichung dieses Buches dankbar. Wir möchten besonders Bob Hawkins und Steve Miller für ihre Geduld danken. Denn es gab Verzögerungen aus gesundheitlichen Gründen. Es war eine Freude, mit ihnen zu arbeiten.

Inhalt

Vorwort	19
Auf der Suche nach Gottes Weisheit für echte Hoffnung und Veränderung	21
1. Zorn	27
2. Sorgen	45
3. Schönheit	63
4. Bitterkeit	77
5. Borderline-Syndrom	93
6. Suchtmittel	109
7. Depression	127
8. Magersucht	143
9. Trauer	161
10. Schuld	179

11. Ehebruch	195
12. Zwangsstörungen	213
13. Panikattacken	231
14. Posttraumatische Belastungsstörung	249
15. Schizophrenie	269
16. Transgender	295
17. Häusliche Gewalt	335
Anhang 1	355
Anhang 2	359
Fussnoten	371

Vorwort

Hatten Sie schon einmal ein Problem, das Sie nicht lösen konnten? Oder eine Freundin, der Sie nicht helfen konnten? In diesem Buch zeigen John und Janie Street auf, dass es grosse Hoffnung gibt – egal mit welchen Problemen Frauen heute zu kämpfen haben. Das Ehepaar Street gibt biblisch-zentrierte Hilfe. Sie zeigen anhand von überzeugenden Beispielen, wie Frauen sich gegenseitig durch die Gnade Gottes und dem Gehorsam gegenüber Seinem Wort helfen können.

Gottes Wort ist «lebendig und wirksam» und kommt «zu rechtzeitiger Hilfe» (Hebr 4,12.16). Er hat durch «seine göttliche Kraft uns alles geschenkt, was zum Leben und (zum Wandel in) Gottesfurcht dient» (2Petr 1,3). Humanistische Vorstellungen helfen nicht, wenn jemand inmitten schwieriger emotionaler Probleme festsetzt. Unser Herr Jesus Christus drückte es so aus, als Er in Johannes 17 zum Vater betete: «Heilige sie in deiner Wahrheit! Dein Wort ist Wahrheit» (Joh 17,17).

Dieses Buch weist Sie auf Gottes Wahrheit hin. Es ist voller Hoffnung und praktischer biblischer Anleitung. Mein Gebet ist, dass dieses Buch für alle Leserinnen ein grosser Segen ist.

Gott allein sei die Ehre.

Martha Peace

Seelsorgerin und Autorin von *The Excellent Wife*

Auf der Suche nach Gottes Weisheit für echte Hoffnung und Veränderung

Eine Frau war die Krönung von Gottes Schöpfung. Gott hat am Ende jedes Schöpfungstages das, was Er gemacht hatte, als «gut» bezeichnet. Erst als Er die Frau schuf, erklärte Er «alles, was er gemacht hatte» als «sehr gut» (1Mo 1,31). Unser grosser Gott, der die Frau geschaffen hat, ist auch ihr Helfer. Dieses Buch soll gläubigen Frauen helfen, die erdrückendsten, persönlichen Kämpfe zu bewältigen, indem sie ihr ganzes Vertrauen auf Gott setzen. Frauen, die Seinem Wort vertrauen, werden von diesem Leitfaden sehr profitieren.

Frauen leben und leiden in einer sündigen Welt. Der Grund ist, «alle haben gesündigt und verfehlen die Herrlichkeit, die sie vor Gott haben sollten» (Röm 3,23). Die Bibel spricht zu denen, die leiden – zu unrecht leiden. Lesen Sie die Psalmen 55, 56 und 57. Sie werden Hilfe finden, wenn Sie unter Verrat leiden. Studieren Sie die Psalmen 37 und 73, wenn Sie sehen, wie es demjenigen gut geht, der Böses tut. Denken Sie über Hebräer 2,14-18 und 4,15-16 nach. Werfen Sie einen Blick auf Ihren Erlöser, der zu Unrecht gelitten und mit Ihnen Mitleid hat. Wie soll eine Frau auf Ungerechtigkeit reagieren? Dieses Buch bietet Hilfe bei diesen Fragen!

In diesem Ratgeber geht es auch um Frauen, die an den Folgen ihrer eigenen Sünden leiden (Röm 3,23). Die Heilige Schrift zeigt klar, dass die gottlosen Taten, Gedanken und Verhaltensweisen Konsequenzen haben. Das Leben wird schwierig sein und das Unglück wird

eine Frau verfolgen, wenn sie töricht handelt (Spr 13,15.21). Es gibt Kapitel in diesem Buch, die genau dieses Leiden thematisieren. Dieser Leitfaden hilft auch, wenn eine Frau die Hoffnung verloren hat, sich jemals ändern zu können.

In der Bibel offenbart sich Gott als der Schöpfer der Welt, Bewahrer Seiner Schöpfung und gnädiger Erlöser Seines Volkes. Als König über alle irdischen Könige ist Er absolut souverän in allen Lebensbereichen (Röm 9,15-23; 1Tim 6,15; Offb 4,11). Gott hat beschlossen, einige Seiner Absichten und Pläne den Menschen zu offenbaren. Er hat aber auch souverän entschieden, viele der Dinge, die Er tut und zu unserem Wohl und zu Seiner Ehre sind, geheim zu halten (5Mo 29,28). Sie können sicher sein, dass alles, was passiert, Seinem perfekten Plan für Ihr Leben entspricht. Weil Er ein heiliger, guter, gerechter und weiser Gott ist, können Sie Ihm vertrauen. In Prediger 7,14 heisst es: «Am guten Tag sei guter Dinge, und am bösen Tag bedenke: Auch diesen hat Gott gemacht gleichwie jenen – wie ja der Mensch auch gar nicht herausfinden kann, was nach ihm kommt.» Mit anderen Worten, Gott erwartet, dass Sie Ihm und Seinem Wort vertrauen. Dass Sie nicht erwarten, alle Seine Gründe hinter jedem Detail Ihres Lebens zu verstehen. In diesem Buch geht es darum, die wertvollen Einsichten zu erkennen, die Gottes Wort für Ihr Leben hat. Das Ziel ist, zu verstehen, wie man Ihm, unabhängig von den schwierigen Umständen, vollständig vertrauen kann.

Als Wort Gottes ist die Bibel in ihrer Präzision und Ausführlichkeit einzigartig. Sie ist unfehlbar und ausreichend (2Petr 1,3; 2Tim 3,16-17). Sowohl die Irrtumslosigkeit als auch die Genügsamkeit beruhen auf dem vollkommenen Wesen und Charakter Gottes. Gott hat Sein Volk nicht im Dunkeln darüber gelassen, was für das Wohl und die Erlösung ihrer Seelen notwendig ist. Die Bibel ist absolut massgebend, denn es sind die Worte des Höchsten. Diese Autorität geht über alle Theorien oder Ratschläge hinaus, die der Mensch im Umgang mit der Seele entwickeln kann (Spr 30,5). Die Bibel beschreibt sowohl die Anforderungen als auch die Mittel zur Heilung.

Dieses Buch basiert auf wahren Beispielen. Es erzählt von Frauen, die mit gewaltigen persönlichen Kämpfen und Nöten konfrontiert waren. Sie haben jedoch gelernt, den Schwierigkeiten mit biblischem Rat zu begegnen. Obwohl die Menschen in den einzelnen Kapiteln fiktiv sind, stellen sie eine repräsentative Gruppe von Ratsuchenden dar, der wir in mehr als 35 Jahren biblischer Seelsorge begegnet sind. Die Beispiele sind nicht geschrieben, um die persönliche Situation einer bestimmten Person aufzuzeigen. Wenn Einzelheiten eines Kapitels Sie an eine bestimmte Situation erinnern, ist das rein zufällig.

Diese realen Beratungssituationen lassen erkennen, wie die Bibel im Umgang mit den schwersten mentalen, emotionalen und geistlichen Problemen praktisch angewandt wird. Das Buch ist nicht als Überblick über verschiedene theoretische Ansätze für ein bestimmtes Problem gedacht. Es gibt solide akademische Thesen und Manuskripte, die den Rat in jedem Kapitel unterstützen. Der Zweck dieses Buches ist aber nicht, solche Forschungen zu überprüfen. Die Kapitel behandeln verschiedene Probleme der Seele. Sie sind keine umfassenden Ratgeber zu jedem Problem. Stattdessen sollen sie die häufigsten Merkmale der einzelnen Seelenschmerzen ansprechen und die Leserin auf biblische Hilfe hinweisen, um praktische und massgebende Antworten zu finden.

Für den biblischen Seelsorgeprozess ist es von entscheidender Bedeutung, dass die Ratsuchende eine echte Beziehung zu Jesus Christus hat. Sie muss dem Herrn und Seinem geoffenbarten Willen voll und ganz vertrauen. Dieses Buch kann nur dann von echtem Nutzen sein. Für den ungläubigen Menschen ist die Bibel bestenfalls eine Reihe von Vorschlägen. Für den Gläubigen ist sie die Autorität für Glauben und Praxis. Biblische Seelsorge ist wirksam, wenn der Ratgeber Jesus Christus ist und der Inspiration der 66 kanonischen Bücher der Bibel vollkommen vertraut wird. Veränderung kann für Gläubige schwierig sein. Wirkliche Veränderung, die Gott als Gerechtigkeit ansieht, ist für einen Ungläubigen hingegen unmöglich. Das liegt daran, dass biblische Veränderung im Herzen stattfindet und

nicht auf der Ebene des äusserlichen Verhaltens. Christen können nur mit der Hilfe des innewohnenden Heiligen Geistes wahre Veränderung im Herzen erfahren. Siehe Anhang 1 – dort wird im Detail erklärt, was der rettende Glaube an Jesus Christus beinhaltet und bewirkt.

Was ist das Ziel der biblischen Seelsorge? Sie soll einer betroffenen Frau helfen, ein Leben des Gehorsams und des Glaubens zu führen und so Christus ähnlicher zu werden (Joh 6,35-40). Dies wird erreicht, indem man die Bedeutung des Evangeliums inmitten der Probleme auslebt und versucht, sein ganzes Leben unter die Autorität des Herrn Jesus Christus zu stellen. Das Ziel ist nicht einfach der Versuch, eine Frau aus ihren Problemen zu befreien. Obwohl die Probleme einer Frau, die Jesus Christus gehorsam ist, oft irgendwann gelöst werden.

Einige Probleme werden jedoch nicht einfach verschwinden, auch wenn Sie Jesus Christus treu gehorcht haben. Einige der Schwierigkeiten des Lebens können sich sogar noch verschlimmern (s. z. B. 1Mo 39,7-20). Denken Sie an das praktische Beispiel einer gläubigen Frau, die ihr Christsein vor ihrem ungläubigen Ehemann auslebt. Es dient dazu, ihn noch zorniger zu machen (1Petr 3,1-6). Ungeachtet seines wachsenden Zornes bleibt sie Christus treu; der Herr benutzt ihre Treue, um ihre Ausdauer zu stärken, was wiederum ihren gottgefälligen Charakter stärkt und dadurch ihre Hoffnung vertieft (Röm 5,3-5). Die Schwierigkeiten mit ihrem Mann verschwinden nicht, aber sie ist in der Lage, inmitten des Sturms gerechte Frucht zu bringen (Ps 1; Jak 1,2-4). Wie können Sie als gottesfürchtige Frau lernen, Gott inmitten *Ihrer* Probleme zu gefallen? Das muss das Ziel einer überzeugten Christin sein (2Kor 5,9; Kol 1,9-10).

Wir hoffen, dass Ihre Liebe zum Herrn und Seinem Wort wächst, wenn Sie die *Fragen zur Vertiefung* am Ende von jedem Kapitel lesen und darüber nachdenken. Es ist von entscheidender Bedeutung, dass Sie beim Nachschlagen der Bibeltexte die Verse nicht aus dem Zusammenhang reissen, weil Sie ansonsten die beabsichtigte Bedeutung verzerren. Lesen Sie auch den umgebenden Kontext des Bibel-

verses! Fragen Sie sich dabei: Was wollte der Autor dieser Worte den ursprünglichen Adressaten mitteilen? Wir haben sorgfältig darauf geachtet, dass unsere seelsorgerlichen Ratschläge in hilfreiche biblische Texte umgesetzt wurden. Sie stimmen entweder direkt oder indirekt mit der ursprünglichen Absicht des biblischen Autors überein. Oftmals wird der angegebene biblische Bezug eine theologische Wahrheit illustrieren, auf die sich der Inhalt des Beispiels bezieht. Und denken Sie daran, dass Gottes Wort Ihre letzte Autorität ist!

Mögen die Wahrheiten der Heiligen Schrift dauerhafte Veränderungen und Wachstum in Ihrem Leben bringen – zur Ehre und Herrlichkeit des Herrn Jesus Christus.

Soli Deo Gloria/Gott allein die Ehre

John und Janie Street

Dezember 2016

KAPITEL 1

Zorn

***Lass dich nicht schnell zum Ärger reizen;
denn der Ärger wohnt in der Brust der Toren.***

PREDIGER 7,9

«Hört auf, mir dumme Fragen zu stellen. Seht ihr nicht, dass ich koche? Ich will das Abendessen noch vor dem Fussballtraining fertig zubereitet haben. Wegen euch kommen wir wieder zu spät!» Melinda hörte ihre eigene Stimme. Sie schrie ihre Kinder wieder einmal wütend und voller Ungeduld an. Sie zuckte innerlich zusammen. Genauso hatte sie bereits in der vergangenen Woche reagiert. Sie musste sich eingestehen, dass sie viel zu oft wütend reagierte.

Wie andere viel beschäftigte Mütter bemühte sich Melinda, trotz Bergen von Wäsche, überfülltem Terminkalender und unzureichendem Schlaf ruhig und kontrolliert zu bleiben. Doch in letzter Zeit spürte sie eine neue Intensität von Wut und Zorn. Nach einem solchen Wutausbruch wurde sie jeweils von Gewissensbissen überwältigt. So sollte eine gottesfürchtige Frau nicht auf ihre Familie reagieren. Ihr war klar, dass sich gewisse Dinge ändern mussten. Und doch – obwohl sie bereits seit Monaten für eine Veränderung betete, schien sie immer mehr in diesem gottlosen Verhalten gefangen zu sein.

Ihre Gedanken kreisten immer wieder um die aufwühlenden Worte in Sprüche 14,1: «Die Weisheit der Frauen baut ihr Haus, die Torheit

reisst es ein mit eigenen Händen.» Würde ihr nächster Ausbruch in der Öffentlichkeit stattfinden? Oder vielleicht bei einem Firmenessen den Ruf ihres Mannes ruinieren? Würde sie in einem kurzen Augenblick explodieren und eine tiefe Freundschaft zerstören? Könnte sie während eines Anfalls von Zorn das Auto zerstören oder vielleicht einem Unbekannten körperlichen Schaden zufügen? Oder noch schlimmer, würde sie sogar fähig sein, ihre eigenen Kinder zu schlagen? Sie wusste, dass dies nicht die Art und Weise war, wie sich eine gläubige Frau verhalten sollte. Was ging in ihrem wütenden Herzen vor? Ihre Fähigkeit, gelassen und selbstbeherrscht zu bleiben, schien ihr zunehmend abhandenzukommen.

Melinda war verärgert und frustriert. Sie begann sich zu fragen, ob sie vielleicht ein hormonelles Problem hatte. Es war eigentlich nicht ihre Art, sich von kleinen Dingen irritieren zu lassen und schnell die Beherrschung zu verlieren. Einige ihrer Freundinnen hatten ähnliche Sorgen. Man diagnostizierte bei ihnen physiologische Probleme: hormonelle Störungen und Tumore. Vielleicht wären eine einfache Hormonbehandlung und Vitaminpräparate die Antwort. Oder wäre ein chirurgischer Eingriff die Lösung? Solche Gedanken gingen ihr durch den Kopf.

Sie resignierte schlussendlich und ging zum Arzt. Die medizinischen Tests waren alle negativ. «Ihnen fehlt körperlich nichts», erklärte ihr Arzt. «Es gibt jedoch andere Erklärungen für das, was Sie erleben.» Er beschrieb, wie Zorn ein Symptom für wiederkehrende psychische Probleme sein kann: wie z. B. Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADD/ADHD), Zwangsstörung (OCD), oppositionelle Trotzstörung (ODD), paranoide Persönlichkeitsstörung (Paranoia), antisoziale Persönlichkeitsstörung (Soziopathie), Borderline-Persönlichkeitsstörung oder Narzissmus.

Ihr Verstand raste: *Könnte das zutreffen? Habe ich ein tief verwurzeltes psychologisches Problem, das der Grund für meinen Zorn ist? Muss ich einen Psychologen oder Psychiater aufsuchen? Bin ich psychisch gestört und erkenne es nicht?* Sie hatte von Menschen gehört,

die viele Jahre in Psychotherapie-Sitzungen verbracht und Tausende von Dollars bezahlt hatten und dabei ihren Versicherungsschutz verloren – und trotzdem wurden ihre Probleme nie gelöst. War das ihre Zukunft?

Eine gläubige Freundin empfahl eines Tages, biblische Seelsorge in Betracht zu ziehen. «Biblische Antworten sind immer die besten Antworten!» Nachdem Melinda eine Weile darüber nachgedacht hatte, entschied sie, dass sie keine Seelsorge benötigte. Sie war sich sicher, dass sie keine psychische Störung hatte, obwohl es der Arzt angedeutet hatte. Und ausserdem waren ihre Wutprobleme normal; etwas, das jede Frau und Mutter durchmachte. Sie beschloss stattdessen, einige Verse aus der Bibel auswendig zu lernen und zu versuchen, ruhig zu bleiben. *Ruhig bleiben und weitermachen – sagen das heutzutage nicht alle?* Jakobus 1,19-20 schien genau das Richtige zu sein: «Darum, meine geliebten Brüder, sei jeder Mensch schnell zum Hören, langsam zum Reden, langsam zum Zorn; denn der Zorn des Mannes vollbringt nicht Gottes Gerechtigkeit!» Sie fühlte sich schon viel besser und las diese Verse immer wieder auf ihrem iPhone.

Etwa eine Woche lang schwebte Melinda auf Wolke sieben. Mehrere Male war sie versucht, in die Luft zu gehen. Aber sie hatte hart daran gearbeitet, «langsam zu sprechen». Ihre Kinder schienen weniger zu streiten und reagierten auch irgendwie besser auf ihre Ermahnungen. Sogar ihr Ehemann Doug bemerkte einen Unterschied. Als er eines Tages früher nach Hause kam, bemerkte er, wie kooperativ die Kinder waren. Er lobte Melinda auch entsprechend: «Es ist wunderbar, meine schöne Frau so glücklich zu sehen.»

Es war ein einzelner Telefonanruf, der alles veränderte. Melinda's Mutter rief an und sagte, dass sie nicht wie versprochen an Weihnachten zu Besuch kämen. «Deine Schwester braucht uns. Sie hat ein so hartes Leben als alleinerziehende Mutter. Dein Vater und ich versuchen, alles zu tun, um ihr das Leben leichter zu machen. Das verstehst du doch, nicht wahr, meine Liebe? Ich weiss, es ist schon lange her, dass wir zusammen Weihnachten gefeiert haben, aber

du bist die stärkere Tochter. Ich bin sicher, dass ihr trotzdem eine schöne Weihnachtszeit habt. Ihr könnt dafür die Eltern von Doug besuchen!»

Melinda schwieg zunächst. Dann schaffte sie zu sagen: «Es ist okay, Mami. Mach dir keine Sorgen. Es ist alles gut.» Kurz nach dem Gespräch kamen die wütenden Gedanken. *Warum muss meine Schwester alles ruinieren? Sie ist so dominierend – sie will immer ihren eigenen Weg gehen! Sie hätte kein so hartes Leben, wenn sie nicht diesen Idioten geheiratet hätte. Sie trifft schlechte Entscheidungen und bekommt am Ende alle Vorteile. Meine Eltern waren immer voller Verständnis und sprachen nie von eigener Verantwortung. Meine Schwester sagte nie: «Es tut mir leid.» Sie fordert und fordert und fordert. Ich kann ihr Verhalten nicht mehr ertragen!*

Bevor sie ihre Meinung ändern konnte, nahm Melinda das Telefon in die Hand und wählte die Handynummer ihrer Schwester. Es kümmerte sie nicht, dass sie während der Arbeitszeit anrief. Jenna war überrascht, von Melinda zu hören. Sie war schockiert, als sie sich ihre aufgestaute Wut anhören musste. Fassungslos sass sie an ihrem Schreibtisch und wartete darauf, dass Melinda ihre bittere Tirade beendete. Phrasen wie «du immer», «du nie», «du bist so egoistisch» und «du denkst nur immer an dich» wiederholten sich in ihren Ohren, als sie das Handy weglegte. Sie war den Tränen nahe und konnte sich nur noch schwerlich auf ihre Arbeit konzentrieren.

Für einen kurzen Moment fühlte sich Melinda befreit. Dann wurde dieses Gefühl der Erleichterung aber schnell durch die ach so vertraute Reue ersetzt. Sie hatte es wieder getan, nur diesmal schlimmer denn je. Diese schrecklichen Dinge, die sie zu ihrer Schwester gesagt hatte! Warum hatte sie das getan? Warum hatten ihre auswendig gelernten Verse sie nicht davor bewahrt, in Zorn auszubrechen? Jetzt war alles noch viel schlimmer als je zuvor. Jenna würde weinend zu ihrer Mutter gehen. Ihr Ehemann Doug würde es schliesslich herausfinden. Der Kreis schloss sich – sie fühlte sich wieder einmal voller Schuld und Scham.

Melinda schluchzte in ihrer Verzweiflung und wusste, dass ihre Freundin recht hatte. Es war Zeit, Hilfe zu holen. Sie rief in ihrer Gemeinde an und vereinbarte einen Termin mit einer älteren Frau, die in Seelsorge ausgebildet war.

Melinda wollte schon immer eine gottesfürchtige Frau, Ehefrau und Mutter sein. Sie hatte aber nie daran gedacht, dass die Bibel etwas mit ihren «emotionalen» Problemen zu tun haben könnte. Sehr bald durfte sie erkennen, dass ihre Annahmen falsch waren! Sie entdeckte, dass die Bibel tatsächlich Antworten auf ihre Schwierigkeiten hatte und dass der richtige Umgang mit ihrem sündigen Zorn ihr Leben verändern würde.

«Nicht jeder Zorn ist sündhaft. Wussten Sie das?», fragte Helen, ihre Seelsorgerin. Melinda hatte das noch nie zuvor gehört. Ihre häufigen Wutausbrüche brachten so viel Schuld und Scham mit sich, dass sie sich nie die Zeit genommen hatte, die Wut aus biblischer Sicht zu betrachten. Helen erklärte: «Psalm 7,12 sagt: ‹ein Gott der täglich zürnt›. Der Ausdruck ‹täglich› ist ein hebräisches Idiom, das die ganze Zeit oder ‹den ganzen Tag, jeden Tag› bedeutet. Jesus vertrieb die gierigen Geldwechsler mit rechtschaffenem Zorn aus dem Hof des Tempels. Denn der Eifer für den richtigen Umgang im Hause Seines Vaters überwältigte Ihn (Joh 2,14-17). Wie Gott und Jesus Christus haben auch Sie die Fähigkeit, zornig zu werden. Das ist Ihnen bewusst. Theologen nennen dies einen Aspekt der erklärbaren Eigenschaften Gottes an die Menschen, die in Seinem Ebenbild geschaffen sind.»

Melinda lernte, dass es zwei Arten von Zorn gab: einen gerechten und einen sündigen. Jeder Mensch hat das Potenzial, wütend zu werden, wenn er eine Ungerechtigkeit, einen mutwilligen Angriff oder eine Grausamkeit beobachtet. Dies ist die Form des *gerechten* Zorns.

Über das zwischenmenschliche Verhalten schrieb der Apostel Paulus das Folgende: «Zürnt ihr, so sündigt nicht; die Sonne gehe nicht unter über eurem Zorn!» (Eph 4,26). Paulus bezog sich auf Psalm 4,5, wo das alttestamentliche Wort mit «erzittert (vor

Zorn)» übersetzt wird. Dies ist ein klarer hebräischer Imperativ. Das griechische Wort in Epheser 4,26 kann als ein Indikativ (Feststellung einer Tatsache) *oder* Imperativ (Ausdruck eines Gebots) verstanden werden. Eine gute Interpretation führt zur indikativen Übersetzung: Paulus befahl den Christen nicht, zornig zu sein, das wäre nämlich ein Imperativ. Er ging vielmehr davon aus, dass es im Leben Zeiten gibt, in denen man aus gutem Grund zornig ist. Er räumte ein, dass Zorn im Leben vorkommt, weil die Menschheit in einer von Sünde verfluchten Welt lebt.

Aber dann warnt Paulus, vermutlich wegen unserer sündigen Natur, dass selbst gerechter Zorn schnell in bösen Zorn umschlagen kann. «Die Sonne gehe nicht unter über eurem Zorn!» Einige Menschen haben dies leider so verstanden, dass Paulus die Erlaubnis gab, bis einige Minuten vor Sonnenuntergang am Zorn festzuhalten. Das ist eine falsche Interpretation. Es ist ein Ausdruck aus dem ersten Jahrhundert, der besagt, dass man sich seinem Zorn so schnell wie möglich stellen muss. Niemand sollte lange wütend bleiben. Selbst die besten und positivsten Emotionen können leicht und schnell durch Sündhaftigkeit nichtig werden.

Diese Erläuterungen zum Thema Zorn waren hilfreich. Melinda war sich aber dennoch nicht sicher, ob ihr Zorn als *gerecht* bezeichnet werden konnte. Wie konnte das sein, da er ihr so viel Scham brachte? Helen begann, den sündigen Aspekt des Zorns zu beschreiben. Die Bibel nennt es *ungerechten* Zorn. Der wesentliche Unterschied zwischen den beiden ist, dass gerechter Zorn immer Gottes Wege sucht. Diese sind: Gerechtigkeit, Freundlichkeit und Güte. Gottes Weg bedeutet, auf den Nächsten fokussiert zu sein.

Im Gegensatz dazu sucht der ungerechte Zorn immer nach persönlichen Vorteilen. Er ist egozentrisch. Man will nicht auf persönliche Rechte verzichten und zeichnet sich durch eine anspruchsvolle Haltung aus. Ungerechter Zorn wird selten befriedigt und sicherlich nie *vollständig* zufriedengestellt. Prediger 7,9 zeigt, dass Zorn im Schoss von Narren liegt. Die unkluge Person lässt den Zorn im Herzen wach-

sen und gedeihen. Das zornige Herz sagt: «Ich will, was ich will», oder «Was ich habe, will ich nicht». Das Herz weigert sich, die eigenen egoistischen Ambitionen aufzugeben. Melinda fühlte sich betroffen. Sie hatte das Gefühl, dass dies ihre Art von Wut beschrieb.

Helen veranschaulichte es auf folgende Art: Wenn Sie beobachten, wie ein kleines Kind misshandelt wird, *sollten* Sie zornig werden. Es werden nämlich ein Unrecht sowie eine kriminelle Handlung begangen. Gott hat Sie mit der Fähigkeit erschaffen, dies zu erkennen. Wenn Sie also solchen Zorn erleben, ist es gerechter Zorn.

Wenn ein Bekannter etwas tut, das Ihnen nicht gefällt und Sie sich dadurch verletzt fühlen, kann Wut in Ihrem Herzen aufsteigen. Das ist dann oft ungerecht. Denn der Grund für den Zorn ist Ihre Schlussfolgerung, dass Ihnen persönliches Recht verwehrt wurde. Das heisst, Ihr Recht, immer mit liebevollem Respekt behandelt zu werden. Ihr einziger Gedanke in diesem Moment gilt Ihnen selbst – was der Bekannte *Ihnen* verweigert hat und wie verletzt *Sie sich* durch ihn fühlen. Alles, woran Sie denken können, ist, wie sehr er Sie verletzt hat. Es lässt sich nicht leugnen, dass Bekannte, Freunde und Familienmitglieder sich gegenseitig verletzen. Wenn aber der einzige Gedanke darin besteht, sich zu rächen – den anderen so leiden zu lassen, wie man selber litt –, dann ist der Zorn nicht gerecht. In einer solchen Situation konzentrieren Sie sich nicht darauf, dem anderen ein Segen zu sein. Sie sind gefangen im Selbstmitleid. Die Bibel hat den perfekten Lösungsansatz:

«Vergeltet niemand Böses mit Bösem! Seid auf das bedacht, was in den Augen aller Menschen gut ist. Ist es möglich, soviel an euch liegt, so haltet mit allen Menschen Frieden. Rächt euch nicht selbst, Geliebte, sondern gebt Raum dem Zorn (Gottes); denn es steht geschrieben: «Mein ist die Rache; ich will vergelten, spricht der Herr.» Wenn nun dein Feind Hunger hat, so gib ihm zu essen; wenn er Durst hat, dann gib ihm zu trinken! Wenn du das tust, wirst du feurige Kohlen auf sein Haupt sammeln. Lass dich nicht

vom Bösen überwinden, sondern überwinde das Böse durch das Gute!» (Röm 12,17-21).

Melinda erkannte die Ungerechtigkeit ihres Zorns. Aus ihrer Sicht stand Jenna immer wieder im Weg: eine perfekte Familienfeier an Weihnachten zu haben oder noch besser, eine Welt, in der Jenna's Probleme nicht alles dominierte und kontrollierte. Ihr tiefer Wunsch nach einer besinnlichen Weihnachtsfeier mit ihren Eltern war zu einem egozentrischen Wunsch geworden. Ihr Herz wünschte es nicht nur, sondern *verlangte* es. Und wenn sie nicht bekam, was sie sich wünschte, war ein sündiger und unbändiger Zorn die Folge.

Selbst sehr lobenswerte Wünsche – wie eine Weihnachtszeit mit der Familie – können sich in egoistische und anspruchsvolle Erwartungen verwandeln. Melinda wusste, dass ihre Weihnachtspläne selbststüchtig waren. Denn als sie abgelehnt wurden, reagierte sie mit einem ungerechten Wutausbruch. Vielleicht war die Dominanz ihrer Schwester gegenüber den Eltern wirklich ungerecht. Melinda fühlte sich ein wenig gerechtfertigt in ihren Gefühlen. Aber unabhängig von dieser Rechtfertigung bewirkte ihre wütende Reaktion «Bitterkeit und Wut und Zorn und Geschrei und Lästerung» – all das sollen wir laut Bibel von uns wegtun (Eph 4,31). Es war somit ungerechter Zorn.

Zorn und Wut sind ein zerstörerisches Feuer, denn es wird von negativen Wünschen entfacht. Wenn Sie dem Zorn erlauben, Ihr Leben zu bestimmen, werden Ihre engsten Beziehungen zerstört, weil niemand in der Nähe eines aktiven Vulkans leben will. Ihre Familie und Freunde werden nie ganz sicher sein, wann Sie das nächste Mal «explodieren» werden. Denn sie wurden von Ihnen schon zu oft mit bösen Worten und verletzenden Handlungen getroffen. Wenn Sie zulassen, dass Ihre Reaktionen von Wutausbrüchen dominiert werden, werden Sie sich schnell isoliert und einsam wiederfinden. Weil die Menschen dann beginnen, Ihnen auszuweichen. Noch schlimmer als diese Folgen ist die Tatsache, dass dieses Verhalten Sünde gegen Gott ist.

«Schauen wir uns das erste Kapitel des Jakobusbriefes an, um zu erfahren, woher der sündige Zorn kommt und wie tödlich er ist», wies Helen an. «In Vers 20 warnt uns Jakobus: «Denn der Zorn des Mannes vollbringt nicht Gottes Gerechtigkeit!»» (Jak 1,20). Helen erwähnte auch die Tragödie von Kain und seinem Bruder Abel. Der erste Mord in der Bibel war eine Folge des Zorns! Helen und Melinda lasen gemeinsam 1. Mose 4,3-8:

«Und es geschah nach geraumer Zeit, dass Kain dem Herrn ein Opfer darbrachte von den Früchten des Erdbodens. Und auch Abel brachte (ein Opfer) dar von den Erstlingen seiner Schafe und von ihrem Fett. Und der Herr sah Abel und sein Opfer an; aber Kain und sein Opfer sah er nicht an. Da wurde Kain sehr wütend, und sein Angesicht senkte sich. Und der Herr sprach zu Kain: Warum bist du so wütend, und warum senkt sich dein Angesicht? Ist es nicht so: Wenn du Gutes tust, so darfst du dein Haupt erheben? Wenn du aber nicht Gutes tust, so lauert die Sünde vor der Tür, und ihr Verlangen ist auf dich gerichtet; du aber sollst über sie herrschen! Und Kain redete mit seinem Bruder Abel; und es geschah, als sie auf dem Feld waren, da erhob sich Kain gegen seinen Bruder Abel und schlug ihn tot.»

Es ist offensichtlich: Seit Beginn der Menschheit hat ungerechter Zorn verheerende Folgen. Bevor Helen und Melinda den Abschnitt von Jakobus 1 studierten, hatten sie sich auch die Worte Jesu in Seiner Bergpredigt angesehen:

«Ihr habt gehört, dass zu den Alten gesagt ist: «Du sollst nicht töten!», wer aber tötet, der wird dem Gericht verfallen sein. Ich aber sage euch: Jeder, der seinem Bruder ohne Ursache zürnt, wird dem Gericht verfallen sein. Wer aber zu seinem Bruder sagt: Raka!, der wird dem Hohen Rat verfallen sein. Wer aber sagt: Du Narr!, der wird dem höllischen Feuer verfallen sein» (Mt 5,21-22).

Jesu' Verknüpfung von Zorn mit Mord war eine ernüchternde Beurteilung. Sie veranlasste Melinda, ihr Zornproblem viel ernster zu nehmen. Es wurde ihr nun klar, dass sie sich für die Seelsorge entschieden hatte, weil sie sich so geschämt hatte. Ihre Wutausbrüche waren ausser Kontrolle geraten und liessen sie vor ihrer Familie und ihren Freunden schlecht aussehen. Sie musste diesen Angehörigen doch zeigen, dass sie keine sündige Person war. Wenn sie aufhören könnte, die Kontrolle zu verlieren, würden andere sie als eine gottesfürchtige Ehefrau, Mutter, Schwester und Freundin sehen.

Zusätzlich zu ihrem Zorn schämte sich Melinda plötzlich für etwas anderes: Ihr Stolz hatte sie dazu motiviert, Hilfe zu suchen. Und in ihrem Stolz hatte sie nicht über Gottes Sichtweise des ungerechten Zorns nachgedacht – wie schwerwiegend diese Sünde in Seinen Augen war. Ihr einziger Gedanke kreiste um das äusserliche Verhalten in ihrem Leben und darum, es zu bereinigen. Aber die Worte Jesu offenbarten, dass ihr zorniges Herz ein mörderisches war. Wie konnte das sein? Melinda hatte in diesem Zusammenhang nie an das Wort Mord gedacht. Die Verbindung zwischen den beiden war jedoch unbestreitbar. Die Motivation für die Gespräche mit Helen begann sich zu ändern. Sie war bereit, den Zorn so zu sehen, wie Gott ihn sieht, ihn so zu nennen, wie Gott ihn nennt. Sie wollte demütig Busse dafür tun. Ihr Herz sollte zu einem weichen, fruchtbaren Boden werden, um Gottes Wege zu lernen und sich in die gottesfürchtige Frau zu verwandeln, für die sie sich zuvor gehalten hatte.

Sie war nun gespannt, was das Buch Jakobus über den Zorn zu sagen hatte. Es wurde an Judenchristen geschrieben, die wegen ihres Glaubens an den Herrn Jesus Christus Verfolgung erlebten. Melinda war aber nicht in einer solchen Lebenssituation. Und doch glaubte sie, dass das Wort Gottes geschrieben wurde, um aufrichtige Christen zu lehren, einen gottgefälligen Lebensstil zu führen (Röm 15,4-5). Jakobus forderte diese leidenden, jüdischen Brüder auf: «Achtet es für lauter Freude, wenn ihr in mancherlei Anfechtungen geratet» (Jak 1,2). Während der schweren Unterdrückung waren einige versucht,

die jüdische Theologie der Souveränität Gottes zu benutzen, um dem Herrn die Schuld zu geben: «... wenn er versucht wird: Ich werde von Gott versucht» (Jak 1,13).¹

Sie könnten mit ähnlichen Reaktionen zu kämpfen haben, wenn Enttäuschungen und Schwierigkeiten in Ihrem Leben auftauchen. Stress und Schmerz könnten es Ihnen leicht machen, ein Opfer zu suchen, an dem Sie Ihre Frustration auslassen. Oft sind dies die Menschen, die schwach oder am wenigsten bedrohlich sind. Familienangehörige oder Freunde sind die häufigsten Ziele, weil Sie davon ausgehen, dass diese keine Vergeltung üben werden. Oder zumindest nicht auf eine Art und Weise, die Sie wiederum ärgern würde.

Letztlich aber richtet sich Ihr Zorn gegen denjenigen, von dem Sie glauben, dass Er diese unangenehme Situation zugelassen hat. «Wie konnte Gott zulassen, dass mir das passiert? Er ist verantwortlich. Ich habe keine andere Wahl, als so zu reagieren.» Melinda erkannte sich schnell in diesen Gedanken. Die Enttäuschungen (unerfüllte Hoffnungen für die Feiertage) sowie die Schwierigkeiten (Umgang mit einem anstrengenden Tag als Mutter) waren Teil ihres Lebens. Ihre Schwester war zur Zielscheibe geworden, als die Enttäuschungen zunahmen. Und die Kinder hatten die Hauptlast ihrer Verärgerung getragen, wenn es darum ging, das Familienleben gut zu managen. Melinda wurde bewusst, dass ihr Zorn letztlich gegen Gott gerichtet war.

Die Empfänger des Jakobusbriefes empfanden das Gleiche. Sie gaben Gott die Schuld für ihre Situation – dass Er sie in eine Situation gebracht hatte, in der sie sich gezwungen fühlten, zornig und wütend zu reagieren. Ihrer Ansicht nach hatte Gott die ganzen Umstände zugelassen und war deshalb schuld, wie sie auf die Schwierigkeiten reagiert hatten. Jakobus korrigierte diese falsche Theologie. In den Versen 13–15 erklärte er: «Niemand sage, wenn er versucht wird: Ich werde von Gott versucht. Denn Gott kann nicht versucht werden zum Bösen, und er selbst versucht auch niemand; sondern jeder Einzelne wird versucht, wenn er von seiner eigenen Begierde gereizt und

gelockt wird. Danach, wenn die Begierde empfangen hat, gebiert sie die Sünde; die Sünde aber, wenn sie vollendet ist, gebiert den Tod» (Jak 1,13-15). Es ist also nicht Gott, der Sie in Versuchung führt, sondern Ihre Begierde und Lust verleitet Sie zur Sünde.

Das Wort «Lust» wird im Neuen Testament vorwiegend zur Beschreibung einer starken inneren Leidenschaft verwendet. Diese Art von Leidenschaft ist per se nicht falsch (Paulus zum Beispiel benutzte das Wort, um von einer Person zu sprechen, die sich danach sehnt, als Aufseher für den Herrn zu arbeiten – s. 1Tim 3,1). Aber ungezügelter Leidenschaft oder Begierde, die dem Willen Gottes widerspricht, ist sündige Begierde. Mit dieser Perspektive hat Jakobus das Problem seiner Leser ins Visier genommen. Eine wilde Leidenschaft kämpfte in ihnen, die zu sündigem Eifer geführt hatte (Jak 4,1-3).

Als Nächstes benutzte Jakobus einen Vergleich, indem er eine vertraute Analogie von Schwangerschaft und Geburt beschrieb (Jak 1,15). Die Lust ist der Ausgangspunkt. Sie ist das, was im Schoss des Herzens empfangen wird. So wie sich ein Baby entwickelt und wächst, so wird diese Lust – diese sündige Sehnsucht oder dieses sündige Begehren –, wenn sie unkontrolliert bleibt, reifen und sich ausdehnen. Dann wird die Begierde die Sünde gebären. Was einst ein mikroskopisch kleines, geheimes Herzproblem war, hat eine ausgewachsene Sünde (wie Zorn) zur Welt gebracht. So wie ein Baby nicht für immer im Mutterleib bleiben kann, so wird auch die wachsende Leidenschaft der Lust nicht schweigen können. Am Ende wird sie, für alle sichtbar, in einer klaren Manifestation des Zorns zum Vorschein kommen.

Wenn dieser Zorn schliesslich zur vollen Reife gelangt, bringt er den Tod hervor. Mit anderen Worten, ein Baby bleibt nicht ewig ein Säugling. Es wird reifen und erwachsen werden. Aber selbst in seiner Reife rückt das Menschenkind dem Tag seines Todes näher. Das ist der Fall bei sündigem Zorn. Er wird nur noch grösser werden, wenn man ihn sich selbst überlässt (unkontrolliert und ohne Reue); und er wird schliesslich zu Ihrem Untergang führen.

Helen wies auf zwei aufschlussreiche Wahrheiten:

- Erstens *sucht der Zorn immer ein Ziel*, vielleicht eine bestimmte Person oder sogar eine Gruppe von Menschen. Jeder sündige Zorn ist schlussendlich aber gegen Gott gerichtet.
- Zweitens *ist Zorn in vielerlei Hinsicht eine äussere Manifestation eines grösseren Problems, das sich im Inneren des Herzens abspielt*. Das heisst, es gibt etwas, das man will («Lust»), das man nicht hat (z. B. Wertschätzung von anderen oder materielle Dinge), oder etwas Negatives, das man nicht will (z. B. Verfolgung, mangelnder Respekt oder andere Herausforderungen).²

Schauen wir uns den Rat des Jakobus ab Vers 21 an: «Darum legt ab allen Schmutz und allen Rest von Bosheit und nehmt mit Sanftmut das (euch) eingepflanzte Wort auf, das die Kraft hat, eure Seelen zu erretten!» (Jak 1,21). Das biblische Gebot «legt ab» spricht von Busse. Die gläubige Frau, die zugelassen hat, dass die Begierde sich in sündigen Zorn verwandelt, muss Busse dafür tun. Sie muss bereuen und sich davon abwenden («allen Schmutz und allen Rest von Bosheit ablegen») und sich in die Frau entwickeln, wie Gott sie haben möchte («mit Sanftmut das eingepflanzte Wort aufnehmen»). Was sich ändern muss, ist die Sicht auf die eigene Persönlichkeit und die Situation, in die Gott sie versetzt hat. Die Haltung muss eine Haltung der «Sanftmut» sein. Das Wort, das Jakobus benutzte, kann auch mit «Demut» übersetzt werden. Die Entwicklung eines demütigen, gehorsamen Herzens ist für das geistliche Wachstum entscheidend.

Wenn Sie Demut entwickeln und leben wollen, hilft Ihnen nur Gottes Wort. Nehmen Sie das Wort an, von dem Sie bereits wissen, dass es von Gott kommt. Sie kennen es nicht nur, sondern der Apostel Petrus erklärt, dass dieses Wort in Sie eingepflanzt wurde als ein Same, der in Ihrem Herzen weiterwächst und in Ihrem Leben Frucht bringt (1Petr 1,23). Es ist also Ihr Gewinn, das Wort der Wahrheit anzunehmen.

Melinda konnte allmählich erkennen, was Gottes Wort in ihrem Herzen bewirkte. Es hatte ihre «Begierde» (Wünsche, die sie zu Forderungen machte) und ihr stolzes Herz offenbart. Weil sie Busse tat, konnte sie langsam beginnen, den Versuchungen zu widerstehen, wütend zu werden. Sie begann darauf zu vertrauen, dass Gott wusste, was Er tat, und nur Gutes im Sinn hatte. Einer ihrer neuen Lieblingsverse war Psalm 119,71: «Es ist gut für mich, dass ich gedemütigt wurde, damit ich deine Anweisungen lerne.» Dieser Vers half ihr, ein dankbares Herz zu entwickeln, und Dankbarkeit auch in Stresszeiten des Alltags zu empfinden.

Wenn sich der Zorn hartnäckig im Herzen festgesetzt hat, ist es nicht immer leicht, das Wort der Wahrheit im Leben willkommen zu heissen. «Denn das Wort Gottes ist lebendig und wirksam und schärfer als jedes zweischneidige Schwert ... alles ist enthüllt und aufgedeckt» (Hebr 4,12-13). Unsere Herzen sind gegen diese Art von geistlicher Operation resistent. Deshalb müssen wir beten, dass Gott hilft, diese Sünde demütig zu bereuen (Ps 51,10).

Für Melinda begann sich einiges zu ändern. Das Wort Gottes wurde für sie kostbar und erfüllend. Die Ermahnung zum Wandel im Geist bekam eine grosse Wichtigkeit (Gal 5,16-26). Und sie durfte erkennen, Gott *wird* helfen! Er wird Seinen Teil dazu beitragen, Busse zu tun und für Ihn zu leben. Der Mensch soll seinen Teil dazu beitragen, dass er «das eingepflanzte Wort mit Sanftmut annimmt». Dies ist Gottes Plan für den Wandel. Er führt dazu, dass die Macht des Zornes im Leben allmählich nachlässt.

Helen wies auch auf Jakobus 1,19-20: «Darum, meine geliebten Brüder, sei jeder Mensch schnell zum Hören, langsam zum Reden, langsam zum Zorn; denn der Zorn des Mannes vollbringt nicht Gottes Gerechtigkeit!» Diese Verse wurden nun sehr wichtig für Melinda, weil sie helfen würden, nicht mehr im Zorn zu reagieren. Helen erklärte, dass die Verpflichtung, dem Zorn mit einer eigenwilligen Entschlossenheit zu begegnen, nur der Anfang war. Viele Menschen, die diese Art von Veränderung anstreben, fallen der

Anwendung menschlicher Methoden zum Opfer. Die meisten säkularen Berater drängen dazu, eine innere Stärke und Kraft zu finden oder die Wut einfach einem «Ersatzobjekt» zu überlassen. In der psychotherapeutischen Denkweise ist Wut wie ein Teekochoer mit siedend heissem Wasser; dieser explodiert, wenn man den Dampf nicht entweichen lässt.

Manche Menschen versuchen, in ein Kissen zu schreien, auf einen Sandsack zu schlagen oder ihre Wut anderweitig loszulassen. Vom biblischen Standpunkt aus gesehen, geht dieses Verhalten an der Wurzel des Problems vorbei. Tatsächlich ist es töricht, so zu handeln (Spr 29,11). Die Lösung: Sie müssen die Hitze unter dem Teekochoer reduzieren. Sie sollen dieses Problem als einen Kampf in Ihrem Herzen angehen und Ihre Begierde vor Gott bringen. Sie müssen bereit und willens sein, zuzuhören.

Zuhören ist schwer, wenn man wütend ist. Wahres und wirkliches Zuhören bedeutet Unterwerfung. Es erfordert ein inneres Eingeständnis, dass Ihre Forderungen und Ihr Zorn nicht richtig sind. Dass Sie die Korrektur und Hilfe eines anderen brauchen. Das ist kein Zuhören auf eine hörbare Stimme Gottes. Denn Er hat Ihnen bereits alles, was Sie brauchen, in Seinem Wort mitgeteilt. Wenn Sie versuchen, eine hörbare Stimme zu vernehmen, verraten Sie Ihren Mangel an Vertrauen in die vollständige Genügsamkeit Seines Wortes (2Petr 1,3; 2Tim 3,16-17). Hören Sie stattdessen auf Gottes Wort, die Bibel. Es ist von entscheidender Bedeutung, dass Ihr Herz der lebensverändernden Wahrheit der Heiligen Schrift ausgeliefert und untergeordnet ist. Das ist das passende Bild: Kapitulation im Krieg – Sie haben verloren. Sie müssen aufrichtig auf Gottes Bedingungen der Kapitulation hören, denn Er hat gewonnen. Und Er hat immer Recht.

Sie dürfen auch nicht weiterreden. Das ist für wütende Menschen schwierig. Denn sie sind ständig damit beschäftigt, ihre Meinungen kundzutun und verbale Angriffe zu formulieren. Oftmals sagen sie, sie würden zuhören. Aber gleichzeitig verteidigen sie ihren Standpunkt und weisen darauf hin, dass auch andere die Situation als

unfair, ungerecht oder missverstanden wahrnehmen. Und damit ist klar, dass sie nicht wirklich zuhören.

Als Melinda an die jüngsten Wutausbrüche dachte, stellte sie fest, dass dies alles auch auf sie zutraf. Vor ein paar Wochen war sie wegen einer von ihrem Mann geplanten, grösseren Investition wütend auf ihn gewesen. Er bat sie, ihn anzuhören, ihn ausreden zu lassen. Sie antwortete: «*Ich höre genau zu!* Ich höre dir immer zu. Du willst jedoch nie *meine* Ansicht hören. Und ausserdem ist es genau das Gleiche bei Ellie, deren Ehemann schlägt auch immer diese Dinge vor und hört ihr nie zu. Ich bin also nicht die Einzige, die so denkt!»

Melinda erkannte, dass sie anfangen musste, biblisches Zuhören zu praktizieren. Das heisst, auf Gottes Wort sowie andere Menschen zu hören. Deshalb schreibt Jakobus auch, langsam zu sprechen, wenn wir wütend sind. Zu sprechen, wenn man zuhören sollte, raubt nur die wertvolle Einsicht, die einem fehlt. Und welche Einsichten sollen Sie nach den Worten Jakobus gewinnen? Das eingepflanzte Wort. Sie müssen sich demütig beugen, indem Sie Gottes Wort lesen und studieren. Bitten Sie Gott, Ihr Herz zu erweichen, damit es offen wird für Sein Wirken und geistliches Wachstum. Sonst wird Ihr Zorn niemals «Gottes Gerechtigkeit» wirken (Jak 1,20).

Grundsätzlich können Sie die Frucht der Gerechtigkeit nicht selbst hervorbringen (Gal 5,22-23). Diese Frucht der Gerechtigkeit kommt aus dem Wirken des Heiligen Geistes in Ihrem Leben. Ihr Zorn wird immer versuchen, dem göttlichen Werk entgegenzuwirken. Das Eintauchen in Gottes Wort – das biblische Zuhören – wird dem Geist Gottes ermöglichen, in Ihnen zu wirken. Es wird Sie stärken, wenn Sie den ungerechten Zorn in Ihrem Leben aufrichtig ausrotten wollen.

Fragen zur Vertiefung

1. Lesen Sie Jakobus 4,1-3. Was behauptet Jakobus, sind die Gründe für unsere Kämpfe und unseren Zorn?
2. Welche Frucht bringt gemäss Vers 2 sündiger Zorn in unserem Leben hervor? Sehen Sie sich Vers 3 an. Warum erhört Gott unsere Gebete nicht immer? Welche Art von Herz sucht Gott in unserem Gebetsleben?
3. Schauen Sie sich als Nächstes die irdische Weisheit an, von der Jakobus in 3,14-16 spricht. Definieren Sie sich durch eines dieser Merkmale? Wie hängt der Zorn mit jedem dieser Merkmale zusammen?
4. Sehen Sie sich nun Jakobus 3,17-18 an. Passt Zorn in eine dieser Beschreibungen?
5. Jakobus 1,19-21 sowie 4,1-3 haben eine Menge über den Zustand unserer Herzen zu sagen. Was können Sie tun, um ein gottgefälliges Herz zu entwickeln?

