

Drei Killer deines Lebens

Und wie du mit ihnen fertig wirst

Hass – Angst – Stress

Norbert Lieth

Drei Killer deines Lebens

Und wie du mit ihnen fertig wirst

Hass – Angst – Stress

Norbert Lieth



**Drei Killer deines Lebens
Und wie du mit ihnen fertig wirst
Hass – Angst – Stress**
Norbert Lieth

1. Auflage 2024

Verlag Mitternachtsruf, CH-8600 Dübendorf
www.mitternachtsruf.ch
Bestell-Nr. 180235
ISBN 978-3-85810-628-5

Umschlag, Satz und Layout: Verlag Mitternachtsruf
Herstellung: ARKA Druck, PL-43-400 Cieszyn

Sofern nichts anderes vermerkt, zitieren wir überwiegend
die Schlachter Version 2000, © 2000 Genfer Bibelgesellschaft,
oder die Lutherbibel 1984, durchgesehene Ausgabe
© 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

INHALT

KILLER!	9
I. HASS	11
– Das Problem des Hasses	
– Die Überwindung des Hasses	
II. ANGST	25
– Was Angst nicht ist	
– Was Angst ist	
– Wie Ängste bewältigt werden können	
– Konzentriere dich auf das Wesentliche	
– Sieh in die richtige Richtung	
– Gedenke der Liebe Gottes	
III. STRESS	45
– Gott will, dass wir Ruhephasen haben	
– Ursachen von Ruhelosigkeit und Stress	
– Ruhe kostet Überwindung	

[**KILLER!**]

Es gibt Killerviren, Killerbienen, Auftragskiller, Killerwale ... Wenn wir den Begriff Killer hören, dann wissen wir: Jetzt könnte es gefährlich werden! Es ist gut, wenn wir unsere Feinde kennen, denn nur dann können wir uns gegen sie wappnen.

Drei dieser gefährlichen Killer, die unsere Seele immer wieder bedrohen, sind Hass, Angst und Stress. Wie wir sie entlarven und abweisen können, nehmen wir in diesem Buch unter die Lupe.

I. HASS

«Denn einst waren auch wir unverständlich, ungehorsam, irregehend, dienten mancherlei Begierden und Vergnügungen, führten unser Leben in Bosheit und Neid, verhasst und einander hassend» (Tit 3,3).

Hass ist nur der Überbegriff – wie das Dach eines Hauses. Viele andere Dinge befinden sich darunter, wie zum Beispiel: Missmut, Zorn, Neid, Eifersucht, Vergeltung, Unstimmigkeiten, Ärger, Wut, Groll ...

Vielleicht ist nicht der Hass dein Problem, sondern andere Dinge, die zum Hass führen oder mit ihm verwandt sind. Und sie alle sind Killer deines Lebens.

Das Problem des Hasses

Hass kommt in vielfältigen Formen: Auf persönlicher Ebene, zwischen zwei Menschen, in der Familie, in Ehen. Es gibt Hasskommentare im Netz, die sehr gefährlich sind. Hass aus religiösen Gründen, sei es gegen Juden, Christen, Moslems. Hass gegenüber anderen Nationen, Kulturen und Ethnien. Hass unter Nachbarn und Arbeitskollegen. Hass, der zu Ausgrenzung und Mobbing führt.

Hass und Gehässigkeiten gehören zu den Sünden der Unvernunft, des Ungehorsams, des Irregehens, der Begierde und der Bosheit. Es ist ein Zeichen dafür, dass einem die Verbindung zu Gott fehlt. Der Verstand des Hassenden ist verfinstert, weil das Licht des Heiligen Geistes fehlt.

Hass ist eine unheimliche Macht mit grossem Zerstörungspotential. Hass macht blind und ist zu allem Irrationalen fähig. Jemand sagte einmal: «Wenn der Hass der Menschen in Elektrizität umgewandelt werden könnte, hätte die ganze Welt Strom.»

Hass zerstört andere, vor allem aber den Hassenden selbst. «Ein gelassenes Herz ist das Leben des Leibes, aber Eifersucht ist Fäulnis der Gebeine» (Spr 14,30).

Eifersucht oder Neid resultiert in Hass, weshalb Eifersucht auch als die «Gelbsucht der Seele» beschrieben wird. Es hat denselben selbstzerstörerischen Effekt wie andere Süchte, wie zum Beispiel

Spielsucht, Wettsucht, Fresssucht, Sexsucht, Drogensucht oder Genusssucht. – Eifersucht, Neid, Zorn, Hass, Feindschaft und Krieg sind die sechs grausamen Geschwister im Gruselkabinett dieser Welt.

Auf *jesusliebe.de* schreibt Katja Vosseler:

«Hass frisst Seelen auf. Zerstört. Öffnet Türen zum Tod. Lässt eiskalt werden. Übernimmt die Kontrolle. Friert die Liebe ein. Tötet das Leben. Nimmt den Verstand. Nimmt dein Leben in die Hand. Reisst dich aus der liebenden Umarmung Gottes.»

Es gibt verschiedene Hintergründe für Hass. Da ist zum Beispiel eine nicht bewältigte Vergangenheit. Manche Menschen können sich ausserordentlich gut erinnern, allerdings nur an das Schlechte, an das, was andere ihnen zugefügt haben: im Elternhaus, in der Schule, im Berufsleben. Und vieles ist auch wirklich tragisch und kann sogar eine medizinische Behandlung nötig machen. Das wollen wir nicht herunterspielen. Unser ganzes Leben hindurch beurteilen uns andere Menschen: Eltern, Lehrer, Vorgesetzte, Trainer, Freunde, Ehepartner. Sie geben uns gute oder schlechte Noten. Wir erhalten Urteile über unser Aussehen, unser Verhalten, unseren Charakter. Andere schreiben uns vor, was richtig und unrichtig ist. Sie diktieren uns die Art, wie wir leben

sollen. Dabei kann die negative Kritik manchmal Wunden reissen, die nur schlecht heilen. Da braucht es seelsorgerlichen Beistand. Doch der Hass, der aus einem bösen Herzen kommt und Sünde ist, darf und kann mit der Hilfe des Heiligen Geistes überwunden werden.

In *Meine Identität: In Christus!* Schreibt Kenneth Berding:

«Ich denke da an eine Frau, die eine furchtbare Vergangenheit hinter sich hat. Die schiere Anzahl und Tiefe der Verletzungen, die sie in ihrem relativ kurzen Leben erlebt hat, sind kaum zu beschreiben. Aber diese reizende junge Frau hat sich entschieden, nicht gemäss ihrer Vergangenheit zu leben. Sie stützt sich auf das, was die Bibel über ihr neues Leben sagt. Sie glaubt, dass sie in Christus ist, dass das Alte vergangen und das Neue gekommen ist. Das nenne ich ein authentisches Leben ...»

Im Hass Verstrickte werden dermassen von der Vergangenheit beherrscht, dass sie das Gute und die Wohltaten in ihrem Leben völlig übersehen. Sie wissen bis ins kleinste Detail ganz genau, was ihnen Böses zugefügt wurde. Sie holen ihren Kummer bei jeder passenden Gelegenheit auch immer wieder hervor und tischen ihn auf. Sie sind förmlich darauf

fixiert, anderen nachzutragen, was diese ihrer Ansicht nach verkehrt gemacht haben. Der Hass in ihnen ist stärker als die Vergebungsbereitschaft. Dabei merken sie gar nicht, wie sie selbst praktizieren, was sie verurteilen. Sie rechnen das Böse auf, und reagieren selbst böse. Sie schimpfen über Unrecht, das ihnen angetan wurde, und tun selbst nicht recht.

Menschen, die so leben, gehen mit der Zeit zugrunde. Es ist wie ein Wurmfrass in ihren Gebeinen. Sie tragen etwas nach, bis sie es nicht mehr ertragen können, und sie schleppen sich an der Last zu Tode. Sie werden innerlich krank.

Jemand bemerkte: «Das harte Herz ist allein; es ist sich selbst nicht zuwider, weil es sich selbst nicht spürt.»

Wikipedia schreibt über die sogenannte Posttraumatische Verbitterungsstörung: «[Sie] bezeichnet eine pathologische Reaktion auf ein negatives Lebensereignis, das von Betroffenen als schwerwiegende Kränkung, Herabwürdigung oder Ungerechtigkeit wahrgenommen wird. Beherrschende Emotionen sind dabei Verbitterung, Zorn und Hass, insbesondere auf den auslösenden Stressor.»

Hass ist ein Killer. Mediziner sagen über die körperlichen Reaktionen von Zorn (der mit dem Hass verwandt ist) u. a. Folgendes: Er verändert die Gesichtszüge, die Haut wird gerötet, es kommt zu blutunterlaufenen Augen, der Blutdruck steigt, der

Körper verkrampft, die Gewaltbereitschaft nimmt zu, der Blutgerinnungsprozess beschleunigt sich um ein Vielfaches, die Muskeln am Magenausgang ziehen sich stark zusammen, der gesamte Verdauungskanal verkrampft sich, Unterleibsschmerzen können ausgelöst werden, die Herzfrequenz steigt merklich an und die Kranzarterien ziehen sich stark zusammen, sodass es sogar zu einem Herzinfarkt kommen kann.

Im Buch *Weltbewegerinnen* (Brunnen-Verlag) wird das Beispiel der US-amerikanischen Juristin Jeanne Bishop erwähnt. Nach vielen Jahren konnte sie dem Mörder ihrer schwangeren Schwester und ihres Schwagers vergeben. Sie sagte: «Jemand zu hassen ist wie Gift zu trinken und zu hoffen, dass der andere stirbt.»

S. J. McMillen schreibt in *Vermeidbare Krankheiten: Argumente eines Arztes anhand der Bibel*:

«Von dem Moment an, wo wir jemanden hassen, werden wir zu Sklaven des Hasses. Wir können unsere Arbeit nicht mehr mit Freude tun, denn die Person, die wir hassen, beherrscht unsere Gedanken. Unsere Bitterkeit erzeugt so viel Stress, dass wir uns nach einer Weile müde fühlen. Die Arbeit, die uns so viel Freude gebracht hat, wird zur Last. Selbst Ferien mit Luxusautos und an paradiesischen Orten entlasten uns nicht, noch bringen sie mehr Freude. [...] Die

Person, die ich hasse, verfolgt mich dagegen überall hin. Der Kellner serviert mir das beste Essen, aber es könnte genauso gut Brot und Wasser sein. Meine Zähne kauen das Essen und ich schlucke es. Die Person, die ich hasse, lässt mich nicht geniessen. Die Person, die ich hasse, kann meilenweit von meinem Bett entfernt sein, aber sie quält meine Gedanken und meinen Schlaf. Ich bin ein Sklave dieses Gefühls. Wir müssen zugeben, dass wir Sklaven der Menschen sind, die wir hassen.»

Oder um es anders auszudrücken: «Die Qualität deiner Gedanken bestimmt die Qualität deines Lebens» (Quelle unbekannt).

Ein Pastor erzählt, wie nach einem Gottesdienst eine Frau auf ihn zukam und ihm eröffnete, dass sie grosse Probleme mit ihrem Vater gehabt und unter dem starken Eindruck gestanden habe, sich mit ihm versöhnen zu müssen. Sie hatte ihn angerufen und ihn um Vergebung gebeten, weil sie in den letzten Jahren so viel Groll auf ihn gehabt hätte. Gleichzeitig vergab sie auch ihrem Vater für das, was in der Vergangenheit passiert war. Dann sagte sie dem Pastor, dass sie in den letzten 15 Jahren praktisch täglich unter Kopfschmerzen gelitten habe. Sie sei damit zu Bett gegangen und wieder damit aufgewacht. Die vielen Medikamente hätten kaum Besserung gebracht.

«Doch», fuhr sie fort, «an dem Morgen, nachdem ich meine Beziehung zu meinem Vater geklärt hatte, wachte ich auf und hatte keine Kopfschmerzen mehr.» Und sie fing an zu weinen.

Zorn, Hass und Groll ziehen Leib, Seele und Geist in Mitleidenschaft. Darum bin ich so glücklich darüber, dass der Herr einen Schlusstrich unter meine sündige Vergangenheit gezogen hat und mir meine Vergehen nicht weiter vorhält.

«Daher, wenn jemand in Christus ist, da ist eine neue Schöpfung; das Alte ist vergangen, siehe, Neues ist geworden» (2Kor 5,17).

Bereits am Anfang der Bibel sehen wir die verheerende Frucht des Hasses, in der Geschichte des ersten Brudermords von Kain an Abel. Es geht weiter mit dem Hass der Brüder auf Joseph und später sehen wir den Hass der Nationen Israel gegenüber.

«Mehr als die Haare meines Hauptes sind derer, die ohne Ursache mich hassen; mächtig sind meine Vertilger, die mir ohne Grund feind sind; was ich nicht geraubt habe, muss ich dann erstatten» (Ps 69,5).

Das Neue Testament schildert den Hass der Führungsschicht Israels auf ihren Messias Jesus: «Seine

Bürger aber hassten ihn und schickten eine Gesandtschaft hinter ihm her und liessen sagen: Wir wollen nicht, dass dieser über uns herrsche» (Lk 19,14). Derselbe Hass wurde auch den Aposteln oder dem ersten getöteten Glaubenszeugen Stephanus entgegengebracht.

All diesen Hassern war gemeinsam, dass sie in der Selbstzerstörung lebten. Da war kein Reden mehr möglich. Die hassenden Personen sahen alles nur aus dem Blickwinkel der Abneigung. Ihr ganzes Leben war davon bestimmt.

Der ehemalige US-Präsident Barack Obama soll gesagt haben: «Es ist leichter, Kriege anzufangen als sie zu beenden.» – Hass und Eifersucht können zu einem regelrechten Lebensstil werden. Hans Peter Royer bemerkte:

«Du sähst einen Gedanken und du erntest eine Tat. Du sähst eine Tat und du erntest eine Gewohnheit. Du sähst eine Gewohnheit und du erntest einen Lebensstil. Du sähst einen Lebensstil und du erntest eine Bestimmung. Es beginnt immer mit dem Gedanken und es endet mit der Bestimmung unseres Lebens.»

Die Überwindung des Hasses

Wie können wir den Hass überwinden? – Durch eine Veränderung in den Gedanken. Durch die Herrschaft Jesu in uns, durch Liebe und Vergebung. Wenn seine Liebe uns beherrscht und sein Geist in uns Raum findet, dann haben wir Macht über den Hass.

«Und seid nicht gleichförmig dieser Welt, sondern werdet verwandelt durch die Erneuerung eures Sinnes, dass ihr prüfen mögt, was der gute und wohlgefällige und vollkommene Wille Gottes ist» (Röm 12,2).

«Hass erregt Zwietracht, aber Liebe deckt alle Übertretungen zu» (Spr 10,12).

Die Liebe Gottes in Jesus Christus ist die einzige Kraft, die Verletzungen, Wut, Verachtung, Hass und Rachegefühle in eine Haltung des Vergebens und Segnens verwandeln kann.

Denken wir an die Geschichte Josephs: Er erlebte den Hass seiner Brüder am eigenen Leib: «Joseph hatte einen Traum und teilte ihn seinen Brüdern mit; und sie hassten ihn noch mehr» (1Mo 37,5). Sie ersannen einen Anschlag gegen ihn (V. 18), wollten ihn erschlagen (V. 20), zogen ihm den Leibrock aus (V. 23), warfen ihn in eine Zisterne (V. 24), verkauften ihn für billiges Geld an die Ismaeliter (V. 28) und liesen ihn in die Gefangenschaft nach Ägypten ziehen.

Und auch dort wurde Joseph verraten, verleugnet, misshandelt, eingesperrt und vergessen. Doch später, durch die Wendung des Herrn, stieg er politisch zum zweitgrössten Mann hinter dem Pharao auf. In einer Hungersnot kamen seine Brüder nach Ägypten und bettelten um Brot. Sie mussten vor Joseph erscheinen und erkannten ihn nicht.

Wie reagierte er nun?

Sah er noch die hämischen, hasserfüllten Gesichter seiner Brüder in seiner Seele aufsteigen? Wie sie ihn verspotteten, auszogen, in die Grube warfen und verkauften? Sie hatten mit ihm nur Böses im Sinn gehabt. Joseph hatte allen Grund, stinksauer zu sein. Doch Joseph beherrschte den Schmerz durch den, der ihn beherrschte. In ihm regierte die Liebe; sie war mächtiger.

Den grauenhaften Bildern seiner Erinnerung und dem Erlebten gab er keinen Raum. Er war gesund an seiner Seele, hatte Gottvertrauen und war in ihm verankert. Darum konnte er Böses mit Gutem vergelten, weil er hinter allem Gott sah: «Ihr zwar hattet Böses gegen mich im Sinn; Gott aber hatte im Sinn, es gut zu machen, damit er täte, wie es an diesem Tag ist, um ein grosses Volk am Leben zu erhalten» (1Mo 50,20).

Joseph hatte erfahren, dass dies der Weg Gottes mit ihm gewesen war und dass der Allmächtige letztlich alles wohl gemacht hatte.

«Vor allem aber habt innige Liebe untereinander; denn die Liebe wird eine Menge von Sünden zudecken» (1Petr 4,8).

Dietrich Bonhoeffer schrieb kurz vor seiner grausamen Hinrichtung durch die Nazis in der Silvesternacht 1944 in sein Tagebuch: «Er hat alles wohl gemacht.» Das konnte er schreiben nach schrecklichen Verhören und Schikanen und angesichts des Todes.

In seinem Buch *Lobpreis des Herzens – Heilung der Seele* zitiert Manfred Mössinger Römer 8,28: «Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen, denen, die nach dem Vorsatz berufen sind.» Und er schreibt diesbezüglich: «Keine Macht der Welt oder des ganzen Kosmos kann uns letztlich etwas anhaben ohne den Willen Gottes. Dann aber ist es kein Schaden mehr, wenn Er aus allem Leid und aller Not im Leben seiner Kinder Herrlichkeit macht.»

Jesus ist das grösste Beispiel für die Überwinderkraft der Liebe: «Vater, vergib ihnen ...» Unser Herr hat alle Aspekte der Liebe vollkommen ausgelebt. Er zeigte Geduld mit den Schwachheiten der Menschen, wie wir beispielsweise an seinem Umgang mit Petrus sehen. Er trug den Menschen nichts nach, er liess sie ihre Schwächen und Fehler nicht spüren. Stattdessen ging er ihnen nach, holte sie ein, holte sie ab und holte sie wieder heim.

Dieselbe Haltung der Liebe bewies auch Stephanus bei seiner Steinigung. Er pflegte keine Rache-gedanken, sondern sprach das Gebet: «Herr, rechne ihnen diese Sünde nicht zu!» (Apg 7,60).

Hans-Joachim Eckstein sagte:

«Überwinder sind nicht die scheinbar Unange-fochtenen, sondern die im Kampf Siegreichen!»

Und Martin Luther King hielt fest:

«Hass lähmt das Leben; Liebe befreit es. Hass verwirrt das Leben; Liebe bringt es ins Gleich-gewicht. Hass verdunkelt das Leben; Liebe erleuchtet es.»

Ist es vielleicht an der Zeit, dass du innerlich umkehrst? Vielleicht musst du wieder neu die Gesin-nung Jesu anziehen, dich ihm und seiner Liebe zuwenden, seinem Geist die Herrschaft geben und dich bewusst dafür entscheiden, da zu vergeben, wo andere dir Unrecht taten.

Sieh, wie die Hassenden letztlich nur verlieren und sich selbst zerstören, weil sie ihr Leben vom Bösen bestimmen lassen. Und sieh, wie die Liebenden den Sieg davontragen und Heil bringen, weil sie Jesus Raum geben.

[II. ANGST]

Eine alte Geschichte erzählt davon, dass der Teufel eines Tages beschloss, einige seiner abgegriffenen Werkzeuge zu verkaufen. Er hatte einige sehr hinterlistige Instrumente angefertigt, wie zum Beispiel Hass, Eifersucht, Lügen und Stolz. Etwas abseits lag ein harmlos aussehendes Gerät mit einem sehr teuren Preisschild. «Was ist das?», fragte jemand. «Das ist die Entmutigung», antwortete der Teufel. «Sie ist eines meiner allerstärksten Werkzeuge, um Christen zu lähmen. Damit kann ich die Herzen von Gottes treuesten Dienern aufbrechen und Depressionen verursachen.»

Das Fazit der Geschichte lautet: Entmutigung ist lediglich der Verlust von «Gottes Perspektive» auf