

Die Todsünden der Ehe vermeiden Warum macht mich mein Partner so wütend?

Wie man zerstörerische Wut überwindet

Grace Fellowship Church / Pastor Brad Bigney / 21. September 2003

VIER SCHRITTE zum Auslöschen zerstörerischer Wut in Ihrem Leben

Schritt #1 Erkenne, dass Konflikt unvermeidbar ist

Wegen der Sünde... jede Beziehung ist ein potentielltes Minenfeld, das zu zerstörerischer Wut führen kann. Jede Ehe besteht aus zwei Sündern, daher ist das Konfliktpotenzial tatsächlich unbegrenzt. Vielleicht dachtet ihr, ihr wäret soo kompatibel... bis ihr geheiratet habt.

Gary Thomas schreibt: "Bei der christlichen Ehe geht es auch darum, vorwärts fallen zu lernen. Es entstehen Hindernisse, Wut entbrennt, und Müdigkeit trübt unsere Gefühle und Sinne. Wenn dies geschieht, reagieren die geistlich Unreifen, indem sie sich zurückziehen, sich von ihrem Ehepartner weiter entfernen oder sogar versuchen, mit jemandem neu anzufangen, der "aufregender" ist. Doch Reife wird dann erreicht, wenn man sich über den Schmerz und die Apathie hinaus weiter nach vorne bewegt. "Stürze sind unvermeidlich. Wir können das nicht kontrollieren, aber wir können die Richtung kontrollieren, in die wir fallen - auf unseren Ehepartner zu oder von ihm weg." *Sacred Marriage*, Gary Thomas, p. 155

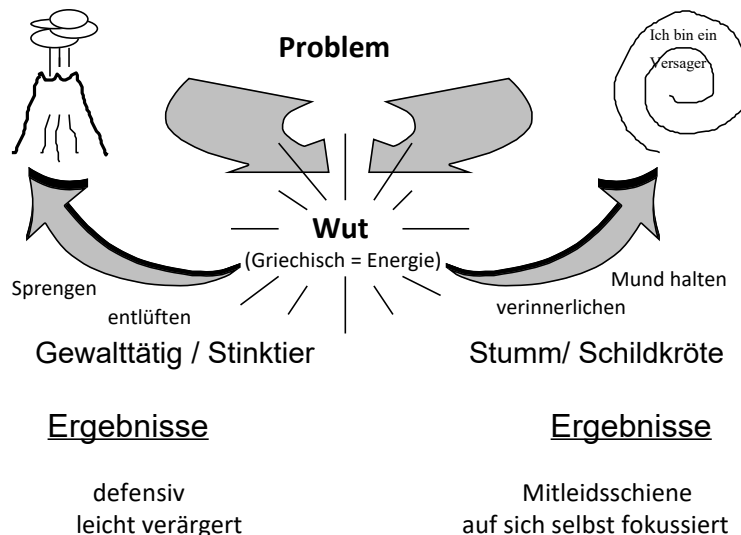
Konflikte in eurem Haus und eurer Ehe sind unvermeidlich. Das Ziel besteht nicht darin, jeden Konflikt zu vermeiden, sondern ihn auf biblische Weise zu lösen, wenn er passiert.

Proverbs 11:29 Living Bible "Der Narr, der seine Familie zu Zorn und Groll provoziert, wird schlussendlich nichts mehr haben".

Schritt #2 Gib zu, dass du zornig wirst ~ Und lerne, wie du damit umgehst

Eph. 4:26-27 "Zürnt ihr, so sündigt nicht; die Sonne gehe nicht unter über eurem Zorn!"

Die Botschaft "Nur zu, sei wütend. Du tust gut daran, wütend zu sein - aber benutze deine Wut nicht als Treibstoff für Rache. Und bleib nicht wütend. Gehe nicht zornig ins Bett. Gib dem Teufel nicht diese Art von Halt in deinem Leben."



häufige Kämpfe mit Geschwistern
Verhalten
hasserfüllt
bitter
zerbricht Dinge und schlägt andere
wenige dauerhafte Freundschaften

gereizt & launisch aggressives
depressiv
versucht zu rechtfertigen
gelangweilt
Einzelgänger
schlechte Gesundheit

Schritt #3 Finde heraus, was dein Zorn dir sagt

Zorn ist ein Warnlicht auf dem Armaturenbrett unseres Lebens, das uns wissen lässt, dass etwas nicht stimmt. Es gibt ein Problem. Denke daran, dass dein unkontrollierter Zorn selbst ein Symptom ist, das dich vor mehreren Dingen warnen kann:

- a. Dein unkontrollierter Zorn kann dich davor warnen, dass du reagierst und dich verteidigst... und dass deine Rechte nicht Christus ausgeliefert sind.
- b. Deine unkontrollierter Zorn ist ein Zeichen dafür, dass du außer Kontrolle bist - dass du durch deine Umstände kontrolliert wirst.
- c. Deine unkontrollierter Zorn ist ein sicheres Zeichen dafür, dass du dich auf Dinge konzentrierst, die mit der Zeit vergehen. Du hast die Perspektive Gottes in der Prüfung völlig aus den Augen verloren... oder das Problem.
- d. Dein unkontrollierter Zorn ist eine Erinnerung daran, dass du in dir selbst machtlos bist, sündigen Zorn zu kontrollieren.

Ohne die Kraft Christi und Seine Führung durch Sein Wort kann ich nicht und könnt ihr nicht den Einfluss des Zorns in meinem Leben brechen... vor allem, wenn du ein Muster unkontrollierten, sündigen Zorns kultiviert hast, den du entschuldigst hast und in deinem Leben wüten lässt... oder ihn benutzt hast, um andere um dich herum einzuschüchtern..

Johannes 15,5 "Ohne mich könnt ihr nichts tun".

Römer 7,18-19; 24-25 "Denn ich weiß, dass in mir, das heißt in meinem Fleisch, nichts Gutes wohnt; das Wollen ist zwar bei mir vorhanden, aber das Vollbringen des Guten gelingt mir nicht. Denn ich tue nicht das Gute, das ich will, sondern das Böse, das ich nicht will, das verübe ich.... Ich elender Mensch! Wer wird mich erlösen von diesem Todesleib? Ich danke Gott durch Jesus Christus, unseren Herrn!

Schritt #4 Praktische Schritte der Buße, um Wut und Zorn abzulegen und Sanftmut anzulegen

A. Hör auf, Ausflüchte zu machen ~ Erkenne es und bekenne es

- Wenn nicht gerettet, bekenne den Sündenträger
Röm 10,9 "Denn wenn du mit deinem Mund Jesus als den Herrn bekennst und in deinem Herzen glaubst, dass Gott ihn aus den Toten auferweckt hat, so wirst du gerettet."
- Wenn gerettet, bekenne die Sünde
1.Johannes 1,9 "Wenn wir aber unsere Sünden bekennen, so ist er treu und gerecht, dass er uns die Sünden vergibt und uns reinigt von aller Ungerechtigkeit. "

B. Das Problem angreifen, durch...

- a. Aufgeben deiner "Rechte" – Sanftmut anziehen– und Gott bitten, dir zu helfen, nicht defensiv zu sein

Psalm 37,11 "Aber die Sanftmütigen werden das Land erben und sich großen Friedens erfreuen."

Zum Beispiel:

Ich habe ein Recht auf ein sorgenfreies Leben
Ich habe ein Recht darauf, verstanden zu werden.
Ich habe ein Recht darauf, geliebt zu werden
Ich habe ein Recht darauf, Golf zu spielen.
Ich habe ein Recht auf meine eigene Zeit allein.
Ich habe ein Recht darauf zu lesen
Ich habe ein Recht darauf, mit Respekt behandelt zu werden
Ich habe ein Recht darauf, geschätzt zu werden
Ich habe ein Recht darauf, allein davonzukommen.

Dieses Rechtsempfinden ist ein Nährboden für Konflikte und Wut, die regelmäßig ausbrechen, wenn eines oder mehrere dieser so genannten "Rechte" nicht erfüllt werden. Du musst aufgeben! Und Gott bitten, dir zu helfen, damit du aufhörst, so abweisend zu sein.

Sprüche 12,1 "'Wer Zurechtweisung hasst, ist ein Narr."

Sprüche 18,2 "Ein Narr hat keine Freude am Verstehen, sondern daran, sein eigenes Herz auszudrücken".

Sprüche 18,13 "Wer eine Sache beantwortet, bevor er sie hört, für den ist sie Torheit und Schande".

b. Kommunizieren, um Probleme zu lösen

Wenn du den Zorn in deiner Ehe und zu Hause auslöschen willst, dann musst du es konkret festlegen, dass ihr beide die 4 Regeln der göttlichen Kommunikation befolgen werdet... egal was passiert. Diese 4 Regeln sind alle aus Eph. 4:15-32 entnommen.

1. Ehrlich sein V.15 "In Liebe die Wahrheit sagen"
2. Am Ball bleiben V.26 "Lass die Sonne nicht über deinem Zorn untergehen".
3. Das Problem angreifen, nicht die Person
4. Agieren, nicht reagieren

Spr 19:19 " Wer im Jähzorn handelt, trägt seine Strafe davon; / greifst du einmal ein, musst du es immer wieder tun.

Spr. 14:29 "Wer langsam zum Zorn neigt, der hat großes Verständnis, wer aber impulsiv ist, der vergrößert die Torheit.

Zusammenfassung:

Einige von euch haben all diese Dinge ausprobiert. Du sagst: "Ich kann mich einfach nicht ändern. Ich kann meinen Zorn nicht kontrollieren." Das liegt daran, dass es mehr als nur Willenskraft erfordert. Es bedarf der Kraft Gottes in deinem Leben, um diesen Zorn zu brechen. Du musst Christus in deinem Leben haben.

Römer 15,5 "Der Gott des Ausharrens und des Trostes aber gebe euch, untereinander eines Sinnes zu sein, Christus Jesus gemäß"

Die Todsünden der Ehe vermeiden

Warum macht mich mein Partner so wütend?

Lernen, sündigen Zorn zu überwinden, indem man seine 'Rechte' aufgibt

Hausaufgaben

Wie man mit Wut umgeht

- A. Mach es dir bewusst.
 - B. Erkenne, dass wir in uns selbst machtlos sind, mit Ärger umzugehen.
 - C. Bekenne es.
 - D. Gehe das Problem an.
-
- 1. Gehe mit selbstsüchtig motivierter Wut um.
Ziehe Sanftmut an (Aufgeben von Rechten). Mt 5,5; 1.Mose 22
 - 2. Lerne, das Problem von der Person zu unterscheiden. Eph. 4,29
 - 3. Tendere dazu, über Ziele und Lösungen nachzudenken.
 - 4. Lerne, über deine Identität mit Christus und seiner Macht nachzudenken.

Erinnere dich daran, was Gottes Wort sagt...

Überlege dir einige der Vorteile, die dir deine Probleme oder Irritationen bringen können, und schreibe sie auf. Erinnere dich an Römer 8,28; Hiob 23,10. Gott hat für alles, was in das Leben des Christen kommt, eine Bestimmung.

- 1. Jesaja 43:1-3: Tiefere Gemeinschaft und Verbundenheit mit Gott.
- 2. 1.Korinther 11:31-32: Fördert die Selbst-Prüfung.
- 3. Psalm 119,71: Neue Einsicht in die Schrift.
- 4. Römer 5,2-5: _____
- 5. 2.Korinther 1,3-6: _____
- 6. Hebräer 12:5-11: _____
- 7. 2 Korinther 12,7-10: _____
- 8. 1.Petrus 4,12-16: _____
- 9. Psalm 119,67: _____
- 10. Jakobus 1,2-5: _____

Dann prüfe dein Herz, um "Rechte" zu finden, an die du dich klammerst...

Welches der folgenden Rechte betrachtest du als deine "Rechte"? Gewöhnlich werden wir sündhaft zornig, weil wir glauben, dass uns ein "Recht" verweigert wird. Setze ein Häkchen neben diejenigen, die du für deine Rechte hältst.

- 1. das Recht auf Besitz und Kontrolle von persönlichem Eigentum
- 2. das Recht auf Privatsphäre
- 3. das Recht, persönliche Meinungen zu haben und auszudrücken
- 4. das Recht, Geld zu verdienen und zu verwenden

5. das Recht, deinen eigenen Zeitplan zu planen
6. das Recht auf Respekt
7. das Recht, Freunde zu haben und zu wählen
8. das Recht, dazuzugehören, geliebt zu werden, akzeptiert zu werden
9. das Recht, verstanden zu werden
10. das Recht auf Unterstützung
11. das Recht, eigene Entscheidungen zu treffen
12. das Recht, die eigene Zukunft selbst zu bestimmen
13. das Recht auf gute Gesundheit
14. das Recht auf Ausgehen
15. das Recht, verheiratet zu sein
16. das Recht, Kinder zu haben
17. das Recht, als wertvoll und wichtig zu gelten
18. das Recht auf Schutz und Fürsorge
19. das Recht auf Wertschätzung
20. das Recht auf Reisen
21. das Recht auf den gewünschten Arbeitsplatz
22. das Recht auf eine gute Ausbildung
23. das Recht, ein gutaussehender Mensch zu sein
24. das Recht auf faire Behandlung
25. das Recht, begehrt zu werden
26. das Recht auf Spaß
27. das Recht, Kinder auf deine Art zu erziehen
28. das Recht auf Geborgenheit und Sicherheit
29. das Recht auf erfüllte Hoffnungen und Bestrebungen
30. das Recht auf Erfolg
31. das Recht, dass andere dir gehorchen
32. das Recht, dich durchzusetzen
33. das Recht, frei von Schwierigkeiten und Problemen zu sein
34. Andere? _____

Welche der oben genannten "Rechte" werden dir deiner Meinung nach verweigert, und von wem?
 Liste unten das "Recht" auf und gib an, von wem du denkst, dass er dir dieses "Recht" verweigert.

Mein angenommenes 'Recht'

von wem

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Dann gib dieses "Recht" auf und konzentriere dich darauf, Gott zu gefallen und anderen zu dienen...

Erkenne bewußt an, daß, wenn du ein Christ bist, du und alles, was du hast und bist (einschließlich deiner Rechte), Gott gehören

(1.Kor 6,19.20; Röm 12,1; Ps 24,1). Erkenne das an und weihe Gott alles, was du bist und hast, einschließlich deiner "Rechte". Vertraue darauf, dass Er sich um Sein Eigentum kümmert. Hör auf, in deinen "Rechten" zu denken, und konzentriere dich auf Gottes Willen und Absicht und auf Seine Verheißungen. Für eine Weile, bis die Tatsache, dass alle deine "Rechte" Gott gehören, dein Bewusstsein erreicht hat, wirst du deine "Rechte" regelmäßig ausdrücklich Gott weihen wollen.

Übersetzt mit Hilfe von <https://www.deepl.com>

Deutsche Bibeltexte sind direkt aus dem Englischen übersetzt oder Zitate aus der NeÜ oder der Schlachter2000