

Die Todsünden der Ehe vermeiden*

Warum tut es so schrecklich weh?

Wie man Bitterkeit vermeidet

Grace Fellowship Church / Pastor Brad Bigney / 28. September 2003

Hebräer 12,14-15 "Jagt nach dem Frieden mit jedermann und der Heiligung, ohne die niemand den Herrn sehen wird! Und achtet darauf, dass nicht jemand die Gnade Gottes versäumt, dass nicht etwa eine bittere Wurzel aufwächst und Unheil anrichtet und viele durch diese befleckt werden."

Kolosser 3,19 spricht ausdrücklich Ehemänner an, wenn es heißt "Ihr Männer, liebt eure Frauen und seid nicht bitter gegen sie!"

I. Woran würdest du erkennen, ob du verbittert bist?

A. Sprichst du mit anderen schlecht über deinen Ehepartner?

Ganz ehrlich, hast du entweder nichts oder nur sehr wenig Gutes über deinen Mann oder deine Frau zu sagen? Wann immer du den Mund aufmachst, um deinen Ehepartner zu erwähnen, tust du das gewöhnlich, um ihn zu verleumden und dich über die letzte Sache zu beschweren, die er getan hat und die dir nicht gefällt?

In seinem ausgezeichneten Buch "*The Complete Husband*" (Der vollständige Ehemann) verwendet **Lou Priolo** ein Zitat des alten Puritaners Richard Baxter, um daran zu erinnern, dass du, als du zu deinem Ehepartner in der Ehe sagtest: "Ich will", dies in dem Wissen tatest, dass er oder sie ein Sünder war, und dass ihr daher ständig Vergebung braucht. **Baxter sagt:** "Erinnern Sie sich noch immer daran, dass Sie beide kranke Menschen sind, voller Gebrechen; und erwarten Sie deshalb die Frucht dieser Gebrechen in jeweils anderen; und machen Sie keine seltsame Sache daraus, als ob Sie es nicht vorher gewusst hätten. Wenn Sie eine geheiratet hätten, die lahm ist, wären Sie dann wütend auf sie, weil sie hinkt? Oder wenn Sie eine geheiratet hätten, die ein fauliges Geschwür hat, würden Sie sich mit ihr verkrachen, weil sie stinkt? Wussten Sie vorher nicht, dass Sie eine Person mit einer solchen Schwäche geheiratet haben, die Ihnen eine Art tägliche Prüfung und Beleidigung bescheren würde? Wenn Sie das nicht ertragen konnten, hätten Sie sie nicht heiraten sollen; wenn Sie beschlossen haben, dass Sie es damals ertragen konnten, sind Sie jetzt verpflichtet, es zu ertragen. Entschließt euch also, einander zu ertragen; als Erinnerung daran, dass ihr einander als sündige, gebrechliche, unvollkommene Personen und nicht als Engel betrachtet habt..." *The Complete Husband*, Lou Priolo, S.117

Philipper 2,14 "Tut alles ohne Murren und Bedenken..." Und das schließt deine Ehe mit ein.

Epheser 4,2 "...indem ihr mit aller Demut und Sanftmut, mit Langmut einander in Liebe **ertragt**"

B. Beurteilst du seine Motive?

Was immer er tut... ist es verdächtig in deinen Augen? Selbst wenn er etwas Nettes tut, nimmst du das Schlimmste an und denkst, sein Motiv muss falsch sein. "Oh, das hat er nur getan, um vor seinen Eltern gut dazustehen." Oder: "Ich weiß, es schien eine nette Geste zu sein, aber er hat es nicht wirklich so gemeint."

1. Korinther 4,5 "Darum richtet nichts vor der Zeit, bis der Herr kommt, der auch das im Finstern Verborgene ans Licht bringen und die Absichten der Herzen offenbar machen wird; und dann wird jedem das Lob von Gott zuteilwerden."

C. Bist du egozentrisch? Selbstsüchtig?

Wenn du viel Zeit damit verbringst, über dich selbst nachzudenken und darüber, dass das Leben und deine Ehe nicht so verlaufen ist, wie du dachtest, solltest du aufpassen. Du bereitest den Boden deines Herzens auf Bitterkeit vor. Wenn du dich in erster Linie auf die Verletzungen konzentrierst, die dir dein Ehepartner oder andere zugefügt haben... stehen die Chancen gut, dass du verbittert wirst.

Philipper 2,4 "... Jeder schaue nicht auf das Seine, sondern jeder auf das des anderen.. "

D. Hast du den größten Teil deiner Freude verloren und verzweifelst manchmal sogar?

Bitterkeit erzeugt einen 'verwundeten' Geist, der wie eine offene Wunde ist... so zart... so empfindlich... und bereit, bei der geringsten Provokation mit Wut oder mit Tränen zu reagieren.

Missionar Skip Gray: "Bitterkeit ist das Gift, das wir schlucken, während wir hoffen, dass die andere Person daran stirbt".

Psalm 38,4-9 "Es ist nichts Unversehrtes an meinem Fleisch vor deinem Zorn, nichts Heiles an meinen Gebeinen wegen meiner Sünde. Denn meine Verschuldungen gehen über mein Haupt; wie eine schwere Last sind sie, zu schwer für mich. Meine Wunden stinken und eitern um meiner Torheit willen. Ich bin tief gebeugt und niedergedrückt; ich gehe trauernd einher den ganzen Tag... Ich bin ganz kraftlos und zermalmt; ich schreie vor Unruhe meines Herzens."

Klagelieder 3,17-18 "Ja, du hast meine Seele aus dem Frieden verstoßen, Dass ich das Glück vergaß. Und ich sprach: Meine Lebenskraft ist dahin, und auch meine Hoffnung auf den HERRN!"

E. Suchst du nach Rache?

Wenn man verbittert ist, fängt man an, die Person zu hassen und sucht nach Wegen, sie ganz zu meiden. Vielleicht geht man, wenn der Ehepartner zu Hause ist... oder man steht auf und geht in ein anderes Zimmer... oder man schmolzt... oder man zeigt ihm die kalte Schulter. Im Geiste rächt ihr euch an ihnen für das was sie euch angetan haben.

Römer 12,17+19 "Vergeltet niemand Böses mit Bösem... Rächt euch nicht selbst, Geliebte, sondern gebt Raum dem Zorn [Gottes]..."

F. Verweilst du bei und wiederholst ständig die Weisen, auf die du in der Vergangenheit verletzt wurdest?

Einige von euch, die heute hier sind, leben mit einem Ehepartner zusammen, der einen großen Fehler gemacht hat... vielleicht haben sie sich schwer an euch versündigt. Vielleicht war es ein finanzieller Fehler... vielleicht war es ein moralisches Versagen... vielleicht war es eine schlechte Entscheidung... aber ihr lasst es nicht einfach durchgehen. Ihr werdet es nicht ruhen lassen. Vielleicht war es vor Monaten... oder vielleicht war es vor Jahren. Aber ihr werdet sie es nicht vergessen lassen... und ihr habt sie nie vom Haken gelassen.

Paul Tripp schreibt: "Der verbitterte Mensch brütet darüber, was sein Ehepartner getan hat. Er denkt oft darüber nach und spielt es immer und immer wieder im Kopf durch. Wie eine Kassette, die eingelegt und auf Stichwort gestartet werden kann. Man behält sie immer ganz vorne im Kopf, bereit zum Abspielen. Beim geringsten Anzeichen drücken Sie einfach auf "Play", und schon geht es wieder von vorne los. Ist Ihnen jemals aufgefallen, dass die Art und Weise, wie wir uns an Menschen versündigen... eine pseudo-bekennende Komponente hat? Bitterkeit gegen Menschen zu hegen, bedeutet in Wirklichkeit, dass ich ihre Sünde vor mir selbst bekenne, immer und immer wieder. Wut gleicht dem Bekenntnis ihrer Sünde vor Gott (unzufrieden damit, dass Er nichts unternommen hat), und mich in Seine Position als Richter zu versetzen. Klatsch bedeutet, jemand anderem deren Sünde zu gestehen. Jede davon kann in subtiler Form in unseren Herzen existieren..."

*Instruments in the Redeemer's Hands, Paul David Tripp, S. 229 ***

1. Korinther 13,5 "Liebe rechnet das Böse nicht zu."

Gary Thomas erzählt in seinem Buch **Sacred Marriage** von einer Zeit, als er bei einer Mitarbeiterfreizeit für eine Kirche sprach, die ein katholisches Freizeitzentrum benutzte. Er sagt: "Die Kapelle war ziemlich klein, aber sehr vornehm, und kurz nach meiner Ankunft sah ich mich ein wenig um. Hinten sah ich eine Beichtstuhlkabine, also öffnete ich die Tür und war verblüfft, ausgerechnet einen Aktenschrank vorzufinden". Er fährt fort: "Manchmal ist es so in einer Ehe; unser Ehepartner hat uns Sünden und Schwächen gebeichtet, und wir haben jedes Geständnis in einem geistigen Aktenschrank aufbewahrt, bereit, herausgenommen und zu unserer Verteidigung oder bei einem Angriff verwendet zu werden. Aber wahre Vergebung ist ein Prozess, kein Ereignis. Es ist selten der Fall, dass wir in der Lage sind, "einmal" zu vergeben, und die Sache ist erledigt. Viel öfter müssen wir unsere Verbitterung ein Dutzend Mal oder öfter aufgeben und uns ständig dafür entscheiden, den Täter von unserem Urteil freizusprechen". *Sacred Marriage, Gary Thomas, S. 169 & 170*

G. Hast du eine kritische, verurteilende Haltung gegenüber deinem Ehepartner?

Sehr oft ist ein verbitterter Mensch kritisch und voller Schuldzuweisungen. Es ist so leicht, die Fehler der anderen zu sehen... besonders eurer Ehepartner, weil ihr so nahe bei ihnen wohnt.

Galater 5,14-15 Denn das ganze Gesetz wird in einem Wort erfüllt, in dem: »Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst«. Wenn ihr einander aber beißt und fresset, so habt acht, dass ihr nicht voneinander aufgezehrt werdet!"

II. O.K... Vielleicht bin ich also verbittert! Wie kann ich mich davon befreien?

A. Beginne damit, zuerst deine eigene Sünde zu sehen!

Matthäus 7,3-5 "Was siehst du aber den Splitter im Auge deines Bruders, und den Balken in deinem Auge bemerkst du nicht? Oder wie kannst du zu deinem Bruder sagen: Halt, ich will den Splitter aus deinem Auge ziehen! — und siehe, der Balken ist in deinem Auge? Du Heuchler, zieh zuerst den Balken aus deinem Auge, und dann wirst du klar sehen, um den Splitter aus dem Auge deines Bruders zu ziehen!"

Paul Tripp schreibt: "Gottes Gnade ist im Moment meiner größten Schwäche am mächtigsten und wirksamsten. Wie praktisch und lebensverändernd ist das? Eines der größten Probleme in unseren Ehebeziehungen ist, dass es keine Ökonomie der Gnade gibt. Bei all unseren offensichtlichen Schwierigkeiten ist das Schockierendste die tiefe Gnadenlosigkeit unserer Ehen. Es gibt keine Bereitschaft, nach innen zu schauen und tief sitzende Sünden zu beichten, so dass wir nie süße Vergebung finden. Es gibt keine vertikale Hoffnung, die uns in dunklen und entmutigenden Zeiten trägt. Es gibt keine Ruhe, die daraus entsteht, dass wir uns gegenseitig dem Gott der Gnade anvertrauen. Es gibt keinen Glauben, dass Gott uns alles geben wird, was wir brauchen, um einander in gottgefälliger Weise zu antworten. Infolgedessen wird die Beziehung auf menschliche Forderungen, menschliche Leistung, menschliches Versagen, menschliches Urteilsvermögen und menschliche Bestrafung reduziert. Es gibt keine Hoffnung oder Kraft für Veränderung. Und weil wir nicht täglich in die Quelle der Gnade Gottes eintauchen, dehnen wir sie nicht auf einander aus".

Instruments in the Redeemer's Hands, Paul David Tripp, S. 32 & 33

B. Bereinige dein Gewissen, indem du um Vergebung bittest

Bitte Gott um Vergebung für deine Bitterkeit...

1. Joh. 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."

Bitte deinen Partner, dir deine Bitterkeit zu vergeben...

Jakobus 5,16 "Bekennet einander die Übertretungen... damit ihr geheilt werdet!"

Dann vergib deinem Ehepartner

Epheser 4, 31-32 "Alle Bitterkeit und Wut und Zorn und Geschrei und Lästerung sei von euch weggetan samt aller Bosheit. Seid aber gegeneinander freundlich und barmherzig und vergebt einander, gleichwie auch Gott euch vergeben hat in Christus."

Gary Thomas sagt: "Ich habe eine Theorie: Hinter praktisch jedem Fall von ehelicher Unzufriedenheit verbirgt sich eine nicht bereute Sünde. Paare verlieren nicht so sehr die Liebe, sondern vielmehr die Bußfertigkeit. Sünde, falsche Vorstellungen und persönliches Versagen, mit denen man sich nicht auseinandersetzt, untergraben langsam die Beziehung, indem sie die einst hochfliegenden Versprechungen, die in einer früheren (und weniger verschmutzten) Leidenschaft gemacht wurden, angreifen und schließlich zunichte machen. Wir alle gehen die Ehe mit sündigen Haltungen ein. Wenn diese Verhaltensweisen an die Oberfläche kommen, wird die Versuchung groß sein, sie zu verbergen oder sogar in eine andere Beziehung zu flüchten, in der diese Verhaltensweisen nicht so bekannt sind. Aber die christliche Ehe setzt ein gewisses Maß an Selbstenthüllung voraus. Als ich meine Hand in die Ehe gab, verpflichtete ich mich, mich von Lisa erkennen zu lassen. -und das bedeutet, dass sie mich so sehen wird, wie ich bin - mit meinen Fehlern, meinen Vorurteilen, meinen Ängsten und meinen Schwächen. Es kann erschreckend sein, über die Realität nachzudenken. Eine Verabredung ist weitgehend ein Tanz, bei dem man immer versucht, das beste Gesicht nach vorn zu zeigen - kaum eine gute Vorbereitung auf die unvermeidliche Selbstenthüllung, die eine Ehe mit sich bringt. Tatsächlich wäre ich nicht überrascht, wenn viele Ehen mit einer Scheidung enden, weil einer oder beide Partner vor ihren eigenen offensichtlichen Schwächen ebenso fliehen wie vor etwas, das sie bei ihrem Ehepartner nicht tolerieren können".." **Sacred Marriage**, Gary Thomas, S. 96 & 97

**Übersetzt mit www.DeepL.com/Translator (kostenlose Version)
Deutsche Bibeltexte sind aus der Schlachter2000 oder direkt aus dem Englischen übersetzt.*

***Das Buch "**Instruments in the Redeemer's Hands**" von Paul David Tripp ist auch auf Deutsch erhältlich:
Werkzeuge in Gottes Hand - Biblische Seelsorge in der Gemeinde, 3L Verlag, Waldems 2006
(Weil die hier zitierten Abschnitte in der deutschen Ausgabe nicht in dieser Form auffindbar waren,
wurden sie direkt aus dem Englischen übersetzt, Anm.d.Ü.)*

Die Todsünden der Ehe vermeiden

Warum tut es so schrecklich weh?

Von Bitterkeit befreit werden durch Vergebung

Verbreitete Anzeichen von Bitterkeit

Frage dich, ob du irgendeines dieser Kennzeichen aufweist.

Bewerte dich selbst auf einer Skala von 1-5 (wobei 1 die niedrigste und 5 die beste Punktzahl ist). Notiere dir die, bei denen du die niedrigste Punktzahl erreicht hast, und schreib auf, wie du dich in diesem Bereich verbessern kannst. Komm dann mit deinem Ehepartner zusammen und bitte ihn, dich in jedem Bereich zu bewerten. (Die Bewertungen sind möglicherweise nicht die gleichen!) Mache die Veränderung zu einer Angelegenheit konkreter Gebete und bitte deinen Ehepartner, dich zur Rechenschaft zu ziehen.

1. Tratsch und Verleumdung

Während du dich beklagst, tratschst du über deinen Ehepartner und verleumdest ihn, wodurch du andere verunreinigst. Du hast entweder nichts oder nur sehr wenig Gutes über ihn zu sagen.

"Und achtet darauf, dass nicht jemand die Gnade Gottes versäumt, dass nicht etwa eine bittere Wurzel aufwächst und Unheil anrichtet und viele durch diese befleckt werden..."

Hebräer 12, 15-17

|-----|
1 2 3 4 5

2. Undankbar und beklagend

Du bist nicht dankbar für deinen Ehepartner. Du murmelst vor dich hin und beschwerst dich bei anderen über ihn.

"Tut alles ohne Murren und Bedenken..." Philipper 2,14

|-----|
1 2 3 4 5

3. Motive beurteilend

Was immer er tut, ist in deinen Augen verdächtig. Selbst wenn er etwas Nettes tut, denkst du, sein Motiv muss falsch sein. Zum Beispiel: "Das hat er nur getan, um vor seinen Eltern gut dazustehen." "Ich weiß, es schien eine nette Geste zu sein, aber er hat es nicht wirklich so gemeint."

"Darum richtet nichts vor der Zeit, bis der Herr kommt, der auch das im Finstern Verborgene ans Licht bringen und die Absichten der Herzen offenbar machen wird; und dann wird jedem das Lob von Gott zuteilwerden." 1.Kor.4, 5

|-----|
1 2 3 4 5

4. Selbstzentriert

Du verbringst viel Zeit damit, über dich selbst nachzudenken. Du bist sehr egoistisch. Du konzentrierst dich auf dich selbst und die Verletzungen, die dir zugefügt werden.

"... achtet nicht nur auf eure eigenen persönlichen Interessen..." Philipper 2, 4

|-----|
1 2 3 4 5

5. Übermäßiger Kummer und Verlust der Freude

Trauer und Schmerz haben jede Freude, jeden Frieden und jede Liebe verdrängt, die du früher hattest. Tatsächlich haben sie dein Herz erfüllt. Sie können dich manchmal überwältigen. In letzter Zeit hast du kaum oder gar keine Freude an deiner Beziehung mit dem Herrn. Wegen deiner Sünde erlebst du statt Gottes Frieden und Freude intensiven emotionalen Schmerz und Elend.

"Und ich will mich erfreuen an deinen Geboten, die ich liebe" Psalm 119,47

|-----|
1 2 3 4 5

6. Nachtragend

Du suchst nach Möglichkeiten, deinem Ehepartner aus dem Weg zu gehen. Vielleicht gehst du, wenn er zu Hause ist, schmollst oder zeigst ihm die kalte Schulter. Du zahlst ihm heim, was er dir angetan hat.

"Vergeltet niemand Böses mit Bösem... Rächt euch nicht selbst, Geliebte, sondern gebt Raum dem Zorn [Gottes]..." Romans 12,17+19

|-----|
1 2 3 4 5

7. Brütend

Du brütetest darüber, was dein Ehepartner getan hat. Du denkst oft darüber nach und spielst es immer wieder in Gedanken durch.

"Liebe rechnet das Böse nicht zu." 1. Korinther 13,5

|-----|
1 2 3 4 5

8. Eine kritische, richtende Grundhaltung

Es ist schwierig für dich, davon loszukommen, was dein Ehepartner falsch gemacht hat, und dich stattdessen auf das zu konzentrieren, was du falsch machst.

"Bevor du klar sehen kannst, um den Splitter aus dem Auge deines Bruders zu entfernen, nimm zuerst den Balken aus deinem eigenen Auge." Matthäus 7,1-5

|-----|
1 2 3 4 5