

Ärgere dich,
aber sündige nicht

Lisa Bevere



*Dieses Buch ist für alle,
die Menschen, die sie lieben, verletzt haben, und
die sich wünschen, sie könnten es ungeschehen machen
– wir haben die Verheißung der Hoffnung
und eines neuen Anfangs.*

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	7
Vorwort	9
1 Zerbrochene Fenster	11
2 Wenn ihr zornig seid, dann versündigt euch nicht	19
3 Gemeinsame Sache mit dem Feind	25
4 Achtung ... legt an ... Feuer!	37
5 Wenn das Temperament außer Kontrolle gerät	45
6 Wenn es zu sehr wehtut	59
7 Du bist nicht der Richter	71
8 Ist Gott auf uns Frauen zornig?	83
9 Mit Wut im Bauch geboren	93
10 Die Kraft des Bekenntnisses	111
11 Beende es, bevor es außer Kontrolle gerät	123
12 Wahrheit oder die Konsequenzen der Lüge – man kann es dir ansehen	139
13 Loslassen	151
14 Umsetzung in die Praxis: Bewahre dir dein Temperament, verliere aber nicht die Ruhe	159
Drei-Wochen-Plan	165
Nachwort	227
Bibliografie	229

Vorwort

Sicher hast du schon einmal das alte Sprichwort gehört: „Arzt, hilf dir selbst.“ Sehr häufig lehren Menschen einen Lebensstil, den sie selbst nicht leben. Vielleicht handelt es sich um ein Thema, dem sie sich noch nicht stellen mussten, oder um eine Wahrheit, die sie nur aus der Theorie kennen und die sie erst noch in die Praxis umsetzen müssen. Deshalb sprechen sie möglicherweise von einer Freiheit, von der sie zwar wissen, dass es sie gibt, in der sie aber selbst noch nicht leben.

Dann gibt es diejenigen, die lehren, wie man mit Unzulänglichkeiten zurechtkommt. Das Problem wird unterdrückt, doch seine Ursache bleibt weiterhin bestehen. Das bietet uns bestenfalls die Möglichkeit, sich mit der Sünde zu arrangieren. Doch war es nie Gottes Absicht, dass wir mit der Sünde kooperieren. Er möchte, dass wir von ihr frei werden.

Ich kann bezeugen, dass Lisa an das Evangelium glaubt und dass sie durch seine Kraft verändert wurde. Wir sind seit fast 18 Jahren verheiratet. Beim Lesen dieses Buches wirst du aufgrund Lisas Offenheit erkennen, dass sie eindeutig ein Problem mit Wutausbrüchen hatte. Das trat manchmal äußerst heftig an den Tag – es war geradezu furchteinflößend.

Lisa geht in ihrem Buch auf die Einzelheiten ein, doch möchte ich bestätigen, dass sie völlig verändert wurde und auch unser gemeinsames Leben seit mittlerweile zehn Jahren nicht mehr dasselbe ist. Ich lebe mit ihr zusammen, und wenn ihre Veränderung nicht echt wäre, wäre ich der Erste, der es wüsste. Doch ich kann bezeugen, dass sie von dem Tag an, als ihr die Augen geöffnet wurden, keinen Wutausbruch mehr hatte. Ich habe beobachtet, wie sie durch sehr schwierige Situationen herausgefordert wurde, in denen andere, die in ihrer Vergangenheit nicht mit Wutausbrüchen zu kämpfen hatten, schnell wütend geworden wären. Ich bin Zeuge, wie die Kraft Gottes in Lisas Leben wirksam wurde. Diese Veränderung geschah nicht in einem Gottesdienst oder durch einen Befreiungsdienst, sondern während ihrer eigenen Gebetszeit.

Ärgere dich, aber sündige nicht

Gott hat ihr somit eine Botschaft gegeben, die nicht nur große Hoffnung, sondern auch wahre Freiheit in sich trägt. In der Bibel heißt es: „Darum wird mein Volk gefangen wegziehen aus Mangel an Erkenntnis“ (Jes. 5, 13). Du hältst einen wahren Schatz an Erkenntnissen, gewonnen aus Gottes Wort, in den Händen. Gott sehnt sich danach, auch für dich zu tun, was er für Lisa getan hat.

Ich liebe Lisa und habe große Achtung vor ihr. Sie ist mein bester Freund, doch was weit über unserer Beziehung als Mann und Frau steht, ist ihre aufrichtige Liebe zum Herrn. Sie ist eine wahre Jüngerin unseres Herrn Jesus Christus.

Möge Gott dir beim Lesen dieses Buches deine Augen für Erkenntnis öffnen und möge dieselbe Gnade auch in deinem Leben Freiheit bringen.

John Bevere
Autor und Sprecher
Colorado Springs, Colorado, USA
Januar 2000

1

Zerbrochene Fenster

1988 hatten John und ich eine heftige Diskussion. Sie war so heftig geworden, dass ich zu reden aufhörte. Ich hielt meinen Mund, weil ich Angst hatte, dass ich etwas Ungutes sagen würde, und drehte John den Rücken zu. Eilends machte ich mich daran, das Geschirr abzutrocknen. Ich spürte, wie mir immer heißer wurde und ich tiefer und stärker zu atmen anfang, bis es sich anhörte, als läge ich in Wehen. Ich musste mich unter Kontrolle halten. Ich durfte nicht zulassen, dass sich der Schwall zorniger Worte ungehindert aus meinem Mund ergoss und meinen Mann ertränkte – egal, wie sehr ich mich gerade über ihn aufregte.

Aus Johns Perspektive, die eine völlig andere war, sah mein Schweigen anders aus. Er dachte, ich würde ihn damit bestrafen. Deshalb versuchte er auf unterschiedliche Weisen, mich dazu zu bringen, mein Schweigen zu brechen. Als dies fehlschlug, versuchte er es mit Provokation.

Das war wirksam. Ich schaute den Teller in meiner Hand an – es war ein unzerbrechlicher Salatteller. Im Zeitlupentempo drehte ich mich wie ein geschickter Diskuswerfer um und ließ den Teller los. Hilflös beobachtete ich, wie er durch die Luft flog. Ich fragte mich, wie das geschehen war, und wünschte mir, ich hätte den Teller irgendwie aufhalten können. Er steuerte zielstrebig auf den Kopf meines Mannes zu. John wich seitlich aus und entkam wohl einer möglichen Köpfung und der Teller segelte bogenförmig weiter. Jetzt war er weit über die Frühstückstheke geflogen, an der John schockiert stand, und es schien kein Ende des Fluges in Sicht. „Kann es sein, dass er schneller wird?“, dachte ich. Ich wusste, dass ich normalerweise nicht einmal eine Frisbeescheibe werfen konnte, doch der Teller segelte perfekt durch die Luft.

Das Geräusch zerbrechenden Glases holte mich in die Wirklichkeit zurück. Ich starrte ungläubig auf unser Panoramafenster, das jetzt

Ärgere dich, aber sündige nicht

alles andere als ein Fenster war. Es war ein Rahmen mit einer zerbrochenen Glasscheibe. Der untere Teil der Scheibe war heil geblieben, doch der ganze obere Teil des Fensterglases war zerbrochen. Einen Moment lang herrschte völlige Stille und wir beide starrten auf das Fenster.

John brach das Schweigen als Erster: „Ich kann nicht glauben, dass du diesen Teller nach mir geworfen hast.“

Ich musste ihm zustimmen. Es fiel mir ebenso schwer, das zu glauben. Doch offensichtlich hatte ich es getan.

Wir gingen vorsichtig auf das Fenster zu. Der kalte Januarwind blies herein. Im Gras unterhalb unserer Wohnung, die sich im zweiten Stock befand, lag ein einsamer, weißer Teller. „Ich gehe und hole ihn“, murmelte ich.

Ich schlüpfte in meine Schuhe und öffnete vorsichtig die Tür in der Hoffnung, dass keiner unserer Nachbarn meinen Ausbruch beobachtet hatte. Der böige Wind Floridas peitschte mir die Haare ins Gesicht. Ich stieg leise die Treppen hinunter und sah mich nach allen Seiten um, bevor ich auf den Rasen der Wohnanlage schlich. Um den Teller herum lagen die Glassplitter des zerbrochenen Fensters. Ich sah kurz hoch, um zu sehen, ob John oder irgendjemand sonst mich vom Fenster aus beobachtete, doch alles, was ich sah, war ein grauer, trüber Himmel. Ich wischte den Teller ab und drückte ihn fest an mich, als ich den Treppenaufgang zwischen den Gebäuden hinaufrannte, der mir mittlerweile wie ein Windkanal erschien. Es kam mir vor, als klagte der Wind mich an. Ich kannte die Wahrheit und hieß ihre harte Verdammnis willkommen. Ich hatte sie verdient.

Als ich wieder in unserer Wohnung angekommen war, sah ich John an. „Ich habe den Teller ... er ist nicht zerbrochen“, stammelte ich und hielt den Teller hoch, damit er ihn sehen konnte, als ob das ein Trost wäre.

„Du weißt, dass ich ihnen die Wahrheit sagen werde, Lisa“, versicherte er mir ruhig. „Ich werde die Hausverwaltung anrufen müssen und ich werde ihnen sagen, dass meine Frau einen Teller nach mir geworfen, mich verfehlt und dabei das Fenster zerbrochen hat.“

Ich nickte passiv. Die Wut war verschwunden und ich war nur noch beschämt. „Ich weiß, dass du das tun wirst, aber ich werde nicht hier sein, wenn du es dem Hausmeister meldest. Ich gehe einkaufen, also ruf ihn jetzt an.“

Die Stille war drückend und zermürbend im Gegensatz zu dem lauten und heftigen Wortwechsel, der nur wenige Augenblicke zuvor stattgefunden hatte. Ich war erstaunt darüber, dass unser kleiner zweijähriger Sohn die ganze Zeit weitergeschlafen hatte. Eilig verließ ich den Ort des Verbrechens.

Als ich in unserem Auto saß, seufzte ich in tiefer Verzweiflung. Als ich die Zündung einschaltete, durchbrach christliche Lobpreismusik die Stille, doch sie schien mir leer und nicht für mich zu sein. Ich schaltete sie aus und ließ mich erneut von der Stille umhüllen. Ich wollte nicht, dass mich irgendetwas tröstete. Ich wollte die harte Realität. Ich fuhr die Ausfahrt hinaus und beschloss, vor dem Einkaufen noch eine Weile herumzufahren. Ich wollte es nicht riskieren, den Hausmeister zu treffen. Was würde er denken? Hier steht die nächste Lizzy Borden, die nächste Axtmörderin [Lizzy Borden soll im Jahre 1892 ihren Vater und ihre Stiefmutter mit jeweils fast 20 Axtschlägen ermordet haben; Anm. d. Übersetzers].

Ich beschloss, Scham- und Schuldgefühle als Strafe anzunehmen. Ich stellte mir die schlimmstmöglichen Konsequenzen vor. Vielleicht würde eine Schlagzeile in einer örtlichen Zeitung erscheinen? „Wütende Frau eines Jugendpastors zerbricht Fenster mitten in der Wohnanlage.“ Würde mein Mann aufgrund meines Verhaltens entlassen werden? Oder – noch schlimmer: Was wäre, wenn der Vorfall größere Kreise zieht, die über John und mich hinausreichen? Was wäre, wenn die Medien die Gelegenheit ergriffen und die Christen in Orlando anprangerten?

Ich glaubte, dass ich nicht das Recht dazu hatte, Gott zu bitten, für mich die Angelegenheit zu regeln, doch vielleicht würde er es wenigstens für die hier lebenden Christen tun. So begann ich, für sie Fürbitte zu tun: „Bitte, oh Herr, um der Gemeinde willen, um der Jugendgruppe, meines Mannes und aller Christen in Orlando willen, bitte tu etwas. Für dich ist nichts zu schwierig. Ich weiß,

Ärgere dich, aber sündige nicht

ich verdiene dein Eingreifen nicht. Tu es nicht für mich, tu es für die anderen!“, flehte ich immer wieder.

Ich hatte ehrlich Angst, die lebhaften Bilder meiner Vorstellung könnten schmerzliche Realität werden.

Ich stellte mir vor, wie ich das nächste Mal in der Gemeinde an den Sitzreihen entlanggehen würde. Ich konnte die enttäuschten Blicke und die auf mich zeigenden Finger fast schon sehen. Ich stellte mir vor, wie sie flüstern und sich wissend zunicken würden. „Ich hab schon immer gewusst, dass sie ein Problem mit ihren Wutausbrüchen hat ... der Heilige Geist hat es mir gezeigt“, würden Frauen sich gegenseitig versichern. Vielleicht würde ich mich bei der ganzen Gemeinde entschuldigen müssen. Doch ich fürchtete, die Schande würde mir weiterhin anhaften. Was würden meine Freundinnen von mir halten? Sicher würden sie sich von mir abwenden. Ich stellte mir vor, wie ihre Männer sie vertraulich in ihrem Schlafzimmer warnten, mir fernzubleiben. Schließlich warnt uns die Bibel davor, Umgang mit jähzornigen Menschen zu pflegen – wie viel mehr gilt das dann für die jähzornige Frau des Pastors?

Heiße Tränen liefen mir über das Gesicht. Ich hielt an und versuchte, die Fassung zurückzugewinnen, bevor ich in den Laden ging. Es gab kein Entrinnen. Mein Mann würde nicht lügen und ich wollte auch nicht, dass er es tat. Vielleicht würde es nicht auf der Titelseite der Zeitung zu lesen sein, doch es würde unvermeidlich Konsequenzen nach sich ziehen. Ich fand mich damit ab und gab zu, dass ich es verdiente, zu leiden. Ich hoffte lediglich, dass ich mich davon erholen würde, wenn alles vorbei wäre.

Das Einkaufen fiel mir schwer. Ich konnte mich nicht daran erinnern, was wir tatsächlich brauchten. Ziellos trottete ich durch den Laden. Das Budget für unsere Lebensmittelkäufe war sehr begrenzt, deshalb hatte ich nicht die Freiheit, etwas zu kaufen, das ich bereits zu Hause hatte oder nicht benötigte. Ich wünschte mir, ich hätte einen Einkaufszettel geschrieben. Ich fühlte mich wie benebelt. Ich schaffte es, einige Dinge zu kaufen, von denen ich sicher war, dass wir sie brauchten, und ging zurück in die Einsamkeit des Autos. Die Sonne ging gerade unter. Vielleicht konnte ich mich im Schutz der Dunkelheit ins Haus schleichen. Ich fuhr

nach Hause und blieb noch eine Weile im Wagen sitzen. Dabei beobachtete ich jeden, der unser Wohnhaus verließ. Es war fast sechs Uhr, als mir klar wurde, dass der Hausmeister wahrscheinlich bereits Feierabend hatte.

Ich packte die Lebensmittel und ging die Treppe hinauf. Ich klopfte und öffnete dann die unverschlossene Tür. Sofort fiel mir die Plastikfolie auf, die das Loch im Fenster abdeckte. Sie blähte sich nach außen und nach innen auf, als würde sie atmen. Ich suchte John. Ich fürchtete mich vor dem, was er mir sagen würde, dennoch war ich bereit, es anzuhören.

„Was hat er gesagt?“, fragte ich zaghaft.

„Alles, was ich sagen kann, ist, dass entweder Gott dich wirklich liebt oder du gebetet haben musst“, sagte John ohne ein Lächeln in seinem Gesicht.

„Warum, was ist passiert?“, wollte ich wissen.

„Ich habe dir gesagt, dass ich die Wahrheit sagen werde“, begann John, „aber es war wirklich verrückt. Als der Hausmeister kam, war Addison an der Tür und begrüßte ihn. Er ging zum Sofa hinüber, zog es vom Fenster weg und sagte: ‚Nanu, was ist denn hier passiert?‘ Dann bückte er sich und hob etwas auf. ‚Ich versteh schon‘, meinte er, als er ein Spielzeugauto unseres Sohnes hochhielt. ‚Ich habe auch einen zweijährigen Sohn. Wir werden das Fenster morgen kostenlos ersetzen.‘ Ich hob an, etwas zu sagen, doch er bremste mich. ‚Regen Sie sich nicht auf. So etwas passiert eben. Bringen Sie nur einstweilen eine Plastikfolie an, damit kein Ungeziefer hereinkommt.‘ Und schon war er aus der Tür hinaus. Ich denke, er hatte es eilig, nach Hause zu kommen.“

Völlig überrumpelt setzte ich mich hin. War es möglich, dass Gott das für mich getan hatte? Nein, er hatte es aus all den anderen Gründen getan. Doch was immer auch der Grund war, jetzt war es vorbei und erledigt. Mein zweijähriger Sohn war der Sündenbock für das kaputte Fenster geworden. Ich spürte, wie Scham und Schande von meinen Schultern wichen. Ich wusste nicht, ob ich vor Erleichterung lachen oder weinen sollte. Keine meiner Ängste würde sich verwirklichen.

Ärgere dich, aber sündige nicht

Ich entschuldigte mich nochmals bei meinem Mann. Aber ich muss zugeben, dass ich mich in dieser Nacht, als ich im Bett lag, fragte, ob Gott mich vielleicht gedeckt hatte, weil mein Mann nicht dazu bereit gewesen war. Schließlich hätte John mich nicht provozieren dürfen. Es war ja nicht so, dass ich jeden Tag Fenster zerbrach. Es handelte sich hierbei um einen Einzelfall. Gott hatte mir vergeben, sonst hätte er mich nicht auf so erstaunliche Weise geschützt. Ich hätte den Teller nicht werfen sollen – aber John hätte mich nicht so weit bringen dürfen. Ich hing meinen Gedanken nach, bis ich unter der Decke der Rechtfertigung und Gerechtigkeit einschlief. Meine Buße war abgeschlossen. Ja, ich würde in Zukunft vorsichtiger sein – aber das sollte John auch sein!

Ich hatte eine wertvolle Lektion wegargumentiert. Es dauerte noch über ein Jahr, bis mir mein Problem mit Zorn und Wut so teuer zu stehen kam, dass ich wirklich Buße tat.

Der Schrei nach Hilfe

Vielleicht hast du noch nie eine Fensterscheibe zerbrochen. Doch du hast eine Reihe zerbrochener Träume und gescheiterter Beziehungen. Die einfache Tatsache, dass du dieses Buch liest, weist darauf hin, dass du nach dem richtigen Gleichgewicht in deinem Leben suchst. Du möchtest ein leidenschaftliches, Gott wohlgefalliges Leben führen. Vielleicht machst du deiner Wut nicht Luft, sondern hältst sie in dir. Sie ist dennoch eine Quelle der Zerstörung – der Selbstzerstörung. Vielleicht fühlst du dich wie eine Wohnung mit zerbrochenen Fenstern. Steine der Wut wurden geworfen und der kalte Wind blies herein und löschte deinen leidenschaftlichen Eifer und deine Hoffnung aus. Ich glaube, dass es Heilung für dich gibt.

Es ist an und für sich nichts falsch daran, sich über etwas aufzuregen, aber Wutausbrüche wirken oft große Zerstörung. Wegen des Gefühls der Scham und den Folgen dieser Wutanfälle rufen wir um Hilfe. Ich bete, dass du etwas aus meinen Fehlern lernst, in deinen Beziehungen wächst und somit eine andere Ebene erreichst, zuerst einmal in Bezug auf Gott und dann in Bezug auf andere.

Zerbrochene Fenster

*Himmlicher Vater,
ich komme zu dir in dem kostbaren Namen Jesu. Herr, kittle
die zerbrochenen Fenster in meinem Leben. Ich bin mehr an
der Wahrheit interessiert als am äußeren Schein. Ich möchte,
dass das Licht deines Wortes mein Herz durchforscht und
mich erkennt. Ich möchte die Wahrheit in meinem tiefsten
Inneren erkennen. Ich möchte frei leben, frei von Scham und
Schande. Herr, zeige mir deine Wege, auf dass ich auf ihnen
wandle. Umgib mich mit deiner schützenden Liebe. Befähige
mich durch deine Gnade, mich der Wahrheit zu stellen, die
mich freisetzt, sodass du in jedem Bereich meines Lebens
verherrlicht wirst.*

Copyright © 2003 in German by *Adullam Verlag*
Originally published in English by
Thomas Nelson Publishers, Inc., Nashville, Tennessee, USA,
under the title

***Be Angry, But Don't Blow It!* by Lisa Bevere**

Copyright © 2000 by Lisa Bevere. All rights reserved.

Alle Rechte der deutschen Ausgabe bei:

**Adullam Verlag
St.-Ulrich-Platz 8
85630 Grasbrunn
089 468801
www.adullam.de**

ISBN 978-3-931484-39-2