

## Alte Gewohnheiten durchbrechen

# Wie man rasende Wut los wird



Wütender Mann

Quelle: Unsplash

Wut ist eine heftige und destruktive Emotion, die viel Schaden anrichten kann. Explosionsartig bricht sie hervor und übernimmt ungefragt und brutal die Kontrolle. Doch man kann lernen, mit Wut umzugehen. Wir haben ein paar praktische Tipps.

Wut ist eine unangenehme emotionale Reaktion. Man ist aufgebracht, empört, persönlich angegriffen, beleidigt, fühlt sich unverstanden, ungerecht behandelt, betrogen, ausgenutzt, mit Füßen getreten, in Frage gestellt ...

Es gibt viele Ursachen für rasende Wut, aber eine taucht immer wieder auf: Dinge laufen anders, als ich es will. Der Depp vor Ihnen schnappt die Parklücke weg, der Chef gibt einem Kollegen den Ihnen versprochenen Posten, der Ehe-Partner hört wieder mal nicht zu oder einem selbst missglückt etwas, obwohl man sich sehr

angestrengt hat.

Doch leider wird auch Wut keine Parklücke herbeizaubern, keinen Karrieresprung bewirken und auch keine kaputte Ehe wieder kitten. Im Gegenteil, Wut ist zerstörerisch und schadet zusätzlich noch einem selbst. Zorn sucht ein Ventil wie verletzende Worte und Taten, die wiederum noch mehr Ärger erzeugen. Man sollte die destruktive Kraft von Wut nicht unterschätzen.

## **Aus dem Teufelskreis der Wut ausbrechen**

Das Gefühl, die Kontrolle verloren zu haben, lässt Wut in einem aufkochen. Aber tatsächlich haben wir viele Dinge nicht in der Hand. Jeden Tag laufen Dinge anders, als wir uns das wünschen und vorstellen. Versuchen Sie also erst gar nicht, alles kontrollieren zu müssen. Wenden Sie sich lieber an den, der wirklich alles in der Hand hat: Gott. Vertrauen Sie ihm Ihr Leben an und übergeben Sie ihm ganz offiziell die Kontrolle.

Oft ist es doch so: Unsere Wut richtet sich anfangs noch gegen andere oder uns selbst. Aber nicht selten werden wir richtig wütend auf Gott. Dass er so etwas zulässt. Dass er sich nicht kümmert. Dass er nicht alles so eingerichtet hat, wie wir das wollen.

Die Wahrheit ist: Gott ist Liebe. Er ist treu. Er ist gerecht. Seine Pläne für uns sind immer gut. Und: An unserem Versagen sind wir meistens selbst schuld und nicht Gott. Lassen Sie sich nicht durch Ihre Wut von Gottes Liebe trennen, sondern rennen Sie mit Ihren Gefühlen und Sehnsüchten lieber zu ihm.

Aber wir haben noch mehr praktische Tipps:

## **Gott einweihen**

Egal, wer oder was Sie wütend gemacht hat, sprechen Sie mit Gott darüber. Bei ihm dürfen Sie allen Frust und alle Enttäuschung abladen. Bitten Sie ihn, dass der Ärger in Ihrem Herzen nicht zu Bitterkeit wird. Bekennen Sie Gott Ihr Versagen und bitten Sie ihn um Hilfe und um seinen Frieden.

# Vergeben lernen

Vergebung ist das beste Allerheilmittel gegen Wut. Weiden Sie sich nicht in Ihrem Zorn, sondern entscheiden Sie sich zu verzeihen. Vergeben Sie dem egozentrischen Autofahrer vor Ihnen, Ihrem Chef, Ihrem Ehepartner und vergeben Sie sich selbst. Vergeben ist ein Prozess. Immer, wenn der Ärger in Ihnen wieder anschwillt, vergeben Sie neu.

## Selbstwert finden

Je geringer die eigene Selbstachtung ist, desto leichter fühlt man sich angegriffen, bedroht und verletzt. Bitten Sie Gott, dass er Ihnen zeigt, wer Sie in seinen Augen sind. Ihr Selbstwert ist nicht abhängig von der Wertschätzung Ihres Umfelds. Gott liebt Sie bedingungslos und er bestimmt Ihren Wert.

## Neue Gewohnheiten zulegen

Sich zu ärgern ist eine Gewohnheit. Und es wird sicher dauern, bis Sie sich ein neues Verhaltensmuster angewöhnt haben. Wichtig ist: Gefühle nicht einfach zu unterdrücken, denn das bringt gar nichts. Aber lernen Sie, Ihre Wut nicht an sich oder anderen auszulassen, sondern sie gleich vor Gott zu bringen. Gewöhnen Sie sich an, schnell zu vergeben und zu vertrauen, dass Gott auch in dieser Situation souverän ist und Ihnen helfen wird, damit klarzukommen.

*Bei diesem Artikel handelt es sich um eine Neuauflage. Er erschien zuerst am 11.09.2017 auf [Jesus.ch](https://jesus.ch).*

Zum Thema:

[Glauben entdecken](#)

[Wie geht das praktisch?: Neue Gedanken denken](#)

[Bibel Coaching: Wofür bist du Feuer und Flamme?](#)

[Ein etwas anderer Vorsatz: Wie kommt die Wut unter Kontrolle?](#)

Datum: 01.08.2023

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: Jesus.ch

Tags

[Ratgeber](#)

Gebet

Beziehungen

Christen in der Gesellschaft