



# BEHÜTE DEIN HERZ

*Mehr als alles, was man sonst bewahrt, behüte dein Herz!*

*Denn dein Herz beeinflusst dein ganzes Leben.*

*Behüte dein Herz! Denn in ihm entspringt die Quelle des Lebens .*

*Sprüche 4,23*

# BITTERKEIT



**BEHÜTE DEIN HERZ**

## **Kämpfst du mit Bitterkeit?**

**Nein, ich weiss doch, als Gläubige müssen wir vergeben,  
da bleibt doch kein Raum für Bitterkeit!**

- **Ja, Vergebung ist ein geniales Mittel gegen Bitterkeit, aber manchmal sind wir zu schnell im Vergeben, ohne zu verstehen, was in uns abgeht.**

**Die Ursache unsere Bitterkeit ist oft ein "Blinderfleck", da braucht es Hilfe von aussen, um diesen zu erkennen. (Kerstin Hack: "Vergeben lernen!")**

# BITTERKEIT



**BEHÜTE DEIN HERZ**

## **Kämpfst du mit Bitterkeit?**

**In meiner Vergangenheit gibt es ein Ereignis:**

- das mich heftig aufregt, wenn ich daran erinnert werde.
- wegen dem ich mir Vorwürfe mache und ärgerlich auf mich selbst bin.
- weswegen ich bestimmte Orte oder Personen meide, um nicht daran erinnert zu werden.
- das dazu geführt hat, dass ich meinen beruflichen und/oder familiären Aktivitäten (gepflegte Beziehungen) nicht mehr wie früher nachgehe.
- das sich immer noch entmutigend und lähmend auswirkt (meine Energie frisst).
- das mich mit Neid und Missgunst reagieren lässt.

# BITTERKEIT



**BEHÜTE DEIN HERZ**

## **Was ist Bitterkeit (Verbitterung)?**

**Wenn Schmerz und Wut übergross sind und sehr lange über das auslösende Erlebnis hinaus andauern. Schmerz und Wut darf sein, aber nicht chronisch werden.**

**Lässt sie sich als anhaltende und langfristige Konzentration auf das Negative im eigenen Leben und Umfeld beschreiben. Was schlecht und unfair ist, bestimmt unser Denken.**

# BITTERKEIT



BEHÜTE DEIN HERZ

## Wie wirkt sich Verbitterung aus?

- Sie ist **belastend für unsere Beziehungen**, machen einsam und dies steigert die Verbitterung.
- Eine kritische und **negative Grundhaltung** prägt mein Denken und Handeln. Bewusst oder unbewusst, spucke ich den andern auch in die Suppe, die sollen etwas mitfühlen, wie miserabel es mir geht.

# BITTERKEIT



BEHÜTE DEIN HERZ

**Wie können wir Bitterkeit überwinden?**

**Du bist kein Opfer, übernimm Verantwortung für deine Gefühle.**

*Alles menschliche Denken nehmen wir gefangen und unterstellen es Christus, dem es gehorchen muss.*

*2. Korinther 10,5*

**Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Furcht (Mutlosigkeit) gegeben, sondern einen Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit.**

*2. Timotheus 1,7*

# BITTERKEIT



BEHÜTE DEIN HERZ

## Wie können wir Bitterkeit überwinden?

Immer, wenn sich Zorn und Ärger in uns festsetzt, wird daraus Bitterkeit.

*Wenn ihr zornig seid, dann ladet nicht Schuld auf euch, indem ihr **unversöhnlich bleibt**. Lasst die Sonne nicht untergehen, ohne dass ihr **einander vergeben habt**.*

*Epheser 4,26*

**Vergeben ist eine Entscheidung, kein Ritual!**

**Ich entlasse dich aus deiner Schuld, ich trage es dir nicht mehr nach. Gott wird gerecht darüber richten, ich bin nicht mehr zuständig.**

# BITTERKEIT



## BEHÜTE DEIN HERZ

### Wie können wir Bitterkeit überwinden?

Bitterkeit ist oft mit der Verletzung und Schwächung des eigenen Selbstwertgefühls verbunden. (Enttäuschungen, Erniedrigungen, Beleidigungen)

Mein Selbstwert liegt in meiner neuen Identität, die ich durch Jesus habe:

- **Ich bin sein geliebtes Kind, er hat Freude an mir.**  
*Von ganzem Herzen freut er sich über euch. Weil er euch liebt, redet er nicht länger über eure Schuld. Ja, er jubelt, wenn er an euch denkt!* Zephanja 3,17
- **Gott trägt ein Tattoo von mir:**  
*Unauslöschlich habe ich deinen Namen auf meine Handflächen geschrieben.* Jesaja 49,16



# BITTERKEIT



BEHÜTE DEIN HERZ

## Wie können wir Bitterkeit überwinden?

Das Gefühl einer enormen Ungerechtigkeit kann Bitterkeit auslösen.

- **Ja, das Leben ist nicht fair, oft nicht gerecht!**

*Lasst uns Josef an diese ismaelitischen Händler verkaufen.* *1. Mose 27,37*

*Nennt mich nicht Noomi ("süß" oder "lieblich"), sondern Mara (bitter); **denn der***

***Allmächtige hat mir viel Bitteres angetan.*** *Ruth 1,20*

- Atheisten nennen das, was wir nicht verstehen Schicksal (Glück oder Pech).

- Bei uns Gläubigen bleibt oft die bittere Frage: "Warum hat Gott das zugelassen, warum hat er mich nicht geschützt?" (Dies bringt Misstrauen gegen Gott.)

# BITTERKEIT



BEHÜTE DEIN HERZ

## Wie können wir Bitterkeit überwinden?

Das Gefühl einer enormen Ungerechtigkeit kann Bitterkeit auslösen.

- **Geh mit deinen Fragen, mit deiner Bitterkeit zu Gott.**

*Schüttet euer Herz vor ihm aus.*

*Psalm 62,9*

*Ich aber wäre fast gestrauchelt (daran zerbrochen) ... bis ich ging in das Heiligtum*

*Gottes und merkte auf ihr Ende.*

*Psalm 73,2+17*

*Wir wissen allerdings, dass die gesamte Schöpfung jetzt noch unter ihrem Zustand seufzt, ... Wir warten darauf, dass auch unser Körper erlöst wird.* Römer 8,22-23

- **Es gibt keine Gerechtigkeit, ohne dass wir die Ewigkeit miteinbeziehen.**

# BITTERKEIT



BEHÜTE DEIN HERZ

## Wie können wir Bitterkeit überwinden?

Das Gefühl einer enormen Ungerechtigkeit kann Bitterkeit auslösen.

- **Oft (nicht immer) sehen wir später Gottes hilfreiche Absichten.**

*Gott hat mich euch vorausgesandt, damit ihr mit euren Familien am Leben bleibt.*

*1. Mose 45,7*

- **Dies bedeutet oft unseren aktiven Kampf gegen die Bitterkeit!**

*Josef nannte seinen ersten Sohn "Manasse" (der vergessen lässt) und den zweiten "Ephraim" (fruchtbar).*

*1. Mose 41,51-52*

- **Dankbarkeit als Schutz gegen die Bitterkeit! – Wir haben soviel Grund dazu!**

# BITTERKEIT



**BEHÜTE DEIN HERZ**

## **Wie können wir Bitterkeit überwinden?**

**Wir reagieren enttäuscht, gekränkt, weil wir unseren eigenen Erwartungen nicht genügen, oder weil wir meinen, zu wenig Ehre für unsere Leistung zu kriegen.**

- Verbitterte glauben oft , die andern sind schuld und dabei sind wir nur im Stolz gekränkt, oder neidisch!**
- Verbitterte glauben oft, die Welt müsste sich ändern, nicht sie sich selbst!**

**Wir müssen denen, die uns in die Quere kommen nicht vergeben, sondern unsere Fehlziele verstehen und umdenken. (Röm. 12,2)**

# BITTERKEIT



BEHÜTE DEIN HERZ

## Wie können wir Bitterkeit überwinden?

Wir reagieren enttäuscht, gekränkt, weil wir unseren eigenen Erwartungen nicht genügen, oder weil wir meinen zu wenig Ehre für unsere Leistung zu kriegen.

**Genüge finden, zur Ruhe kommen bei Gott. - Hast du dazu schon eine Strategie?**

*Ich strecke mich nicht nach Dingen aus, die doch viel zu hoch für mich sind.*

*Ich bin zur Ruhe gekommen, mein Herz ist zufrieden und still. Wie ein kleines Kind in den Armen seiner Mutter, so ruhig und geborgen bin ich bei dir!*

*Psalm 131,1-2*