

Zorn – heilige Emotion oder höllische Leidenschaft?

Voller Vorfreude stehen wir an der Kasse des Erlebnisbades und nutzen das tolle Angebot, mit Reka-Checks bezahlen zu können. Endlich haben wir daran gedacht, die geschenkt bekommenen Checks einzulösen. Nach einer freundlichen Begrüßung fangen die Probleme an. Unsere Kassierin weiss nicht, wie sie die Checks in die Kasse eingeben soll. Sie fragt eine Kollegin, aber die ist beschäftigt. Wir warten. Sie finden eine Lösung, aber auch die funktioniert nicht. Unsere Kinder werden ungeduldig. Lösung Nummer zwei funktioniert nach vielen Versuchen auch nicht. Irgendwann platzt mir der Kragen ...

Was ist Zorn?

Da bin ich richtig wütend geworden. Was ist mit mir passiert? Zorn ist eine spontane Reaktion, die entsteht, wenn uns etwas stört. Vor allem, wenn man meint, etwas Bestimmtes verdient zu haben. In meinem Fall eine funktionierende Dienstleistung. Zorn oder Wut wird als ein intensives Gefühl des Herzens erlebt, das uns körperlich erfasst und uns sofort dazu drängt, gegen eine empfundene Verletzung aufzustehen.

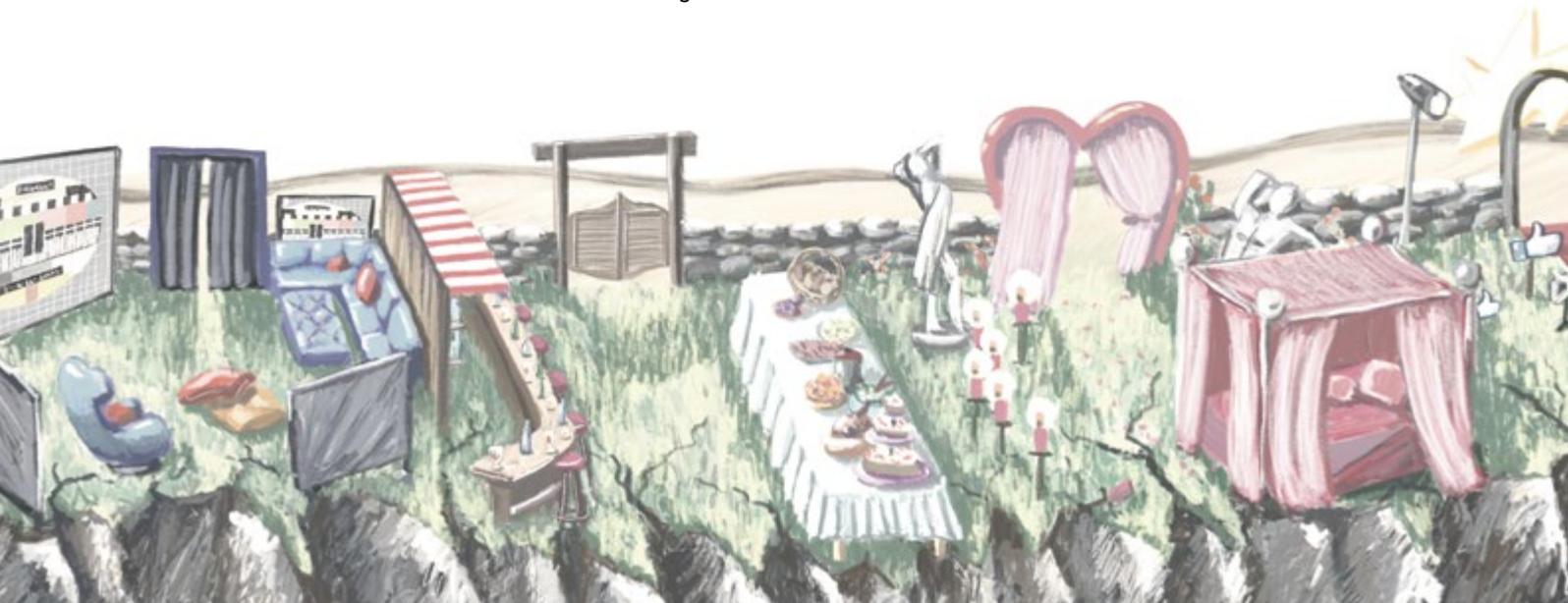
Aber, ist Zorn so schlimm?

Aber, ist das so schlimm? Ist es nicht geradezu notwendig, in bestimmten Situationen wütend zu reagieren? Wut hat eine lebensnotwendige Funktion und ist deshalb als solche nicht falsch. Sie ist sogar ein notwendiger Bestandteil der Liebe, denn Zorn nimmt den anderen ernst, fühlt sich mit ihm verbunden und ein Zerbrechen der Liebe verursacht Schmerz. Gleichzeitig wissen wir, dass Zorn der Beginn einer Negativspirale sein kann. Wut löst Gegenwut aus, denn in jeder Wut steckt ein gewisses Mass an Bosheit und sie ist verletzend. Wenn sie nicht aufgehoben wird, werden aus Worten Taten und Taten führen erneut zu Zorn.

Dieses Spannungsfeld im Verständnis von Zorn findet sich in der christlichen Tradition wieder. Eine Gruppe Ausleger vertritt die Ansicht, dass Zorn ein natürliches Gefühl ist. So wie Schmerz eine Verletzung des

Körpers signalisiert, signalisiere Zorn eine Verletzung der Seele. Für Thomas von Aquin zum Beispiel ist Zorn nicht grundsätzlich schlecht, auch wenn er schiefgehen kann, wenn er sich gegen das falsche Ziel richtet oder ausser Kontrolle gerät. Für ihn ist das richtige Ziel des Zorns die Ungerechtigkeit, denn er zeigt an, dass jemandem Unrecht widerfahren ist, und reagiert darauf mit dem Wunsch, dass dieses Unrecht wieder gut gemacht wird.

Für eine andere Gruppe Ausleger, darunter die Wüstenväter, steht der Zorn im Gegensatz zur Liebe. Sie sehen im rechten Umgang mit dem Zorn eine echte Herausforderung für das christliche Leben. Evagrius warnt, dass Zorn immer das reine Gebet stört. Cassian spricht vom tödlichen Gift des Zorns, das aus den tiefsten Winkeln der Seele völlig ausgemerzt werden müsse. Der Zorn störe die Vernunft so sehr, dass die positiven Anteile echter Sorge um Sünde oder Ungerechtigkeit von einer Art Selbstjustiz überwältigt werden. Letztlich will der Mensch sein Ego verteidigen. Deshalb haben sie Zorn in die Liste der Laster aufgenommen, und wir sollten ihre Stimmen ernst nehmen. Auch wenn ich mit Thomas von Aquin übereinstimme, dass Zorn gut sein kann, ist der Rat, sich vom Zorn zu befreien, für die meisten von uns in den meisten Fällen ein vernünftiger Rat.



Menschlicher Zorn ist in der Regel nicht Ausdruck einer Leidenschaft für Gerechtigkeit oder Nächstenliebe, sondern des Kampfes für eigene Pläne.

Gott ist zornig

Wie verträgt sich der Gedanke, dass Zorn grundsätzlich sündig ist, mit der biblischen Aussage, dass Gott zwar langsam zum Zorn ist, aber letztlich doch zornig wird (4. Mose 14,18)? Gottes Zorn wird sogar mit eindringlichen Worten beschrieben. Er entzündet sich an der sündigen, selbstsüchtigen Natur des Menschen (Epheser 2,3). Wenn der Mensch gegen seine Gebote verstößt und sich trotz Warnungen und Umkehrmöglichkeiten nicht von der Sünde trennt, entlädt sich Gottes Zorn (Psalm 5,5-7; Johannes 3,36). Gottes Motiv ist dabei nicht Hass auf den Menschen, sondern sein Kampf gegen alles Menschenverachtende. Bis dahin aber ist Gott gross an Barmherzigkeit, geduldig und langsam zum Zorn (2. Mose 34,6).

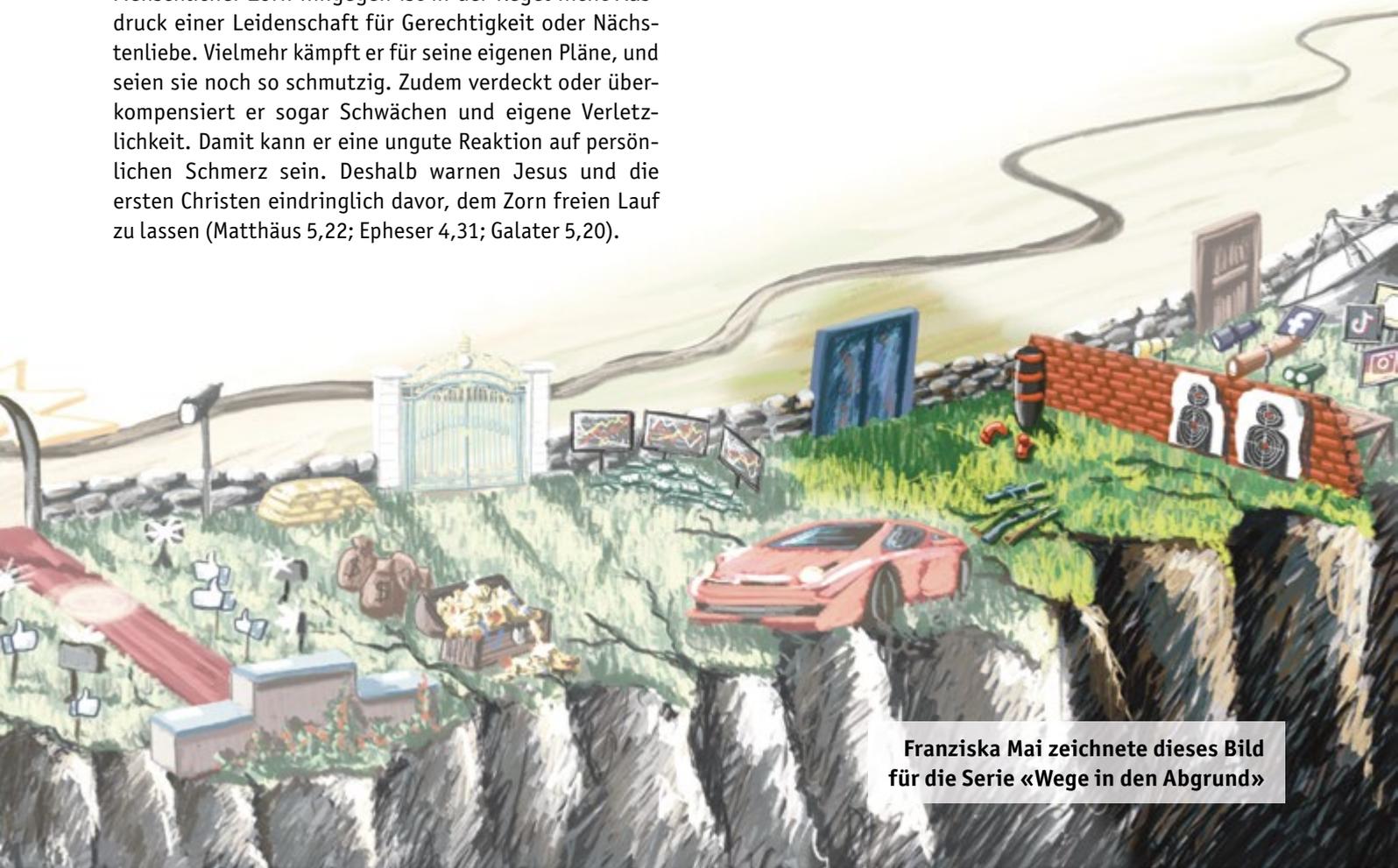
Menschlicher Zorn hingegen ist in der Regel nicht Ausdruck einer Leidenschaft für Gerechtigkeit oder Nächstenliebe. Vielmehr kämpft er für seine eigenen Pläne, und seien sie noch so schmutzig. Zudem verdeckt oder überkompensiert er sogar Schwächen und eigene Verletzlichkeit. Damit kann er eine ungute Reaktion auf persönlichen Schmerz sein. Deshalb warnen Jesus und die ersten Christen eindringlich davor, dem Zorn freien Lauf zu lassen (Matthäus 5,22; Epheser 4,31; Galater 5,20).

Die Gegenmedizin

Wie weiss ich, ob ich ein Problem mit Zorn habe? Ich sehe drei wichtige Aspekte:

- Ich glaube, wir brauchen ein gewisses Mass an ehrlicher Selbstreflexion. Wir sollten uns die Fragen stellen: Was hat mich wütend gemacht? Wie sehr habe ich mich geärgert? Und im Abstand von einigen Wochen: War mein Ärger gerecht, gut und angemessen?
- Ich habe festgestellt, dass ein überanstrengter Körper, Müdigkeit und ein hektischer Lebensstil ein idealer Nährboden für Ärger sind. Unter Stress verhalte ich mich am unangenehmsten. So war es auch

Weiter 



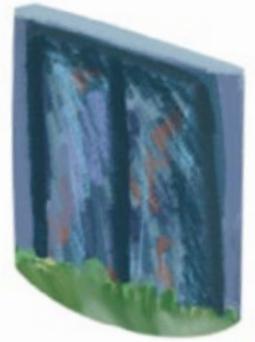
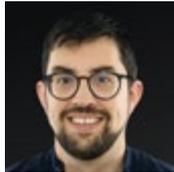
Franziska Mai zeichnete dieses Bild für die Serie «Wege in den Abgrund»

an der Kasse des Wasserparks. Die Hitze im Raum und meine nörgelnden Kinder haben mich zusätzlich provoziert. Wir sollten einen stressigen Lebensstil möglichst vermeiden.

- Ich glaube, wir müssen ein mitfühlendes Herz entwickeln, das vom Wunsch beseelt ist, anderen mit Güte und Freundlichkeit zu begegnen. Dabei hilft uns das Wissen um die Barmherzigkeit Jesu. Und wir haben die Hoffnung auf Gottes richtendes Eingreifen. Wir können Gott unseren Zorn überlassen. Das macht uns gelassener.

Ich habe drei Jahre im Kundendienst einer Krankenkasse gearbeitet und den Zorn vieler Menschen abbekommen. Ich spürte, wenn auch nicht direkt, wie verletzend Wut ist und wie sie in mir Gegenwut hervorruft. Ich musste lernen, Wut zu durchbrechen. Das ist möglich, weil wir uns entscheiden können, ihr nachzugeben. Wir können sogar ein wütender Mensch werden. Oder mit Gottes Hilfe aussteigen.

Martin Preisendanz
Redaktionsteam
Pfarrer EGW in Steffisburg



- Wie viel von deinem Zorn in der letzten Woche war gut und gerechtfertigt?
- Welche Gruppe in der christlichen Tradition überzeugt dich in ihrer Haltung zum Zorn am meisten?
- Was ist eine bessere Reaktion auf Ungerechtigkeit als Zorn?



Vertiefung
Predigt von
Martin Preisendanz.

