

Darf man zornig werden?

Was ist Zorn?



Zorn ist ein Gefühl des Missfallens, das bei bestimmten Erlebnissen auftritt oder durch das Verhalten anderer Personen hervorgerufen wird und nervliche Belastungen verursacht. Oft ruft es ein feindseliges Verhalten gegenüber dem Übeltäter hervor.

In Psalm 37 war David wegen der Schlechtigkeit der unehrlichen und bösen Männer zuerst verärgert und dann zornig. Der Herr sagte David, dass er seinen Zorn kontrollieren solle und zwar nicht deswegen, weil sein Zorn an sich schlecht war, sondern weil es in diesem Fall sinnlos war - der Herr wird zu seiner Zeit mit bösen Menschen umgehen.

Zorn an sich ist nicht falsch. Manchmal kann er sogar hilfreich sein. Seit dem Sündenfall des Menschen im Garten Eden ist jedoch Zorn gewöhnlich falsch, weil es eine Gegenreaktion auf unseren eigenen Willen ist. Wenn er nicht kontrolliert wird, kann er zu Hass führen, wie wir bei Kain, Saul und den Pharisäern sehen können.

Wie alle Gefühle, kann Zorn konstruktiv oder destruktiv sein. Zorn ist destruktiv, wenn er Schaden anrichtet, sowohl an uns selbst als auch an anderen Personen. Er ist konstruktiv, wenn er uns dazu bringt, eine Situation zu bewältigen oder zu verbessern. Wenn wir unseren Zorn unterdrücken, verletzen wir uns nur selbst; wenn wir Zorn herauslassen, verletzen wir andere.

Die Ursachen für Zorn

Der häufigste Anlass für Zorn ist feindseliges Verhalten anderer Menschen, wie zum

Beispiel Kindesmisshandlung. Ungerechtigkeit und Unterdrückung können Zorn in uns hervorrufen, aber auch nette Menschen, die uns im Weg stehen oder sich in unsere Pläne einmischen.

Manchmal ist Zorn unsere Antwort auf das, was jemand zu uns sagte oder uns antat. Ein Mensch kann zornig werden, weil er vielleicht von seinem Ehegatten zu wenig gelobt wird, seine Kinder undankbar sind oder weil er bei der Arbeitsstelle nicht befördert wurde.

Es gibt viele Anlässe für Zorn, aber meistens hat es mit der Einmischung in unsere Pläne und Wünsche zu tun, was wiederum in Schmerzen, Beleidigungen oder Drohungen endet. Wir können sogar auf uns selbst zornig werden, weil wir etwas Falsches oder Dummes gemacht haben. Dann haben wir das Gefühl, als müssten wir, als gerechte Strafe für unsere Dummheit, mit dem Kopf gegen eine Wand rennen.

Ist es recht, zornig zu sein?

Römer 1,18 sagt uns klar, dass Gott auf die Gottlosigkeit und Ungerechtigkeit der Menschen zornig ist. In Psalm 7,11 geht der Schreiber sogar so weit und sagt, dass Gott jeden Tag auf die Gottlosen zornig ist. Nachdem die Israeliten das goldene Kalb gemacht hatten, sagte Mose ihnen, dass der Zorn des Herrn ausreichen würde, sie alle zu vernichten (5. Mose 9,19).

Jesus Christus zeigte seinen Zorn über den Götzendienst, als er eine Peitsche machte und alle Gauner und Händler aus dem Tempel trieb, ihre Münzen ausschüttete und Tische umwarf.

In 1. Könige 16,13 können wir lesen, dass Gott durch nichtige Götzen zum Zorn gereizt wird. Da Gott auf seinen heiligen Namen eifersüchtig ist und mit eifersüchtiger Liebe über sein Volk wacht, ist besonders der Götzendienst ein Anlass für seinen Zorn, der ihn dazu bringt, sein heiliges Wesen zu rechtfertigen, indem er die Gottlosen bestraft. Gott hasst die Sünde und das Böse und muss es bestrafen und vernichten. Der Tag des Gerichts wird auch „Tag des Zorns Gottes“ genannt, weil er dann seinen ganzen und vollständigen Zorn auf den Teufel und alles Böse ausschütten wird.

Wenn Gott in der Vergangenheit der Menschheit seinen Zorn zeigte, war dieser Zorn glücklicherweise nur von kurzer Dauer und von seiner Barmherzigkeit bestimmt.

Verwechseln Sie aber nicht die disziplinarischen Maßnahmen, die Gott uns von Zeit zu





Zeit zuteil werden lässt, mit seinem Zorn. Solche Bestrafungen sind eher ein Ausdruck seiner leidenschaftlichen Liebe für uns, eine Liebe, die uns in das Abbild seines Sohnes umgestalten möchte, eine Liebe, die sowohl mit Segen als auch mit Bestrafungen dieses Ziel erreichen wird.

Die Schrift erzählt von einigen Ereignissen, wo Jesus seinen Ärger ausdrückte. Er

zeigte seinen Zorn, als Simon Petrus ihn versuchte und er zu ihm sagte: „Weiche von mir, Satan!“ Jesus zeigte auch seinen Zorn wegen der Heuchelei der Pharisäer: „Schlangen! Otternbrut!“ Er blickte auf die Pharisäer mit Zorn, betrübt über die Verhärtung ihrer Herzen (Markus 3,5). Jesus Christus zeigte seinen Zorn über den Götzendienst, als er eine Peitsche machte und alle Gauner und Händler aus dem Tempel trieb, ihre Münzen ausschüttete und Tische umwarf. Johannes beschreibt, wie Jesus voller Zorn darüber war (Johannes 2,16-17).

War es richtig, dass Jesus zornig war? Da er als Sohn Gottes ohne Sünde war, hatte er wie sein Vater das Recht, über Korruption und Schlechtigkeit zornig zu sein. Aber Jesus Christus war nie zornig wegen seiner eigenen Lage oder persönlichen Situation. Er akzeptierte sowohl die guten als auch die schlechten Umstände als den vollkom-

Es ist nicht so sehr der Zorn an sich, der das Problem ist, sondern wie wir damit umgehen.

Wutanfälle oder die Beherrschung verlieren, sind Früchte unserer sündhaften Natur und entehren die Geschöpfe, die nach Gottes Abbild geschaffen worden sind.

Gottes Zorn ist rücksichtsvoll, wohl überlegt und entschlossen.

menen Willen seines Vater für ihn. Er hatte sogar eher Mitleid mit seinen potentiellen Mördern, als dass er auf sie zornig war. Als er angegriffen wurde, hielt er wirklich seine andere Wange hin und schlug nicht zurück. Er kontrollierte seinen Zorn und wendete ihn konstruktiv an, um den Menschen mit ihren Problemen auf selbstlose und heilige Art zu begegnen.

In der Bibel gibt es viele Beispiele, wo Menschen Gottes rechtmäßig zornig waren, wie Jakobs Zorn in 1. Mose 30,1-2, Moses Zorn in 4. Mose 16,14-15, Sauls Zorn in 1. Samuel 11,6. Für Samuel, Eliab, Abner und David war es in bestimmten Situationen richtig, zornig zu sein. In anderen Situationen aber war es falsch.

Es ist nicht so sehr der Zorn an sich, der das Problem ist, sondern wie wir damit umgehen.

Wenn Zorn unangebracht ist

Zorn ist falsch, wenn er gegen einen anderen Christen gerichtet ist und endet in Feindschaft und dem Wunsch, dass der andere bestraft oder gedemütigt wird (Matthäus 5,21-22). Immer wenn Zorn zu dem Wunsch verleitet, einen anderen zu verletzen, ist er falsch.

Auch Zorn, der zum Verlust der Selbstkontrolle führt, ist falsch (Sprüche 29,11.20.22). Dieser Verlust der Selbstkontrolle aufgrund von Zorn geschieht am häufigsten zu Hause. Wir wissen, dass wenn wir draußen unserem Zorn freien Lauf lassen gegenüber unserem Chef oder einem anderen Vorgesetzten - wir dafür bestraft und benachteiligt werden oder uns in Misskredit bringen. In den Sprüchen steht geschrieben, dass der Weise seinen Zorn kontrolliert und damit verhindert, dass er

noch mehr sündigt.

Zorn, der als „nur natürlich“ bezeichnet wird, ist falsch, weil wir von Natur aus gefallen und verdorben sind:

Wutanfälle oder die Beherrschung verlieren, sind Früchte unserer sündhaften Natur und entehren die Geschöpfe, die nach Gottes Abbild geschaffen worden sind. Gottes Zorn ist rücksichtsvoll, wohl überlegt und entschlossen. „Natürlicher“ Zorn ist vorschnell, selbstsüchtig und töricht.

Zorn, der gegen Gott oder seinen Willen gerichtet ist, ist offensichtlich schlecht, wenn er genährt, statt überwunden wird. „Zu ihm wird man kommen, und es werden alle beschämt werden, die gegen ihn entbrannt waren“ (Jesaja 45,24). Die meisten von uns leugnen, dass sie jemals zornig auf Gott gewesen sind, aber wenn wir dies tun, betrügen wir uns. Da unsere sündhafte Natur den eigenen Willen seinem Willen vorzieht, wenn die Dinge mal nicht so verlaufen, wie wir es uns wünschen oder erwarten, ist unser Zorn in Wirklichkeit gegen Gott gerichtet.

Mit Zorn umgehen

Wenn wir eine Lösung für das Problem mit Zorn finden möchten, sollten wir nachfolgende Richtlinien beachten.

1. Erkennen Sie die Existenz von Zorn an und bemühen Sie sich, ihn zu kontrollieren.

Paulus ermahnt uns: „Zürnet, und sündigt nicht! Die Sonne gehe nicht unter über eurem Zorn“ (Epheser 4,26). Das heißt, es ist möglich, weiterhin Zorn zu fühlen, ohne dabei zu sündigen. Als der Herr David sagte, dass er gegenüber seinen Übeltätern keinen Zorn zeigen sollte (Psalm 37), meinte er damit, dass David seine Gefühle kontrollieren und sich ihnen nicht hin-





geben sollte. Die Bibel sagt uns, dass Gott langsam zornig wird und Jakobus ermahnt uns, auch so zu sein: „*Jeder Mensch sei schnell zum Hören, langsam zum Reden, langsam zum Zorn. Denn eines Mannes Zorn wirkt nicht Gottes Gerechtigkeit*“ (Jakobus 1,19-20).

Paulus sagt uns in Epheser 4,31: „*Alle Bitterkeit und Wut und Zorn und Geschrei und Lästerung sei von euch weggetan samt aller Bosheit.*“ Wir sind angehalten, durch die Kraft des Heiligen Geistes sündhaften Zorn zu überwinden.

Sprüche 29,11 erinnert uns auch daran, dass Zorn kontrolliert werden kann: „*Seinen ganzen Unmut lässt der Tor herausfahren, aber der Weise beschwichtigt ihn zuletzt.*“

Sogar Heiden verstehen, dass sie ihren Zorn erkennen und kontrollieren sollen.

Horaz, der im 8. Jahrhundert vor Christus starb, hat einmal gesagt: „*Zorn ist kurzer Wahnsinn, also kontrolliere besser deine Leidenschaft oder sie wird dich kontrollieren.*“

2. Wir müssen herausfinden, was den Zorn verursacht.

Als Gott sah, dass Ninive sich von seinen bösen Wegen abwandte, hatte er Mitleid und zerstörte die Stadt doch nicht, so wie er es angedroht hatte. „*Und es missfiel Jona sehr, und er wurde sehr zornig. Und er betete zum Herrn und sagte: ‚Ach Herr! War das nicht meine Rede, als ich noch in meinem Land war? Deshalb floh ich schnell nach Tarsis! Denn ich wusste, dass du ein gnädiger und barmherziger Gott bist, langsam zum Zorn und groß an Güte, und einer, der sich das Unheil gereuen lässt. Und nun Herr, nimm doch meine Seele von mir! Denn es ist besser, dass ich sterbe, als dass ich lebe!‘ Und der Herr sprach: ‚Ist es recht, dass du zornig bist?‘“ Jona 4,1-4.*

Das ist die Frage: Sind deine Gefühle berechtigt und richtig, oder sind sie selbstsüchtig und entspringen deiner alten sündhaften Natur? Jona war sogar so zornig, dass er sterben wollte, aber das war falsch. Sein Zorn war ein selbstgerechter Zorn.

Manchmal wird unser Zorn von anderen zornigen Men-

schen angeregt oder genährt. Die Bibel sagt, dass wir solche Menschen meiden sollten, so dass der eigene Zorn nicht schlimmer wird (Sprüche 22,24-25).

3. Nachdem wir die Ursache für unseren Zorn herausgefunden haben, müssen wir sie im Lichte von Gottes Willen untersuchen.

David tröstet uns in Psalm 37 damit, die Angelegenheit auf lange Sicht zu betrachten, aus der Perspektive der Ewigkeit. Erinnern Sie sich daran, dass Gott sich um die Übeltäter schließlich selbst kümmern wird - es sollte nicht Ihre Sorge sein.

Unsere Feinde sind eigentlich nicht körperlicher, sondern geistlicher Natur (Epheser 6) und wir besiegen sie durch den Glauben in der Kraft des Heiligen Geistes und durch Gottes Wort und Gebet.

Wenn wir das tun, werden wir für unsere Feinde beten können, ja sie sogar lieben. Liebe lässt sich nicht schnell zum Zorn leiten und rechnet Böses nicht zu (1. Korinther 13,5). „*Hass erregt Zänkereien, aber Liebe deckt alle Vergehen zu*“ (Sprüche 10,12). Liebe und Hass sind Gegensätze. Damit Zorn nicht zu Hass wird, muss Zorn durch Liebe ersetzt werden. Das ist nur durch den Glauben an Gottes Gnade und Macht möglich.

4. Wir müssen unseren Blick auf Gott richten.

Wir können die Energie, die der Zorn freisetzt, in körperliche Übungen ableiten, wie Rennen oder Schwimmen, was kurzfristig eine gute Sache ist. Aber langfristig gesehen, sind geistliche Übungen effektiver. Verbringen Sie regelmäßig Zeit, um über Gottes Vergebung Ihnen gegenüber durch das Kreuz Christi nachzudenken und streben Sie erneut danach, sich diese Vergebung klarzumachen, um sie dann auf die Ursache ihres Zorns anzuwenden.



„Hass erregt Zänkereien, aber Liebe deckt alle Vergehen zu“
Sprüche 10,12.

„Liebe und Hass sind Gegensätze. Damit Zorn nicht zu Hass wird, muss Zorn durch Liebe ersetzt werden. Das ist nur durch den Glauben an Gottes Gnade und Macht möglich.“

Der Kampf gegen sündhaften Zorn ist nicht einfach, aber es ist möglich, ihn zu gewinnen, wenn wir lernen, unter der Leitung Gottes den Zorn zu erkennen und zu kontrollieren; erkennen Sie die Ursache; betrachten Sie alles erneut im Lichte von Gottes Willen; und konzentrieren Sie ihre Aufmerksamkeit auf Gottes gnädige Liebe, Freundlichkeit und Vergebung uns gegenüber.

Aus: Ken Campbell, „Auf der Achterbahn der Gefühle“
Christl. Verlagsgesellschaft,
Dillenburg