

Die Liebe ist langmütig, hat Geduld mit den Schwächen anderer und kann Ungerechtigkeit ertragen. Und doch ärgern wir uns immer wieder übereinander. Manchmal werden wir sogar zornig und vielleicht sogar bitter. Wie können wir mit unserem Zorn richtig umgehen, damit wir nicht von negativen Gefühlen, sondern vom Frieden Christi bestimmt sind? Der folgende Artikel will Hilfen geben. Damit das Ganze persönlicher und praktischer wird, hat der Autor die **Briefform** gewählt.

THOMAS GERLACH

DEN ZORN IM GRIFF

Mit negativen Gefühlen umgehen lernen

Was machen wir mit unserem Zorn und Ärger? Hilft ein Rat, um Zorn, der immer mal wieder aufbraust, im Griff zu behalten? Zorn ist nicht leicht allgemein zu erklären. Jede neue Situation und auch die jeweiligen Personen, die bei einem Zornesausbruch beteiligt sind, bestimmen das Geschehen mit. Am Wenigsten kann der Zornige selbst mit kühler Vernunft die Lage beeinflussen. Darum möchte ich an einem fiktiven Fall die Sicht der Bibel auf Zorn darstellen, auch wenn es kein einfaches Rezept gibt, wie wir dieses Gefühl in den Griff bekommen.

Lieber Freund,

„Denn im Zorn tut keiner, was vor Gott recht ist.“
Jak 1,20

wie Du Dich vielleicht erinnern kannst, stand ich gestern dabei, als Du vor Zorn durch die Decke gegangen bist. Ich kann Dich gut verstehen. Worüber Du Dich aufgeregt hast, kann jeden echt zornig machen. Doch nachdem Du draußen warst, wurde noch darüber gesprochen, und es wurde deutlich, dass einige sich von Dir verletzt fühlten. Leider musste

ich wieder sehen, dass auch aus vielleicht berechtigtem Zorn doch nicht Gottes Gerechtigkeit herauskommt.

Dennoch kann ich Dich gut verstehen, mein Freund. Ich an Deiner Stelle wäre auch sehr zornig geworden. Es ist auch gut für Dich, es einmal rauszulassen. Immer nur Ungerechtigkeit runterzuschlucken macht krank.

Bestimmt fühlst Du Dich nun etwas erleichtert. Doch hoffe ich auch, dass

„Versündigt euch nicht, wenn ihr zornig werdet! Die Sonne darf über eurem Zorn nicht untergehen!“
Eph 4,26

nach einem Tag Dein Zorn verraucht ist und Du in der letzten Nacht gut geschlafen hast. Wir sollen, wie Paulus uns rät, jeden Abend die Gründe für unseren Zorn bei Gott ablegen, zusammen mit allen anderen Sorgen, denn unser Gott kümmert sich um uns. Er wird auch diese Ungerechtigkeit nicht stehen lassen, die Dich zornig werden ließ, denn er ist ein Gott der Gerechtigkeit.

Er wird auch nicht einfach übersehen, dass Du ungerecht behandelt wurdest. Wir sollen uns nicht selbst rächen, denn dies wird Gott tun, und er erwartet von Dir, dass Du ihm Raum für seinen Zorn lässt. Ich konnte merken, dass Du die Sache Gott überlassen wolltest, weil Du uns dann plötzlich verlassen hast, als Du merkstest, Dein Gefühle gingen mit Dir durch. Dies war sehr weise.

Ich denke, Du hast Dich dann beruhigen können. Ich konnte beobachten, dass Du auch in Deinem Zorn so bliebst, wie ich Dich kenne. Du hast ein Anliegen, dass es gut und konstruktiv weitergeht. Es wird leider immer dann sehr schwierig, wenn im

Zorn jemand völlig „außer sich“ ist und so handelt, wie es ihm eigentlich nicht entspricht. Dabei kommt leider etwas empor, was Böses enthält, und es geht nicht mehr ohne Schaden ab. Adrenalin, das Hormon der Aggression, kann wie ein Aufputzmittel wirken. Es kann sogar süchtig machen. Wenn Du jähzornige Menschen kennengelernt hast, dann weißt Du auch, wie schwer es ist, mit ihnen umzugehen. Besonders, wenn die Heftigkeit des Adrenalins mit Selbstgerechtigkeit verbunden ist, dann gibt es regelmäßig böse Verletzungen.

„Liebe muss echt sein, ohne Heuchelei! Verabscheut das Böse, haltet am Guten fest!“
Röm 12,9

„Denk daran, liebe Geschwister: Jeder Mensch sei schnell zum Hören bereit – zum Reden und zum Zorn, da lasse er sich Zeit.“ Jak 1,19

Um dies zu vermeiden, sollen wir lernen, uns zu beherrschen und nicht wegen Kleinigkeiten zornig zu werden. Grundsätzlich sollen wir vorher genau zugehören; auch denen gegenüber, die es nicht gut mit uns meinen.

Doch möchte ich gerade Dir sagen, dass wir anderen – sowohl die Dabeistehenden als auch die, über die Du zornig

warst – es Dir wie auch jedem anderen zugestehen sollten, dass Du zornig wurdest. Ich möchte die zornigen Worte schnell vergessen, aber Dein Anliegen dahinter behalten und aufnehmen. Zorn kommt nun einmal explosiv hoch als ein schwer zu kontrollierendes Gefühl. Aber kalt und unnahbar zu sein – immer darauf bedacht, nicht verletztlich zu werden – ist keine Alternative. Die Stiefschwester des Zorns ist die Gleichgültigkeit. Sie ist noch viel gefährlicher als der Zorn, denn sie kümmert sich nicht mehr um den Menschen, und die Beziehung ist vollständig zerstört.

Leider kann es aber im Zorn sehr schnell zu persönlicher Beleidigung kommen. Jetzt regt man sich nicht nur über ein Problem oder Fehlverhalten auf, sondern es wird zum Gegenangriff übergegangen und der vermeintlich schuldige Mensch direkt angegriffen. Leider hast Du so auch XY verletzt. Du hast ihn nicht nur kritisiert, sondern hast ihn persönlich abgewertet. Niemand von uns lebt vor Gott, weil wir die Dinge richtig machen. Wir freuen uns, von Gott geliebt zu sein, obwohl wir so sind, wie wir nun einmal sind. Daher will unser Herr niemals, dass wir jemanden beleidigen und abwerten. Er nennt dies sogar Mord mit Worten.

Das Wort – *Raca* –, das Du in der Bergpredigt von Jesus erwähnt findest, ist eine Lautmalerei, die beschreibt, wenn Speichel hochgezogen wird, um vor jemanden auszuspucken. Diese Verachtung wird nicht durch den Zorn über Ungerechtigkeit gerechtfertigt; auch nicht für eine gerechte Sache. Ich bitte Dich in aller Liebe, dass Du diese Beleidigung wieder in Ordnung bringst. Gerne möchte ich mich als Vermittler zum Frieden zur Verfügung stellen.

*Herzliche Grüße
Dein Freund*

„Wenn du also deine Opfergabe zum Altar bringst und es fällt dir dort ein, dass dein Bruder etwas gegen dich hat, dann lass deine Gabe vor dem Altar liegen; geh und versöhne dich zuerst mit deinem Bruder! Dann komm und bring Gott dein Opfer.“
Mt 5,23-24 (siehe auch die Verse 21-26)

Lieber Freund,

danke für Deinen Brief. Ich gehe gerne auf XY zu und überreiche ihm Deinen Brief mit der Entschuldigung. Doch unterstütze ich Dich auch in Deiner Kritik in der Sache. Denn Ungerechtigkeit muss weggeräumt werden. Ich denke genau wie Du, dass die Ursache Deines Zorns dringend behandelt werden muss, auch wenn Du leider in Deiner Kritik aus dem Zorn heraus sehr persönlich wurdest. Doch es darf nicht sein, dass der Zornige schnell zum Schuldigen gemacht wird und das Böse, das nun einmal zum Zorn führte, dann akzeptiert wird und weiter zerstörerisch auf die Gemeinschaft wirkt.

Wie Du erlebt hast, sind Ursachen zum Zorn oft vielfältig. Leider liegen aber die Gründe für diesen plötzlichen Adrenalinschub auch im Zornigen selbst. „Das regt mich auf!“ entsteht oft, wenn etwas meine Gedanken und Prinzipien durchkreuzt. Es wird uns von Gott nicht das Recht gegeben, unsere Prinzipien, auch wenn sie an die Bibel gebunden sind, über andere Menschen zu setzen. Sehr schnell wird jemand zornig und verletzend, wenn etwas seinen Willen zur Macht stört. Hier wird schnell etwas vorgeschoben, um zornig und drohend sein zu dürfen. Dies alles hat nichts mehr mit dem Gefühl des Zorns zu tun, das Gott sehr wohl versteht. Denn auch er ist manchmal zornig und redet sehr deutlich über seinen Zorn.

Zorn und andere Formen der Aggressivität kommen paradoxerweise oft hoch, wenn Menschen unsicher werden, wenn sie, von Perfektionismus getrieben, versuchen, alles reibungslos funktionieren zu lassen, damit Harmonie zwischen den Menschen entsteht. Man wollte Harmonie erreichen und hat Zorn geerntet. Dies entsteht aus dem Irrtum zu denken, dass eine Gleichförmigkeit der Meinungen und ein perfektes Leben möglich sei. Wir sind als Menschen weit entfernt davon, perfekt zu sein. Darum werden wir in der Bibel zu Sanftmut und Geduld aufgefordert.

Gerade auch weil wir selbst fehlbare Menschen sind, merken wir, dass unsere Geduld schnell ein Ende hat. So brauchen wir wiederum Geduld und Vergebungsbereitschaft der anderen.

Doch ich denke, dass Dein Zornesausbruch auch darum so heftig wurde, weil Du selbst schon früher sehr massiv von Deiner Familie betrogen und verachtet wurdest. So konnte ich deutlich erkennen, dass eigentlich nicht XY der Gegenstand Deines Zornes war, sondern diejenigen, die Dich früher so verletzt,

„Außerdem bitten wir euch, liebe Geschwister: Weist die ein ungeordnetes Leben führen! Ermutigt die Ängstlichen! Helft den Schwachen! Habt Geduld mit allen!“
1 Thes 5,14

„Seid euch der eigenen Niedrigkeit bewusst und begegnet den anderen freundlich, habt Geduld miteinander und ertragt euch gegenseitig in Liebe.“
Eph 4,2

vielleicht sogar traumatisiert haben. Leider konntest Du Dich damals in Deiner Jugend nicht wehren. So schlug nun XY mit seiner Ungerechtigkeit in diese alte Wunde: die tiefe Enttäuschung über die, auf die Du Dich verlassen hattest, Menschen, die Dich eigentlich lieben sollten und es leider nicht taten. Solche Enttäuschungen führen oft zu Zorn oder sogar Depression. Wer immer dies so erlebt hat, dem ist sehr schwer rational zu raten. Doch Du sollst wissen: Ich kann mit Dir fühlen. Ich bete, dass Du Heilung von Gott erfährst und Dir jemand zur Seite kommt und Dir zum Frieden verhelfen kann. Hab Mut, mit einem Seelsorger über Deine innere Not zu sprechen, die Dich so zornig werden lässt.

*Mit Dir verbunden,
Dein Freund*

Lieber Freund,

was ich jetzt gerade von Dir gehört habe, hat mich so gefreut, dass ich Dir sofort schreiben musste. Es ist wunderbar zu hören, dass Du gelernt hast, schneller wieder zur Freude zurückzukehren, immer dann, wenn Du Dich über Unge-

„Ihr bemüht euch um die größeren Gaben? Dann zeige ich euch einen Weg, der weit besser ist.“
1Kor 12,31

rechtigkeiten aufgeregt hast. Damit hast du einen wichtigen Schritt zur Heilung gemacht. Dieses „zur Freude Zurückkehren“ lernten wir schon als Kleinkinder, sobald die Mutter die Liebesbeziehung zum Kind wiederherstellte nach einem Problem, einem Schmerz oder einem strengen Wort der Erziehung. Leider

musstest Du damals unter nachtragenden Eltern leiden, die Dich oft und lange in negativen Gefühlen gelassen haben. Doch nun darfst Du sehen, wie auch Erwachsene schnell lernen können, was sie als Kinder verpasst haben. Nach jedem Problem und besonders nach dem Gefühls des Zorns möchte Gott, dass wir so schnell wie möglich wieder zur Freude in Christus zurückkehren. Doch ein Trauma mit massivem Schaden entsteht, wenn uns dies nicht möglich gemacht wird. In so einem Fall ist ein Zornesausbruch noch das geringste Problem. Der Zornesausbruch ist für sich genommen nicht das eigentliche Problem. Die Ursache muss gelöst werden und nicht das Symptom. Darum gehen wir davon aus, dass Zorn hochkochen kann, wir aber

„Als ich ein Kind war, redete ich wie ein Kind, dachte und urteilte wie ein Kind. Als ich Mann wurde, tat ich das Kindliche ab. Jetzt sehen wir wie in einem blank polierten Stück Metall nur rätselhafte Umrisse, dann aber werden wir alles direkt zu Gesicht bekommen. Jetzt erkenne ich nur Teile des Ganzen, dann werde ich alles erkennen, wie auch ich völlig erkannt worden bin.“
1Kor 13,11-12

darin nicht steckenbleiben sollen. Der Weg zurück zur Freude ist immer der Weg der Liebe, wie es uns Paulus aufzeigt.

„Freut euch, weil ihr mit dem Herrn verbunden seid! Ich sage es noch einmal: Freut euch!

Macht euch keine Sorgen, sondern bringt eure Anliegen im Gebet mit Bitte und Danksagung vor Gott! Und sein Frieden, der alles menschliche Denken weit übersteigt, wird euer Innerstes und eure Gedanken beschützen, denn ihr seid ja mit Jesus Christus verbunden.“
Phil 4,4.6.7

In 1. Korinther 13 schreibt er, wie er als Kind wegen seiner Unreife ganz anders dachte. Mit der geistlichen Reife wurde die Liebe für ihn die Grundlage seines Lebens. Wer sich selbst als von Gott geliebt erkennt und das Gebot der Liebe von Gott einhält, wird schneller vom Zorn oder der Enttäuschung zur Freude zurückkehren.

„Freut euch“ ist ein Gebot, das den Willen anspricht, der auf mein Gefühl einwirkt. Doch Freude ist eine Gabe von Gott, die meinen Willen, mein Gefühl und sogar meinen

Verstand leiten will. Sie bewegt mich dazu, jede Sorge oder jeden Grund zum Zorn an Gott abzugeben. Dann regiert auch der Friede Gottes im Herzen. Der Friede Gottes kommt, weil Gott gerecht ist und zu seiner Zeit die Ungerechtigkeit und die Bosheit überwinden wird – auch in Deinem Leben. Deine Sehnsucht nach Gerechtigkeit wird von Gott gestillt werden.

„Wie glücklich sind die, die nach Gerechtigkeit hungern und dürsten! Gott macht sie satt.“
Mt 5,6

Dann wird es keinen Grund mehr für Zorn geben. Doch bis dahin wirkt der Geist Gottes in uns, damit der Friede Gottes, der alle Vernunft übersteigt, in unseren Herzen und in unseren Gedanken regiert.

Ich freue mich, dass Gott etwas Gutes aus dieser schlimmen Situation gemacht hat. Auch wir anderen werden daraus noch Gutes empfangen.

*Ich freue mich über Dich,
Dein Freund*

„Und sein Frieden, der alles menschliche Denken weit übersteigt, wird euer Innerstes und eure Gedanken beschützen, denn ihr seid ja mit Jesus Christus verbunden.“ Phil 4,7



Thomas Gerlach ist
Pastoralreferent der
EFG-Hohenlimburg.