



Wohin mit dem Zorn?

22. November 2020

Sämi Schmid

Heute ist die dritte und letzte Predigt in der Reihe: Gefühle – die Sprache der Seele. Wie ist es euch dabei bis jetzt ergangen? Ich fände es mega spannend, mit euch darüber ins Gespräch zu kommen. Wir sind ja als Menschen schon ganz unterschiedlich. Weiter ist unsere persönliche Geschichte im Blick auf die Gefühle sehr unterschiedlich.

Wenn wir von Gefühlen reden, dann gibt es ja jede Menge unterschiedliche Gefühle. Ich habe euch da mal einen Überblick mitgebracht. Es gibt dabei Gefühle, die sich positiv anfühlen. Das sind jene aus den Bereichen: freudig, friedvoll, stark. Die andere Hälfte der Gefühle fühlen sich für uns eher negativ an: traurig, verängstigt, wütend.

Ich für mich teilte diese Gefühle lange ein in «erlaubte Gefühle» (das sind natürlich die positiven Gefühle) und «unerlaubte Gefühle» (das sind alle Gefühle, die sich schlecht anfühlen).

Aber Gott hat uns als Ebenbild von sich selbst geschaffen, mit all diesen Gefühlen – nicht nur mit den positiven. Unsere Gefühle sind ein grosser Schatz, den uns Gott geschenkt hat. Die Frage ist nur, wie wir mit unseren Gefühlen umgehen. Das ist die entscheidende Frage.

Mit den positiven Gefühlen haben wir nicht ein grosses Problem. Darüber können die meisten von uns recht gut reden und sie auch zum Ausdruck bringen. Aber bei den negativen Gefühlen wird es schon schwieriger.

Adrian hat letzten Sonntag mit uns die «Realität der Angst» angeschaut. Es ist so wichtig, dass wir lernen, darüber zu reden. Wenn wir allein mit unsrer Angst bleiben, sind wir oft Spielball von genau dieser Angst.

Heute geht es um Zorn und Wut. Wie gehen wir mit diesen Gefühlen um? Das ist nicht nur unter uns Christen ein Tabuthema. Ein rechter Christ und ein guter Mensch ist nicht wütend. Man muss doch seine Emotionen im Griff haben. Und was nicht sein darf, wird verdrängt und versteckt.

Aus diesem Grund kann man auch mit niemandem wirklich darüber reden. Denn was würden die Mitchristen auch denken oder sagen, wann sie wüssten ...

Und so bleibt dieses Thema tabu. Die Not ist oft zu Hause in den Familien oder Ehen am schlimmsten.

Vielleicht denkst du jetzt: Damit habe ich keine Probleme! Trotzdem ist es wichtig, dass du jetzt nicht abhängst und denkst: Das betrifft nur die andern.

Natürlich weiss ich, dass es unter uns Menschen im Blick auf Zorn und Wut grosse Unterschiede gibt. Es gibt solche, die sind viel emotionaler als andere. Deshalb werden sie auch schneller wütend. Und es gibt andere, bei denen hat man den Eindruck, dass sie überhaupt nichts aus ihrer Ruhe bringen kann. Und diese scheinen deshalb viel besser und frömmere zu sein als die andern. Das ist aber nicht so. Gott sieht, wie es in unserem Herz aussieht und lässt sich nicht von einer schönen Fassade blenden.

Definition von Wut und Zorn

In meiner Predigt heute behandle ich Wut und Zorn als Parallelbegriffe. Es gibt zwar verschiedene Leute, die da noch kleine Unterscheidungen machen. Aber in unsrer Mundart ist der Begriff Zorn nicht geläufig. Wut liegt uns vom Sprachgebrauch näher.

Damit wir dasselbe meine, wenn wir heute von Wut oder Zorn reden, habe ich mich nach einer guten Definition umgeschaut und folgendes gefunden:

- **Heftiger und leidenschaftlicher Unwille über etwas, das man als Unrecht empfindet.**
- **Starkes und heftiges Gefühl, das gegen etwas oder jemanden gerichtet ist.**

Wenn dieses Gefühl aufkommt, dann reagieren wir meistens auch körperlich. Wir ziehen die Augenbrauen zusammen, die Pupillen weiten sich. Wut versetzt den Körper in Alarmbereitschaft: Er schüttet die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin aus. Der Blutdruck steigt, und auch der Puls klettert in die Höhe. Man bekommt vielleicht rote Wangen oder rote Ohren. Man sieht es einem buchstäblich an.

Wenn das alles abläuft, dann ist es gut, wenn wir einen Plan haben, wie wir damit umgehen, wie wir mit diesem Gefühl umgehen. Und ein guter Plan ist nicht verdrängen und verstecken.

Menschen, die ihren Zorn (Wut, Aggression..) verdrängen und wegschieben müssen, ahnen oft nicht, dass aufgestaute und verleugnete Aggressionen oft viel Schlimmeres bewirken. Es führt nicht selten zu psychosomatischen Störungen am eigenen Körper, und im schlimmsten Fall zu Suizid oder Amoklauf. Deshalb die Frage: Wohin mit dem Zorn?

Emotionen als Schatz erkennen (auch den Zorn)

Diese Überschrift provoziert dich vielleicht ein wenig. Das kann ich verstehen. Vielleicht ist euch vorher aufgefallen, dass die Definitionen neutral formuliert sind. Am Gefühl von Zorn oder Wut ist nichts Falsches dran.

Das erkennen wir spätestens dann, wenn wir davon lesen, dass auch Gott zornig war. Gott hat sein Volk Israel grossartig aus Ägypten herausgeführt. Und als Mose einige Tage auf dem Berg Sinai war, machten sie unter der Leitung von Aaron ein goldenes Kalb und gebetet es an. Da lesen wir in 2Mo 32,10, dass Gott sagt zu Mose:

Ich will meinen Zorn über sie kommen lassen und sie alle vernichten. Dich will ich jedoch zu einem grossen Volk machen. Gott ist zornig.

Jesus war ebenfalls von diesem Zorn erfasst, als er im Tempel die Tische der Geldwechsler und Verkäufer umwarf und sie mit einer Peitsche hinausgetrieben hat. Er sagte:

Macht aus dem Haus meines Vater keinen Marktplatz. (Joh 2,16)
Die Leidenschaft für dein Haus brennt in mir. (Joh 2,17)

In die gleiche Richtung geht auch das Wort von Paulus aus Epheser 4. Dort lesen wir:

Sündigt nicht, wenn ihr zornig seid, und lasst die Sonne nicht über euren Zorn untergehen. Gebt dem Teufel keine Möglichkeit, durch den Zorn Macht über euch zu gewinnen! (Eph 4,26-27)

Seht ihr, dass auch Paulus hier einen Unterschied zwischen dem Gefühl des Zorns und der Sünde, die eine negative Handlung aus dem Zorn ist. Natürlich ist die Gefahr sehr gross, dass es vom Gefühl des Zorns zu einer sündigen Handlung kommt. Oft geht das wie mit einem Schnellzug in diese Richtung. Oder wie eine rutschige Schräglage, die uns dahin rutschen lässt.

Genau deshalb ist es so wichtig, dass wir einen Plan haben, was wir in solchen Situationen tun. Verdrängen und so tun, als ob nichts wäre, bringt gar nichts. Im Gegenteil.

Hinter der Wut steckt eine grosse Energie. Wenn wir sie nicht bewusst kanalisieren, macht sie sich selbst Luft. Und meistens nicht in die richtige Richtung.

Mir gefällt deshalb der kurze Satz: **Aus Wut wird Mut.** – nicht Hass oder Streit. **Aus Wut wird Mut** – um eine Schwierigkeit mit Mut gut anzugehen.

Praxisbeispiel Psalm 137

Wir schauen uns jetzt ein Beispiel aus den Psalmen an. Psalm 137 ist ein Rachepsalm. Dieser Text ist einer der schwierigsten Texte der Bibel. Wenn man das liest, könnte man sagen: Schau doch mal, wie grausam die Bibel ist.

Und wenn du behütet gelebt hast jetzt. Wenn du vor grösserem Unrecht verschont geblieben bist, wirst du vielleicht erschrecken, was für Gefühle hier zum Ausdruck kommen. Aber wenn dir schon grosses Unrecht getan wurde, dann wirst du dich vielleicht mit der einen oder anderen Emotion identifizieren können.

Dieser Psalm ist ein Lied – ein Text – der von Juden nach der Deportation nach Babel geschrieben wurde. Die Juden haben in Israel und Jerusalem gelebt und sind vom babylonischen Volk besiegt und

deportiert worden. Und dabei haben die Edomiter (Nachbarvolk) grausamst mitgeholfen. Die Edomiter sind bei diesem Kriegsfeldzug weit grausamer gewesen, als es jemals nötig gewesen wäre. Selber hätten sie es nicht geschafft. Aber als stärkeren Babylonier da waren, haben sie sich in feiger Manier mit eingebracht.

Und jetzt sind diese Juden in Babylon und sie schreiben einen Text, der ihnen versucht zu helfen, mit diesem unsäglichen Leid und Unrecht umzugehen, das stattgefunden hat. Einerseits ist da eine grosse Trauer, aber auch eine noch viel grössere Wut.

Psalm 137:

An den Flüssen von Babylon sassen wir und weinten, wenn wir an Zion dachten.

Da denken sie zuerst einmal zurück an die schöne Zeit vor dem schlimmen Ereignis. Mit diesem Zurückdenken wird das erfahrene Leid noch viel schlimmer, aber es ist genau das, was in ihrem innersten so Schmerz. Und die Emotionen brechen ungebremst hervor.

⇒ Vielleicht magst du dich in deinem Leben auch zurückerinnern an die Zeit, als alles noch gut war, und das Schreckliche noch nicht stattgefunden hatte. Da könnte einem wirklich das Weinen kommen.

An die Äste der Weiden dort hängten wir unsere Zithern.

⇒ Unsere Musikinstrumente haben wir auf die Seite gelegt.

Die uns gefangen hielten, forderten von uns, eines unserer Lieder zu singen, unsere Peiniger (achtet auf die Worte, die hier gebraucht werden) verlangten von uns, fröhlich zu sein: «Singt uns eines eurer Zionslieder!» → stellt euch das einmal vor.

Doch wie könnten wir ein Lied für den Herrn auf fremden Boden singen?

Dieser Text aus Psalm 137 kennen manche von uns in einer anderen Version:

→ By the rivers of Babylon (bekanntes Lied von Bonnie M)

Das ist praktisch 1:1 Psalm 137. Aber es stoppt dort, wo wir nachher weiterlesen.

Dieses Lied ist ursprünglich nicht von Bonnie M, sondern von einer Reagy-Band von Jamaika geschrieben worden. Das war in der Anfangsphase der Rasta, als sich Leute Texte gesucht haben, die ihnen geholfen haben, die Unterdrückung des britischen Regimes zu verarbeiten. Und in der Bibel wurden sie fündig. Die wussten sehr gut, dass es in der Bibel diese ehrlichen Texte gibt. Und Bonnie M. hat dann einfach an dieser Stelle aufgehört.

Wer in den 80-er in den Discos war, tanzte vielleicht zu diesem Lied.

Die Juden damals haben nicht gesungen. Sie haben ihre Instrumente auf die Seite gelegt. Und wir lesen jetzt weiter:

Jerusalem, wenn ich dich je vergesse, dann soll meine rechte Hand mir den Dienst versagen.

Meine Zunge soll mir am Gaumen kleben, wenn ich nicht mehr an dich denke, wenn Jerusalem nicht mehr meine allergrösste Freude ist.

Herr, vergiss den Edomitern nie, was sie am Unglückstag Jerusalems getan haben, als sie riefen: «Reisst die Stadt nieder, reisst sie nieder bis auf den Grund!»

Du Stadt Babylon, die du einst verwüstet sein wirst, wohl dem, der dir einmal vergelten wird, was du uns getan hast!

Wohl dem (das ist ein tiefes Wort; und jetzt kann ich fast nicht weiterlesen)

Wohl dem, der deine Kinder packt und sie an einem Felsen zerschmettert.

⇒ Stellt euch das einmal vor! Und das steht in der Bibel!

Jetzt aber Halt, bevor eure Gedanken zu weit gehen. Was lehrt uns die Bibel hier?

- Lehrt sie uns, dass wir die Kinder von denen, die uns Unrecht getan haben, am Felsen zerschmettern sollen?

Nie! Auf keinen Fall! Jesus könnte es nicht deutlicher sagen. In der Bergpredigt sagt er:

Liebt eure Feinde und betet für die, die euch verfolgen. (Mt 5,44)

Für wen sollen wir beten? Sagt das einmal einem Christ oder einem moderaten Moslem im Irak oder Nigeria. Heisst das einfach, gute Gefühle zu haben, denen gegenüber, die gegen uns grausam sind? Jesus sagt hier nicht: Es ist locker und du musst einfach gute Gefühle für diese Menschen haben. Er sagt: Liebe sie und bete für sie.

Im Psalm 137, der ja so schwierig ist, werden in aller Ehrlichkeit die Gefühle zum Ausdruck gebracht. Diese Gefühle sind da, wenn uns grosses Unrecht geschieht. Das ist die Realität unserer Gefühle.

Ein Freund hat mir von einem Gespräch erzählt, in dem ein Mann erzählte, dass er in der Familie sexuell missbraucht wurde. An Anfang war es ein ganz unauffälliges Gespräch. Aber je näher und intensiver sie an die Erfahrung des Missbrauchs kamen, desto stärker brach der ganze Zorn und die Wut aus ihm heraus. Er sagte dabei auch, was er mit dieser Person am liebsten machen würde. Das waren keine schönen Dinge. Das geht ganz in die Richtung mit den Kindern in Psalm 137. Und es war gut, dass er es gesagt hat. Es muss heraus, in der ganzen Realität – ungeschminkt und echt. Nicht eine nette Version, weil da jemand zuhört. Die reale Version – so wie es wirklich ist. In diesem Psalm sehen wir genau das. Warum ist das so wichtig? Ich sehe zwei Faktoren:

Ehrlich werden ist die Grundlage für Heilung und Vergebung.

Wenn wir gut mit unserem Zorn und auch mit andern unangenehmen Emotionen umgehen wollen, dann müssen wir zuerst einmal ganz ehrlich werden. Wir Christen sind nicht selten in der Gefahr, diesen Schritt auszulassen. Wenn wir etwas Schwieriges erlebt haben, dann wollen wir grad vergeben oder für den Feind beten und verdrängen damit alle negativen Gefühle. Und nachher fragen sie sich, weshalb diese negativen Gefühle trotzdem noch da sind und die Beziehung nicht gut wird. Vergeben und heil werden kann ich erst, wenn ich meinen Gefühlen gegenüber ehrlich geworden bin. Erst wenn ich mir bewusst bin, was sind in meiner Seele für Gefühle dieser Person gegenüber – so empfinde ich - erst dann, können ich sie auch loslassen. Wenn wir nicht ehrlich werden, bleiben diese negativen Emotionen bestimmend in deiner Seele.

Liebe Leute, an dieser Stelle ist es wichtig, dass wir nicht frömmer tun als die Leute in der Bibel. In unseren christlichen Kreisen sind wir oft so unglaublich fromm. Es scheint so, als ob alles gut wäre und wir über aller Wut und allem Zorn erhaben wären.

Nein, es ist nicht alles gut. Das Verdrängen von unserem Zorn führt dazu, dass er im schlechtesten Moment herauskommt. Und dann machen wir uns erst noch schuldig, weil wir so handeln wie wir fühlen. Deshalb ist der Weg so wichtig, wie er in Psalm 137 beschrieben wird. Nicht damit wir dann auch so handeln, sondern um zu beschreiben, was da ist – um es jemandem zu sagen.

Und da haben wir alle eine Aufgabe als Seelsorger, Freunde oder Mitmenschen: Erschreckt nicht, was euch in solchen Zusammenhängen gesagt wird. Es ist gut, dass sie es euch sagen. Schafft ein Klima, wo solches gesagt werden darf. Hört ihnen zu. Erduldet eine moderne Version von Ps 137.

Zorn Gott abgeben

Am Anfang, als ich mit Brigitte befreundet habe, war es für mich manchmal sehr befremdlich, wie sie gebetet hat. Sie konnte im Gebet ihren Frust, ihre Klage oder auch ihre Wut zum Ausdruck bringen. Und ich dachte dann immer: He! So redet man nicht mit Gott. Das gehört sich nicht. Irgendwann habe ich dann aber gemerkt, dass Brigitte viel ehrlicher war in ihrem Gebet als ich. Denn Gott sieht mein Herz ja sowieso.

Und genau das sehen wir auch im Psalm 137. In Vers 7 heisst es:

«Herr, vergiss den Edomitern nie, was sie am Unglückstag Jerusalems getan haben.

In all diesen Psalmen und Bibelstellen geht es darum, dass wir unsere Gefühle zum Ausdruck bringen, und sie damit Gott anvertrauen. Kümmere du dich darum. Wenn ich mich darum kümmere, dann werde ich nur wieder schuldig.

Die klarste Stelle dazu steht in Römer 12,19:

Rächt euch nicht selbst, liebe Freunde, sondern überlasst die Rache dem Zorn Gottes. Denn es heisst in der Schrift: Das Unrecht zu rächen ist meine Sache, sagt der Herr; ich werde Vergeltung üben.

Und in diesem Bewusstsein probieren wir mit Gottes Hilfe die Wut und den Zorn loszulassen.

Gefühle, die Sprache der Seele.

Wir möchten lernen, mit Gott und den Menschen darüber im Gespräch zu sein.

Zum Schluss wiederhole ich noch einmal das Zitat von Peter Scazzero aus meiner ersten Predigt:

Wenn wir uns erlauben, eine grössere Bandbreite an Emotionen zu fühlen – inklusive Traurigkeit, Depressivität, Angst und Wut –, wird eine tiefe Veränderung unserer Beziehung mit Gott stattfinden.