

Zorn ohne Sünde. Andacht zum Monatsvers

Im Zorn etwas kaputt machen. Wer kennt das nicht. Sich hinreißen lassen von diesem scheinbar unüberwindbaren Gefühl. Kleinkinder, Schüler, Jugendliche, Auszubildende und Erwachsene – alle haben Erfahrungen mit eigenen Zornausbrüchen und mit Zornausbrüchen von anderen gemacht. Das starke Gefühl lässt bei vielen Menschen erst in vorgerücktem Alter etwas nach. Zorn ist ein starker Antreiber. Er kann motivieren, etwas zu ändern. Im Zorn geht freilich auch manches unnötig zu Bruch – an Beziehungen, an Nähe und Vertrautheit zwischen Menschen und an Sachen. Ist der Schaden dann da, tut es dem eben noch zorneswütigen Menschen in den meisten Fällen leid. Zorn ist ein starker Affekt. Er kann Menschen mit sich reißen. Wie also gehen wir damit um?

Zürnt ihr, so sündigt nicht!

Eine erste Weisung geben die Psalmen: *Zürnt ihr, so sündigt nicht; redet in eurem Herzen auf eurem Lager und seid stille* (Psalm 4,5) – so die bekannte Übersetzung von Martin Luther. „Zürnet ihr, so sündigt nicht!“. Hier wird ernst gemacht mit der 1000fachen bitteren Erfahrung, dass jemand im Zorn Grenzen überschreitet. Von Außenstehenden wird dies schon im selben Moment, von einem selbst erst im Nachhinein als Fehltritt eingeordnet. Nicht explodieren, sondern sich zurückziehen, rät der Psalmist. Sonst entsteht Sünde.

Tag für Tag

„Redet in eurem Herzen auf eurem Lager und seid stille!“ Welche Situation hier im Blick ist, wird wenige Verse später klar. Da heißt es: „Ich liege und schlafe ganz mit Frieden.“ Das „Lager“, von dem hier geredet wird, ist das Nachtlager. Am Abend des Tages wird der vergangene Tag in Gedanken nochmal sortiert. Dabei kommen nun jene Zorneswallungen, denen ein Mensch im Laufe des Tages ausgesetzt war, spätestens zur Ruhe. Die Dissonanzen des Tages nicht mit in den Schlaf nehmen, sondern vorher ablegen so wie man die Tageskleidung ablegt vor dem Zu-Bett-Gehen. Zorn rechtzeitig ausziehen und wieder ablegen, darum geht es. Das erhält Frieden. Wir wissen: Frieden ernährt, aber Unfrieden verzehrt.

Umgang mit Zorn

„Redet in eurem Herzen auf eurem Lager und seid stille“. Ich höre das so: Am Abend des Tages darf ich zur Ruhe kommen. Ich darf starke, überwältigende Gefühle wie einen Zornesausbruch nochmal überdenken und einen guten Umgang für mich selbst und für andere damit finden. Ich rede „in meinem Herzen“ mit mir selbst und überlege: Was reizte mich zum Zorn? Wie habe ich reagiert? Vielleicht auch: Wie wirkte es auf andere? Wie könnte ich mich künftig geschickter verhalten? Wie kann ich eine bestimmte wiederkehrende Situation besser bewältigen als im Zorn? Und: Wen möchte ich nachträglich um Entschuldigung bitten wegen meines Zorns? Welche Kollateralschäden sind entstanden?

Vielleicht gelingt es, mich nicht vor anderen gehen zu lassen, nicht aus der Haut zu fahren, sondern meinen Vorsätzen treu zu bleiben und mein Gesicht zu wahren. Anders mit dem Gefühl des Zorns umgehen, z.B. offen ansprechen, was mich stört, und sagen, weshalb es mich jetzt gerade stört. Oder abseits treten in einen Moment des Alleinseins, ins sprichwörtliche stille Kämmerlein. Mich nicht vom Zorn hinreißen lassen zu ungerechtem Tun. Das schont alle Beteiligten, Mensch und Material. Ich möchte lange gewachsene Beziehungen nicht im Zorn aufs Spiel setzen. Die BasisBibel übersetzt: *Euer Zorn soll nicht dazu führen, dass ihr noch mehr Schuld auf euch ladet!*

Lasst die Sonne nicht untergehen

Nun zu unserem Monatsvers. Der Schreiber des Epheserbriefs nimmt das Psalmwort auf. Er führt es aber anders fort: *Zürnt ihr, so sündigt nicht; lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen.*

Hier wird die Zeit des Zorns noch deutlicher und anschaulicher begrenzt als im Psalmwort: „Lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen.“ Dieses Bild spricht für sich. Noch ehe die Sonne versinkt, sei der Zorn verraucht. Vergeben, vergessen, überwunden, abgelegt. So betrachtet, ist Zorn eine Eintagsfliege unter den

Gefühlen. Er ist wie ein Überdruckventil zum Dampfablassen, bevor der ganze Mensch wie ein Kessel platzt und in Stücke geht. Unter Umständen hat eine kleine Zornesreaktion also ihren guten Sinn.

Auch Jesus erfährt Zorn

Interessanterweise erzählt das Neue Testament vom Zorn Jesu: „Er sah sie ringsum an im Zorn, betrübt über ihr erstarrtes Herz“ heißt es im ältesten Evangelium. Eine so unvoreilhaftige Notiz hat Anspruch auf historische Wahrscheinlichkeit. Ich stelle mir vor: Jesu Atem ging schneller, seine Augen verfinsterten sich, die Nasenflügel blähten sich, sein Gesicht wurde rot, und vielleicht sprach er mit zitternder Stimme. Jesus ließ Dampf ab. „Er sah sie ringsum an im Zorn“. Spätere Evangelien haben diese Situation geglättet und erzählen in diesem Zusammenhang – und auch sonst – nicht vom Zorn Jesu.

Immerhin – auch Jesus erfuhr Zorn. Er ließ sich dadurch nicht zum Platzen verleiten. Er erhielt seinen Zorn nicht über mehrere Tage hinweg aufrecht. In die Länge gezogener, chronifizierter Zorn macht einen Menschen innerlich krank und für andere ungenießbar. Lang anhaltender Zorn führt buchstäblich in Nacht und auch in Einsamkeit. Ich habe beobachtet, wie über einem solchen Menschen wirklich die Sonne untergeht und sich Menschen von ihm abwenden.

Anlass zum Zorn

Es gibt manches, was einem in diesen Tagen Zornesröte ins Gesicht treiben kann. Aber ist dies nicht zu allen Zeiten so? Gewalt und Krieg, Gefühle von erfahrener Ungerechtigkeit, parlamentarische Schwarze-Peter-Spiele, Machtspiele, Kulturen des Zorns sei es auf der Straße, sei es in Medien sowie ganz allgemein Spannungen in der Gesellschaft sind – seien wir ehrlich – kein neues Phänomen in der Geschichte. Vielleicht finden wir alle nach Momenten des Zorns wieder andere Weisen, wie wir mit Menschen *ins Gespräch gehen*. Und uns nicht schnell und andauernd empören oder gerne mal platzen. Lieber nach vorne und konstruktiv denken, lieber zielorientiert und freundlich *ins Gespräch gehen*.

Ein feiner Umgangston

In diesem Sinn endet der Abschnitt im Epheserbrief (4,31f): „Alle Bitterkeit und Grimm und Zorn und Geschrei und Lästerung seien fern von euch samt aller Bosheit. Seid aber untereinander freundlich und herzlich und vergebt einer dem andern, wie auch Gott euch vergeben hat in Christus.“ Hier kommt ein freundlicher und feiner Umgangston ins Spiel. Und eine Kraft, die uns innerlich immer wieder erneuert und stärkt. Diese Kraft schöpft und gestaltet das Leben aus dem Glauben an die Vergebung in Christus, aus göttlicher Liebe und aus niemals endender Hoffnung.

Auch andere Gefühle sind starke Antreiber. Liebe, Solidarität, Mitmenschlichkeit oder Freude zum Beispiel. Sie helfen uns, das im Alltag zu beherzigen, was der aktuelle Monatsvers rät:

Zürnt ihr, so sündigt nicht; lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen. Amen.

Neues Testament, An die Epheser 4,26 (Monatsvers für Februar 2022):
Zürnt ihr, so sündigt nicht; lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen.

Gebet

Barmherziger Gott und Herr, halte uns, wenn uns Zorn ergreifen will; gib uns Bedächtigkeit ins Herz, damit wir nicht im Zorn zerstören, was wir mühsam aufgebaut haben. Mach in uns den Willen zur Versöhnung, zur Vermittlung und zum Aufbau stark und groß.

Hilf uns, dass wir anderen keinen Anlass zum Zorn geben – und trotzdem unseren Standpunkt vertreten. Vor Dich kommen wir so wie wir sind. Danke, dass Du uns so geschaffen hast. Danke, dass Du uns mit Deinem Geist jeden Tag beschenkst, erneuerst, heiligst und hell machst! Amen.

Pfarrer Prof. Dr. Bernhard Mutschler

Theologischer Vorstand der BruderhausDiakonie Reutlingen