

10.06.2018 um 22:05 Uhr

hr2 MORGENFEIER



Ein Beitrag von

Heidrun Dörken,

Pfarrerin, Evangelische Senderbeauftragte für den Hessischen Rundfunk

## Ein Plädoyer für die Wut

*O-Töne: Pfarrer Wolfgang Schinkel • Sprecher: Bastian Korff • Musikkonzeption: Kantor Uwe Krause*

Ärger, Wut und Zorn sind heiße Eisen. Für Christen und Christinnen sogar besonders heiß. Sollen und wollen sie doch lieb, friedlich und sanftmütig sein. Auch ich habe das so gelernt. Inzwischen meine ich: Erst wenn ich Ärger und Wut fühlen und ausdrücken kann, werde ich klar, lebendig und ehrlich. Doch viele Stellen im Neuen Testament nennen Ärger, Wut und Zorn in einem Atemzug mit allen möglichen Untaten. So wie der Apostel Paulus im Brief an die Galater:

*Wohin die menschliche Selbstsucht führt, kann jeder sehen: Zu Unzucht, Verdorbenheit und Ausschweifungen, Götzendienst und Zauberei, Streit, Gehässigkeit, Rivalität, Zorn, Zank, Uneinigkeit, Neid, Trunk- und Fresssucht und dergleichen. Ich warne euch: Wer solche Dinge tut, für den ist kein Platz in Gottes neuer Welt.*

Paulus verdammt zwar den Zorn nur dann, wenn er sich mit Selbstsucht verbindet. Doch haben seine Aussagen bis heute dazu geführt, dass Wut und Zorn als unchristlich gelten. An dem schlechten Image von Ärger, Wut und Zorn ist nicht nur das Christentum schuld. Auch philosophische Schulen wie die Stoa

lassen an ihnen kein gutes Haar. Die Stoa entstand rund dreihundert Jahre vor Christus in Athen. Sie ist eine der wirkungsmächtigsten Lehrgebäude des Abendlandes. Die Philosophen der Stoa lehren: Gefühle soll man meiden, unterdrücken oder kontrollieren, wenn man ein gutes Leben führen will. Bis heute spricht man von der stoischen Ruhe. Die hat, wer sich von keinem Gefühl aus dem Gleichgewicht bringen lässt. Auch nichtreligiöse Menschen versuchen heute, nach dem Motto „Nicht ärgern, nur wundern“ zu leben.

In religiöser Sprache klingt das so, wie es Billy Graham, ein einflussreicher Prediger des 20. Jahrhunderts, gesagt hat:

*Ärger ist eine der schlimmsten Sünden des Menschen...Sie ist so besonders abscheulich, weil sie die tierische Natur des Menschen enthüllt.*

Es stimmt, was Graham über die tierische Natur des Menschen sagt. Wir sind ja Säugetiere, Gattung Homo sapiens aus der Familie der Menschenaffen. Aber dass Ärger deshalb Sünde ist, stimmt nicht. Ärger und Wut gehören zur Natur des Menschen. Wir sind Lebewesen, die gleichermaßen zur biologisch-natürlichen und geistlich-kulturellen Welt gehören. Die Wut ist in beiden zu Hause. Es kommt darauf an, wie wir mit unserer Wut umgehen. Sie kann zerstörerisch wirken. Gewaltexzesse und Kriege gibt es genug. Wut kann eine ihrer Ursachen sein, ist aber beileibe nicht die einzige. Wut hat aber auch gute und konstruktive Seiten.

Ohne die Fähigkeit zur Aggression, zu Ärger, Wut und Zorn könnten wir gar nicht leben. Schon ein Säugling braucht ein gewisses Maß an Aggression, um sich der Welt zu nähern, sich durch sein Schreien auszudrücken, sich zu behaupten, sein Ich zu entwickeln. Erziehung, Kulturen und auch Religionen sollen dabei helfen, Wut so zu erleben und zu gebrauchen, dass sie anderen und mir nicht schaden, sondern nützen.

Ärger und Wut gehören zu den Gaben Gottes. Wir brauchen sie, um das Leben zu bestehen. Deshalb gehören sie ans Licht. Wolfgang Schinkel hat als Pfarrer im Krankenhaus in Mittelhessen gearbeitet. Er ist in der Telefonseelsorge aktiv und bildet Seelsorger aus. Er sagt: Es kann sogar krank machen, wenn man Ärger, Zorn und Wut auf Dauer im Dunkeln lässt.

*Diese Emotionen sind da, auch wenn wir sagen. Du darfst nicht, sind sie dennoch da. Je mehr ich sage: Du darfst nicht, desto mehr schlucke ich diese Gefühle runter und habe Scham und Schuldgefühle, dass ich solche Gefühle vielleicht mal haben könnte. Und damit fängt das ganze Drama an.*

Da frisst jemand die Wut in sich hinein, ärgert sich ein Loch in den Bauch. In

unserer Sprache kommen Körper, Geist und Seele zusammen. Die Wut gehört zur Körpermitte und zum Verdauen. Man findet etwas zum Kotzen, es liegt schwer im Magen. Zum Drama kommt es, wenn jemand Gift und Galle spuckt oder vor Wut platzt. Das sind starke Bilder, wie Wut wirken kann. Der Seelsorger Wolfgang Schinkel erzählt:

Ich wurde gerufen auf eine onkologische Station, eine Kollegin hat darum gebeten, die sich im finalen Stadium befand, und sterben wollte, aber nicht konnte. Sie bat mich: Beten Sie mit mir, damit Gott mich sterben lässt. Mitnichten habe ich gebetet. Weil ich erst mal erfahren wollte, was da im Hintergrund steckt. In jeder Glaubensidee steckt auch eine existentielle Situation. Und es kam raus, dass sie seit 10 Jahren keinen Kontakt zu ihrer Mutter mehr hatte, weil sie von Kindesbeinen an sehr unterdrückt war. Die Gefühle in der Familie gab es nicht, weder Freude, noch Leid, noch Trauer. Sie hatte eine unbewusste Wut gegenüber der Mutter, die ganz streng darauf achtete, dass auch sexuelle Dinge gar keine Rolle spielten.

Wut, Zorn und Streit sind in manchen Familien ähnlich tabu wie Sexualität. Auch wenn sich rund um die 68er Jahre manches verändert hat: Harmonie ist oft noch das Ideal in Familie und Beziehungen – und auch in christlichen Gemeinden. Die Schattenseiten werden dabei übersehen. Permanente Freundlichkeit und Sanftmut können einen zur Weißglut treiben. Zum Beispiel die Leute, die subtile Gemeinheiten verbreiten mit dem Nachsatz „Ich meine es ja nur gut!“. In manchen Gruppen oder Kollegenkreisen traut sich niemand, seine Meinung zu sagen, weil sich alle einig sein müssen. Da schweigt man sich tot oder trennt sich lieber, als sich zu streiten. Wolfgang Schinkel erzählt, wie seine kranke Kollegin in einem entscheidenden Moment zu sich stehen konnte.

*Als ich das merkte, fragte ich sie, ob sie denn mit der Mutter wieder einen Kontakt haben wollte. Da sagte sie: Nein, aber ich würde ihr gern alles mal an den Kopf werfen, was mir wichtig ist in dieser Geschichte der Erziehung. Da die Mutter schon über siebzig war, dachte ich, ich versuche über Imagination, die Mutter auf einen Stuhl ans Bett zu setzen und die Patientin dazu ermutigen, die Gefühle mitzuteilen. Obwohl sie vorher ja sehr erregt war, plötzlich im Angesicht der imaginierten Mutter still wurde, leise wurde.*

Wolfgang Schinkel beschreibt, wie die Frau dann jedoch alle Wut auf ihre Mutter rausgelassen hat, ja richtig rausgeschrien hat.

*Indem ich sie motivierte, das zu verstärken und ich als Begleiter mit in diesen Schrei hineinging, hat sie nach 10,12 Minuten sich geöffnet. Und hat die Wut, die im Bauch bei ihr angesammelt war, herausgebrochen und hat eine wahnsinnige Wutsequenz auf die Mutter schleudern können. Dann sank sie zurück und hatte plötzlich ein Gesicht von strahlender Weichheit.*

Jesus hat gesagt: „Die Wahrheit wird euch frei machen.“ Der Satz gilt auch hier. Wenn ich mich vor mir selbst und vor einem anderen Menschen zeigen kann, ohne mich zu verstellen, ganz und gar, mit meiner Wut, kann das heilen und befreien.

*Als ich dann kam, war sie gestorben und hatte der Schwester gesagt: Jetzt kann ich sterben, nachdem ich mit meiner Mutter so agiert habe.*

In der Bibel geht es beileibe nicht nur um Immer-Liebsein. In vielen biblischen Aussagen sind Wut und Zorn nicht das Gegenteil von Liebe. Sie gehören zur Liebe dazu. Und zwar bei Gott und den Menschen. Gerade wenn mich ein Mensch interessiert, wenn ich ihn sogar liebe, will ich mich mit ihm auseinandersetzen. Der Theologe Michael Klessmann hat zum Thema Ärger und Aggression in der Kirche geforscht. Er stellt fest:

*Es ist gerade eine der schlimmsten Irreführungen der Gegenwart, dass Liebe und Partnerschaft fast ausschließlich mit Glück und Harmonie assoziiert werden. Zum größten Teil ist die Liebe aktive Auseinandersetzung mit dem, was am anderen fremd und unverständlich ist und bleibt.*

Ausgerechnet die Rede vom Zorn Gottes kann helfen. Auch wenn sie oft befremdlich ist. Gott ist nicht nur irgendwie lieb, aber harmlos – und damit letztlich desinteressiert. Leidenschaftliche Liebe und Zorn schließen sich bei Gott nicht aus.

Allerdings klingen die Worte vom Zorn Gottes an manchen Stellen in der Bibel grausam und rätselhaft. Da steht zum Beispiel, dass der Zorn Gottes Menschen vom Erdboden getilgt haben soll. Ich protestiere dagegen, wenn man diese Stellen aus dem Zusammenhang reißt und als Wort Gottes vom Himmel gefallen versteht. Ich sehe diese Erzählungen als Spiegel von menschlichen Erfahrungen mit Leid und Tod. Als Versuch, sie mit Gott als Ursprung allen Seins in Verbindung zu setzen. Ihm zu klagen und ihn auch anzuklagen. Der Zorn Gottes gilt meist nicht den boshaften Menschen, sondern der Bosheit, wie Paulus im Römerbrief schreibt:

*Denn Gottes Zorn wird vom Himmel her offenbart über alles gottlose Leben und alle Ungerechtigkeit der Menschen, die die Wahrheit durch Ungerechtigkeit niederhalten.*

Es verletzt die Liebe Gottes, wenn Menschen ungerecht behandelt werden. Gott liebt nicht apathisch. Lieblosigkeit versetzt Gott in heiligen Zorn. Auch der Mensch muss sich nicht der Illusion hingeben, er könne immer nur lieb sein. Seelsorger

Wolfgang Schinkel sagt:

*Der Zorn Gottes ist für mich ein gutes Beispiel dafür, dass diese Emotion alle Menschen betrifft und eben auch Gott. Denn wir sind ja Ebenbild Gottes, und es wäre traurig, wenn nur immer wieder der liebe Gott im Vordergrund steht. Ich finde es toll, dass der auch Schattenseiten hat, und dass der so richtig zornig auftreten kann. Es ist ein Zeichen, dass diese Emotion nicht von Gott abgelöst werden kann, sondern dass es zu unserer Lebensweise, zu unserem psychischen Apparat gehört und dass es gut ist – und davon lebe ich eigentlich auch.*

Bei Jesus von Nazareth stand der Zorn nicht im Zentrum seiner Worte von Gott. Jesus nennt die Sanftmütigen glücklich. Doch auch Jesus kann richtig aus der Haut fahren. In der Bibel steht:

*Jesus ging in den Tempel hinein und trieb hinaus alle Verkäufer und Käufer im Tempel und stieß die Tische der Geldwechsler um und die Stände der Taubenhändler und sprach zu ihnen: Es steht geschrieben: »Mein Haus soll ein Bethaus heißen«; ihr aber macht eine Räuberhöhle daraus.*

Man hört förmlich die Tische auf den Boden krachen und die Münzen in alle Richtungen kullern, das Flattern und Kreischen der Tauben, wenn sie in ihren Käfigen auf den Boden knallen. So explodiert Jesus. Jesus, der lehrt, anderen die Wange hinzuhalten, wenn sie einen schlagen. Das hindert ihn nicht daran, Wut und Ärger heftig auszudrücken. Er verteufelt sie nicht. Trotzdem hat er auf Machtdemonstrationen und Gegenschläge verzichtet. So lehrt er es auch denen, die ihm nachfolgen. Wie konnte er das? Es muss daran gelegen haben, dass er ein sicheres Selbstbewusstsein hatte. Er hat sich umfassend von Gott geliebt gefühlt. So hört Jesus die Stimme Gottes bei seiner Taufe:

*Du bist mein geliebter Sohn, du gefällst mir!*

Diese Botschaft gibt Jesus weiter, und seine Kirchen sollen das heute auch weitersagen: Du bist eine geliebte Tochter Gottes, ein geliebter Sohn Gottes! Die, die im Geist Jesu später auf Gewalt verzichtet haben, wie Martin Luther King beim Widerstand gegen Hass und Diskriminierung, haben dieses sichere Selbstbewusstsein weitergetragen: Du bist geliebt. Was andere dir sagen oder antun, kann dir niemals deinen Wert nehmen, den du bei Gott hast. Versuch nicht, Wut und Aggression zu leugnen. Du kannst lernen, damit zu leben.

Wie man lernen und üben kann, seine Wut überhaupt zu merken und

auszudrücken, beschreibt Seelsorger Wolfgang Schinkel:

*Ich erlebe Menschen, die sagen, ich fühle gar nicht. Ich weiß gar nicht, wie ich an meine Gefühle herankommen soll. Was kann ich machen? Und dann sage ich: Versuch mal, 10 Minuten dich in ein Zimmer zu setzen, wo kein Lärm, wo wirklich ein abgeschlossener Raum ist. Bleib einfach nur sitzen und geh mit dem Wahrnehmen, in dein Inneres hinein. Dann kommen Gefühle, die wahrzunehmen, das kann eine Hilfe sein, und wenn du das ausweitest, wenn du dann 20 Minuten sitzt, dann wirst du merken, dass da etwas kommt. Und wenn dann eine Tasse da ist und du weißt, du kriegst die Wut und schmeißt die Tasse, dann ist das auch ok.*

Kann ich auch so beten? Vor Gott zu mir selbst kommen, der zusagt: Du bist geliebt, ganz und gar. Also auch, wenn ich vor Wut mit Tassen werfe?

*Es wäre klasse, wenn gegen Ende des Stillseins ich beten kann: Ich bin wütend auf das und jenes, oder ich liebe einen Menschen, der mit nahe ist, und das habe ich jetzt erst richtig gespürt in dieser Situation.*

Mein Glaube zeigt mir Wege, wie ich Wut so erleben und gebrauchen kann, dass sie anderen und mir zu einem runden, vollen, ehrlichen Leben hilft. Mein Glaube an Gottes Liebe gibt mir den Mut, auch meinen Nächsten so wert zu achten, dass ich ihm meinen Ärger sage und ihm auch *meine Wut* zumute:

*Ich trainiere das mit der Person zu sagen: Ich bin jetzt wütend, was du mit mir machst. Einfach aussprechen, das löst etwas. Ich schlucke nichts, sondern ich spreche aus, und die Angst ist meistens: Ja, wenn ich das meinem Partner, das meiner Mutter, das meinem Vater sage, dann bricht die Welt zusammen, dann ist eine wahnsinnige Zerstörung. Das ist aber nicht der Fall!*

Das muss man sich erst mal trauen. Vielleicht braucht es lange Zeit, nachdem ein Kontakt abgebrochen ist, bis man sich traut, zum Hörer zu greifen und ein Gespräch zu vereinbaren. Oder auch in einer Gruppe auszusprechen, in der sich Langeweile oder Frust breitmacht, weil etwas nicht in Ordnung ist. Auch um diesen Mut kann ich beten. Schließlich bewahrt mich hoffentlich der Glaube an den lebendigen Gott, in eine zu Falle tappen. Diese Falle ist ziemlich groß und tief, vielleicht größer als früher. Wenn ich nämlich meine, ich könnte mich selbst optimieren ins Unendliche. Noch einmal Michael Klessman, der Theologe, der über Ärger und Aggression speziell unter Christen geforscht hat:

*Es geht darum, den Schmerz darüber zu spüren und anzuerkennen, dass in der Liebe auch der Hass, die Verletzung, die Gewalt wohnt; und wie schnell der faire, offene Streit trotz aller guten Absichten in destruktive Gewalt, in*

*Rechthaberei, in Grausamkeit umkippen kann. Erst diese (..) Einsicht bewahrt vor dem gefährlichen Größenwahn, entweder nur liebevoll sein zu können (...) und dadurch jeden Hass, jede Verletzung vermeiden zu können. Oder sich in der Fähigkeit, offen und fair streiten zu können und dadurch letztlich alles klären und immer zu einem Kompromiss kommen zu können, hoffnungslos zu überschätzen.*

Immer nur lieb sein. Das ist Selbstüberschätzung. Aber immer alle Wut rauslassen und zu glauben, damit Sorge ich für ein reinigendes Gewitter, das ist ebenfalls Selbstüberschätzung. Ich kann nicht alles klären. Wut bleibt. Streit bleibt. In der Familie, unter Freunden. Auch in der Gesellschaft – warum auch nicht? Er soll offen sein und fair. Demokratie braucht Streit. Ich bete deshalb immer mal wieder so: Lebendiger Gott, bewahre mich vor dem Irrglauben, ich oder irgendwer sonst könnte alle Konflikte lösen. Schatten bleiben, und das Leben ist brüchig und endlich. Ich brauche nicht in perfekter Harmonie leben. Aber bitte lebendig, mit Wut und Ärger und Zorn. Und mit Liebe.

#### Literatur

Albertz, Rainer: Zorn über das Unrecht. Vom Glauben, der verändern will, Neukirchen 1996  
Becker, Wilhard, Du kannst deine Wut in Stärke verwandeln, Lahr 1995  
Dalferth, Ingo U.: Selbstlose Leidenschaften, Tübingen 2013  
Kastner, Heidi: Wut. Plädoyer für ein verpönte Gefühl, Wien 2014  
Klessmann, Michael: Ärger und Aggression in der Kirche, Göttingen 1992  
Stutz, Pierre: Lass dich nicht im Stich. Die spirituelle Botschaft von Ärger, Zorn und Wut, Ostfildern 2017