

Von der hässlichen Wut zum guten Zorn

Referat 5, IfBS Seelsorgekonferenz, September 2019

Andy Vetterli

Wir können nicht aufhören, zornig zu werden. Das gehört zum Mensch sein in einer gefallenen Welt. Doch durch Gottes Kraft kann unser Zorn von einer hässlichen Wut in richtigen, bzw. guten Zorn verändert werden. Darum geht es in diesem letzten Vortrag.

Dr. David Powlison gibt in seinem Buch „Richtig zornig“, das bald auf Deutsch heraus kommen wird und den Teilnehmern geschenkt wird, eine Richtung an, wie das geschehen kann. Er stellt dazu acht Fragen. Stellen wir uns einmal vor, wir werden dabei gefilmt, wie wir in einer bestimmten Situation zornig werden. Alles geht sehr schnell und sehr automatisch. Doch danach sehen wir uns den Film genau an. Und zwar in Zeitlupe. Und an gewissen Stellen halten wir den Film an. Diese acht Fragen sind die Pausen im Film, die uns dabei helfen, uns zu reflektieren und Gottes Evangelium auf unser Verhalten und die dahinter liegenden Haltungen anzuwenden.

Die ersten vier Fragen beschäftigen sich mit dem Problem, die nächsten vier mit der Antwort. Diese Fragen sind keine acht einfachen Schritte zum Erfolg. Sie sollen jedoch den Moment unseres zornig werdens verlangsamen. Und sie sollen dazu dienen, dass Gottes erlösendes Evangelium uns da erreicht, wo - um es mit dem englischen Ausdruck zu sagen - „the Rubber meets the Road“. Wo der Pneu auf die Strasse trifft - also mitten im Alltag!

So wollen wir nun etwas genauer hinschauen, was wir tun, was in unserem Herzen vorgeht und wie die Kraft des Evangelium in diesem Moment konkrete Veränderung bewirken kann.

1. Was ist meine Situation?

Ich bin ja aus irgend einem Grund zornig geworden. Welcher Mensch, welche Situation, welches Ereignis hat mich frustriert, genervt oder zornig gemacht? Was genau ist an mich heran-, auf mich zu gekommen?

2. Wie reagiere ich?

Was sind deine Gedanken im Moment, der dich zornig macht? Was fühlst du? Was sagst du? Was denkst du? Welcher Film spielt sich in deinem Kopf ab? Wie handelst du? Was tust du effektiv? Was sagst du? Wie sagst du es? Was kommt aus dir heraus? Wut? Verzweiflung? Hass? Hoffnungslosigkeit? Traurigkeit? Was passiert mit deinem Körper?

3. Was sind meine Motive?

Deine Reaktion sagt immer etwas über deine Motive aus. Oft macht man hier den Fehler, dass man sagt: „Ich bin zornig geworden, weil ich XY schon hundert mal gesagt habe, er solle die Zahnpastatube von hinten aufrollen und er tut es einfach nicht!“ „Ich bin zornig geworden, weil meine frisch reparierte Autotür schon wieder eine Beule hat und niemand weiss, woher!“ Das tönt plausibel. Wir haben immer unsere Gründe, zornig zu werden. Das Volk Israel hatte viele Gründe, um in der Wüste zornig zu sein: Die Hitze, der Staub, 40 Jahre lang nur Manna, immer war alles knapp, das Wasser, das Essen. Der Mose, der keinen wirklichen Plan hatte, die feindlichen Städte, die sie immer grossräumig umwandern mussten, usw. Doch Gott lässt Israel wissen, dass diese schwierigen Umstände die Motive und ihre wahre Haltung ihrem Versorger gegenüber ans Licht brachte:

Du sollst an den ganzen Weg denken, den der HERR, dein Gott, dich diese vierzig Jahre in der Wüste hat

wandern lassen, ... damit zu erkennst, was in deinem Herzen ist, ob du seine Gebote halten würdest oder nicht. (5.Mose 8,2)

Die Frage 3 beantwortet die Frage, warum wir zornig werden. Diese Frage schaut auf unser Herz, nicht auf unsere Umstände. In unserem Herzen finden wir Motive, die die Richtung angeben, in der wir gehen. Hier muss ich ganz ehrlich zu mir werden. Hier kann ich mir auch die folgenden Fragen stellen: Was will ich im Moment des Zorns? Was muss ich haben, ohne das ich nicht leben will? Oder: wovor fürchte ich mich am meisten? Was liebe ich in diesem Moment des Zorns am meisten? Was ist das Zentrum meiner Hoffnungen und Wünsche?

Alle diese Fragen weisen mich auf das hin, was mich regiert, steuert, was mich wirklich beherrscht. Oder wir könnten es auch so sagen: Was meine Begierde ist. Jakobus beschäftigt sich in seinem Brief unter anderem mit dem menschlichen, sündhaften Zorn.

Zu Beginn seines Briefes bemerkt er:

Eines Mannes Zorn wirkt nicht Gottes Gerechtigkeit“ (Jak 1,20).

Er fragt später, woher denn dieser Zorn kommt:

„Woher kommen Kriege und woher Streitigkeiten unter euch? (Jak 4,1 ELB)

Die Antwort ist genauso zentral:

... nicht daher: aus euren Lüsten, die in euren Gliedern streiten? Ihr begehrt und habt nichts; ihr tötet und neidet und könnt nichts erlangen; ihr streitet und führt Krieg. Ihr habt nichts, weil ihr nicht bittet; ihr bittet und empfangt nichts, weil ihr übel bittet, um es in euren Lüsten zu vergeuden. Ihr Ehebrecherinnen, wisst ihr nicht, dass die Feindschaft der Welt Feindschaft gegen Gott ist? (Jak 4,1-4)

Unser ungerechter Zorn ist die Auswirkung unserer Begierde. Wir wollen etwas unbedingt, aber bekommen es nicht. So bringen wir durch Zorn zum Ausdruck, wie sehr wir etwas wollen. Und dabei ist uns nicht bewusst, dass wir Gott durch das ersetzen, was wir wollen.

4. Was sind die Konsequenzen

Hier schauen wir auf die negativen Konsequenzen unseres Zorns. Vielleicht ist es ein kaputtes Glas. Vielleicht auch ein verschüchtertes Kind. Oder es ist eine zerbrochene Ehebeziehung. Vielleicht ist es eine Kündigung. Vielleicht aber auch nur schlechter Schlaf, oder Magenschmerzen, oder sonst eine somatische Auswirkung. Vielleicht eine Busse wegen überhöhter Geschwindigkeit, oder Lügen, Ausreden auf jeden Fall.

Es gibt eine biblische Regel, die besagt, dass wir ernten, was wir säen. In dieser Frage beschreiben wir die Ernte. Unser Handeln hat Konsequenzen. Kleinere oder grössere. Schauen wir sie an und sind ehrlich.

Wie gesagt, sind das die vier Fragen, die das Problem behandeln. Wenn wir einmal anhalten und eine konkrete Situation, in der wir zornig wurden, auf diese Weise untersuchen, haben wir ein umfassenderes Bild unseres wahren Problems. Hier präsentiert sich unsere Versuchung ein schillernden Farben. Erst in der fünften Frage kommt Gottes erlösendes Reden und Handeln ins Spiel.

5. Was sagt Gott?

Ist es nicht erstaunlich, dass in diesem Film Gott bisher gar nicht vorkam? Man könnte sagen, egal, was ich sonst zu glauben bekenne, hier haben wir ein atheisches Denken und Handeln vor uns. Darum ist diese nächste Frage so entscheidend wichtig:

Welche göttliche Wahrheit spricht in meine Situation und in meine Motive hinein? Wenn ich meine, durch meinem Zorn das zu bekommen, was ich am meisten liebe, oder mir das vom Leibe zu halten, wovor ich mich am meisten fürchte, wie spricht Gott in mein Herz hinein?

Hier schlagen wir die Bibel auf und suchen nach passenden Antworten. Dabei gibt es unzählige Möglichkeiten. Powlison wendet beispielsweise in seinem Buch „Good and Angry“ den Psalm 23 eindrücklich auf eine Person an, die in einem Verkehrsstau sitzt. Dieses Beispiel ist so treffend, weil es sehr gut verdeutlicht, wie Gottes Wahrheit unsere Nöte in einer Tiefe abspricht, die sonst in keinem therapeutischen Ansatz zu finden ist. Und wenn wir uns genügend Zeit nehmen, finden wir diese Wahrheiten dort, wo man sie nicht sucht. Denn seien wir ehrlich; wer sucht in Psalm 23 ein heilsames Wort, das einen zornigen Menschen im Verkehrsstau Erlösung bringt? Leider fehlt uns die Zeit, uns das Beispiel miteinander anzuschauen.

Ich möchte daher eine andere biblische Wahrheit aus dem Evangelium vorschlagen, die mir schon öfters geholfen hat. Sie stammt aus der Bergpredigt:

Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und nach seiner Gerechtigkeit! Und dies alles wird euch hinzugefügt werden. (Matth 6,33)

Gott sagt zu mir: „Wende den Blick ab von deiner gegenwärtigen Situation. Schaue auf das grosse Bild. Das grosse Bild ist die Ausbreitung des Reiches Gottes überall auf der Welt UND in deinem persönlichen Leben“. Jetzt erkenne ich, dass ich zornig geworden bin, weil ich mein kleines Königreich in Gefahr sah. Meine Freiheit wurde beschnitten, meine Grenzen übertreten. Ich erkenne, dass ich ungerecht gehandelt habe.

Gott sagt weiter zu mir: „Frage zuallererst, wie kann ich in dieser Situation Gottes Reich fördern? Indem ich Gleiches mit Gleichem vergelte, oder das Böse mit Gutem? Überprüfe deine Situation anhand meiner Gerechtigkeit, statt deiner“. Dann sagt Gott zu mir: „Du musst keine Angst haben, zu kurz zu kommen. Glaubst du, du musst für dich selber kämpfen, dass es niemanden sonst gibt, der für dich da ist? Was für ein Irrtum!“.

„Ich werde dir all das hinzufügen, was du wirklich brauchst, wenn du zuerst nach meinem Reich und meiner Gerechtigkeit trachtest. Dann werde ich dich rechtfertigen, dann werde ich dein Anwalt sein. Glaubst du, wenn ich meinen Sohn für dich hingegeben habe, werde ich dir nicht auch das Geringere schenken?“

Wir sollten uns die Zeit nehmen, mehrere solcher Wahrheiten zu suchen und solche „Kurzandachten“ verfassen, die massgeschneidert auf unser Herz und auf unsere Situation zutreffen. Dann werden wir sie in der Hitze des Gefechts aus dem Gedächtnis abrufen können.

6. Wie antworte ich?

Gott ist eine Person. Er hat zu mir durch sein Wort gesprochen. In Matthäus 6,33 spricht Gott, der Heilige Geist zu mir, zu meinem zornigen Herzen. Darum ist es jetzt Zeit, ihm gebührend zu antworten. Manchmal hilft es, es laut zu tun. Da ich nun erkannt habe, dass ich für mein, statt für sein Reich gekämpft habe, sollte ich ihm meine Sünde bekennen: „Herr, vergib mir, dass ich den Fokus verloren habe, dass ich dich vergessen habe. Vergib mir meine Sünde der Unzufriedenheit, meine Begierde“. Ich drücke meine Dankbarkeit aus: „Danke Herr, dass ich weiss, dass du für mich sorgst. Danke, dass du dich für mich, meine Bedürfnisse und für mein Recht einsetzen wirst wann und wie es dir gefällt. Danke, darf ich mich dir ganz anvertrauen.“ Ich kann meine Unsicherheit ausdrücken: „Herr, ich habe Angst und bin unsicher. Bewahre mich vor meinem wahren Feind, dem Satan und gib mir Weisheit, damit ich mich so verhalte, dass wirklich dein Reich ausgebreitet und deine Gerechtigkeit aufgerichtet wird. Zeig mir, was die nächsten Schritte sind!“

7. Was tue ich?

Nachdem ich Gottes Gnade begegnet bin, ist die nächste logische Frage: Was gibt es nun zu tun? Paulus sagt:

Alle Bitterkeit und Wut und Zorn und Geschrei und Lästerung sei von euch weggetan, samt aller Bosheit! Seid aber zueinander gütig, mitleidig, und vergebt einander, so wie auch Gott in Christus euch vergeben hat! (Eph 5, 31-32).

Ich frage also danach, wie kann ich anstatt in der Wut, in der Liebe Christi auf diese Situation, die Zorn in mir hervorgerufen hat, handeln? Welche konstruktiven Worte und Taten könnte ich nun folgen lassen? Es ist gut, wenn ich hier möglichst konkret werde.

Anstatt im Stau nervös und zu laut zu reklamieren und den Vordermann zu beschimpfen, könnte ich jetzt für den Vordermann beten. Ich könnte all die Fahrer um mich herum segnen. Ich könnte für die Person beten, die auf mich wartet, weil ich Stau stecke. Ich könnte sogar den Fahrer, der sich zu allem Elend auch noch vor mich hinein drängelt, den Vortritt lassen und ihm ein Zeichen geben, dass er in die Lücke, die ich ihm frei mache, hineinfahren kann. Das ist kein Masochismus, das ist Gnade.

8. Was sind die Konsequenzen?

Die Bibel legt viel Wert darauf, die Konsequenzen unseres jeweiligen Handelns zu bedenken. Und zwar im Alten wie im Neuen Testament. Paulus sagt:

Denn wer auf sein Fleisch sät, wird vom Fleisch Verderben ernten; ... (Gal 6,8)

Und in Bezug auf den Umgang mit Geld:

Dies aber sage ich: Wer sparsam sät, wird auch sparsam ernten, und wer segensreich sät, wird auch segensreich ernten. (2.Kor 9,6)

Saat und Ernte ist ein Prinzip, das Gott in seine Bündnisse mit uns hineingelegt hat. Wobei dieses Prinzip nicht immer sofort wirksam oder sichtbar ist. Wir müssen also aufpassen, damit wir nicht in den Irrtum der Freunde Hiobs gelangen: „Dem geht es mies, dann hat er gesündigt. Sonst ginge es ihm gut!“ Wir wollen wir uns aber fragen, was können die guten Konsequenzen, was kann die gute Frucht, die gute Ernte davon sein, dass ich statt auf sündige Weise zornig zu werden, in Demut und Liebe handle?

Eine Beziehung könnte sich vertiefen. Eine Versöhnung könnte angestossen werden. Lang anhaltende Spannungen könnten abgebaut werden. Tief sitzende Bitterkeit könnte beginnen, sich langsam zu lösen. Ein

Unfall könnte verhindert werden. Magenschwüre könnten langsam zur Heilung fortschreiten, Bluthochdruck könnte sich normalisieren. Statt dass der Tag ruiniert ist, wird es ein gelingender Tag. Jesus könnte geehrt werden durch meine Demut und darum Gottes Reich gefördert werden.

Der Blick auf die guten Konsequenzen hilft uns letztlich, richtig auf Gottes Reden im Evangelium zu handeln. So werden wir erleben, dass sündhafter Zorn tatsächlich verwandelt werden kann in ein segensreiches Handeln.

Dies ist der Prozess, verlangsamt und vereinfacht dargestellt, den die Bibel aufzeigt, um unseren unheiligen in einen guten Zorn zu verwandeln. Wir könnten diesen Prozess auch zusammenfassen mit den folgenden biblischen Begriffen: Sündenerkenntnis, Busse, Umkehr, Vertrauen, Gehorsam. Denn das ist der Weg, den unser Herr in seinem Wort vorgeschrieben hat, um in der Jesusähnlichkeit zu wachsen, inmitten der alltäglichen Herausforderungen, der aussergewöhnlichen Umstände und den vielen Segnungen, die der Herr täglich über uns ausgiesst.

Diese acht Fragen sind wie gesagt keine acht einfachen Schritte zum Erfolg, sondern sie dienen der Begegnung mit dem lebendigen Gott. Wie Calvin gesagt hat:

Der Mensch [kann] auf keinen Fall dazu kommen, sich selbst wahrhaft zu erkennen, wenn er nicht zuvor Gottes Angesicht geschaut hat und dann von dieser Schau aus dazu übergeht, sich selbst anzusehen“.
(Calvin, *Institutio*, I,1,2., S.1. 1955 Neukirchen-Vluyn)

Wo Gott uns begegnet, hilft er uns unsere Situation richtig einzuschätzen, unsere Sünde aufzudecken, um sie uns zu nehmen, und uns durch die Kraft seines Wortes und seines Geistes und der Auferstehung Jesu. Er hilft uns dabei, so zu denken und handeln, wie es Gott ehrt.