

Predigt: Wie gehe ich um mit Ärger, Wut, Hass und Zorn?

20.09. 2015, 18 Uhr Marktkirche Essen

Manfred Rompf, Pfarrer, i.R.

Schliepersberg 9 b, 45257 Essen,

mg@manfredrompf.de, www.manfredrompf.de

Liebe Zuhörende!

In unserem heutigen Gottesdienst - in den Gesängen, Gebeten, Bibelworten, in der Meditation und der Predigt - geht es um die Frage: Wie gehe ich um mit Ärger, Wut, Hass und Zorn? Wir alle haben in unserem Leben – von Kindheit an - schon reichlich mit Ärger, Wut, Hass und Zorn zu tun gehabt. Wie sind wir damit bisher umgegangen? Sicher nach Grad dieser Gefühle unterschiedlich. Verdrängen hilft da auf keinen Fall, das kann es noch schlimmer machen und gar zu einem Ausbruch führen, der Beziehungen zerstört und sogar in Mord und Todschatz endet. Das kann aber auch geschehen, wenn wir diese Gefühle weiter verstärken.

Wir können uns in diesen Gefühlen lange aufhalten und uns so hineinsteigern, dass unser Leben davon ganz bestimmt wird, wir gar verbittern und unser Leben davon ganz überschattet wird, was uns den Schlaf raubt und gar zu psychischen und körperlichen Krankheiten führen kann. Darum befasst sich damit heute die Psychologie und Psychotherapie und gibt oft in langwierigen Behandlungen Hilfen zur Überwindung und Heilung.

Daniel Hell, Professor für Klinische Psychiatrie und Direktor der Psychiatrischen Universitätsklinik in Zürich hat sich mit diesem Thema besonders befasst und aufgezeigt, wie wir hier bereits von den Wüstenvätern und Wüstenmüttern zwischen dem 4. und 6. Jahrhundert lernen können.

Daniel Hell zitiert Evagrius (4.Jh.): „Der Zorn ist die heftigste der Leidenschaften. Er ist ein Aufwallen des erregbaren Teiles der Seele, das sich gegen jemanden richtet, der einen verletzt hat, oder von dem man sich verletzt glaubt. Er reizt ohne aufzuhören die Seele dieses Menschen und drängt sich vor allem während der Gebetszeit ins Bewusstsein. Dabei lässt er das Bild der Person vor seinen Augen aufsteigen, die ihm Unrecht getan hat. Manchmal hält er längere Zeit an und wandelt sich dabei zum Groll, der schlimme Erfahrungen während der Nacht verursacht. Meistens wird der Körper dadurch geschwächt...“ (Daniel Hell, Die Sprache der Seele verstehen – Die Wüstenväter als Therapeuten, Herder, 4.Aufl. 2002, Seite 96)

Evagrius rät auch, sich mit ärgerlichen Gedanken nicht zu lange zu beschäftigen. Er schreibt: „Gib dich auch nicht auf die Art dem Zorne hin, dass du in Gedanken mit dem streitest, der dich verärgert hat ... (Dieses) verdüstert nur deine Seele ...“ (Daniel Hell, S. 100)

Wir haben wahrscheinlich alle Erfahrungen damit schon mal gemacht, dass unser Leben verdüstert wird, wenn wir zu lange mit Ärger und Zorn uns Phantasien hingegeben haben. Dass solche Gedanken des Zorns bei uns auftauchen, ist ganz normal, wichtig ist, dass wir dafür sorgen, dass sie uns nicht beherrschen. Da kann es hilfreich sein, sich mit einem vertrauten Menschen darüber auszusprechen. Selbst können wir uns in den Menschen, der uns verärgert hat, hinein denken, um auch ihn zu verstehen, dann kann sich oft etwas von unserem Ärger relativieren oder er legt sich ganz. Manchmal ist es auch so, dass das, was ich bei mir nicht mag, mich beim anderen besonders ärgert.

In unserer Schriftlesung heute hörten wir eine Hilfe dazu von Jesus: „Was siehst du aber den Splitter in deines Bruders Auge und nimmst nicht wahr den Balken in deinem Auge? Oder wie kannst du sagen zu deinem Bruder: Halt, ich will dir den Splitter aus deinem Auge ziehen?, und siehe, ein Balken ist in deinem Auge. Du Heuchler, zieh zuerst den Balken aus deinem Auge; danach sieh zu, wie du den Splitter aus deines Bruders Auge ziehst.“ (Matthäus 7, 2 -5) Fehler, auch Ärgernisse, sehen wir schneller bei den anderen als bei uns selbst. Da ist es gut bei Ärger und Zorn sich selbst zu fragen, habe ich dazu Anlass gegeben? Oder wem habe ich Ärgernis und Anreiz zum Zorn gegeben?

Für die Wüstenväter bedeutete, sich über einen anderen zu ärgern oder über ihn zornig zu sein, dass dessen Menschenwürde verletzt wird. Darum wird geraten, umgehend mit dem anderen Frieden zu schließen mit dem Verweis auf Epheser 4,26: „Lasset die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen.“ (Daniel Hell, S. 96f)

Daniel Hell zeigt aber auch, dass zugelassene Wut den Zorn überwinden kann. Er schreibt: „Wut ist eine angeborene Reaktionsfähigkeit, die zwar in ihren Verhaltensfolgen kontrolliert werden kann, aber als leibliches Grundgefühl nicht auszuschalten ist. Äußerungen von Wut finden sich schon bei dreimonatigen Säuglingen.“ (Daniel Hell, S. 98). Wut wird körperlich empfunden. Man hat „Wut im Bauch“. „... Wut stärkt das Selbstgefühl. Wer Wut zulässt, erfährt eine energetisierende Kraft.“ (Daniel Hell, S. 101) „Wut ist grundsätzlich ein befreiendes Gefühl.“ (a.O. S.99).

So kann Wut genutzt werden, Verletzungen zu verarbeiten und sich von ihnen zu distanzieren, dass sie uns nicht zu lange quälen oder gar in die Depression führen.

Gut, wenn wir uns mit dem anderen aussprechen können und dann wieder versöhnen. Wo das nicht möglich ist, können wir trotzdem vergeben. Das schafft auch eine Abgrenzung zu dem Ärgernis und dem Verursacher. Wenn wir anderen vergeben und verzeihen, tun wir uns selbst damit den größten Gefallen, denn das bewahrt uns vor Bitterkeit, die das Leben vergällt.

Auf die Frage „wie oft soll ich dem anderen vergeben? sagte Jesu „siebzimal siebenmal“. (Matthäus 18,21) Das heißt praktisch immer, ohne zu zählen.

Aber je nach dem, wie stark die Verletzung ist, die wir erlitten haben, und wie schwer die Folgen sind bei Unrecht, das uns widerfahren ist, geht das nicht so einfach und es braucht Zeit. Da gilt es ehrlich zu sich und den eigenen Gefühlen zu sein. Aber wir tun uns selber keinen Gefallen, wenn wir gar über Jahre hinweg schmollen und auf Rache sinnen.

Als Menschen, die ein spirituelles Leben zu führen versuchen, können wir spüren, dass Ärger, Zorn und Hass uns die Kontemplation und das innige Gebet erschweren, ja schließlich unmöglich machen. Die Gebetszeit wird dann missbraucht für Rachegeanken und vertieft den Hass. Das ist dann kein Gebet und keine Kontemplation mehr. Jesus lehrt: „Wenn du zum Altar gehst, ... versöhne dich zuvor mit deinem Bruder.“ (Matthäus 5, 23f). Sinngemäß gilt das auch für das Gebet und die Kontemplation, das schweigende Gebet.

Wir können auch ehrlich vor Gott, der Quelle der Liebe, einfach unseren Hass hinhalten mit der Bitte, heile du mich von meinem Ärger, schenke mir friedvolle Gedanken und Gefühle zu dem Menschen, der mich verletzt hat.

Als mir vor einigen Jahren jemand schweren Schaden zugefügt und mich sehr verletzt hatte, da habe ich mit dem Kopf zwar bald verzeihen können und schriftlich eine Entschuldigung angenommen, aber mit meinen Gefühlen und mit meinem Herzen hat es etwa ein ganzes Jahr gedauert, bis der seelische Schmerz einigermaßen geheilt war.

Geholfen hat mir, wenn die Gefühle von Ärger und Hass hoch kamen, dass ich innerlich gesungen habe: Meine Seele ist stille in Gott, der mich liebt“ Solch ein Gesang kann eine heilende Wirkung haben. So lade ich ein, diesen Gesang nun zu singen,

damit er bei uns allen jetzt oder zu einer anderen Zeit auch eine heilende Wirkung haben kann. Amen.

Geleitete Meditation:

Vorbemerkung: Setzen Sie sich so, dass Sie für ca. 7-10 Minuten ruhig sitzen bleiben können. Meine Worte verstehen Sie bitte nur als Angebote. Folgen Sie den Anregungen und Fragen nur, soweit diese für Sie jetzt hilfreich sind, sonst füllen Sie die Stille selbst. (Klangschale ertönt 3 X) Stille - Wie sitze ich jetzt? - den Boden spüre ich mit den Füßen durch die Schuhe – die Sitzfläche nehme ich wahr – den aufrechten Oberkörper nehme ich wahr – ich fühle die Bewegungen, die durch das Atmen geschehen - besonders im Brust- und Bauch- Bereich, ich lasse den Atem kommen und gehen, wie er möchte. - Jeder Atemzug ist geschenktes Leben – Stille –

Ich senke mein Bewusstsein in mein Herz. - Ich kann jetzt stille und ruhig sein oder werden. – Ich öffne meinen Herzraum für den Urgrund des Lebens, für die Quelle der Liebe. Ich lasse mich in meinem Herzraum füllen von Licht und Liebe. – Stille – Ich kann mir wiederholend zusprechen: Meine Seele ist stille in Gott, der mich liebt. – Stille – Ja, ich bin von Gott geliebt und angenommen, wie ich bin und wie ich mich verändere. - Meine Seele ist stille in Gott, der mich liebt. – Stille - Durch diese Kraft der Liebe in mir, kann sich Mitgefühl für andere entwickeln. Ich kann andere Menschen, mit denen ich zusammenlebe oder zusammengelebt habe, mir vor meinen Augen innerlich vorstellen. – Ich warte – welche Personen steigen da auf in meinem Bewusstsein? – Wer ist mir zuerst eingefallen? - wer danach? – Was habe ich jetzt für Gefühle zu diesen Menschen, oder zu einer dieser Personen. – Möchte ich noch bei einer dieser Personen verweilen, um mich in sie hinein zu versetzen? Oder möchte ich lieber dafür eine andere Person wählen? Ich nehme mir etwas Zeit bei einer Person meiner freien Wahl zu verweilen. – Stille – Kann und möchte ich dieser Person oder mehreren etwas Gutes wünschen? -- Wenn möglich wünsche ich: Mögen sie friedvoll, glücklich und gesund sein! – Ich kehre wieder zu mir zurück. Ich spüre mich, wie ich jetzt hier sitze. – Ich spüre meinen Atem, wie er kommt und geht. - Ich spüre das Leben in mir. – Ich spüre die Kraft der Liebe in mir. – Ich spüre mein Mitgefühl mit Menschen, Tieren und der ganzen Natur. - Ich wünsche mir und allen Menschen wiederholend: Mögen wir gesund, friedvoll und glücklich sein. – Stille – (Gong) Wir singen zum Abschluss der Meditation 2 X und summen beim 3. X „Meine Seele ist stille in Gott der mich liebt“.