

## Ärger, Wut, Zorn und Hass

# Wie gehe ich damit um?

Wir alle haben in unserem Leben von Kindheit an schon reichlich mit Ärger, Wut, Zorn und Hass zu tun gehabt. Wie sind wir damit bisher umgegangen? Sicher nach Grad dieser Gefühle unterschiedlich.

### Extreme Reaktionen helfen nicht

Verdrängen hilft da auf keinen Fall. Das kann es noch schlimmer machen und zu einem Ausbruch führen, der Beziehungen zerstört und im allerschlimmsten Fall sogar in Mord und Totschlag endet.

Das alles kann aber auch geschehen, wenn wir diese Gefühle weiter verstärken, uns so hineinsteigern, dass wir verbittern und unser Leben davon ganz überschattet wird. Es kann uns den Schlaf rauben und zu psychischen und körperlichen Krankheiten führen. Darum befassen sich die Psychologie und Psychotherapie mit diesen Problemen und geben in zum Teil 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 bereits von den Wüstenvätern und Wüstenmüttern zwischen dem 4. und 6. Jahrhundert in Ägypten lernen können.

### Negative Gedanken beherrschen lernen

Er zitiert den Mönch 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 u.a. sich mit negativen 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 hingeeben 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 oder mit einer Seelsorgerin, einem Seelsorger darüber auszusprechen.

Selbst können wir uns in den Menschen, der uns verärgert hat, hineindenken, um auch ihn zu verstehen. Dann kann sich etwas von unserem Ärger relativieren oder er legt sich ganz.

### Was ich an mir nicht mag, ärgert mich bei anderen

Manchmal ist es auch so, dass ein Verhalten, was ich an mir nicht mag, mich bei anderen besonders ärgert. Jesus hat sich auch mit diesem Thema befasst und gelehrt: „Was siehst du aber den Splitter in deines Bruders/deiner Schwester Auge und nimmst nicht wahr den Balken in deinem Auge? Oder wie kannst du sagen zu deinem Bruder/deiner Schwester: 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/deiner Schwester Auge ziehst.“ (Matthäus 7, 2 - 5). Fehler, auch Ärgernisse, sehen wir schneller bei anderen als bei uns selbst. Da ist es gut, bei Ärger und Zorn sich selbst zu fragen: Habe ich selber dazu Anlass gegeben? Wem habe ich Grund zu Ärger und 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.“ (a.a. O. S. 96f)

### Zulassen setzt heilende Energien frei

Psychiater Daniel Hell zeigt auch, dass zugelassene Wut helfen kann, sie zu überwinden. 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.“ (a.a.O. S. 98). Wut wird körperlich empfunden. Man hat „Wut im Bauch“. „... Wut stärkt das Selbstgefühl. Wer Wut zulässt, erfährt eine energetisierende Kraft.“ (a.a.O.: S. 101) „Wut ist grundsätzlich ein befreiendes Gefühl.“ (a.a.O. S.99).

Wut entsteht besonders, wenn gegenseitiger Respekt fehlt. Wut kann Würde schaffen, wenn wir wieder für Respekt sorgen - bei uns selbst und anderen. Dabei ist es wichtig, sich mit seinem Wutgefühl unter Kontrolle zu halten und gewaltfrei zu agieren. So kann die Energie der Wut tätig genutzt werden, Verletzungen zu verarbeiten und sich von ihnen zu distanzieren, damit sie uns nicht zu lange quälen oder gar in die Depression führen.

### Über Sinn und Wesen des Vergebens

Gut wenn wir uns mit dem anderen aussprechen können und wieder versöhnen. Wo das nicht möglich ist, sollten wir trotzdem versuchen zu 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: Es bewahrt uns vor Bitterkeit, die das Leben vergällt.

Auf die Frage „Wie oft soll ich dem anderen vergeben?“ sagte Jesu „siebzigmal siebenmal“ (Matthäus 18,21). Das ist eine provozierende Antwort, die zum Nachdenken anregen soll, ob man überhaupt rechnen sollte. Die Liebe rechnet nicht.

Aber wenn mich jemand ausnutzt, weil ich schon so oft vergeben habe, kommt es darauf an, wie schwerwiegend die Verfehlungen für mich sind. Ob ich sie ertragen kann und wieweit der andere überhaupt fähig ist, sich zu ändern. Unter Umständen muss ich dann auf Distanz gehen und sogar eine Beziehung beenden.

Auch mit Verletzungen ist das nicht immer so einfach. Je nachdem wie stark die Verletzung ist, die wir erlitten haben, und wie schwer die Folgen des erlittenen Unrechts sind, geht das nicht so einfach und braucht Zeit. Da gilt es, ehrlich zu sein zu sich und den eigenen Gefühlen. Aber wir tun uns selber auch keinen Gefallen, wenn wir gar über Jahre hinweg schmollen und auf Rache sinnen.

### Gebet braucht und schafft Versöhnung

Als Menschen, die ein spirituelles Leben zu führen versuchen, können wir spüren, dass Ärger, Zorn und Hass uns die Meditation und das Gebet erschweren, ja schließlich unmöglich machen. Die Gebetszeit kann dann missbraucht werden für Rachedgedanken und das vertieft den Hass. Das sind dann kein Gebet und keine Meditation mehr. Jesus lehrt: „Wenn du zum Altar gehst, ... versöhne dich zuvor mit deinem Bruder/deiner Schwester.“ (Matthäus 5, 23f). Sinngemäß gilt das auch für das Gebet und die Meditation, 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 halbherzige 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 hochkamen, innerlich zu singen: „Meine Seele ist stille in Gott, der mich liebt. Meine Seele ist stille in Gott, der mir hilft. Meine Seele ist stille in Gott.“ Ω

*Manfred Rompf, Pfarrer i. R.*

Jesus Christus spricht:

MATTHÄUS 5,44-45

Liebt eure Feinde und betet für die, die euch verfolgen, damit ihr Kinder eures Vaters im Himmel werdet. «

Monatsspruch JULI 2023