

Zorn – einfach nur Dampf ablassen?

- Stichwortmanuskript -

Einleitung:

Frage: Haben Sie sich heute schon geärgert?

Was kann Sie so richtig auf die Palme bringen?

Und – vor allem - was bringt Sie wieder runter? Welche Strategie haben Sie entwickelt?

Oder ist das für Sie vielleicht gar kein Thema?

Mit dem Zorn ist es wie mit einer **KISTE!!** mit doppeltem Boden.

OBERFLÄCHLICH BETRACHTET:

I. Was?

Zorn als Todsünde – ira

Im Register der 7 Todsünden mit dem lateinischen Wort ira benannt, das auch für Feindschaft, Hass und Rache steht. Die Strafe: Abhacken der Hände und Füße

Zorn = auch Grimm, Kummer, Leid, Elend, Beleidigung

Altengl. „torn“ = bitter, schmerzlich, grausam

II. Wann?

Häufig: Frustration: Z. B. wenn ich an dem Erreichen eines Zieles gehindert werde, etwas nicht gelingt. BP Legosteine / Straßenverkehr

Heiko Ernst: „IM ZORN ZEIGT SICH DER WILLE ZUM LEBEN UND DIE BEREITSCHAFT ZUR SELBSTBEHAUPTUNG!“

III. Wie?

Körperlich: rot anlaufen, Blutdruck und Pulsfrequenz steigen, Schreien, Beleidigen, Beschimpfen, unkontrollierte Emotion

IV. Auswirkungen?

- Gefährdung der Umwelt
- Krankmachend – RR, Herz usw.
- Auf Dauer eine falsche Bewältigungsstrategie

V. Lösung?

- Was sagt die Bibel „Legt ab!“
- Halte deinen Zorn in Schach – kontrolliere Dich!

Beispiele: Eph 4,31: Befreit euch von Bitterkeit und Wut, von Ärger, harten Worten und übler Nachrede sowie jeder Art von Bosheit.

Kol 3,8: Doch jetzt ist es an der Zeit, Ärger, Zorn, Bosheit, Verleumdung und schmutzige Reden aufzugeben.

1.Tim 2,8: Überall, wo ihr euch versammelt, möchte ich nun, dass die Männer, wenn sie beten, ihre Hände rein zu Gott erheben. Sie sollen nicht von Zorn und Streit beschmutzt sein.

Wie wird das praktisch gehandhabt?

- Sätze: „Bring deine Wut ans Kreuz!“
- „Wir müssen vergeben!“

VI. Kritische Anmerkung:

Beispiel aus unseren Familien und Gemeinden

Bei uns durfte Zorn nicht sein. Dennoch habe ich nirgendwo so viel Wutausbrüche erlebt, wie in unseren Gemeinden.

Was läuft da falsch?

KISTE!!

SPÄTESTENS JETZT IST ES AN DER ZEIT; **DEN BODEN** ZU ÖFFNEN UND DIE UNTERE SCHICHT AN ZUSEHEN:

Machen Sie mit mir einen neuen Versuch?

VII. Tiefere Ursachen des Zorns

z.B.: Robert Steinhäuser aus Erfurt, Ausschnitt aus einem Aufsatz in der 11. Klasse:

„Ich sehe mich persönlich als einen Menschen, der seine Macken hat und manchmal etwas schwer zu ertragen ist. Allerdings habe ich auch meine guten Seiten, wie zum Beispiel meinen Humor. Wie mich die anderen konkret sehen, weiß ich nicht und ist mir auch irgendwie egal ...!“

Am 26. April 2002 (kurz darauf) tötet er 16 Lehrer, zwei Schüler und sich selbst.

Grundbedürfnis des Menschen: Dazugehören, und etwas Besonderes sein.
Vom Schöpfer jedem Menschen geschenkt. Keine Anmaßung.

Zorn hat etwas mit Selbstbehauptung und Abgrenzung zu tun.
Aggression = aggredi = angreifen – herangehen

Scham als Grundgefühl

Heiko Ernst: Hinter dem Zorn versteckt sich oft die Scham.

Beispiel: Ich habe etwas falsch gemacht. Umgang mit Schuld

VIII. Die Tarnung (Wege) des Zorns

Unsere **Kaschiermanöver**

- Rückzug, Unterdrücken, Depression
Auswirkungen: Die Wut richtet sich gegen sich selbst
- Ironie, Sarkasmus
- Sachlichkeit, die in Wahrheit keine ist („Hahnenkämpfe“)
Beispiel: Politische Talkrunden im Fernsehen

IX. Die Antwort Gottes – der richtige Umgang mit dem Zorn

Ein differenzierter Blick in die Bibel

a) Zorn in der Bibel nicht nur negativ

Zorn Gottes

Zorn des Mose

Zorn Jesu

b) Umgang mit dem Zorn?

Röm 12,19: Liebe Freunde, **rächt euch niemals selbst, sondern überlasst die Rache dem Zorn Gottes**. Denn es steht geschrieben: "Ich allein will Rache nehmen; ich will das Unrecht vergelten", spricht der Herr.

Eph 4,26: **"Sündigt nicht, wenn ihr zornig seid"**, und lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen.

Jak 1,19-21: Ihr wißt doch, meine geliebten Brüder: Jeder Mensch sei schnell zum Hören, langsam zum Reden, **langsam zum Zorn!** Denn eines Mannes Zorn wirkt nicht Gottes Gerechtigkeit. Deshalb legt ab alle Unsauberkeit und das Übermaß der Schlechtigkeit, und nehmt das eingepflanzte Wort mit Sanftmut auf, das eure Seelen zu erretten vermag!

Jak 1,26: Wenn jemand meint, er diene Gott, und zügelt nicht seine Zunge, sondern betrügt sein Herz, dessen Gottesdienst ist vergeblich.

X. Praktisch?

Hinsehen: Warum bin ich zornig? Was macht mich zornig?

Was steht hinter dem Zorn?

Gott die Rache überlassen – was heißt das wirklich?

„Das Messer Jesus in den Bauch stoßen“

Tausche Zorn gegen

- Sanftmut
- Gelassenheit
- Gerechtigkeit
- „dein Reich komme!“

Stille mit Fragen:

- „Auf wen oder was bin ich in diesem Moment zornig?“
- „Zeige mir, was hinter meinem Zorn steckt?“
- „Bin ich bereit, die „Rache“ Gott zu überlassen?“