

## **Impuls 4 Zorn**

### **Gedanken**

Es gibt Dinge, die uns zwar immer wieder im Alltag begegnen, die sich aber trotzdem nur schwer beschreiben lassen. So ein menschliches Gefühl ist der Zorn. Was ist Zorn? Am ehesten noch lässt sich Zorn als heftiger Ärger beschreiben, der zu unkontrollierten Handlungen oder Worten führen kann.

Zorn entzündet sich meistens an einem falsch oder ungerecht empfundenen Verhalten oder Verhältnissen. Das kann etwas sein, auf das ich glaube Anspruch zu haben oder ein Bedürfnis, das mir nicht erfüllt wird. Deshalb hat der Zorn das Ziel, diese Verhältnisse nach den eigenen Bedürfnissen zu verändern.

Wenn uns der Zorn einmal beherrscht, dann hindert er uns daran, unsere Gefühle zu kontrollieren. Das Ziel des Zorns ist dabei vor allem der Ausdruck von Unzufriedenheit, weniger die Vergeltung.

Arten von Zorn gibt es viele. Da ist etwa das zornige Kind, das eine Süßigkeit nicht bekommen hat. Oder die Eltern, die zornig sind, weil das Kind nicht gehorcht. Oder Menschen sind zornig über die in ihren Augen ungerechten Lebensverhältnisse.

Zorn ist jedenfalls eine gewaltige Macht, die einen Menschen ergreifen und ihn überwältigen kann. Denn ist der Zorn einmal geweckt, kann er oft nur schlecht wieder besänftigt werden. Und am Ende ist Zorn vor allem eines: zerstörerisch. Denn nur selten ist er so zielgerichtet, dass er die Verhältnisse, gegen die er sich eigentlich richtet zum besseren ändert.

### **Ein Wort aus der Bibel**

Im Alten Testament ist an rund 700 Stellen jemand zornig. Dabei ist wesentlich häufiger vom Zorn Gottes die Rede als

vom Zorn von Menschen. In etwa ist das Verhältnis drei zu eins. Die Gründe der zornigen Menschen sind verschieden. Manchmal geht es um Erbstreitigkeiten, um unerfüllten Kinderwunsch, Menschen fühlen sich ungerecht behandelt oder Menschen nehmen Unrecht gegenüber anderen wahr. Die Gründe für den Zorn Gottes sind dagegen meistens, dass sein Volk genau das Gegenteil von dem macht, was es sollte.

Oft wird der Zorn der Menschen einfach geschildert und nicht weiter besprochen. In den Sprichwörtern wird allerdings auch ein Rezept gegen Zorn empfohlen: *„Eine heimliche Gabe stillt den Zorn und ein Geschenk im Verborgenen den heftigen Grimm.“* (Sprichwörter 21, 14)

Den eigenen Zorn kann man im Augenblick nur schwer stillen. Aber ich kann lernen, dem Zorn des anderen zu begegnen und mit ihm mit Gelassenheit und Vernunft umzugehen. Es hilft, wenn der Zorn des anderen ein Gegengewicht hat.

Denn manchmal kann ich dem Zorn anderer Menschen nicht ausweichen. Es hilft dann auch wenig, das ganze öffentlich groß zu besprechen. Denn die Gefahr der Bloßstellung vor anderen kann den Zorn noch verstärken. Da ist der Rat der Sprichwörter besser: Feingefühl und Diskretion gegenüber dem, der zornig ist.

### **Ein Gebet**

*Guter Gott, immer wieder machen uns Dinge im Leben zornig und wir begegnen dem Zorn von anderen. Lass uns dann versuchen, mit Feingefühl und Bedacht auf den anderen zuzugehen. Amen*

### **Die Nase und der Zorn**

Das Wort, das im Alten Testament in etwa für das steht, was wir unter Zorn verstehen, „af“, bedeutet auch Nase. Wieso das? Das zornig sein sollte wohl bildhaft mit dem Schnauben des zornigen Menschen ausgedrückt werden.