

Liebe Gemeinde, kennen Sie das, dass Sie eine richtige Wut packt, die siedend heiß vom Bauch aufsteigt und durch ihren ganzen Körper spürbar ist, weil sie etwas ganz Unmögliches erleben? Möglicherweise bekommt man vor Wut einen roten Kopf und beginnt vor unterdrückter Wut zu zittern und unwillkürlich die Fäuste zu ballen.

Wut ist ein Teil der menschlichen Gefühle, so wie Trauer und Freude, so wie die Angst. Wut und Zorn gehören zum Leben dazu. Die Frage ist, wie wir mit unseren Emotionen umgehen. Lassen wir uns von ihnen beherrschen oder sind **wir** Herr unserer Emotionen? Gerade bei der Wut ist es besonders schwer, selbst die Oberhand zu behalten. Aber es ist wichtig, seinen Zorn zu beherrschen, denn in Wut steckt das Potential zu zerstörerischer Gewalt.

Vor einigen Wochen war ich in der Sakristei der Lorenzkirche und habe mich für die Predigt dort vorbereitet. Plötzlich kommt ein stadtbekannter wütender Mann zu mir in die Sakristei und beginnt mich wüst zu beschimpfen. Er kam immer näher auf mich zu. Ich hatte Angst.

Zorn und Wut haben im schlimmsten Fall das Potential, Menschen zu töten. Manche Attentäter und Massenmörder tun ihre schlimmen Taten, weil sie unendlich wütend sind auf die Menschen, die in ihren Augen an ihrem Unglück Schuld sind. „Die **anderen** sind schuld. Ich bin das Opfer und werde es ihnen nun zeigen.“

Ja, Zorn und Wut in dieser Ausartung ist Sünde, weil sie jegliche Beziehung kaputt macht – die zu den Menschen und die zu Gott.

Müssen wir also unsere Wut, die nun einmal in uns aufsteigt, runterschlucken? Werden wir dann nicht krank, weil es in uns ständig brodeln?

Schauen wir in die Bibel. Das Thema Zorn kommt häufig vor in der Bibel. Wir lesen manches vom Zorn Gottes, vom Heiligen Zorn Gottes, im Alten Testament. Es würde sich lohnen, alleine **darüber** einmal eine ganze Predigt oder gar ein Gemeindegottesdienst zu machen. Zorn ist in der Bibel ein großes Thema – so wie es bei uns Menschen ist. Deswegen muss ich mich für diese Predigt sehr beschränken. Ich habe mich entschieden, heute hauptsächlich auf den Umgang von **Jesus**, unserem Herrn, mit Zorn zu blicken, in der Hoffnung, dass wir daraus Schlüsse für unseren eigenen Umgang mit Zorn ziehen können.

Jesus spricht schon in seiner Bergpredigt, gewissermaßen also in seinem theologischen Programm, vom Zorn: (Mt. 5, 21ff) „Ihr habt gehört, dass zu den Alten gesagt ist: „Du sollst nicht töten“ ... Ich aber sage euch: Schon wer mit seinem Bruder oder seiner Schwester **zürnt**, der ist des Gerichts schuldig. ...“ Und dann redet Jesus davon, dass wir statt zu zürnen und aufeinander los zu gehen, **einander** verzeihen und um **Verzeihung bitten** sollen.

War Jesus selbst manchmal zornig und wütend?

Auf einem Eselsfüllen zieht Jesus, in Jerusalem ein – sanftmütig. Christus, das Lamm Gottes, das Lamm, das verlangt, dass keine Schwerter gezogen werden bei seiner Verhaftung, das nicht spricht bei seiner Verurteilung und dann später still, sein Kreuz tragend, zum Galgenberg geht, um dort getötet zu werden. Kein Wort des Zorns kommt über seine Lippen, kein Fluch auf die, die ihn töten am Kreuz „Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.“ ([Lk 23,34](#)) – das ist Jesus. Der sanftmütige Knecht Gottes. Zum Dienen gekommen. Das Lamm Gottes, das für uns die Sünde der Welt trägt und **erträgt**, für uns geopfert wird, ohne zu murren. So war Jesus. Dennoch:

Jesus war ein wahrer Mensch, so wie er wahrer Gott ist. Und ihm ist kein menschliches Gefühl fremd geblieben. Auch der Zorn nicht. Die Evangelien erzählen, wie Jesus **mehrfach** sehr zornig wird z. B. über die Pharisäer und Schriftgelehrten. Das Markusev. erzählt in diesem Zusammenhang ganz zu Beginn des Wirkens von Jesus über eine Begegnung Jesu mit einem Mann im Tempel, der eine gelähmte Hand hat. Voller Mitleid sieht ihn Jesus an. Er weiß, er kann diesen Mann heilen. Aber nach jüdischen Gesetzlichkeiten zur damaligen Zeit, ist es nicht erlaubt, **irgendetwas** am Sabbat zu tun.

Hinterhältig betrachten die Gesetzeshalter das Geschehen. (Mk.3,2ff) „Sie lauerten darauf, ob er am Sabbat heilen würde, damit sie ihn verklagen könnten.“, steht in der Bibel. Und Jesus **ärgert** sich. „Soll man am Sabbat Gutes tun oder Böses, Leben erhalten oder töten?“ fragt er die Selbstgerechten. „Sie aber schwiegen. Und er sah sie ringsum an **mit Zorn** und er war traurig über ihr verstocktes Herz“ - und er heilt den Kranken. Zorn und **Trauer** gehören oft zusammen. Zorn und das Gefühl **Unrecht** zu erleben, gehören zusammen.

Jesus hat seinen Zorn **genutzt** und daraus **etwas Heilsames entstehen** lassen. Das ist eine tolle Möglichkeit, mit Zorn umzugehen. Wenn unser Zorn für uns zum Katalysator wird, **gegen Unrecht aufzustehen** und uns für andere Menschen einzusetzen. Zu heilen, was kaputt ist.

Die berühmteste Geschichte von Jesus und dem Zorn kennen wir alle: Jesus zieht in Jerusalem ein. Und die Leute sind begeistert. Aber die Begeisterung hält nicht lange an. Noch am **selben Tag** geht Jesus nämlich in Jerusalem in den **Tempel**. Und was er dort erlebt, macht ihn echt wütend. Überall im Tempel wird Geld gewechselt, werden Tiere verkauft und geschlachtet. Das Geschrei der Leute, die beim Geldwechsler handeln, ist ohrenbetäubend. „Und Jesus“, so steht es in der Bibel, „ **fing an auszutreiben** die Verkäufer und Käufer im Tempel. Und die Tische der Geldwechsler und die Stände der Taubenhändler **stieß er um**. Und er ließ nicht zu, dass jemand etwas durch den Tempel trage. Und er sprach: Steht nicht geschrieben: Mein Haus soll ein **Bethaus** sein für alle Völker? Stattdessen habt ihr eine **Räuberhöhle** daraus gemacht““ (Mk. 11, 15ff) 50 Jahre später erzählt der Evangelist Johannes die Geschichte noch viel **drastischer** und berichtet sogar von selbstgebastelten Peitschen, die Jesus benutzt hat, um die Händler aus dem Tempel zu vertreiben. (Joh. 2, 13f) Die Begebenheit mit Jesus, der ausrastet, war wohl sehr eindrücklich. Ob Jesus danach stolz darauf war, dass er so wütend wurde, weiß ich nicht. Jesus hat sich von seinem Zorn einmal mehr zum Handeln anregen lassen. Verändere, wenn etwas falsch läuft. Sorge dafür, dass es besser wird. Aber – so füge ich noch einmal dazu – lass dich nicht beherrschen von deiner Wut. **Wut gegen Unrecht rechtfertigt keine Gewalt gegen andere**, auch wenn manche gerade **diese** Überlieferung aus der Bibel dafür wählen, eigene Gewaltfantasien gegen Andersgläubige zu begründen.

Viel weniger berühmt ist eine Geschichte, in der **die Jünger** Jesu voller Wut und Rachegeanken sind und mit Gewalt reagieren wollen. Die Bibel erzählt: „Jesus und seine Jünger kamen in ein Dorf in Samaria und wollten dort eine Unterkunft für die Nacht besorgen. Aber die Bewohner weigerten sich, sie aufzunehmen. Als seine Jünger Jakobus und Johannes das hörten, sagten sie: **»Herr, das brauchst du dir doch nicht gefallen zu lassen! Sollen wir befehlen, dass Feuer vom Himmel fällt und sie vernichtet, so wie es damals bei Elia war?«** Jesus aber drehte sich zu ihnen um und wies sie scharf zurecht.“, erzählt die Bibel (Lk. 9, 56- 59). Jesus – das zeigt uns diese Begebenheit - rächt sich nicht an den Menschen, die böse an ihm handeln. Er lässt sich nicht versuchen von seiner Macht, nutzt sie nicht gegen andere. So denkt Jesus nicht. Stattdessen sendet Jesus seine Jünger aus, selbst in Häuser zu gehen, um von Gottes Reich zu erzählen und sprich zu ihnen **gegen den Zorn**: „Seid ihr aber in einer Stadt **nicht willkommen**, dann geht fort und schüttelt den Staub von

euren Füßen. Die Leute sollen erkennen, dass ihr Verhalten Folgen hat – **überlasst aber Gott das Gericht.**“ (Lk. 9, 1-5)

Liebe Schwestern und Brüder, „überlasst **Gott** das Gericht“ – wir können nichts dafür, dass wir manchmal zornig und wütend sind. Zorn ist manchmal sogar **wichtig**, weil er Antrieb dafür ist, dass wir etwas zum Guten verändern – aber, so sagt es Paulus (Eph- 4, 26) „Zürnet ihr, so **sündigt nicht.**“ – Das heißt: Hab deinen Zorn im Griff. Tu niemandem etwas Böses an, bloß weil du auf ihn Wut hast. Dreh dich lieber um, geh ein paar Minuten spazieren und werde wieder ruhig. Fahr dich selbst wieder runter! Die Regel von Paulus: „Lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen.“ (Eph- 4, 26), ist zusätzlich ein sinnvoller Maßstab. Trag ihn nicht wochenlang mit dir herum, deinen Zorn. Das macht dich und die Menschen, die zu dir gehören nur kaputt. **Übe Vergebung und innere Mäßigung.** Deine gekränkten Gefühle sind nicht der Maßstab aller Dinge.

Im Thessalonicherbrief steht stattdessen: (Thess 5,8, 9) „Wir, die Kinder Gottes, wollen **nüchtern** sein. Angetan mit dem Panzer des Glaubens und der Liebe, und mit dem Helm der Hoffnung auf das Heil. Denn Gott hat uns **nicht** bestimmt **zum Zorn**, sondern dazu, das **Heil** zu erlangen durch unseren Herrn Jesus Christus“ – Manchmal brauchen wir gegen unsere eigene die Wut einen inneren Panzer, der uns vor uns selber schützt. Was für eine tolle Idee, gegen Hass und Rachegefühle den Panzer des Glaubens und der Liebe anzuziehen und für die Gedanken der Wut den Helm der Hoffnung.

Gott selbst hat uns Menschen seinen Zorn und seine Traurigkeit über die ungerechte Todesstrafe für seinen Sohn **niemals spüren lassen.** Sondern er hat die Ungerechtigkeit hingenommen und seinen **Zorn verwandelt in Vergebung und Liebe.** Möge ER unser Lehrmeister sein.

Und der Friede Gottes, der höher ist, als alle Vernunft, bewahre unsere Herzen und Sinne in Christus Jesus, unserem Herrn.