

Passionsandachten 2017 – 1. März – Wut

Von den gesunden und krankmachenden Seiten der Wut – Immer nur lieb sein, hilft auch nicht! – Okke Breckling-Jensen

Was lange gärt wird endlich Wut. Darf man als Christ überhaupt wütend sein? Und wenn ja: Darf man sie auch zeigen, gar ausleben? Ich hoffe, Sie können diese Frage guten Gewissens mit Ja beantworten. Wenn nicht, werden Sie das hoffentlich in einer halben Stunde tun können.

Wann waren Sie denn das letzte Mal so richtig wütend? Nicht nur leicht genervt, ein bisschen angesäuert oder irritiert? Sondern so richtig stinkesauer? Mir fällt da etwas ein, das ich aber nicht verraten werde. Und das ist auch etwas her. Und natürlich: Bekam ich Bauchschmerzen, es rumorte kräftig in mir.

Später mehr dazu. Ich finde in diesem Zusammenhang die Psalmen in der Bibel sehr interessant: Echte Menschen mit echten Gefühlen.

Psalm 7

Auf dich, HERR, mein Gott, traue ich! Hilf mir von allen meinen Verfolgern und errette mich, dass sie nicht wie Löwen mich packen und zerreißen, weil kein Retter da ist. Steh auf, HERR, in deinem Zorn, erhebe dich wider den Grimm meiner Feinde! Der HERR wird richten die Völker. Schaffe mir Recht, HERR, nach meiner Gerechtigkeit und Unschuld! Lass enden der Gottlosen Bosheit, den Gerechten aber lass bestehen; denn du, gerechter Gott, prüfest Herzen und Nieren.

Gott ist ein gerechter Richter und ein Gott, der täglich strafen kann.

Kehrt einer nicht um und wetzt sein Schwert und spannt seinen Bogen und zielt, so hat er sich selber tödliche Waffen gerüstet und feurige Pfeile bereitet. Siehe, er hat Böses im Sinn, mit Unheil ist er schwanger und wird Lüge gebären. Er hat eine Grube gegraben und ausgehöhlt – und ist in die Grube gefallen, die er gemacht hat.

Sein Unheil wird auf seinen Kopf kommen und sein Frevel auf seinen Scheitel fallen.

Ich danke dem HERRN um seiner Gerechtigkeit willen und will loben den Namen des HERRN, des Allerhöchsten.

Worte voller Zorn, voller Wut. Nicht unterdrückt, nicht gefiltert, nicht politisch korrekt. Lasst uns etwas innehalten. Ein Lied gemeinsam singen.

Lied

Wutzettel malen, schreiben ... Zusammenknüllen, so stark es geht

Musik

Ansprache (im Gespräch mit Gemeinde)

Was ist für Sie Wut? Etwas leider Menschliches? Eine wichtige Tugend? Unvereinbar mit dem Glauben? Oft wird ja, sage ich etwas ungeschützt, über bestehende Konflikte eine christliche Sauce aus, wie ich überzeugt bin, falsch verstandener Nächstenliebe gekippt. Wie oft habe ich als Kind gehört: Nun gebt euch die Hand und habe euch wieder lieb.

Boa, nee!!! Das hat mich erst recht wütend gemacht. Erst schlecht behandelt werden und dann noch gute Miene zum bösen Spiel machen müssen? Muss man nicht.

Noch mal zurück zum Psalm: Da geht es ja auch um Wut. Um Ungerechtigkeit. Um daraus resultierende Aggressionen. Und es geht um einen höchst kreativen Umgang mit diesen Gefühlen: Anstatt auf die bösen Feinde einzuschlagen, was vermutlich die eigene Vernichtung zur Folge hätte, bittet der Beter Gott darum, die Feinde zu schlagen. Und malt sich diese Strafen in den buntesten Farben lebendig aus. Wunderbare Art des Aggressionsabbaus. Was für Ideen haben Sie zum gefahrlosen Aggressionsabbau?

Da sind wir mit unserem Thema schon etwas weitergekommen. Eine Frage jedoch, sie bleibt: Warum werden wir denn überhaupt wütend? Wozu dieser große Energieaufwand, wenn man doch durch reden, durch Zettel knüllen, durch Sport das auch regeln kann? Ich glaube, wütend wird man, etwas zutiefst in unserem Inneren getroffen ist. Und hier wird die Wut wirklich zu einer spannenden Reise zu mir

selber: Auch wenn die Wut so etwas wie Nachdenken eigentlich eher unmöglich macht, oder zumindest schwierig macht: Genau in dem Moment, an dem die Wut in mir hochkocht, innehalten, mich fragen: Okke, was passiert da eigentlich? Warum wirst du gerade so richtig sauer? Warum würdest du am liebsten...

Ich glaube, das hat ganz viel mit unserem Gerechtigkeitsempfinden zu tun, wie schon im Psalm gelesen! Das muss nicht unbedingt so sein, dass mir tatsächlich Unrecht zugefügt wurde. Es reicht schon, dass ich das so wahrnehme, um in die Luft zu gehen. Wie früher das HB Männchen. Es reicht schon mein Eindruck, dass ich zu kurz komme. Dass ich zu wenig bekommen habe. Dass das Auto vor mir sich reingedrängelt hat. Dass die Note ungerecht ist. Dass meine Bewerbung abgelehnt wurde, obwohl ich eigentlich besser war. Dass Leute in meinem Gottesdienst nicht zuhören, oder im Konfer.

Es gibt so viele Gründe, die mich wütend lassen werden können. Und die sind für mich in diesem Moment real, sie sind da. Die hohe Kunst ist, sich mit diesen Gründen auseinanderzusetzen. Und in einem zweiten Schritt dann ein Ventil für meine Wut zu finden. Denn unterdrückte Wut schwelt ja weiter. Sie ist ja nicht weg. Und wenn ich sie nicht wahrnehme, nicht ernstnehme, unterdrücke, dann wird sie größer, dann gewinnt sie irgendwann Macht über mich.

Lasst uns unsere Wut als Zeichen nehmen, dass irgendwas nicht in Ordnung ist. Und daran arbeiten, dass es wieder in Ordnung kommt. Besonders um uns selber willen! Lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen, so heißt es in der Bibel. Ein kluger, ein seelsorgerlicher Satz von Paulus. Irgendwann zerfrisst uns die Wut, wenn wir uns ihr nicht stellen. Wenn wir nicht wieder das Heft des Handelns selber in die Hand nehmen.

Ist also Wut etwas Schlechtes? Nein. Wut ist ein Hinweis, dass etwas nicht in Ordnung ist. Und Gott in diesen Zeiten der Wut ein guter, ein hilfreicher Begleiter sein.

Amen