



Bildquelle: Meinekirchenzeitung.at

Todsünde Nr. 4: Ira - Der Zorn

Ich gestehe: Wenn ich eines dieser Sündenthemen ziemlich gut kenne, dann dieses. Auch ich habe schon heftigste Zornesausbrüche gehabt! Es hat viele Jahre und noch mehr Übungssituationen gebraucht, bis ich diese Wut, diesen Zorn steuern konnte. Auch heute noch würde ich nicht unbedingt die Hand dafür ins Feuer legen, dass ich ruhig Omweiteratmend *jede* Situation emotional intelligent im Griff hätte. 99 Prozent schon, das restliche kleine Prozent ist vermutlich zum Fürchten. Der Zorn ist allseits gut bekannt, eine Vorstellung erübrigt sich also. Er hat aber noch einige enge, sehr unbeliebte Verwandte, die bei vielen Menschen regelmäßig zu Besuch kommen. Es sind

die Rachsucht, die Wut, die Verbitterung und der Groll

Nun sucht man sich ja seine Familie nicht selbst aus, aber bei dieser hat man wirklich die Arschkarte gezogen. Keines dieser Gefühle tut uns oder anderen gut, keines führt zu innerem oder äußerem Frieden, zu Freiheit und Glück. Im Gegenteil. Sie alle überbieten sich darin, uns selbst fertigzumachen, unser Leben grau und freudlos zu gestalten, uns zu zersetzen wie Säure. Sie zerfressen unser Herz, stehlen jeden freudvollen Gedanken und sind nur darauf aus, zu schaden, zu zerstören, endgültig zu vernichten – ohne je zufrieden zu sein. Was bringt uns Menschen aber dazu, zornig zu werden?

Zorn ist immer gespeist aus dem Gefühl der Hilflosigkeit. Wenn ich nicht gehört werde, meine Bedürfnisse ignoriert werden und eine Situation von mir nicht positiv beeinflusst werden kann, wenn ich offensichtlich belogen werde und das Vertrauen in die Existenz verloren habe, dann bläst der heilige Zorn Halali. Dann ist die Jagd eröffnet, auf die Schuldigen und auf deren Kumpane, auf alle, die nicht auf meiner Seite stehen. Genugtuung ist das Zauberwort, das an der Zielgeraden wartet. Endlich Recht bekommen, endlich ernst genommen werden...

Deshalb ist gerade auf der weltpolitischen Bühne so viel los. So viele Menschen, die sich gegenseitig befeuern, die jedem vernünftigen Argument gegenüber verschlossen sind, die nach einfachen Lösungen Marke ‚Lynchjustiz‘ rufen. Nun wissen wir aus der Psychologie,

dass man mit jemandem, der wütend ist, nicht diskutieren kann. Das hat zerebrale Gründe, denn das Gehirn ist einfach völlig überfordert, wenn es stocksauer die Stresshormone hochfährt und gleichzeitig sachliche Argumente aufschlüsseln soll. Die Menschheit ist obendrein nicht besonders geschult in zielführender Kommunikation. Mir ist zum Beispiel völlig unerklärlich, warum Politiker weltweit die Sorgen und Nöte ihrer Bürger bei Demonstrationen hören, aber sie nicht *ausräumen*, so wie es ihre Aufgabe wäre. Ob es um Altersarmut, Wahl- und sonstige Freiheit, Wohnungsnot oder unsinnige Bauprojekte geht: Zuhören und ernst nehmen lautet die Devise. Damit würden sie weitere Demonstrationen ebenso wie eine eskalierende Wut verhindern, würden im Sinne der Bürger agieren und extremen Randgruppen die Basis entziehen. Stattdessen werden die Demonstranten ungerecht klassifiziert, ungerecht mit abwertenden Attributen belegt, verhöhnt, oft noch bestraft und ihre Bedürfnisse auf jeden Fall ignoriert. Alles Punkte auf der nach oben offenen Ungerechtigkeitsskala. Und dann wundern Politiker sich, wenn die Menschen wütend werden, die Wut eskaliert, Verbitterung und Groll über diese Behandlung zunehmen und irgendwann die Bombe hochgeht. Selbst absolut friedliche Menschen kann man nur bis zu einem gewissen Maße ungerecht behandeln. Da draußen laufen nämlich nicht nur Mahatma Ghandis rum, sondern vor allem Durchschnittsmenschen. Schon in der Schule werden Schüler vorgeführt, vor der Klasse lächerlich gemacht, gemobbt oder ignoriert. Jemand mit ganz schlechter Selbststeuerung läuft dann mal kurz Amok und ballert seine Mitschüler um. Andere tragen diese inneren Verletzungen oft noch als Erwachsene unerkant in sich, flippen bei ähnlichen Triggersituationen heftig aus und nehmen sich einen vernichtenden Zornesansturm, oft zur völligen Überraschung aller Beteiligten.

Der Zornige ist hinterher völlig erschöpft, leergeweint, traurig und verzweifelt. Wenn ein Mensch solch eine Situation häufig erlebt, manifestiert sich der Zorn. Diese Menschen finden keine innere Ruhe mehr, Zorn ist ihr mentaler Dauerzustand und ihr Ziel ist die totale Vernichtung derer, die ihnen das angetan haben. Obendrein ist der Zorn extrem gesundheitsschädlich, denn es ist nicht so, dass der Zornige seine Wut rauslässt und damit Dampf abgelassen hat und alles gut ist. Ganz im Gegenteil, Zorn ist wie ein Konto, auf dem alles gesammelt wird. Je heißer und häufiger der Zorn, desto häufiger schwere Herz-Kreislaufkrankheiten, extrem hoher Blutdruck usw. Schon deshalb ist es sinnvoll, an sich zu arbeiten und die Ursache der eigenen Wut, des eigenen Zorns aufzuspüren und unschädlich zu machen. Dies erfordert harte Arbeit an sich selbst.

Kaum jemand hat sich weltweit dermaßen viel Respekt verdient wie Mahatma Ghandi. Er wurde provoziert, verleumdet, angefeindet, misshandelt und verfolgt. Auch er begann als zorniger junger Mann seinen Weg. Im Laufe seines Lebens hatte er durch intensive Arbeit an sich selbst das ganz große Ziel erreicht:

Nachsicht

Die Nachsicht ist die große Gegenspielerin des Zorns, der Wut und des Grolls. Nachsichtige Menschen sinnen nicht auf Rache, sondern erkennen in jedem Menschen das Gute. Sie sind niemals nachtragend, setzen auf Versöhnung, auf Dialog, auf win-win-Situationen. Es geht ihnen nicht um Recht haben oder Machtspiele, sondern auf ein gedeihliches Miteinander. Sie können verzeihen und Kompromisse schließen, um die beste Lösung ringen und fair für

ihr Ziel kämpfen. Niemals jedoch lassen sie zu, dass ihre Gefühle die Situation beherrschen, dass der Zorn ihr Motor wird. Zorn bedient das Ego und endet immer mit einer Zerstörung, bei der *alle* verlieren.

Vielleicht müssen wir lernen, mehr Nachsicht mit uns selbst zu haben, mit unserem tiefen Bedürfnis nach Anerkennung, Verständnis und Liebe. Nachsicht damit, dass weder wir noch andere Menschen noch das Leben selbst perfekt sind. Dass es immer Dinge geben wird, die nicht so laufen, wie wir sie gerne hätten. Dass auch Menschen nicht so sind, wie wir sie gerne hätten, dass wir aber immer etwas ändern oder auch gehen können, um etwas Besseres zu finden. Es gibt nicht nur den heiligen Zorn wie bei Jesus und den Pharisäern, um unhaltbare Zustände zu beenden, sondern auch den blinden Zorn, der durch eine tiefsitzende persönliche Kränkung, Furcht oder Verletzung ausgelöst wird. Affektmorde passieren im blinden Zorn, aber auch häusliche Gewalt. Zornige Menschen sind eine Gefahr für jede Gesellschaft, denn ihr Fass ist voll und jede weitere Kränkung kann eine Katastrophe auslösen. Zornige Menschen können aber auch leicht manipuliert und von findigen Strategen für eigene Zwecke gesteuert werden. Indem Entscheidungsträger weltweit diese gewaltige Eskalation von Zorn zulassen und schüren, nehmen sie die Zerstörung ihrer Gesellschaften in Kauf. Wohl auch, weil sie die Wucht unterschätzen, mit der diese Zerstörung vorgenommen wird.

Der Zorn ist mit allen anderen Todsünden verbunden und die pole-position für großes menschliches Elend. Der Neid, die Eifersucht, die Gier erhalten durch den Zorn reichlich Futter und verschlimmern die eigene persönliche Situation ebenso wie die ganzer Völker. Kein despotisch geführtes, ausgebeutetes Land hat glückliche, zufriedene Bürger. Im Gegenteil: Kommt die Angst hinzu, die Ungerechtigkeit, das Ausgeliefertsein, dann schwelt der Zorn wie ein Vulkan, bis es irgendwann zur Revolte und zum Umsturz kommt. Die kommen immer, es dauert nur manchmal ein paar Jahre. Die Geschichtsbücher sind voll davon.

Wir haben es mal wieder selbst in der Hand, wie sehr wir dem alten Zorn und seinen Kumpels die Türe öffnen wollen. Sich mit der eigenen Wut, mit der früher erfahrenen Ungerechtigkeit und Verzweiflung auseinanderzusetzen ist der Anfang. Wir schleppen diese Gefühle oft Jahrzehntelang mit uns herum, ohne sie zu entsorgen. Heute sind wir nicht mehr hilflos. Wir sind erwachsen, wir können unser Leben anders gestalten, wenn uns die aktuelle Version nicht gefällt. Das kostet halt ein wenig Mühe, Phantasie und Einsatz. Anderen Menschen die Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu geben, ist die klassische Opferhaltung: Unreif, bequem, schuldzuweisend. Wir selbst sind diejenigen, die dafür sorgen müssen, dass sich etwas verbessert. Nicht durch zorniges Gebrüll, sondern durch aktives Handeln und durch Arbeit an sich selbst. Wenn ich die äußeren Umstände nicht ändern kann, kann ich aber zumindest meine Einstellung dazu ändern, und damit ändere ich dann auch die äußeren Umstände. Klingt einfach, ist es aber nicht ganz: Es macht viel Arbeit, setzt Aufgeschlossenheit und Friedfertigkeit voraus. Und Durchhaltevermögen. Das ist dann aber auch schon alles.

Und wenn man trotzdem immer mal wieder auf Menschen oder Situationen trifft, die man so gar nicht versteht, die einen ratlos machen oder ärgerlich oder wo der Zorn beginnt zu blubbern: Tief atmen. Lächeln. Innerlich „Namasté“ sagen. Das ist relativ leicht und hilft sofort.