Wort zur Woche

19.02.2022 von Pfrn. Petra Leukert

„Wir beruhigen uns und lassen unsere negative Energie in Boden." Das ist ein Spruch, den meine jüngste Tochter regelmäßig anbringt, wenn jemand so richtig wütend ist. Ich mag diesen Satz, weil er mich regelmäßig zum Lachen bringt, vor allem, wenn er aus dem Mund einer Zwölfjährigen kommt. Humor ist ein wunderbares Mittel gegen Ärger aller Art.

Ein anderer guter Rat steht in der Bibel, im Brief an die Epheser: „Lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen." Das ist nicht immer so einfach, je nachdem, was vorgefallen ist. Und doch kann man es versuchen, vor allem, wenn es „dicke Luft" in der Familie gibt: sich versöhnen bevor man schlafen geht. Und besonders wichtig: Nicht wütend weggehen. In der Küche meiner Großmutter hing ein Spruch, der mich sehr berührt hat: „Geh nicht im Zorn von Deines Hauses Herd! So mancher ging, der nicht zurückgekehrt."

Ich erlebe es an mir selbst: so manches, was mich in Rage gebracht hat, sieht anders aus, wenn ich wieder „abgekühlt" bin. Einen Schritt zurücktreten und nachdenken oder eine Nacht darüber schlafen, das hat sich bewährt.

Wut ist eine verständliche Reaktion, wenn Menschen tatsächlich Unrecht erleiden. Solch ein Zorn kann Energie freisetzen und Veränderungen bewirken und die Welt im Endeffekt gerechter machen. Doch es ist Vorsicht geboten, denn ungehemmte Wut kann viel zerstören, vor allem, wenn sie sich gegen andere Menschen richtet.

Derzeit liegt ja in unserer Gesellschaft viel Zorn in der Luft – davon ist viel zu hören und zu lesen. Nicht nur die Corona-Politik bringt da so manchen zur Weißglut. Ihrem Ärger Luft machen viele gerne im Internet, aber auch auf offener Straße. Und so sehr es manchmal Gründe gibt, so richtig wütend zu werden, in der Gesellschaft und in der Familie sollte gelten: Streit darf sein, doch Wut allein ist keine Lösung. Um Nachdenken und Miteinander reden kommt niemand herum, der etwas zum Guten hin verändert haben möchte.

Und wie wird man den Zorn wieder los? Wie gesagt: Humor hilft. Ich muss da nur an meine Tochter denken: „Wir beruhigen uns und lassen unsere negative Energie in Boden."

Einen Kommentar schreiben