

Lass die Sonne nicht untergehen über deinem Zorn

Die Nerven liegen blank, scheint es. Die Nachrichten der letzten Tage sagen: Der eine legt Feuer im Haus, der andere sammelt Sprengstoff und droht damit, ein Rentner gar erschießt zwei Anwälte, die ein Haus versteigern wollen. Die Nerven liegen oft blank. Manche rasten aus, machen sich Luft und greifen zur Gewalt. Woher kommt dieses Ausrasten?

Ausrasten ist der Moment, glaube ich, wo man blind geworden ist für jede Vernunft. Nur noch schreit oder schlägt. Ausrasten ist wie eine Explosion von allem, was man in sich hineingefressen hat monate- oder jahrelang. Ein Mensch fühlt sich so klein, ist so verschuldet und so voller Zorn, dass er explodiert. Ein Mensch ist so hilflos geworden, dass er nur noch um sich schlägt. Monate- oder Jahrelang hat man geschwiegen, hat alles in sich hinein gestopft ohne ein Wort, hat schlaflose Nächte und wütende Tage verbracht. Und eines Tages läuft das Fass über, wie man so sagt. Keine Vernunft gilt mehr. Die Nerven liegen blank.

Was kann man tun, dass es nicht so weit kommt? Was kann ich tun, um einigermaßen bei Sinnen zu bleiben, wenn ich mich ärgere oder wütend bin? Da gibt es den guten Rat: Friss es bitte nicht in Dich hinein. Die Bibel gebraucht dafür ein schönes Bild (Neues Testament, Epheserbrief Kapitel 4, Vers 26): Lass die Sonne nicht untergehen über deinem Zorn. Nimm abends so wenig Zorn wie möglich mit ins Bett. Rede über alles, was dich ärgert, lass es raus und rede darüber mit dem Partner, den Nachbarn, dem Pfarrer. Verschweige es bloß nicht. Das ist einfach zu gefährlich. Kaum einer ist so stark, wie er tut. Jeder Mensch verträgt nur ein gewisses Maß an Ärger in seiner Seele. Je mehr ich davon loswerde beim Reden, desto entspannter werde ich und schone meine Nerven. Bring also immer etwas Abstand zwischen dich und den Zorn. Am besten fängt man gleich damit an: Bevor heute die Sonne untergeht, will ich erzählen, was mich geärgert hat. Dann schlafe ich besser.