hr4: Übrigens

19.05.2014
hr4, montags bis freitags ca. 17.45 Uhr, sonntags ca. 7.45 Uhr

Pfarrerin Anke Zimmermann
Homberg/Efze

Wutraum

In der Stadt begegnet mir mein Konfirmand Alexander. Wir begrüßen uns kurz und ich frage: „Wie geht es dir?“ „Ach, beschissen, Frau Zimmermann, einfach ätzend, ich bin total sauer.“ „Was ist denn los?“ frage ich zurück. „Nix is los, gar nix. Morgen schreiben wir Mathe und eigentlich wollte ich heute noch mit ´nem Kumpel lernen. Jetzt hat der einfach abgesagt. Es muss seinem Vater helfen, so ein Mist. Ich bin stinksauer und voll wütend.“ Ich kann Alexander verstehen, das ist wirklich ärgerlich. Da hat jemand seine Hilfe zugesagt und dann hält er sein Versprechen nicht. Ja, da kann man richtig wütend sein.

Das Gefühl der Wut, das kenne ich auch gut. Dann bin ich wütend auf andere Menschen und ärgere mich wie Alexander. Manchmal bin ich wütend auf mich selbst, weil ich so ungeduldig bin. Manchmal bin ich auch wütend auf meinen Gott, weil er nicht so hilft, wie ich es mir wünsche.

Oft weiß ich dann gar nicht, was ich mit der Wut machen soll, die in mir ist.

Neulich habe ich gehört, dass es in Amerika einen Wutraum gibt. Da kann man hingehen, wenn man total wütend ist. Man kann dort in diesem Wutraum schreien und toben. Man darf sich sogar körperlich abreagieren an Kissen, Holzsachen und Porzellan. Ganz schön abgedreht, diese Idee des Wutraums. Aber irgendwie auch gut und sicher hilfreich. Wut muss raus, damit sie uns nicht innerlich erdrückt.

Ich will aber keine Sachen zerstören wie es in diesem Wutraum möglich ist. Aber ich will auch schreien, schimpfen und klagen und das geht sogar mit der Bibel.

In den Psalmen finde ich eine Art Wutraum. Da haben sich Menschen vor langer Zeit auch ihre Wut aus dem Leib geschrieben. Sie haben mit Gott geschimpft und gehadert. Sie waren wütend auf andere Menschen und manchmal auch auf sich selbst. All´ das musste raus und so sind die Psalmen der Klage und der Wut entstanden. Und Menschen haben dabei erfahren, wie frei es macht, seine Wut loszuwerden.