

Wo war noch gleich der QR Code für die Kollekte? Nicht verzagen, Predigtblatt  
fragen. Hier ist er ebenfalls abgedruckt. Herzlichen Dank für den Beitrag!  
Einfach in der Twint App scannen:



# DIE MACHT DER GEDANKEN



# Zorn – Sanftmut

## Matthäus 5,21-26

Jesus bezieht sich mit den Worten in Matthäus 5,22 auf eines der zehn Gebote, welches heisst: Du sollst nicht töten. Er spricht jetzt aber eine Ebene an, die vor der eigentlichen Handlung des Tötens schon kritisch ist: Nämlich das Zornig-Sein. Jesus erklärt, es geht nicht einfach nur darum, was du tust (das Töten), sondern das Problem beginnt schon früher. Der Ursprung, was zum Töten führt ist eigentlich schon ein genau so grosses Problem wie das Töten selbst.

Es gibt ein treffendes Bild, welches die Auswirkungen von Zorn auf den Punkt bringt: «Wie Rauch von Spreu die Augen trübt, so der Groll den Intellekt zur Zeit des Gebetes.» Unser Sehsinn, die Sehkraft, dient als Hilfe dazu, etwas Geistliches zu beschreiben. Voll von Groll zu sein bedeutet, dass im Gebet etwas zwischen mir und Gott steht. Die Haltung stimmt nicht, die Verbindung und der Blick sind nicht mehr klar, sondern getrübt. Das Gegenteil wäre dann eine klare Sicht auf Gott, nichts hindert am Gebet und die Präsenz ist unmittelbar.

Wut ist eine Emotion, die zum Leben gehört. Es ist ausserdem auch völlig normal, beim Gebet abgelenkt zu sein und es gelingt nicht einfach von selbst, den Zorn einfach abzuschalten. Spannend an der Formulierung von Jesus in Matthäus 5,22 ist, dass der griechische Begriff für «zornig sein», im Präsens, also in der Gegenwartsform steht. Das bedeutet in diesem Zusammenhang nicht das spontane Aufwallen einer Emotion, sondern das Bleiben in dieser Emotion. Jesus meint also, wenn du im Zorn bleibst und nicht daraus herauskommst, ist das gefährlich.

Die Bibel stellt dem Zorn einen Charakterzug, oder wie man auch sagt eine Tugend gegenüber: Das ist der Sanftmut. Sanftmütig sein bedeutet, seine Emotionen unter Kontrolle haben und nicht impulsiv zu reagieren. In der Bibel (Gal 5,22) wird diese Eigenschaft auch als Geistesfrucht beschrieben. Das bedeutet, in unserem Unterwegs-Sein als gläubige Menschen und

indem wir zulassen, dass der Heilige Geist in uns wirkt und uns immer mehr verändert, wächst diese Frucht.

Wenn wir uns jetzt also konkret fragen, wie es gelingen kann, Zorn in meinem Leben einzudämmen und ihm entgegen zu wirken, dann führt uns das zu zwei Schritten:

1. **Realisation:** Eine Situation, ein Erlebnis oder eine negative, zornige Reaktion nicht für mich behalten oder in mich hineinfressen, sondern anschauen, benennen und Gott bewusst abgeben.
  2. **Bereitschaft zur Veränderung:** Wir können um Sanftmut bitten: «Gott, mach du mich ruhig, sanft, kläre meine Gedanken. Hilf mir, aus anhaltenden Emotionen rauszukommen und lass dafür Gelassenheit und Sanftmut als Früchte in mir wachsen.»

## Notizen