



Katholische Kirche  
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 27 84 74 06  
[www.kirche-im-wdr.de](http://www.kirche-im-wdr.de)  
E-Mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 5 | 07.11.2022 06:55 Uhr | Georg Lauscher

## Die klärende Kraft des Zornes

Liebe Zuhörerinnen und Zuhörer,

kaum etwas erinnern wir hartnäckiger als Verletzungen. Ich denke besonders an Verletzungen in Beziehungen, die mir kostbar sind. Wie eine Nadel hat sich ein Wort oder eine Geste in die Seele gebohrt. Der kleine Fremdkörper sitzt nun tief drinnen fest. Weil jede Bewegung schmerzt und weil ich versuche, den Schmerz zu meiden, bin ich gelähmt. Jedenfalls ist die fließende Bewegung in dieser kostbaren Beziehung gestört. Was tun? Gewiss – Menschen gehen sehr unterschiedlich mit Verletzungen um. Aber wie könnte eine grobe Orientierung aussehen?

Mir scheint als erstes wichtig zu sein, auf der eigenen Seite zu bleiben. Was nehme ich nach dieser verletzenden Kommunikation bei mir wahr? Was fühle ich? Ärger? Oder Zorn? Das sind wertvolle Signale der Seele! Sie machen mir deutlich: "Hier wurde eine Grenze überschritten, eine menschliche Ordnung verletzt! So nicht!" Ich frage mich: Was konkret war denn in meinen Augen nicht okay?

Mir wird dann vielleicht klar, welches Feuer, welche Energie in meinem Zorn steckt, und dass mein Zorn wirklich begründet ist oder – mit etwas Abstand – auch nicht. Die frühen christlichen Mönche wurden ja auch "Therapeuten" genannt. Und diese lehrten: Die Zorneskraft ist eine Gabe Gottes. Nur: Richte sie weder gegen den anderen noch gegen dich selbst! Richte deine Zorneskraft gegen die inneren Besatzer, diese sich aufblähenden Bilder vom anderen in deiner Seele! Das ist nicht der andere. Es sind Bilder deiner eigenen Seele, die dich da besetzen. Setz sie vor die Tür, schmeiß sie raus! Genau dazu aber brauchst du die Kraft deines Zornes. Katapultiere das Phantombild des anderen in deiner Seele dorthin, wo der andere in Wirklichkeit ist.

Denn deine negativen Gedanken und Bilder vom anderen machen dich unfrei – doppelt unfrei: unfrei im Verhältnis zu dir selbst und unfrei im Verhältnis zum anderen.

Also befreie deine Seele aus der Verwicklung, aus der Verstrickung! Entgifte deine Seele! Und frage dich: Was hilft mir erfahrungsgemäß dazu? Bewegung? Ein Bad? Ein Gespräch? Ein Gebet? Oder oder ...

Gott, ich möchte die Klarheit meiner Seele zurückzugewinnen. Ich will mich von nichts und niemanden beherrschen lassen! Denn wo Du, Gott, bist, da ist Freiheit!" (vgl. 2Kor 3,17)

Aus Aachen grüßt Sie

Spiritual Georg Lauscher