

Ne ordentliche Portion ...

Damaris Binder

Meine Tochter ist heute Morgen mit einer ordentlichen Portion Wut im Bauch in die Schule gegangen. Grund war ein Streit mit ihrer Schwester. Und obwohl sich der Grund für den Streit schon wieder erledigt hatte: zornig war meine Tochter immer noch.

Ich kenne das auch: dass ich Zorn über eine Situation oder eine Person mit mir herumtrage. Das Problem ist: je länger ich Zorn im Bauch in mir rumoren lasse, desto unzufriedener und bitterer werde ich. Denn Zorn macht bitter. Wahrscheinlich deshalb empfiehlt mir die Bibel, dass ich mich spätestens am Abend versöhnen soll (nach Epheser 4,26). Mit der Person oder der Situation, die mich zornig macht.

Gar nicht so leicht manchmal. Und trotzdem. Nicht nur, weil das für das menschliche Miteinander besser ist, wenn ich versöhnt mit anderen lebe. Sondern eben auch, weil es besser für mich selbst ist. Gott möchte für mich kein Leben in Unzufriedenheit und Bitterkeit.

Deshalb dieser Rat und auch das Angebot: Gott von meinem Zorn zu erzählen, mich zu entlasten. Das hilft mir, die Wut im Bauch loszuwerden. Wie gut. Für mich und für die Anderen!