



**Zürnt ihr, so sündigt nicht;
lasst die Sonne nicht über
eurem Zorn untergehen**

Epheser 4, 26

Foto: ColiN00B (pixbay)

Selbst wer in Chemie in der Schule so richtig gut war, wird wohl kaum ex ärmelo wissen, welcher Stoff sich hinter dieser Strukturformel verbirgt. Oder? Einerseits ist er für Menschen lebenswichtig, erleichtert und bewahrt ihr Leben, aber andererseits hat er auch den genau gegenteiligen Effekt und beschwert unser Zusammenleben gelegentlich gewaltig. Er ist auf der positiven Seite gewissermaßen der Booster für die Bereitstellung von Energie für den Körper. Gerät der Mensch in eine Situation, wo nicht Nachdenken und Abwarten, sondern rasches Handeln angesagt ist, wird dieser Stoff aus der Nebenniere ins Blut ausgeschüttet und führt u.a. sofort zu erhöhtem Blutdruck, einer Extraportion Zucker für die Muskeln und das Nervensystem wird in den Alarmzustand versetzt. So ist dann in Sekundenschnelle der Körper zu ungeahnt effektiven Leistungen in der Lage, die etwa zur Flucht oder auch zum Angriff führen. Viele Menschen verdanken ihm sogar ihr Leben, wenn ein Notarzt ihn als Medikament spritzte und so der Kreislauf wieder in Schwung kam. Diese geheimnisvolle Substanz wird auch gemeinhin als Stresshormon bezeichnet. Ein gängiger und allseits bekannter Name dafür ist: Adrenalin. Ganz gewiss kannte der Schreiber des biblischen Epheser-Briefes weder das Hormon, geschweige denn medizinische Zusammenhänge, die auch heute noch Gegenstand der Forschung sind. Doch damals wie heute wusste man, was Zorn ist und wie er sich anfühlt, ja welche Macht er- nur zu oft gegen den eigenen Willen - über den Körper ausüben kann und leider auch über den christlichen. Der adrenalingesteuerte Zorn und die damit verbundenen unkontrollierten Reaktionen, oft gegenüber den Mitmenschen sind gewiss nicht im Sinne Gottes und werden in diesem Bibelwort als Sünde bezeichnet. Aber wenn man provoziert wird? Wenn



einem >der Kragen platzt<? „*Ich aber sage euch: Liebet eure Feinde; segnet, die euch fluchen; tut wohl denen, die euch hassen; bittet für die, so euch beleidigen und verfolgen*“ (Matth.5,44), so sagte es Jesus, der mehr als einmal dazu aufrief und auch anders handelte (s. Matth.5,38). Aber geht das wirklich? Ist ein adrenalinloses Christsein möglich? Was nützen solche Apelle und Forderungen, wie

sie auch im Epheserbrief ein paar Zeilen vor dem Monatsspruch stehen: „²²Legt von euch ab den alten Menschen mit seinem früheren Wandel“ und dann noch verschärfend: „³¹Alle Bitterkeit und Grimm und Zorn und Geschrei und Lästerung seien fern von euch“. Aber auch der neue christliche Mensch bleibt leider in seiner alten Haut, eben auch mit Adrenalin. Selbst unter christlichen Schwestern und Brüdern gibt es bis heute zu oft Streit, vielleicht sogar mit Geschrei, wenn ein Gespräch außer Kontrolle gerät. Zwar wird Adrenalin nach der Ausschüttung ziemlich schnell wieder im Körper abgebaut, aber im Menschen kann es sich in ein Erinnerungsgift verwandeln, das tief und nachhaltig in die Psyche eindringt. Wer behält nicht die immer neu verletzende Erinnerung an so einen zornigen Vorfall, den natürlich immer der andere verursacht hat? Komme ich da überhaupt heraus?

Ja und Nein, ist die keineswegs uneindeutige Antwort, die der Epheserbriefschreiber gibt. Dass ich so reagiere wie es die menschliche Natur bestimmt, ist - noch dazu je nach persönlichen Körpereigenschaften - oft unvermeidlich. Doch gleichwohl darf ich das nie als Entschuldigung vor mir selbst gelten lassen! Der zornige Ausraster ist ein Teilchen meiner menschlichen Schuld, egal wie, wo und warum mein Gegenüber beteiligt war, „*denn des Menschen Zorn tut nicht, was vor Gott recht ist.*“ (Jak. 1, 19) Dieses Bewusstsein sollten wir als Christen spätestens dann wieder zurückgewinnen, wenn das Adrenalin unseren Körper verlassen und der Blutdruck sich normalisiert hat. Das darf durchaus ein wenig länger dauern. *Aber dann gilt: „Redet mit eurem Herzen auf dem Lager und harret.“ (Psalm 4,4)* Anders gesagt, komm zur Ruhe und denk über das nach, was da abgegangen ist! Aber nicht bis übermorgen warten, denn „*lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen*“, wie uns weise geraten wird. Und so kann der Mensch nicht gegen seine Natur, aber mit ihr angemessen umgehen und eben nicht nur ihr Knecht als Funktion seiner Hormone sein. Dazu gehört auch, als Christ zu meiner Schwester oder meinem Bruder zu gehen, ihn oder sie um Verzeihung zu bitten und wenn er der Verursacher war, mit ihm in adrenalinfreier Ruhe nochmals zu reden (s.a. Luk. 17,3 u. Matth. 18,16). Manchmal hilft es auch, eine adrenalinarme Schwester oder einen solchen Bruder mitzunehmen. Und wenn dann doch die Sonne vor einer Klärung untergegangen ist, erinnern sich vielleicht die etwas älteren Christen und Christinnen an einen Liedtext von Theo Lehmann: „*Besser sind wir nicht, aber besser sind wir dran*“, denn wir können aus der Vergebung Jesu befreit weiterleben!

Am Ende dieses neuen Monats hat die Sonne ihren Untergang schon viel weiter nach hinten verlegt. Viel mehr Zeit also, um dem nächsten Adrenalinschub vielleicht mit einem Gebet zu begegnen: „*... und vergib uns unsere Schuld wie auch wir vergeben unseren Schuldigern*“ – nicht nur im

Februar Anno Domini 2022