

Der Kampf gegen die Hauptsünden - Zorn -

Tanqueray

(Auszüge aus: *Grundriss der asketischen und mystischen Theologie*)

Zorn ist Abirrung jenes instinktiven Gefühls der Selbstverteidigung, womit man beim Angriff Gewalt gegen Gewalt anwendet. Gegenstand unserer Erörterung werden sein:

1. Das Wesen des Zornes. 2. Seine Bosheit. 3. Gegenmittel.

Wesen des Zornes

Man unterscheidet den Zorn als **Leidenschaft** und als **Gefühl**.

Zorn, als **Leidenschaft** betrachtet, ist ein durch physisches oder moralisches Leiden oder durch eine Widerwärtigkeit derselben Art bestimmtes, **heftiges Bedürfnis der Rückwirkung oder Reaktion**. Die Widerwärtigkeit löst eine heftige Gefühlsregung aus, wodurch die Kräfte zwecks Überwindung der Schwierigkeit in Spannung geraten. In diesem Zustande ist man geneigt, seinen Zorn an Menschen, Tieren oder Dingen auszulassen.

Man unterscheidet zwei Hauptarten des Zornes: Den **glühenden oder ausfallenden Zorn** bei den Starken und den **blassen, fahlen oder krampfhaften Zorn** bei den Schwachen.

Beim ersteren schlägt das Herz heftig und man errötet. Der Atem wird unruhig, der Hals schwillt an, die Adern treten unter der Haut hervor, die Haare sträuben sich, das Auge funkelt und scheint aus den Höhlen heraustreten zu wollen, die Nasenlöcher erweitern sich, die Stimme wird heiser, stockt und wird dann wieder übermäßig laut. Die Muskelkraft steigert sich. Der ganze Körper ist kampfbereit, und der unwiderstehliche Schlag trifft, zerschmettert oder beseitigt gewaltsam das Hindernis.

Beim blassen Zorn krampft sich das Herz zusammen, der Atem geht schwer, das Gesicht wird sehr bleich, kalter Schweiß perlt auf der Stirn, die Kiefer sind fest aufeinander gepresst, man wahrte ein vielsagendes Schweigen. Die innerlich verhaltene Erregung bricht schließlich in roher Weise aus und entlädt sich in heftigen Schlägen.

Als **Gefühl** ist der Zorn der brennende **Wunsch, einen Angreifer zurückzustoßen und zu züchtigen**.

Es gibt einen gerechten Zorn, eine heilige Entrüstung, nämlich das heiße, jedoch vernünftige Verlangen, an Schuldigen die gerechte Strafe zu vollziehen. So war der göttliche Heiland von gerechtem Zorn gegen die Verkäufer erfasst, die durch ihr Handeltreiben das Haus seines Vaters schändeten. (Joh 2,13-17). Der Hohepriester Heli hingegen wurde streng gerügt, weil er das schlechte Betragen seiner Söhne nicht getadelt hatte.

Der berechtigte Zorn setzt folgende Eigenschaften voraus:

- a. Er muss **gerecht sein dem Gegenstande nach**, d.h. nur darauf zielend, den Schuldigen zu bestrafen und zwar in dem Masse, wie er es verdient.
- b. **Maßvoll im Vorgehen**, nicht weiter als der begangene Fehler es erfordert.
- c. **Liebevoll in der Absicht**, sich nicht von Hassgefühlen hinreißen lassend, sondern nur die Wiederherstellung der Ordnung und die Besserung des Schuldigen anstrebend.

Fehlt eine dieser Bedingungen, so ergeben sich tadelnswerte Ausschreitungen.

Besonders bei Vorgesetzten und Eltern ist der Zorn berechtigt; zur Verteidigung der Interessen einer Stadt und zur Verhinderung des Sieges der Bösen haben einfache Bürger manchmal das Recht und die Pflicht, zornig zu werden. Es gibt nämlich Menschen, bei denen man mit Güte nichts erreicht und die nur die Strafe fürchten.

Der Zorn aber, der zu den Hauptsünden rechnet, ist ein heftiges, maßloses Verlangen, den Nächsten zu züchtigen, ohne Rücksicht auf die genannten drei Bedingungen. In seinem Geleite findet sich oft **Hass**, der nicht nur den Angriff abzuwehren, sondern dafür **Rache** zu nehmen sucht. Das ist dann ein beabsichtigtes, länger andauerndes Gefühl, das daher viel schwerere Folgen hat.

Beim Zorn gibt es mehrere Grade.

- a) Anfangs ist es nur eine **Regung der Ungeduld**. Man zeigt *Verstimmung* bei der ersten Widerwärtigkeit, dem ersten Misserfolg.
- b) Dann ist es **Aufwallung**. Man *ärgert sich übermäßig* und gibt durch *ungeordnete Bewegungen* seine Unzufriedenheit kund.
- c) Manchmal steigert sich diese zur **Heftigkeit (Jähzorn)** und zeigt sich nicht nur in Worten, sondern auch in *Schlägen*.
- d) Der Zorn kann zur **Wut** werden, zu *vorübergehender Tobsucht*. Der Zornige ist dann *nicht mehr Herr seiner selbst*, spricht unzusammenhängende Worte, handelt in solch ungeordneter Weise, dass man ihn tatsächlich für toll ansehen könnte.
- e) Endlich artet der Zorn zuweilen in **unerbittlichen Hass** aus, der nur immer *Rache* schnaubt und sogar den *Tod des Gegners herbeisehnt*. Man muss diese Grade gut unterscheiden, um die Bosheit des Zornes richtig zu erfassen.

Bosheit des Zorns

Man kann den Zorn **an sich** und in seinen **Wirkungen** erwägen.

An sich betrachtet, kann man noch unterscheiden:

A) Ist der Zorn nur eine vorübergehende, leidenschaftliche Erregung, so ist er seiner Natur nach lässliche Sünde. Dann nämlich ist zwar Übermaß in seiner Äußerung, jedoch werden, wie vorausgesetzt, die hohen Tugenden der Gerechtigkeit und der Nächstenliebe nicht verletzt. - In manchen Fällen jedoch ist er so übermäßig, dass man die Selbstbeherrschung verliert und sich zu groben Beleidigungen des Nächsten hinreißen lässt. Sind diese Regungen überlegt und gewollt, auch wenn sie leidenschaftlich sind, so sind sie doch ein schweres Vergehen. Aber oft sind sie nur halb gewollt.

B) Wird aus dem Zorn Hass und Groll, ist er außerdem vorsätzlich und freiwillig, so ist er seiner Natur nach eine Todsünde, weil er die Nächstenliebe und oft die Gerechtigkeit schwer verletzt. In diesem Sinne sagt der Heiland : "*Ich aber sage euch: Jeder, der seinem Bruder auch nur zürnt, soll dem Gericht verfallen sein; und wer zu seinem Bruder sagt: Du Dummkopf!, soll dem Spruch des Hohen Rates verfallen sein; wer aber zu ihm sagt: Du (gottloser) Narr!, soll dem Feuer der Hölle verfallen sein.*" (Mt 5,22). Ist aber die Regung des Hasses nicht reiflich erwogen oder stimmt man ihr nicht ganz zu, so wird es ein leichter Fehler sein.

Die nicht unterdrückten **Wirkungen** des Zornes sind manchmal furchtbar.

Seneka hat sie treffend geschildert. Mit dem Zorn verbindet er Verräterei, Totschlag, Vergiftungen, innere Spaltungen in den Familien, Zwist und Bürgerkriege, Kriege mit all ihren verhängnisvollen

Folgen. Auch wenn der Zorn nicht so weit geht, ist er doch die Ursache einer großen Menge von Fehlritten, denn durch ihn verlieren wir die Herrschaft über uns selbst. Besonders stört er den Frieden in den Familien und stiftet schreckliche Feindschaften.

Vom Standpunkte der Vollkommenheit aus, ist der Zorn, wie der heilige Gregor sagt, **ein großes Hindernis für den geistlichen Fortschritt**. Wird er nicht unterdrückt, so **verlieren wir**,

- a. die *Klugheit* und das *klare Urteil*;
- b. die *Liebenswürdigkeit*, für gesellschaftliche Beziehungen unentbehrlich;
- c. das *Gerechtigkeitsgefühl*, weil die Leidenschaft die Anerkennung der Rechte des Nächsten verhindert;
- d. die zur innigen Vereinigung mit Gott, zum Frieden der Seele und für die Gefügigkeit gegen die Einsprechungen der Gnade so notwendige *innere Sammlung*.

Aus diesem Grunde ist es daher von Wichtigkeit, ein Gegenmittel zu suchen.

Mittel gegen den Zorn

Diese Mittel sollen die Leidenschaft des Zornes und das Gefühl des Hasses bekämpfen, das manchmal als Folge sich einstellt.

Zur Besiegung der Leidenschaft soll kein Mittel vernachlässigt werden.

A) Es gibt **körperliche Mittel**, die dazu beitragen, dem Zorn zuvorzukommen oder ihn zu mäßigen. Dazu gehören: die *Ernährungsweise*, *Enthaltung von erregenden Getränken*, besonders alkoholischen. Im Hinblick auf den innigen Zusammenhang von Leib und Seele, muss der Leib maßvoll behandelt werden. Da man jedoch diesbezüglich auf Gemütsart und Gesundheitszustand zu achten hat, verlangt die Vorsicht, einen Arzt zu Rate zu ziehen.

B) Die **moralischen Mittel** sind jedoch die besten:

- a. Um dem Zorn zuvorzukommen, tut man gut, sich daran zu gewöhnen, **vor dem Handeln erst zu überlegen. Dann wird man nicht von den ersten Anwandlungen der Leidenschaft überwältigt**. Das erfordert lange, aber sehr wirksame Arbeit.
- b. Ist man trotzdem von der Leidenschaft überrascht worden, "ist es besser, **sie schnell abzuweisen als lange mit ihr zu verhandeln**. Denn ermöglicht man es ihr irgend wie, so macht sie sich zur Herrin und gleicht der Schlange, die mit großer Leichtigkeit den Leib nachzieht, hat sie erst einmal einen Ort für den Kopf gefunden ... Bei der ersten wahrgenommenen Regung muss man schnell alle Kräfte zusammennehmen, zwar nicht auf einmal und ungestüm, sondern allmählich und doch fest."¹ **Geht man beim Zorn nämlich ungestüm vor, wird man noch mehr verwirrt**.
- c. Um den Zorn leichter zu unterdrücken, ist es gut, sich **Ablenkung** zu **verschaffen**, d.h. an anderes als an das ihn Erregende zu denken. Infolgedessen die Gedanken an erhaltene Beleidigungen zu bannen, Argwohn zu beseitigen usw.
- d. Sehen wir uns vom Zorne erfasst, müssen wir **Gott um Hilfe anrufen**, ähnlich wie die Apostel beim Sturm auf dem Meere. Gott wird unseren Leidenschaften Halt gebieten, und große Ruhe wird eintreten.

¹ Philothea, 3. Buch, 8. Kap.

Die vom Zorn in uns hervorgerufenen Gefühle des Hasses, des Grolles und der Rache können nur durch die in der Liebe Gottes begründete Nächstenliebe gründlich geheilt werden. Da ist es an der Zeit, sich zu erinnern, dass wir alle Kinder desselben himmlischen Vaters, in denselben Christus einverleibt und zur selben ewigen Seligkeit berufen sind. Diese großen Wahrheiten sind aber unverträglich mit Hassgefühlen. Daher also

- a. denke man an die Worte des Vaterunser: "**Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.**" Und, weil man von Gott Vergebung zu erhalten sehnlichst wünscht, wird man eher geneigt sein, den Feinden zu verzeihen.
- b. Man vergesse die **Beispiele des Heilands** nicht. Im Augenblicke des Verrats nennt er Judas seinen Freund. Vorn Kreuze herab betete er für seine Henker. Ihn bitte man um Kraft zum Vergeben und Vergessen.
- c. Man **vermeide, an die empfangenen Beleidigungen und alles darauf Bezügliche zu denken.** Die Vollkommenen mögen **für die Bekehrung ihrer Beleidiger beten.** Sie werden in diesem Gebete große Linderung ihrer Seelen wunden verspüren.