

# Inhaltsverzeichnis

Danksagung .....	9
Einleitung .....	11
<b>Teil 1: UNSERE ERFAHRUNG</b> .....	17
1. Zornige Menschen .....	19
2. Hast <i>du</i> ein ernstes Problem mit Zorn? .....	35
3. Passen dir diese Schuhe? .....	37
<b>Teil 2: WAS IST ZORN?</b> .....	47
4. »Ich bin dagegen« .....	49
5. <i>Alles</i> an dir ist zornig .....	59
6. Natur, Erziehung ... und die menschliche Natur .....	73
7. Konstruktiv gnädiger Unmut <i>Teil 1: Geduld und Vergebungsbereitschaft</i> .....	83
8. Konstruktiv gnädiger Unmut <i>Teil 2: Mitgefühl und konstruktiver Konflikt</i> .....	99
9. <i>Gut</i> und zornig? .....	115
10. Der beste Zorn, die beste Liebe .....	125
<b>Teil 3: WIE KANNST DU DICH VERÄNDERN?</b> .....	135
11. Ein Spiegel für deinen Zorn .....	137
12. Er gibt mehr Gnade .....	147
13. Acht Fragen: Deinen Zorn auseinandernehmen, damit du neu zusammengesetzt werden kannst .....	161
<b>Teil 4: DIE SCHWEREN FÄLLE ANGEHEN</b> .....	181
14. »Ich werde niemals darüber hinwegkommen« .....	183
15. Der alltägliche Zorn .....	199
16. Wirst du jemals zornig auf dich selbst? .....	211
17. Zorn auf Gott .....	227
Eine Bemerkung zum Schluss .....	241

---

## Einleitung

Wir alle haben Erfahrungen aus erster Hand, wie Zorn entgleist ist. Wir haben ausgeteilt. Wir haben eingesteckt. Wir haben gehört und gesehen wie andere zornig aufeinander wurden. Zu irgendeinem Zeitpunkt an wahrscheinlich jedem Tag wirkt sich Zorn auf dich aus, der in irgendeiner Weise entgleist ist – entweder dein eigener, oder der von jemand anderem.

Oft geht es glimpflich aus – Enttäuschung, Gejammer, Verärgerung. Oft ist der Zorn verhüllt – verurteilende Gedanken, passive Aggression. Oft ist er vergraben – versteckt vor dem bewussten Erleben, übertüncht mit Nettigkeiten, betäubt durch Ablenkung, Geschäftigkeit oder bewusstseinsverändernde Substanzen. Allzu oft ist er heftig – Bitterkeit, Feindseligkeit, Gewalt. Es überrascht nicht, dass in der Auflistung typischer Sünden durch Apostel Paulus die halbe Liste zur Familie des Zorns gehört (Gal 5,19-21).

Und doch ist richtiger Zorn ein hohes Gut. Er sagt »Das ist falsch« und handelt, um die Unschuldigen und Hilflosen zu schützen. Er sagt »Das ist falsch« und gibt uns die Energie, wirkliche Probleme anzusprechen. Gott, der gut ist und Gutes tut, bringt guten Zorn für eine gute Sache zum Ausdruck. Jesus wird richtig zornig – im Dienst von Barmherzigkeit und Frieden. Er will uns unseren entgleisten Zorn vergeben und kann das auch. Er will, dass wir richtig zornig sind, und kann uns das beibringen.

Es ist aber schwierig, beim Zorn Gut und Böse zu unterscheiden, oder? Und es ist sogar noch schwieriger, sich zu verändern, wenn der Zorn entgleist ist. Warum sind Probleme, die so weitverbreitet sind, so schwer zu lösen?

Wir sitzen alle im selben Boot. Es ist schwer, richtig zornig zu sein. Jeder von uns kämpft mit Zorn, außer wenn du für den Zustand der Menschheit völlig abgestumpft bist. Mein Hauptziel in diesem Buch ist dir beizubringen, wie du fruchtbringender und ehrlicher mit deinem Zorn umgehen kannst. Dein (und mein) Kampf mit dem Zorn wird ein Leben lang dauern, aber er kann eine gute Richtung einschlagen. Wir können lernen, anders mit Zorn umzugehen.

In diesem Buch geht es nicht darum, Probleme zu »lösen«, die wir mit Zorn haben. Dieses Wort *lösen* unterstellt, dass wir das Ziel erreichen können. Gib uns ein paar Antworten, verändern wir einige Verhaltensweisen und – schwuppdwupp – sind alle Probleme verschwunden. Es unterstellt, dass böser Zorn einfach nur eine schlechte Angewohnheit ist. Aber Zorn ist

nicht ein Problem, das es zu lösen gilt. Er ist eine menschliche Fähigkeit – wie Sex, Glück und Sorge. Es ist eine komplexe menschliche Reaktion auf eine komplexe Welt. Und wie alle menschlichen Fähigkeiten und Reaktionen funktioniert er manchmal gut, aber allzu oft entgleist er. Zorn schafft Probleme. Aber es ist ein gutes Ziel, die richtige Art von Zorn zu haben und auszudrücken.

Ich kann dir keine Technik, keine Einsicht, keine Strategie versprechen, die narrensicher ist. (Wenn es um Zorn geht, ist keine Technik narrensicher!) Ich werde dir keine sich selbst bestätigenden Binsenweisheiten anbieten, um deinen Selbstgesprächen einen neuen Rahmen zu geben, damit deine Launen wieder ins Gleichgewicht kommen. Ich werde dir keine Atem- oder Entspannungsübungen geben, die dir dabei helfen, einen kühlen Kopf zu bewahren. Und ich werde dich definitiv nicht ermutigen, dich mit deinem wahren Ich in Verbindung zu setzen und der Welt zu sagen, wie du dich wirklich fühlst.

Aber ich verspreche dir, dass es Möglichkeiten gibt, deinen Zorn zu überdenken und dich auf weise und wahrhaftige Art damit zu beschäftigen. Es gibt einen möglichen Umgang mit Zorn, der *Gutes* hervorbringt. Es gibt Möglichkeiten, in vielen Situationen friedlicher zu werden und in den Situationen, in denen es nötig ist, auf reinere Weise zornig zu werden. Es gibt sogar Möglichkeiten, auf gute Weise zu versagen, damit du lernst, wie du Barmherzigkeit finden und dich wieder sammeln kannst, wenn du es vermasselt hast.