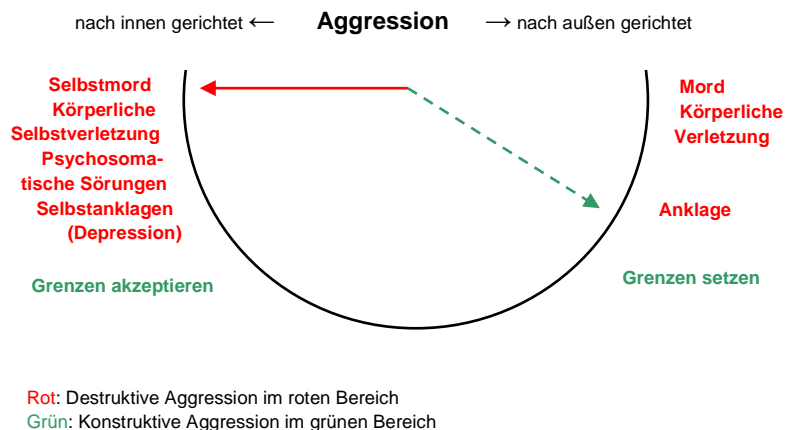


Vom konstruktiven Umgang Jesu mit der Aggression

Wie noch deutlich werden wird, der Umgang mit Aggressionen ist sehr mannigfaltig. Viele Menschen haben schon in der Kindheit schlimmste Erfahrungen mit Aggressionen gemacht. Viele sehnen sich nach einem aggressionslosen Leben. Schon das Wort Aggression selbst ist für sie ein »Unwort« geworden, ähnlich wie Ärger, Wut, Rache und dergleichen. Dennoch sind diese Gefühle in ganz unterschiedlicher Ausprägung vorhanden. Wie viel nach innen gerichtete Aggression steckt z. B. in einer schweren Depression, in Form von heftigen Selbstanklagen, Suizidalität etc.

Aggressionen äußern sich in den verschiedenen Kulturen ganz unterschiedlich. Vor allem dominieren sie das Kriegsgeschehen. Nach Beendigung der Kriege verschwinden Aggressionen nicht einfach, sondern sie werden an die folgenden Generationen weitergereicht¹. Im christlichen Umfeld wird über Aggressionen kaum offen gesprochen. Wenn Aggressionen bewusst werden, stellen sich bei vielen Menschen schnell Schuldgefühle ein. Es gibt eine gewisse Hilflosigkeit diesem Thema gegenüber. Wie doch so ganz anders geht Jesus mit Aggressionen um.

Im Folgenden soll versucht werden, die verschiedenen Aspekte darzustellen. Einerseits können Aggressionen in gesunder und konstruktiver Art und Weise artikuliert und ausgelebt werden. Andererseits gibt es einen kranken, destruktiven Umgang mit



Aggressionen. Eine Abbildung mag diese Zusammenhänge veranschaulichen: In dieser Abbildung ist der Ausschlag eines Pendels zu sehen, der durch Aggression in Bewegung versetzt wird. Die rechte Seite des Pendelausschlages soll die Aggression, die nach außen gerichtet ist, darstellen. Die linke Seite des Pendelausschlages soll die

¹ Wie Aggressionen auch nach Beendigung eines Krieges weitergereicht werden, soll wenigstens am Rande Erwähnung finden: Viele Jahrzehnte nach dem mörderischen 2. Weltkrieg, der ca. 55 – 60 Millionen Menschen das Leben kostete, sind in Deutschland Menschen mit massiven Gewalterfahrungen befragt, untersucht und therapiert worden (u. a. Anne-Ev Ustorf »Wir Kinder der Kriegskinder«). Gerade in Deutschland hat es in der Bevölkerung vor allem auch infolge der moralischen Kriegsschuld kaum eine Auseinandersetzung über die furchtbaren Kriegserfahrungen gegeben einschließlich der Bombennächte, der Vertreibung, etwa aus dem Sudentenland, den Erfahrungen auf der Flucht, z. B. in Ostpreußen über die kurische Nehrung und den vielen sexuellen Vergewaltigungen. Obwohl die Generation unserer Großeltern und Eltern, die diese Erfahrungen machte, sich in Schweigen hüllt, hat sie dennoch die sehr intensiven Gefühle an die nächste Generation auch nonverbal weitergegeben, die ihrerseits dann an entsprechenden emotionalen Defiziten leidet. Man findet bei Überlebenden des 2. Weltkrieges die Tendenz, problematische Gefühle wie Aggressionen, Angst, Scham zu unterdrücken. Es besteht eine »Sprachlosigkeit« zu Gunsten eines bloßen Funktionierens um jeden Preis. Man spricht von der transgenerationalen Weitergabe – wie im Alten Testament immer wieder betont – bis in das 3. und 4. Glied der Generationsfolge. Ähnlich ist die Situation in den vielen Völkern, die in Kriege verwickelt waren bzw. sind.

Aggression anzeigen, die nach innen gerichtet ist. Der höchste Ausschlag des Pendels nach außen wäre der Mord, nach innen gerichtet der Selbstmord. In etwas abgeschwächter Form folgen dann körperliche Verletzungen bei nach außen gerichteter Aggression und Selbstverletzungen bei nach innen gerichteter Aggression. Hier wäre auch der psychosomatische Verarbeitungsmodus einschließlich der Essstörungen anzusiedeln. Schließlich folgen bei nach außen gerichteter Aggression Anklagen, die Selbstanklagen bei nach innen gerichteter Aggression entsprechen. Es handelt sich um einen destruktiven, »kranken« Umgang mit der Aggression, um Aggression im »roten« Bereich.

Konstruktive Aggression im »grünen« Bereich bei nach außen gerichteter Aggression bestünde in der Fähigkeit, sich abzugrenzen, bei nach innen gerichteter Aggression in der Fähigkeit, *berechtigte* Abgrenzungen zu akzeptieren. In unserem Beispiel habe ich zwei Pfeile eingefügt. Der durchgezogene Pfeil soll in unserem oben erwähnten Beispiel den aktuellen Stand mit einer destruktiven, gegen sich selbst gerichteten Aggression im roten Bereich anzeigen und der gestrichelte Pfeil das Ziel, den Umgang mit einer konstruktiven, nach außen gerichteten Aggression im grünen Bereich, der Fähigkeit, sich gut abzugrenzen, Beziehungen in einer »gesunden« Art und Weise zu klären.

Gesunde, nach außen gerichtete Aggression

Jesus ist sehr gesund und konstruktiv mit Aggressionen umgegangen. Abgrenzung ohne ein Körnchen Aggression ist nicht zu bewerkstelligen. Nach außen hin – also im Sinne einer nach außen gerichteten Aggression – hat Jesus sich immer gut abgrenzen können. Besonders eindrücklich und aufschlussreich sind die 4 Begegnungen Jesu mit seiner Mutter, die im Neuen Testament berichtet werden.

1. Episode mit der Mutter

Als die Eltern ihren 12-jährigen Sohn Jesu beim großen Menschaufzug des Pasaah-Festes in Jerusalem verloren hatten, suchten sie ihn 3 Tage lang vergeblich. Als sie dann umkehrten und ihn im Tempel in der Auseinandersetzung mit den Schriftgelehrten antrafen, machte die Mutter ihm Vorhaltungen. Man könnte sagen, sie konfrontierte ihn mit einem aus ihrer Sicht berechtigten Vorwurf. Es überrascht, wie klar und selbstverständlich das Kind Jesus diese Schuld von sich weist mit den Worten: »Warum habt ihr mich denn gesucht? Habt ihr nicht gewusst, dass ich im Haus meines Vaters sein muss?« Andererseits war Jesus kein ungehorsamer Junge, kein Rebel. Ausdrücklich berichtet Lukas: »Jesus kehrte mit seinen Eltern nach Nazareth zurück und gehorchte ihnen willig.«

2. Episode mit der Mutter

Als Jesus mit ca. 30 Jahren seine öffentliche Tätigkeit begann, war er mit seinen Jüngern zu einer Hochzeit eingeladen. Seine Mutter war auch anwesend. Als den Brautleuten der Wein ausging, versuchte Maria ihren Sohn zu bewegen, für Abhilfe zu sorgen. Vielleicht war in dem Handeln der Mutter – natürlich für einen ganz guten

Zweck – auch etwas Manipulatives. Auch hier lässt das Abgrenzungsverhalten Jesu aufhorchen. Jesus sagt zu seiner Mutter: »Frau, was habe ich mit dir zu schaffen?« Jesus wollte sich auch von seiner Mutter auf keinen Fall in seine Beziehung zu seinem Vater im Himmel hereinreden lassen, wenn er dann als Begründung hinzufügte: »Meine Stunde ist noch nicht gekommen.«

In der gleichen Weise könnte man das Abgrenzungsverhalten Jesu auch im Umgang mit seinen Jüngern und erst recht mit seinen Widersachern, den religiösen Führern, im Einzelnen betrachten. Es dreht sich im umfassenden Sinne um Abgrenzung, im engeren Sinne aber auch um ein deutliches Benennen der Schuld, um Beziehungsklärung, um konstruktive Kritik, immer mit dem leidenschaftlichen Wunsch, Menschen zurecht zu bringen, sie zur Umkehr zu bewegen. Einige Beispiele sind unten aufgeführt².

Im Neuen Testament gibt es etliche Anweisungen zum Thema Korrektur, z. B. soll eine Ermahnung in der Gemeinde (Matthäus 18,15 – 17) zunächst unter 4 Augen erfolgen. Erst wenn es zu keiner Veränderung kommt, sollen 1 bis 2 weitere Gemeindeglieder einbezogen werden, ehe man sich schließlich an die ganze Gemeinde wendet. Größter Wert wird darauf gelegt, in brüderlicher Liebe zu ermahnen.

Gesunde, nach innen gerichtete Aggression

Allerdings wird auch gesagt, solche Gespräche nur 2 – 3 Mal zu führen, um den anderen zu einer Umkehr zu bewegen. Warum? Wenn ich es öfter tue, obwohl der andere sich gegen mein Anliegen deutlich abgegrenzt hat und obwohl ich weiß, dass ich sehr gut verstanden wurde, beginnt die Manipulation. Diese Selbstbeschränkung, diese Abstinenz, sich jeglicher Manipulation zu enthalten, gelingt nicht ohne »ein Körnchen Aggression« gegen mich selbst. Schließlich lasse ich den anderen in sein selbst gewähltes, vielleicht sehr problematisches Schicksal laufen, ohne weiteren – dann aber auch manipulativen – Einfluss nehmen zu wollen. Wenn eine engere liebevolle Beziehung besteht, ist diese Selbstbeschränkung mit viel Leid und Ohnmachtsgefühlen verbunden.

² Reaktionen Jesu auf seine Mutter Maria

Lukas 2, 48 - 51: Maria macht ihrem 12-jährigen Sohn einen Vorwurf.

Johannes 2, 3 - 4: Maria will Jesus bewegen, dass er in einer Notsituation eingreift.

Matthäus 12, 46 - 50: Jesus stellt klar, wer seine Mutter, seine Schwestern, seine Brüder sind.

Reaktionen Jesu auf seine Jünger

Markus 10, 13 - 16: Die Jünger wollen Mütter mit Kindern abschieben.

Markus 10, 46 - 49: Die Jünger wollen einen blinden, schreienden Mann zum Schweigen bringen.

Markus 4, 37 - 40: Die Jünger fühlen sich in großer Not von Jesus allein gelassen.

Matthäus 16,21 - 23: Petrus will Jesus vor Beschämung, Folter und Kreuzigung bewahren.

Markus 16, 14: Die Jünger glauben nicht, dass Jesus auferstanden ist.

Reaktionen Jesu auf »fromme« Leute, die ihn mit allen Mitteln bekämpfen.

Johannes 8, 1 - 11: Widersacher Jesu suchen nach einem Vorwand, um ihn verurteilen zu können.

Matthäus 23: Jesus maßregelt Heuchelei und Scheinheiligkeit.

Johannes 8, 31 - 59: Jesus spricht mit seinen Feinden, die ihn umbringen wollen.

Johannes 18, 22 - 23: Jesus wird vor Gericht geschlagen. (Erst nach seiner Verurteilung war er »still wie ein Lamm - -«.)

Damit wären wir bei der nach innen gerichteten Aggression. Wie kann sie in einer gesunden Art und Weise ausgelebt werden? Ich bin immer wieder überrascht, wenn ich in der Bibel Zusammenhänge entdecke, die es auch in der Therapie gibt. Ein wichtiges Anliegen in der Therapie ist das Agieren des Patienten zu beenden, um ihn dazu zu bewegen, dass er sein Anliegen in Worten ausdrücken kann, ihn also »vom Agieren zum Verbalisieren« zu führen. Agieren bzw. Manipulieren bedeutet hier, zur Tat schreiten, den anderen vor vollendete Tatsachen stellen.

Jesus hat sich mit einer Ausnahme³ des Agierens strikt enthalten. Wenn er mit seinem Angebot der Liebe vor einer verschlossenen Tür stand, dann hat er das akzeptiert. Er klopft im Laufe unseres Lebens immer wieder mal an unsere Tür. Aber er setzt nicht den Fuß in den Türspalt, wenn sie sich ein wenig öffnet. Erst recht nimmt er nicht die Brechstange. Es ist sehr vielsagend, dass Jesus den reichen Mann einfach gehen lässt, als der wegen seines großen Reichtums Jesus nicht nachfolgen will und traurig davon geht. Dabei berichtet Markus (Kapitel 10,17 – 22), dass Jesus ihn lieb hatte. Noch anrührender ist jene Szene am Ende seines öffentlichen Wirkens, als Jesus auf Jerusalem schaut und weint. Voller Trauer sagt er (Lukas 13, 34):

» Jerusalem, Jerusalem, die du tötest die Propheten und steinigst, die zu dir gesandt werden. Wie oft habe ich deine Kinder versammeln wollen wie eine Henne ihre Küken unter ihre Flügel, und ihr habt nicht gewollt!«

Schließlich möchte ich hinweisen auf die Selbstdarstellung Jesu in dem Gleichnis vom wartenden Vater auf seinen verlorenen Sohn (Lukas 15). Wie überströmend ist die Freude des Vaters, als er seinen Sohn – wenn er auch verarmt, zerlumpt, völlig abgemagert und wahrscheinlich nach Schweinen riechend – liebevoll in die Arme nimmt und »zärtlich küsst«, wie Lukas berichtet. Dieser Vater hat bis zuletzt gehofft. In diesem Gleichnis gestattet uns Jesus einen tiefen Blick in sein eigenes Herz und in das seines Vaters.

Verabsolutierungen gegensätzlicher Aspekte eines unbegreiflichen Gottes

Wer von Jesus redet, muss von der Liebe reden, von seinem Bemühen, alle Hindernisse aus dem Wege zu räumen, die uns von ihm trennen, vor allem unsere Schuld. Dabei überschritt er sogar die Grenze seines eigenen Lebens in dem wohl grauhaftesten aller Todesarten. Wer von Jesus redet, muss aber auch über seinen Umgang mit der Aggression reden, die bei ihm primär im Dienste der Liebe steht, die aber auch unsere ablehnende Haltung respektiert. Jesus lässt viel geschehen, um dem Menschen die Folgen seines eigenen Denkens und Handelns deutlich werden zu lassen, damit er umgekehrt. Gerade im Gleichnis vom verlorenen Sohn und wartenden Vater kommt dieser »Charakterzug Gottes« in sehr anrührender Weise zum Ausdruck. Wenn der Mensch sich selbst Herr sein will und sich dann aber erst recht von Gott abwendet und sich immer mehr verhärtet, wird ihm Jesus schließlich sagen

³ Eine offensichtliche Ausnahme bildet die Austreibung der Händler aus dem Tempel. Allerdings scheute sich Jesus nicht, die Missstände auch verbal sehr deutlich anzuprangern: *Steht nicht geschrieben (Jesaja 56,7): »Mein Haus soll ein Bethaus heißen für alle Völker? Ihr aber habt eine Räuberhöhle daraus gemacht.*

müssen: »Ich kenne dich nicht!« Das will heißen: Zwischen uns hat es nie eine Beziehung gegeben, die von *beiden* Seiten gewollt war.

Dennoch haben diese konsequenten Worte Jesu *jetzt* eine rettende Absicht: *Denn jetzt steht die Tür nämlich noch immer offen für jeden*, der sich von seiner Liebe anrühren lassen will. Deshalb sagt Paulus (2. Korinther 5, 20):

»So bitten wir nun an Christi statt: Lasst euch versöhnen mit Gott!«

Diese gegensätzlichen Aspekte, dass nämlich der *unbegreifliche* Gott unter Anderem sowohl eine sehr liebevolle Seite hat als auch eine konsequente, werden oft als unversöhnliche Gegensätze gesehen und voneinander getrennt betrachtet. Nicht nur liberale Theologen beziehen sich gerne ausschließlich auf einen liebenden Gott (der allerdings unsere Autonomie auch ihm gegenüber nicht mehr beeinträchtigt). Sie verabsolutieren diese Seite Gottes. Anders lautende Schriftstellen werden schlicht außer Acht gelassen oder versucht, argumentativ außer Kraft zu setzen. Der Befund in der Schrift ist ein ganz anderer (Römer 11,22):

Ihr seht hier die Güte und zugleich die Strenge Gottes. Streng ist er zu denen, die sich von ihm abwenden. Gütig ist er zu euch – wenn ihr euch nur bewusst bleibt, dass ihr allein von seiner Güte lebt.

Psychisch kranke Menschen, die insbesondere durch Gewalterfahrungen geprägt wurden oder die z. B. eine schwere Depression erleben, können mit selektiver Wahrnehmung nur den konsequenten Anteil Gottes sehen und verabsolutieren ihn, zumindest für sich ganz persönlich. Sie tun das, obwohl sie mit den distanzierenden Worten Jesu ganz sicherlich überhaupt nicht gemeint sind. Durch solche Verabsolutierungen kommt es dann aber zu den hoch sadistischen und perversen Gottesbildern. Gefördert werden solche Entwicklungen dann auch noch durch Menschen, die in der Enge ihres eigenen Herzens sich selektiv der strengen biblischen Inhalte bedienen, um damit in vermeintlich guter pädagogischer Absicht z. B. einzuschüchtern, zu disziplinieren. Letztlich werden dabei herausgelöste Passagen der Heiligen Schrift wie »metaphysische Knüppel« missbraucht.

Vergebung und Feindesliebe

Es ist erstaunlich, wie Menschen, die sehr verletzt wurden, durch Vergebung tiefe heilende Erfahrungen gemacht haben. Wie oben dargestellt, können sich heftige Verletzungen, die wir von anderen empfangen haben, nicht einfach auflösen. Sie treiben ihr Unwesen in unserer Seele und führen, wenn sie nach außen gerichtet werden können, zu starken Gegenreaktionen wie Hassgefühlen, Rachegefühlen, die sich zu Mordfantasien verdichten können. Wer vergeben kann, wie Jesus auch uns vergeben hat, erfährt eine enorme Erleichterung. Die Seele kann wieder gesund sein. Jesus ist uns auch ein großes Vorbild, wenn er sogar für die Soldaten betete, die ihn erniedrigt, beschämt, angespuckt, geschlagen und schließlich ans Kreuz genagelt hatten: »Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun!«

Dennoch gibt es viele Menschen mit psychischen Störungen, die durch Vergebung keinerlei Erleichterung empfinden konnten, obwohl sie es immer wieder versucht haben – gerade weil ihnen Vergebung von wohlmeinenden Christen auch sehr nahe gelegt wurde. Meiner Einschätzung nach sind es vor allem Menschen mit Gewalterfahrungen, die Aggressionen nur nach innen, nur gegen die eigene Person richten können. Sie erleben andere⁴ hoch aggressiv. Gleichzeitig gehen sie in vielerlei Gestalt⁵ hoch aggressiv gegen sich selbst vor. Sie selbst aber empfinden anderen gegenüber nicht den Hauch einer Aggression. Sie haben nur Angst und fühlen sich schuldig. Der Grund dafür, dass sie nie gelernt haben, sich zu wehren, mag vor allem in einer großen Angst begründet sein. Sie entsteht häufig, wenn Kinder hilflos Erwachsenen ausgeliefert sind, durch grausame Strafen, durch Androhung von Strafen, z. B. in Verbindung mit einem Schweigegebot, eingeschüchtert sind, durch aggressives Einreden von Schuld unter Druck geraten, und wenn sie die angstvolle Überzeugung hegen, dass Widerstand die Situation nur ganz erheblich verschärfen würde.

Feindesliebe und Vergebung hilft erst dann, wenn der Betreffende nicht einfach in Schuldgefühlen und Angst erstarrt, sondern sich abgrenzen kann, wenn er das ihm angetane Unrecht auch beim Namen zu nennen vermag, und zwar möglichst dem Täter gegenüber. Wenn er das aber überhaupt (noch) nicht kann, dann wird Vergebung und Feindesliebe *eher wie eine Wiederholung des Traumas* erlebt. Deshalb ist davon strikt abzuraten⁶.

Jesus zeigt uns einen ganz anderen Weg: Er hat sich verletzten Menschen besonders zugewandt und sie mit aller Klarheit den Widersachern gegenüber verteidigt und in Schutz genommen. Dass er dabei selbst in die Schusslinie geriet, hat er billigend in Kauf genommen. Ich erinnere an Zachäus, an einzelne Prostituierte, die der Häme der Öffentlichkeit preisgegeben waren. Es gibt viele Beispiele. Dieses Verhalten Jesu könnte auch für Therapeuten und Seelsorger ein Hinweis sein, sich kompromisslos auf die Seite verletzter Menschen zu stellen. Solch ein Mensch muss erst einmal begleitet werden, ehe er langsam in die Lage versetzt wird, unter dem Schutz der seelsorgerlichen oder therapeutischen Beziehung das ihm angetane Unrecht beim Namen nennen und nach außen hin auch vertreten zu können. Wenn solch eine Wandlung geschehen ist, wenn auch nach außen gerichtete aggressive Impulse erstmals gespürt und ausgehalten werden können, die Angst vor dem noch lebenden Täter wirklich gebrochen ist, dann kann langsam der Gedanke an Vergebung Raum gewinnen. Solche Entwicklungen brauchen viel Zeit.

⁴ Projektion des Erwachsenenanteils, siehe »Zum Verständnis kranker Gottesbilder und deren Überwindung«

⁵ Die Erscheinungsform dieser nach innen gerichteten Aggression sind auf der linken Hälfte der Abbildung aufgeführt.

⁶ Siehe auch den Beitrag »Gottesbilder bei Menschen mit Ko-Narzissmus«

Feindesliebe hat sich bei denjenigen als sehr heilsam erwiesen, die einen Groll in sich tragen, die Mordimpulse verspüren, häufig gemischt mit heftigen Suizidfantasien und die dann eine innere Verhärtung erleben, eine »Verkarstung und Versteppung ihrer seelischen Landschaft«.

Jesus hat seinen Nachfolgern geboten (Lukas 6,27):

Doch wenn ihr bereit seid, wirklich zu hören, dann sage ich euch: Liebt eure Feinde. Tut denen Gutes, die euch hassen. Betet für das Glück derer, die euch verfluchen. Betet für die, die euch verletzen.

Als gute praktische Anwendung hat sich besonders die von den AA praktizierte Form erwiesen. Nach dem AA-Konzept⁷ bittet man für »seinen Feind« all das herab, was man selbst von Gott gerne hätte. Wenngleich man am Anfang den Eindruck hat, als wäre man im Gebet nicht ehrlich, so stellt sich schon nach ganz wenigen Tagen der überwältigende Eindruck ein, genau das zu meinen, was man auch betet. Ferner entsteht manchmal ein Gefühl, als würde sich eine innere Härte auflösen, ein Panzer der Seele aufweichen, gefolgt von dem Eindruck, sensibler geworden zu sein.

Die Aggressionen mögen anfangs sehr heftig sein, wenn sie denn nach außen hin in Form von Rachefantasien oder Verteidigungen ausgelebt werden. Es besteht aber die Gefahr, dass sich irgendwann – aber meist schon bald – ein Prozess der Resignation, der Verbitterung und der Verhärtung anbahnt, Ressentiments angesammelt werden. Ehemals heiße Aggressionen sind erkaltet und lagern sich wie eine Isolierschicht auf das Leben solcher Menschen ab. Beziehung ist mit Schmerzen verbunden und wird nicht mehr oder kaum noch gewagt – auch nicht mehr zu Gott. Die Folge ist eine zunehmende innere und auch soziale Vereinsamung. Der Gedanke, Feindesliebe zu üben, liegt fern, weil die Menschen, von denen die Verletzungen ausgingen, so weit in die Ferne gerückt sind.

Andererseits gibt es oft noch ein Erschrecken über diesen Zustand der Gefühllosigkeit und der Verhärtung. Wenn dieser Prozess umgekehrt werden soll, wäre die Feindesliebe, wie Jesus sie uns eindringlich nahe legt (siehe oben), schon ein wirksames Heilmittel, wenn es denn konsequent zum Einsatz kommt. Ziel ist es, den Erwachsenenanteil, der immer wieder so schnell übertragen wird, als solchen zu erkennen. Wenn in diesen Situationen ein Gebet im Sinne der Feindesliebe, wie es z. B. das »Gebet gegen den Groll« der AA darstellt, gesprochen wird, kann der aggres-

⁷ Aus ALCOHOLICS ANONYMOUS – Kapitel 12 – Seite 552 ins Deutsche übersetzt:

»Wenn du Groll hast, wenn du frei sein willst, wenn du für die Sache oder die Person betest, über die du grollst, wirst du frei sein.

Wenn du im Gebet alles, was du für dich bittest, auch für die anderen erbittest, wirst du frei sein.

Bitte um Gesundheit, um ihr Wohlergehen, ihr Glück, und du wirst frei sein.

Selbst wenn du es ihnen nicht wirklich wünschst und deine Gebete nur Worte sind, die du gar nicht so meinst, mache weiter und tue es trotzdem. Tue es jeden Tag, 2 Wochen lang, und du wirst herausfinden, dass du es wirklich so meinst und so willst. Du wirst wahrnehmen, dass dort, wo du vormals Verbitterung, Groll und Hass gefühlt hast, du jetzt ein mitfühlendes Verständnis und Liebe spürst.«

»Dann ging es für mich, und es hat viele Male funktioniert. Und es wird wieder funktionieren, sobald ich den Willen habe, es zu tun. Manchmal habe ich vorher noch um diesen Willen, die innere Bereitschaft, zu bitten. Aber auch dies kommt – immer! Da es bei mir funktioniert, wird es bei uns allen funktionieren.«

sive Druck weichen und können sich alte Verkrustungen allmählich auflösen. Entscheidend wird letztlich sein, dass der Geist der Feindesliebe Jesu von unseren Herzen Besitz ergreifen darf.

Schlussbemerkungen

Aggression ist an und für sich nicht schlecht, genauso wie z. B. ein Messer völlig wertneutral ist. Es macht aber einen großen Unterschied, ob ein erfahrener Chirurg zum Messer greift, um z. B. einen bösartigen Tumor im Gesunden zu entfernen, oder ob ein wütender Mensch nach einem Messer greift, der sich selbst in seiner Aggression überhaupt nicht kontrollieren kann. Genauso kann ein guter Umgang mit Aggression, wie wir bei Jesus gesehen haben, sehr befreiend und hilfreich sein. Aggression im Herzen eines Menschen, der im Affekt auch noch eine höchst eingeschränkte Wahrnehmung hat, kann fatale Folgen haben.

Tiefere Einblicke in die Erscheinungsformen der Aggression und in deren Folgen in unserem eigenen Leben können uns immer wieder sehr motivieren, uns im Umgang mit der Aggression von dem befähigen zu lassen, bei dem sie im Dienste der Liebe steht – und das lebenslang.