

20.07.2025 um 07:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Claudia Rudolff,

Rundfunkpfarrerin der Evangelischen Kirche von Kurhessen-Waldeck, Kassel

Lass die Sonne nicht über deinem Zorn untergehen

„Lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen“. (Epheser 4,26) Ein gute Aufforderung, die Paulus vor fast 2000 Jahren den Gemeindegliedern in Ephesus gegeben hat.

Ich schlafe auch nachts besser, wenn Unstimmigkeiten noch am selben Tag geklärt werden. Manchmal ist das aber leichter gesagt als getan. Wie im Fall von Rolf: Sein Sohn ist aus der Lehre geflogen, weil er immer zu spät zur Arbeit kommt.

Das Vertrauen ist verloren

Rolf klagt seinem Freund Peter sein Leid und bittet ihn: „Behalt es für dich. Ich will nicht, dass es die Runde macht.“ Peter erzählt es aber weiter. Rolf ist stinksauer. Er ruft Peter an und sagt: „Ich habe dir vertraut und du hast mich so enttäuscht. Das verzeihe ich dir nicht.“ Peter weiß, dass es falsch war, entschuldigt sich. Aber Rolf nimmt die Entschuldigung nicht an. Er ist zu enttäuscht.

Vielleicht braucht es einige Zeit, bis Rolfs Wut verflogen ist. Vielleicht braucht es Zeit, bis er erkennt: Peter hat es einfach unbedacht weitererzählt, er wollte mir und meinem Sohn nicht schaden.

Den Zorn verrauchen lassen bevor man handelt

Den Zorn verrauchen zu lassen, ist manchmal ein langer Weg. Manchmal gelingt es erst nach einer Reihe von Sonnenuntergängen. Und manchmal gar nicht.

Eins kann ich aber schon früh tun, obwohl ich verletzt bin. Mich durch meinen Zorn nicht dazu verleiten lassen, dem zu schaden, der mich enttäuscht hat. Für Rolf bedeutet das: Nicht jedem erzählen, wie mies Peter sich verhalten hat. Darin liegt die Chance, dass er die Kraft findet, Peter doch noch zu vergeben.

Auch wenn ich in ähnlichen Situationen eine Reihe von Sonnenuntergängen brauche, um zu vergeben, hilft mir Paulus Mahnung: Lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen.

Ich vertraue darauf, dass diese Worte etwas in mir verändern.