

Wut



Sehr wütender junger Mann

Quelle: Unsplash/ Yogendra Singh

In dieser Miniserie geht es um verschiedene allzu menschliche Gefühle. Gottes Wort gibt ihnen Raum. Das ist nicht nur wohltuend, sondern ermutigt uns auch dazu, dass wir ihnen ebenfalls Raum geben. Sogar der Wut.

Wut ist ein Gefühl, das sogar Jesus empfunden hat. In Matthäus Kapitel 21 Verse 12-13 wird beschrieben: «Jesus ging in den Tempel und fing an, die Händler und jene, die bei ihnen kauften, hinauszutreiben. Er stiess die Tische der Geldwechsler und die Stände der Taubenverkäufer um. Dabei sagte er: 'In der Schrift steht: ‚Mein Haus soll ein Ort des Gebets sein‘, aber ihr habt eine Räuberhöhle daraus gemacht!'»

Ich mag an diesem Bibelwort, dass Jesus auch so richtig wütend werden kann. Wut ist ein starkes Gefühl. Biologisch betrachtet setzt es jede Menge Prozesse in Gang – Stresshormone werden ausgeschüttet, der Herzschlag beschleunigt sich,

der Blutdruck und Muskelanspannung steigen, die Verdauung wird verlangsamt. Der Körper setzt Unmengen Kraft frei, um sich auf eine körperliche Aktivität vorzubereiten. Bei sehr starker Wut kann das rationale Denken ausser Gefecht gesetzt werden und impulsives Verhalten die Überhand gewinnen. Klar ist: Für Wut gibt es immer einen Auslöser. Entweder wird eine Person daran gehindert, ihr Ziel zu erreichen, oder ihre Werte werden verletzt, Unrecht geschieht, persönliche Grenzen werden überschritten.

Verletzte Werte

Jesus war sehr wütend. Seine Werte wurden hier ganz klar verletzt. Ihm war wichtig, dass der Tempel ein Ort des Gebets ist. Sein Ziel auf Erden war es unter anderem, Menschen in Verbindung zu ihrem Gott zu bringen. Genau dafür wurde ursprünglich auch der Tempel gebaut – als Ort der Gottesbegegnung. Jesus kam auf diese Erde, um Menschen mit der Liebe und Gnade Gottes in Beziehung zu bringen und sie zu beschenken. Stattdessen erlebt Jesus hier im Tempel, dass Menschen zuallererst Verkäufern begegnen. Und statt beschenkt zu werden, wird von ihnen Geld gefordert.

Ja, Jesus hatte einen guten Grund wütend zu sein. Und das zeigt er auch. Beim Lesen dieses Abschnitts spürt man die Energie, die in seinem Körper freigesetzt wurde. Es ist eine eher untypische Situation für Jesus, aber ich denke, es ist wichtig für uns zu sehen, dass Jesus auch in dieser Hinsicht ganz Mensch war. Er zeigt uns, dass Wut zum Menschsein dazugehört – bei ihm wie bei uns. Ja, er war auch demütig, sanftmütig und hat viel ausgehalten und ertragen. Aber er hatte Grenzen und Werte, und diese hat er verteidigt.

War er an dieser Stelle so impulsiv, dass sein rationales Denken ausgeschaltet war? Wir wissen es nicht. Aber warum sollte es Jesus nicht auch passieren können? Wenn er ganz Mensch war, hat sein Körper nicht anders funktioniert als unserer. Andererseits sehen wir: Jesus hat zwar die Tische umgeworfen, aber keine Menschen verletzt.

Kontrollierte Wut

Wut zu empfinden und auszuleben scheint keine Sünde zu sein. Denn Jesus gilt für Christen als sündlos. Wut zu spüren kann also kein Fehlverhalten sein. Seine eigenen Grenzen zu wahren, seine Werte zu verteidigen und sich für das Recht einzusetzen – auch das ist in Ordnung. Wir dürfen uns fragen: Was ist uns besonders heilig? Welche Werte sind uns wichtig? Welche Grenzen möchten wir

schützen? Und wenn wir merken, wie wir wütend werden, dann ist es gut, dies wahrzunehmen, einen Moment innezuhalten und zu handeln, bevor unser rationales Denken komplett aussetzt. Die Wut an sich ist nicht das Problem, sondern was daraus entstehen kann, wenn wir sie verdrängen und dann explodieren.

Ähnliche Impulse gibt es im Magazin *Faszination Bibel*. Infos zum günstigen Jahresabogutschein des Magazins findest du [hier](#).

Zur Mini-Serie «Gefühle in der Bibel»:

[Angst](#)

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Vorsicht, zerbrechlich!: Es lohnt sich, unsere Wut unter die Lupe zu nehmen](#)

[Zehn Lebensprinzipien: Auch in der Wut auf die Worte achten](#)

Datum: 16.03.2025

Autor: Claudia Schubert

Quelle: Magazin *Faszination Bibel* 01/2025, SCM Bundes-Verlag

Tags

[Leben als Christ](#)

[Ratgeber](#)

[Bibel](#)