

Dienstbereich Mitarbeiter und Gemeinde
im Bund Ev.-Freikirchlicher Gemeinden in Deutschland

Maike Böhl

Wut darf sein!
Wie findet Wut einen angemessenen Ausdruck
in der Gemeinde?

Abschlussarbeit zum Anfangsdienst
Mentorin im Anfangsdienst: Petra Reinecke
25.03.2024

Inhaltsverzeichnis

Hinführung zum Thema	2
1 Grundlagen	4
1.1 Definition	4
1.2 theologische Einordnung	5
1.3 Wut in psychologischer Perspektive.....	9
1.4 Entstehung von Wut.....	10
2 Probleme im Umgang mit Wut.....	12
2.1 Kulturelle Prägung	12
2.2 Biografische Prägung	14
2.3 Wut fühlen und regulieren.....	15
2.4 Kommunikation	17
3 Impulse für die Praxis	19
3.1 Rahmenbedingungen beachten	19
3.2 Eine differenzierte Bewertung von Wut fördern.....	20
3.3 Gefühle und Gedanken wahrnehmen.....	20
3.4 Den Zusammenhang zwischen Gedanken und Gefühlen verstehen	22
3.5 Gewaltfreie Kommunikation.....	23
4 Fazit.....	24
Quellen.....	27

Hinführung zum Thema

„Wie findet Wut einen angemessenen Ausdruck in der Gemeinde?“ Diese Frage bewegte mich während meines Anfangsdienstes in der EFG Uetersen.

Mir begegneten viele kleine und einige größere Konflikte während meines Anfangsdienstes. Dazu gehörte, dass mein Vorgänger im Konflikt gegangen ist. Zeitgleich erforderte die Corona-Pandemie 2020 Kontaktbeschränkungen und verschiedene Schutzmaßnahmen. Die Umsetzung der Schutzmaßnahmen löste weitere Konflikte aus. Einige Gemeindemitglieder zogen sich aus der Christuskirche in dieser Zeit zurück. In der darauffolgenden Vakanzzeit, fanden keine regelmäßigen Gottesdienste in der Christuskirche statt. In Folge dessen gab es wenige Möglichkeiten miteinander ins Gespräch zu gehen, was die Bearbeitung der bestehenden Konflikte erschwerte. Dennoch war die Gemeinde und insbesondere die Gemeindeleitung darum bemüht, die bestehenden Konflikte zu bearbeiten. Die Gemeindeleitung nahm Beratung von verschiedenen Personen aus dem BEFG in Anspruch. Als ich meinen Dienst in der Christuskirche im Oktober 2021 begann, lief der Beratungsprozess bereits einige Zeit und er findet zum Zeitpunkt des Erstellens der vorliegenden Abschlussarbeit weiterhin statt.

Sowohl in Gesprächen mit der Gemeindeleitung als auch in seelsorglichen Begegnungen, wurden diese vergangenen Konflikte immer wieder angesprochen.

Dabei fiel mir auf, dass viele Personen die Kommunikation in der Vergangenheit als „zu hart“ und „verletzend“ beschrieben. Häufig sind auch Sätze gefallen wie: „Als Christen sollten wir so nicht miteinander umgehen.“ Diese Einschätzung äußerten Personen, die teils sehr unterschiedliche Meinungen zum jeweiligen Konfliktthema vertraten.

Nun waren aber einige der Konflikte nicht „vergangen“, sondern wirkten nach, oder es kamen neue Meinungsverschiedenheiten hinzu. Dabei beobachtete ich, wie einige Gemeindemitglieder sich zurückzogen und nur mir oder bestimmten Gemeindeleitungsmitgliedern im Vertrauen ihre Meinung zum jeweiligen Konfliktthema mitteilten. Ich hatte den Eindruck, dass diese Personen sich durchaus über das jeweilige Thema ärgerten, jedoch einen Streit vermeiden wollten.

Bei anderen Gemeindemitgliedern fiel mir auf, dass sie bei einigen Themen sehr aggressiv reagierten. Wenn ich mit ihnen darüber ins Gespräch kam, konnte ich mich in sie hineinfühlen, empfand ihre Ausdrucksform jedoch als unpassend.

Bei einigen Gemeindemitgliedern habe ich wahrgenommen, dass es ihnen gelang ihren Ärger angemessen auszudrücken, sodass ein Gespräch und zumindest eine Annäherung an eine Konfliktlösung möglich wurden.

Auch in Bezug auf mich selbst, habe ich unterschiedliches Verhalten wahrgenommen: Manchen Konfliktthemen bin ich ausgewichen, manchmal habe ich zu aggressiv reagiert, und manchmal ist es mir gelungen meinen Ärger konstruktiv auszudrücken.

Ich möchte mit dieser Abschlussarbeit reflektieren, wie ein angemessener Ausdruck von Wut in christlichen Gemeinden gelingen kann. Dies möchte ich in drei Schritten tun. Im ersten Schritt werde ich einige Grundlagen zum Thema darstellen. Dabei geht es mir darum, zu umreißen, was unter einem angemessenen Umgang mit Wut, zu verstehen ist und das Thema theologisch und psychologisch einzuordnen. Im Zweiten Schritt werden einige Probleme im Umgang mit Wut dargestellt, um schließlich im dritten Schritt beispielhaft einige Impulse für die Praxis zu erarbeiten.

An dieser Stelle möchte ich außerdem auf die Eingrenzung des Themas hinweisen: Diese Abschlussarbeit konzentriert sich vor allem auf die Ebene der Gefühle. Die Entstehung und Entwicklung von Konflikten kann an dieser Stelle nicht behandelt werden. In der Praxis sind diese beiden Themen allerdings untrennbar miteinander verbunden. Konflikte können sich nach und nach aufbauen und immer weiter eskalieren. Dies führt zu immer mehr Verletzungen und gegenseitiger Provokation. Den Beteiligten Konfliktparteien fällt es dann immer schwerer einen angemessenen Ausdruck für ihre Wut zu finden.

1 Grundlagen

Diese Abschlussarbeit behandelt die Fragestellung, wie ein angemessener Ausdruck von Wut in christlichen Gemeinden gefördert werden kann. Dafür soll zunächst geklärt werden, was unter einem „angemessenen Wutausdruck“ zu verstehen ist. Im ersten Abschnitt wird dafür der Begriff „Wut“ definiert und die Abgrenzung zu anderen Begrifflichkeiten beschrieben. Da christliche Kirche die Bibel als Quelle und Norm des christlichen Lebens versteht, wird im zweiten Abschnitt betrachtet welches Verständnis sich zum angemessenen Umgang mit Wut aus der Bibel ableiten lässt.

1.1 Definition

Die Begriffe „Ärger“, „Zorn“ und „Wut“ vermischen sich umgangssprachlich stark miteinander. Auch in der Fachliteratur werden die Begriffe unterschiedlich von einander abgegrenzt. So wird im Lexikon „Dorsch-Lexikon für Psychologie“ Wut als intensivere Form des Ärgers bezeichnet.¹

Das Lexikon „Religion in Geschichte und Gegenwart“ versteht unter „Zorn“ „emotionalen Bewertungszustand“².

¹ Siehe Mees, Ärger.

² Pingel, Zorn.

Andere Autoren, wie beispielsweise die Psychotherapeutin Gitta Jacob, verzichten auf eine Differenzierung der Begrifflichkeiten. Jacob bezeichnet Wut, Ärger und Zorn als Basisemotion, welche die Funktion hat, die eigenen Bedürfnisse, die von einem Aggressor angegriffen werden, zu schützen. Dabei stellt sie fest, dass ein angemessener Wutausdruck entscheidend ist.³

Die genannten Abgrenzungsversuche stellten sich nicht als hilfreich im Rahmen dieser Abschlussarbeit da. Es ist zwar sinnvoll unterschiedliche Intensitäten von Wut bzw. Ärger zu betrachten, gleichzeitig erweist es sich als äußerst schwierig eine klare Grenze zwischen Ärger und Wut zuziehen. Auch in Bezug auf die zweite Differenzierung muss kritisch angemerkt werden, dass Ärger und Wut immer mit einer Bewertung einhergehen.

Ebenfalls wurde in den verwendeten Quellen nicht eindeutig zwischen „Ärger“ „Wut“ und „Zorn“ unterschieden, sondern in den meisten Quellen wurde nur einer der Begriffe verwendet. Deshalb folgt die Abschlussarbeit der Definition von Jacob. Dabei sollen allerdings aggressive Taten, die zu Verletzung oder Zerstörung führen, klar von dem Gefühl von Wut differenziert werden.

1.2 theologische Einordnung

Im Alten Testament finden sich viele Belege in denen von Zorn, Wut oder Ärger zwischen Menschen berichtet wird. Bei den meisten Belegen handelt es sich um narrative Texte, in denen Zorn weder negativ noch positiv bewertet wird.⁴

Ausgelöst wird der Zorn durch folgende Situationen:

- eine Person fühlt sich ungerecht behandelt
- eine Person sieht, wie eine andere Person ungerecht behandelt wird,

³ Vgl. Jacob, Wut 12.

⁴ Vgl. Wälchi, Zorn.

oder eine Person versteht Gottes Handeln nicht, und fühlt sich von Gott ungerecht behandelt.⁵

Ist im Alten Testament vom „Zorn Gottes“ die Rede, wird dieser meist verbunden mit dem göttlichen Herrschaftsanspruch und dient der Gerechtigkeit.⁶ So richtet sich auch der Zorn, der Propheten gegen Ungerechtigkeit und soziale Unterdrückung. Der Zorn Gottes wird durch die Gnade Gottes begrenzt und der Zorn dient dazu, dass das Volk Israel seine Sünden einsieht, umkehrt, und schließlich ein neues Leben mit Gott möglich wird.

Einige biblische Autoren schildern jedoch Erlebnisse, bei denen Gottes Zorn nicht durch Gnade begrenzt wird:

Nun kommt das Ende über dich; denn ich will meinen Zorn gegen dich senden und dich richten, wie du verdient hast, und alle deine Gräuel über dich bringen. Mein Auge soll ohne Mitleid auf dich blicken, und ich will nicht gnädig sein, sondern ich will dir geben, wie du verdient hast, und deine Gräuel sollen über dich kommen, dass ihr erfahrt, dass ich der Herr bin. Ez. 7,3-4

Solche Texte zeichnen ein grausames, gewalttätiges und rätselhaftes Gottesbild. Die Interpretation solcher Bibeltexe kann zwar an dieser Stelle nicht umfangreich erörtert werden, auf eine mögliche Interpretation von dem Alttestamentler Rainer Kessler soll aber hingewiesen werden.⁷ Er sieht die Funktion eines solchen Textes in der Verarbeitung traumatischer Belagerungs- und Kriegserfahrungen. Dabei läge eine kleine Hoffnung darin, dass Gott weiterhin als souverän herrschend beschrieben wird, während sich die Menschen im Kriegsgeschehen als ohnmächtig erleben.⁸

⁵ Vgl. Wälchi, Zorn.

⁶ Vgl. RGG, Zorn.

⁷ Vgl. Kessler S.403.

⁸ Vgl. Ebd.

Grundsätzlich wird Gewalt von der Bibel abgelehnt, was an dem Gebot „Du sollst nicht töten.“ (2.Mose 20,13; 21,12) deutlich wird. Deshalb dient die Art und Weise, wie Gott seinen Zorn ausdrückt, nicht als Vorbild für einen angemessenen Umgang mit Wut.⁹

Ein weiterer Aspekt des Themas zeigt sich in der Weisheitsliteratur.¹⁰ In der Weisheitsliteratur wird Zorn negativ bewertet, wie an folgendem Beispiel deutlich wird:

„Ein zorniger Mann richtet Zank an; ein Geduldiger aber stillt den Streit.“ Spr. 15,18. ¹¹

Auch im Neuen Testament wird eine ambivalente Bewertung von Zorn deutlich. Beispielsweise verschärft Jesus das alttestamentliche Gebot nicht zu töten wie folgt:

„Ihr habt gehört, dass zu den Alten gesagt ist (2. Mose 20,13; 21,12): »Du sollst nicht töten«; wer aber tötet, der soll des Gerichts schuldig sein. Ich aber sage euch: Wer mit seinem Bruder zürnt, der ist des Gerichts schuldig; wer aber zu seinem Bruder sagt: Du Nichtsnutz!, der ist des Hohen Rats schuldig; wer aber sagt: Du Narr!, der ist des höllischen Feuers schuldig.“

Hierbei könnte der Eindruck entstehen, dass schon das Gefühl „Wut“ oder Gedanken, die damit verbunden sind ausreichen, um vor Gericht strafbar zu sein. Doch da sich Gefühle nicht verbieten lassen, liegt die Intention vermutlich mehr darin unsere Verantwortung zu betonen, Zorn und aggressivem Verhalten keinen freien Lauf zu lassen.¹²

⁹ Vgl. Kessler S.403.

¹⁰ Vgl. Wälchi, Zorn.

¹¹ Vgl. Klessman, Ärger S.15.

¹² Fiedler, Matthäusevangelium S.134.

Doch auch im Neuen Testament steht der Zorn Gottes in enger Verbindung mit der Gerechtigkeit Gottes.¹³ Dies wird in der Gleichniserzählung vom König und seinem Schuldner deutlich. Am Beginn der Erzählung erlässt der König seinem Knecht eine hohe Geldschuld. Als der Knecht nun aber seinem Mitknecht die Schuldvergebung verweigert, wird der König zornig und revidiert den Schuldnachlass.¹⁴

Außerdem soll noch das zentrale Thema der Nächsten- und sogar Feindesliebe Erwähnung finden. In Matthäus 5,43-44 heißt es:

Ihr habt gehört, dass gesagt ist: »Du sollst deinen Nächsten lieben« und deinen Feind hassen. Ich aber sage euch: Liebt eure Feinde und bittet für die, die euch verfolgen, (Mat. 5,43-44)

Hinter dem Wort „hassen“ lässt sich im Vergleich zum Begriff der „Wut“ noch eine grundsätzlichere ablehnende Haltung verstehen. So wird durch den Vers deutlich, dass Jesus den Anspruch hat, dass Menschen diese Haltung ablegen und ihr Verhalten an der Liebe Gottes orientieren sollen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sich in der Bibel keine eindeutige Anweisung findet, wie wir mit Wut angemessen umgehen sollen. Stattdessen wurden viele verschiedene Handlungsweisen deutlich, wie Menschen in der Bibel mit ihrer Wut umgegangen sind. Nicht alle dieser Handlungsweisen dienen als Vorbild. Eine hilfreiche Funktion hat Wut dann, wenn sie sich an der Gerechtigkeit Gottes orientiert. Dabei wird Wut und Ärger, wenn die Situation es notwendig macht klar und bestimmt und teils sogar drohend und strafend ausgedrückt. Dies bedeutet jedoch nicht, dass ein gewaltsamer Wutausdruck gerechtfertigt wäre sobald er im Namen der Gerechtigkeit Gottes geschehe. Zwar wurde mitunter ein sehr drastischer Wutausdruck in der

¹³ Vgl. Bendermann, Zorn.

¹⁴ Vgl. ebd.

Bibel deutlich, dieser stand aber dann im Zusammenhang mit Krieg und Gewalt.

Zentral ist im Neuen Testament außerdem die Haltung der Nächstenliebe und die Orientierung an der Gerechtigkeit Gottes. Deshalb sollte ein angemessener Umgang mit Wut, die Zuwendung zum Nächsten als grundsätzliche Zielrichtung haben und sich an der Gerechtigkeit Gottes orientieren.

1.3 Wut in psychologischer Perspektive

Im zweiten Abschnitt wurde deutlich, dass sich aus der Bibel unterschiedliche Handlungsweisen als angemessener Umgang mit Wut verstanden werden können. Als Zielrichtung wurde dabei die Zuwendung zum Gegenüber und die Orientierung an Gerechtigkeit herausgearbeitet.

In ähnlicher Weise formuliert die Psychotherapeutin Gitta Jacob, dass ein gesunder Wutausdruck die eigenen Grenzen und Bedürfnisse der Situation gegenüber angemessen kommuniziert werden sollte.¹⁵ Je nach Situation kann es ausreichen dem Gegenüber die eigenen Bedürfnisse sehr freundlich oder deutlich und entschieden zu kommunizieren. Ein gesunder Wutausdruck kann je nach Temperament der Person variieren. Und auch welcher Wutausdruck gesellschaftlich als angemessen angesehen wird, ist je nach Kultur unterschiedlich. Darin zeigt sich, dass das Thema grundsätzlich eine große Offenheit bietet. In der Psychologie gelten bestimmte Handlungsweisen als hilfreich, um einen angemessenen Umgang mit Wut zu erreichen. Dazu zählt zunächst Wut und andere Gefühle wahrzunehmen und voneinander differenzieren zu können, und sie differenziert kommunizieren zu können.

¹⁵ Vgl. Jacob, Wut 12.

Weiterhin sollte Wut „durchfühlt“ werden, das bedeutet, dass Wut einfach da sein darf. Dafür ist eine innere Haltung notwendig, Wut fühlen zu wollen.¹⁶

Da das zeigen von Wut nicht in jeder Situation angemessen ist, gehört auch eine geeignete Emotionsregulation dazu.

1.4 Entstehung von Wut

Die Frage wie Wut entsteht wird im Bereich der Entwicklungspsychologie behandelt. Im Laufe der Geschichte der Entwicklungspsychologie ist eine Vielzahl unterschiedlicher Theorien und Denkmodelle dazu entstanden. Diese lassen sich in vier grundsätzliche Perspektiven einteilen.¹⁷

Die erste Sichtweise versteht Emotionen als angeborene und grundlegende Funktionen des Menschen.¹⁸ Ärger ist in diesem Verständnis eine Basisemotion, die beispielsweise dazu dient sich gegen Artgenossen zu behaupten.¹⁹ Diese erste Sichtweise betont also vor allem biologische Faktoren, die für die Person nicht mehr veränderbar sind.

Die zweite Sichtweise betont, dass Emotionen mit körperlichen Empfindungen verknüpft sind. Wut steht beispielsweise mit einer erhöhten Herzfrequenz, und der Ausschüttung von Adrenalin im engen Zusammenhang. Dabei ist es sowohl möglich, dass körperliche Empfindungen der Emotion vorrausgehen, als auch andersherum, dass Emotionen körperliche Empfindungen nach sich ziehen.²⁰

Durch die dritte Sichtweise wird der Zusammenhang von Gedanken und Emotionen betont. Die Sichtweise geht also davon aus, dass unsere Einstellung zu einem bestimmten Thema, die

¹⁶ Vgl. Knuff, Fühlen 36.

¹⁷ Vgl. Rothgang, Entwicklungspsychologie 156.

¹⁸ Vgl. ebd.

¹⁹ Vgl. Klessmann, Ärger 60. Klessmann fasst hier die Instinkttheorie von Konrad Lorenz zusammen.

²⁰ Vgl. Rothgang, Entwicklungspsychologie 156.

Art und Weise wie wir uns fühlen bestimmt.²¹ Am Beispiel eines Schreckmoments wird deutlich, dass bestimmte Gehirnprozesse automatisch ablaufen.²² Die ersten körperlichen Reaktionen, wie ein Anstieg der Herzfrequenz und ein erhöhter Adrenalinausstoß, lässt sich von uns nicht bewusst steuern. Gleichzeitig nehmen wir immer wieder durch unser Denken Einfluss auf unsere Gefühle und können beispielsweise durch Erinnerungen bewusst Gefühle auslösen.²³ Die Art und Weise wie wir denken, ist dabei durch unsere Kultur und durch unsere Biografie geprägt.

In der vierten Perspektive wird unser kultureller Hintergrund besonders stark betont. Demnach wird besonders der Ausdruck der Emotionen geprägt von der uns umgebenden Kultur.²⁴

Jede dieser vier Perspektiven beschreibt unterschiedliche Faktoren, welche Einfluss auf die individuelle emotionale Entwicklung haben.²⁵ Ältere Theorien betonten dabei jeweils einen der Faktoren und ließen andere außer Acht. So berücksichtigt Konrad Lorenz' Instinkttheorie vor allem die Genetik bzw. die angeborenen Instinkte, während sich die Lerntheorie auf soziale Lernprozesse konzentriert.²⁶ Neuere Theorien und Modelle zur Entwicklung versuchen unterschiedliche Faktoren in einen sinnvollen Zusammenhang zu stellen. Sie unterscheiden sich darin, welches der Faktoren einen besonders starken Einfluss auf die emotionale Entwicklung nimmt.²⁷ Für die Fragestellung, wie ein konstruktiver Umgang gefördert werden kann, sollten alle Faktoren berücksichtigt werden.

²¹ Vgl. Ebd.

²² Vgl. Knuff, Fühlen 67.

²³ Vgl. Ebd.

²⁴ Vgl. Rothgang Entwicklungspsychologie 157.

²⁵ Vgl. Ebd.

²⁶ Vgl. a.a.O. 158.

²⁷ Vgl. Ebd.

2 Probleme im Umgang mit Wut

Im Folgenden Kapitel werden einige Probleme beschrieben, die sich im Umgang mit Wut stellen.

2.1 Kulturuelle Prägung

In diesem Abschnitt werden einige gesellschaftliche Einflüsse beschrieben, die es Menschen erschweren mit Ärger konstruktiv umzugehen. Aufgrund des Umfangs der vorliegenden Abschlussarbeit, kann nur eine Auswahl von Einflüssen, der Deutschen Kultur, beleuchtet werden.

Bereits im 6.Jh. nach Christus entstand ein Katalog mit Sieben sogenannten „Todsünden“, welche als besonders schwerwiegend galten. Dazu zählte auch Zorn.²⁸ Dieser Katalog wird bis heute im Katechismus der katholischen Kirche benannt. Im Katechismus wird davor gewarnt, dass Höllenstrafen drohen, sofern diese Todsünden nicht gebeichtet werden.²⁹ Vermutlich sehen die meisten Gemeindemitglieder einer Baptistengemeinde den Katalog der Sieben Todsünden nicht als normativ für ihren Glauben und ihre Lebensweise an. Da die Todsünden aber weit über die katholische Kirche hinaus bekannt sind, ist davon auszugehen, dass die meisten Gemeindemitglieder die Todsünden kennen.³⁰

Deshalb könnte der Bewertung von Zorn als etwas moralisch verwerfliches weiter Einfluss auf ihre Lebensdeutung haben.

Als Zweites wichtiges Schlaglicht soll die Zeit der Aufklärung genannt werden. Durch die Aufklärung verbreitete sich ein Ideal eines vernunftgemäßen Menschen. Gefühle wurden dabei unterdrückt.³¹ Auch im Pietismus, der den deutschen Baptismus sehr stark prägte, wurden Gefühle wie Ärger eher unterdrückt.

²⁸ Vgl. Zimmermann, Sünde.

²⁹ Vgl. Ebd.

³⁰ Vgl. Klessmann, Ärger 14.

³¹ Vgl. a.a.O. 19.

Ein wichtiges Element im Pietismus ist der Heiligungsprozess, das bedeutet dem Willen Gottes immer ähnlicher zu werden. Dabei sollten alle aggressiven Gedanken und Handlungen weitestgehend „überwunden“ werden. Sowohl die Aufklärung als auch der Pietismus beeinflussen, die moderne Weltsicht bis heute.³²

Als weiteren Einflussfaktor kann die Kriegs- und Nachkriegszeit des Zweiten Weltkriegs aufgeführt werden. In der Zeit des Nationalsozialismus wurde eine besonders strenge und bindungsarme Erziehung propagiert. Jungen sollten darauf vorbereitet werden, als Soldaten in den Krieg zu ziehen. Außerdem wurden viele Personen, die in den Krieg ziehen mussten traumatisiert. Es war üblich, wenig über diese traumatischen Erfahrungen zu reden.³³ Diese Zeit ist von besonderer Relevanz, da einige ältere Gemeindemitglieder, diese Zeit miterlebt haben und da die propagierten Erziehungsmethoden auch von späteren Generationen angewandt wurden.

In seinem Buch „Ärger und Aggression in der Kirche“ beschreibt Klessmann, dass in christlichen Gemeinden, bis heute Einflüsse der Aufklärung, des Pietismus und Einflüsse der Nazizeit nachwirken.³⁴ Sie führen dazu, dass Bibeltexte so gedeutet und gewichtet werden, dass das Ausdrücken von unangenehmen Gefühlen zurückgehalten wird.

Weiterhin sind gegenwärtig sehr unterschiedliche Trends zu beobachten. In den letzten Jahrzehnten wird deutlich mehr über Gefühle geredet als früher. Gleichzeitig ist aber auch eine Art „Glückskult“ entstanden, der positive Gefühle sehr stark betont und unangenehme Gefühle zu vermeiden sucht.³⁵

³² Vgl. Klessmann, Ärger 14

³³ Vgl. ebd.

³⁴ Vgl. a.a.O. 15.

³⁵ Vgl. Knuff, Fühlen 18.

Gelingt dies nicht greifen einige Menschen zu Medikamenten oder Suchtmitteln. Begriffe wie „Wutbürger“ oder „Shittstorm“ zeigen auf der anderen Seite aber, dass es auch gesellschaftliche Tendenzen gibt Wut explizit zu zeigen.³⁶ Betroffen sind vor allem soziale Medien, aber auch konventionelle Medien zeigen eine Zunahme an aggressiver Sprache.³⁷

2.2 Biografische Prägung

Bereits Babys im Alter von vier bis sechs Monaten beginnen Ärger zu zeigen.³⁸ Wut angemessen auszudrücken ist jedoch eine Entwicklungsaufgabe, die Kinder erst erlernen müssen.

Wutanfälle sind deshalb besonders bei Kleinkindern und Vorschulkindern normal. Auch ältere Kinder drücken ihre Gefühle deutlich ungefilterter aus als Erwachsene.³⁹ Förderlich für die emotionale Entwicklung eines Kindes ist es, wenn die primären Bezugspersonen, meistens die Eltern, eine sichere Bindung zum Kind aufbauen, und mit einer hohen Sensibilität auf Signale des Kindes reagieren. Die primären Bezugspersonen dienen dem Kind außerdem als Modell. Verbalisieren sie Ärger in angemessener Weise, erlernt auch das Kind einen konstruktiven Umgang mit Ärger. Neben den primären Bezugspersonen können auch andere fürsorgliche Erwachsene, wie z.B. die Mitarbeitenden in einer Kirche einen positiven Einfluss auf das Kind nehmen.⁴⁰

Auf der anderen Seite gibt es auch verschiedene Risikofaktoren, die sich negativ auf die Entwicklung eines Kindes auswirken können. Es kann beispielsweise sein, dass eine Person in der frühen Kindheit erfahren hat, dass der Ausdruck von Ärger von einem Elternteil hart bestraft wurde, und deshalb vermeidet, die

³⁶ Vgl. Jacob, Wut 19.

³⁷ Vgl. ebd.

³⁸ Vgl. Rothgang, 157.

³⁹ Vgl. Ebd.

⁴⁰ Vgl. Ebd.

nun erwachsene Person, ihren Ärger zu zeigen.⁴¹ Weitere Risikofaktoren sind psychische Erkrankungen der Eltern, eine unsichere Bindung zu den Eltern, oder ein wenig sensibler Umgang der Eltern mit dem Kind.⁴² Aber auch einschneidende Erlebnisse wie z.B. sexualisierte Gewalt wirken sich negativ auf die Emotionale Entwicklung aus.⁴³

2.3 Wut fühlen und regulieren

Im ersten Kapitel wurde bereits beschrieben, dass die Voraussetzung für einen angemessenen Umgang mit Wut darin besteht Emotionen wahrzunehmen und in geeigneter Weise zu regulieren. Dabei ist zunächst festzustellen, dass viele Gefühle geringer und mittlerer Intensität von Erwachsenen selten wahrgenommen werden.⁴⁴ Sie dauern in der Regel eine relativ kurze Zeit von einigen Sekunden bis wenigen Minuten.

Ist ein Gefühl jedoch besonders intensiv, wird es sehr schnell wahrgenommen, und kurz darauf reguliert. Andreas Knuff zeigt anhand von folgenden zwei Abbildungen, was dabei das Problem an einer Gefühlsregulierung sein kann.

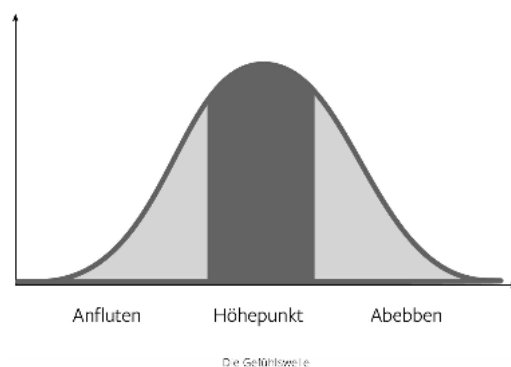


Abbildung 1: Verlaufscurve1
(Knuff, Fühlen 65.)

⁴¹ Vgl. Jacob, Wut 20.

⁴² Vgl. Rothgang, 158.

⁴³ Vgl. Ebd.

⁴⁴ Vgl. Knuff, Fühlen 65.

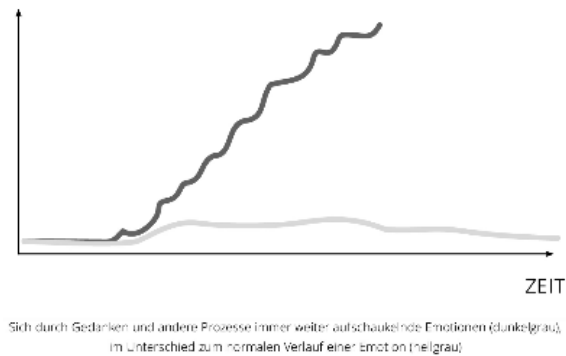


Abbildung 2: Verlaufskurve2
(Knuff, Fühlen 68.)

In der ersten Abbildung wird der Verlauf der Intensität eines Gefühls gezeigt, welches nicht reguliert wird.⁴⁵ In der Abbildung ist sichtbar, dass die Intensität des Gefühls zu Beginn niedrig ist, sich langsam steigert, einen Höhepunkt durchläuft und abschließend wieder abnimmt. Es ergibt sich ein Wellenförmiges Bild. Im Vergleich dazu, ist auch bei der zweiten Abbildung die Intensität des Gefühls zu Beginn niedrig und steigert sich langsam. Jedoch nimmt die Intensität des Gefühls nicht nach einem Höhepunkt ab, sondern steigert sich weiter.⁴⁶

Dieser Prozess des Aufschaukelns passiert dann, wenn Gedanken zum Gefühl hinzukommen.⁴⁷ Bei den Gedanken kann es sich z.B. um einen Selbstvorwurf handeln: „Es ist schlecht, dass ich dieses Gefühl habe.“⁴⁸ Außerdem können auch Erinnerungen an Situationen ausgelöst werden, an denen die Person sich ähnlich gefühlt hat. Weiterhin ist es möglich, dass die Person versucht, ihre Wut zu unterdrücken und sich körperlich anspannt. Diese und viele weitere Gedankenprozesse führen dazu, dass Wut lang

⁴⁵ Vgl. Knuff, Fühlen 67.

⁴⁶ Vgl. a.a.O. 68.

⁴⁷ Vgl. Ebd.

⁴⁸ A.a.O. 163.

anhalten kann und sich die Intensität des Gefühls weiter steigert.⁴⁹

Es lassen sich zwei verschiedene Emotionsregulationsstrategien voneinander unterscheiden. Werden Gefühle „zu wenig“ reguliert, kann von einer „Unterregulation“ gesprochen werden.⁵⁰ Personen neigen dann zu Wutausbrüchen und die Wut tritt sehr stark und oft sehr langanhaltend auf.

Dementsprechend ist mit einer „Überregulation“ eine zu starke Regulation gemeint, die dazu führen kann, dass die betroffene Person ihre Wut kaum noch wahrnehmen kann.⁵¹ Durch eine Überregulation kann es auch dazu kommen, dass sogenannte „Sekundäre Emotionen“ ausgelöst werden. Die betroffene Person zeigt anstatt Wut z.B. große Traurigkeit. Wut kann aber auch selbst ein sekundäres Gefühl sein d.h. es überdeckt andere Gefühle wie z.B. Einsamkeit, Angst, Scham oder Ohnmacht. Die Betroffene Person möchte bewusst oder unbewusst, das überdeckte Gefühl nicht zeigen, weil es die eigene Vulnerabilität zeigen würde.⁵²

Eine Über- oder eine Unterregulation, die in ihrer Intensität oder ihrer Häufigkeit überhand nimmt, gelten in der Psychologie als Risikofaktoren für psychische Erkrankungen.⁵³

2.4 Kommunikation

Ein weiterer Bereich, der zu einem unangemessenen Umgang mit Wut beiträgt, ist die Kommunikation. Dabei ist das Thema Kommunikation ein eigenes, sehr umfangreiches Thema, dass an dieser Stelle nur in Ausschnitten beleuchtet werden kann. Die Problematik soll an der Verwendung des Begriffs „fühlen“ deutlich werden.

⁴⁹ Vgl. Knuff Fühlen 67.

⁵⁰ Vgl. a.a.O. 81.

⁵¹ Vgl. Jacob 16.

⁵² Knuff, Fühlen 99.

⁵³ Vgl. Jacob 13.

In der Alltagskommunikation wird häufig das Wort „fühlen“ verwendet, ohne dass ein Gefühl ausgedrückt wird. Dieses Problem der Sprachungenauigkeit und ihrer Folgen hat schon Marshall Rosenberg in seinem Grundlagenbuch über das von ihm erarbeitete Konzept der „Gewaltfreien Kommunikation“ beschrieben. Eines der zahlreichen Alltagsbeispiele, die Rosenberg dafür gibt, lautet: „Ich fühle mich ignoriert.“⁵⁴ Er erläutert, dass es sich hierbei nicht um den Ausdruck eines Gefühls, sondern vielmehr um die Interpretation des Verhaltens des Anderen handelt.

Diese Sprachungenauigkeit führt dabei zu zwei Problemen. Das erste Problem bezieht sich darauf, dass sich die Empfänger:in der Nachricht, so nicht in die Gefühle des Senders einfühlen kann.⁵⁵ Das Gegenüber könnte ihrerseits das Gehörte als Kritik missverstehen. Schnell kann sich daraus eine Kommunikation entwickeln, die von immer mehr Vorwürfen geprägt ist.

Das Zweite Problem bezieht sich auf der Sender:in der Botschaft. Es wurde bereits beschrieben, dass Denken und Fühlen in einem engen Zusammenhang stehen. Ist die Sender:in nicht in der Lage, ihre eigenen Gefühle zu benennen, fällt es ihr auch schwerer diese für sich wahrzunehmen.

⁵⁴ Rosenberg, Kommunikation 52.

⁵⁵ Vgl. a.a.O. 54 f.

3 Impulse für die Praxis

Das folgende Kapitel gibt einige praktische Impulse für den gemeindlichen Kontext.

Dabei können die Impulse zur Selbstreflexion der eigenen Arbeit genutzt werden. Im Blick sind aber auch Personen die im seelsorglichen Gespräch danach fragen, wie sie mit ihrer Wut umgehen können, Hilfestellungen zu bieten.

3.1 Rahmenbedingungen beachten

Wie bereits beschrieben, stehen körperliche Empfindungen in einem engen Zusammenhang mit unseren Gefühlen. Um einen konstruktiven Umgang zu fördern kann es deshalb helfen, auf geeignete Rahmenbedingungen zu achten.⁵⁶

Dies wird an folgendem Beispiel deutlich:

In einer Gemeindeleitungssitzung am späten Abend wird schon seit Zwei Stunden miteinander diskutiert. Einige Gemeindeleitungsmitglieder sind schon sehr müde und können sich kaum noch konzentrieren. Außerdem hat ein Teilnehmer zu wenig getrunken und hat deshalb Kopfschmerzen. Als nun ein „schwieriges Thema“ angesprochen wird, steigt in einigen Teilnehmenden Wut auf. Auf Grund von ihrer Müdigkeit fällt es ihnen schwer konstruktiv mit ihrer Wut umzugehen.

Es könnten verschiedene Rahmenbedingungen verändert werden, um die Teilnehmenden zu unterstützen. Eine erste Möglichkeit könnte darin bestehen, zu Beginn der Veranstaltung nach den körperlichen Befindlichkeiten der Teilnehmenden zu fragen. So können die Teilnehmenden gegebenenfalls aufeinander Rücksicht nehmen. Außerdem könnten schwierige Themen zu Beginn der Sitzung besprochen werden, oder gegebenenfalls auf die nächste Sitzung verschoben werden. Ist dies nicht möglich

⁵⁶ Vgl. Knuff, Fühlen 62.

kann auch eine kurze Pause hilfreich sein. Außerdem sollten genügend Getränke bereitgestellt werden.

3.2 Eine differenzierte Bewertung von Wut fördern

Wie im Kapitel: *Theologische Einordnung* beschrieben kann Wut sehr unterschiedliche Zielrichtungen haben. Weder das Gefühl Wut, noch ein wütender und aggressiver Ausdruck sollten, deshalb als generell positiv oder negativ bewertet werden. Wer Wut generell als negatives Gefühl bewertet, wird dazu neigen, das Gefühl nicht wahrnehmen zu wollen und Schwierigkeiten haben mit dem Gefühl konstruktiv umzugehen.

Um die differenzierte Betrachtung von Wut zu fördern, kann es sehr hilfreich sein, eine Bibelstunde zum Thema „Zorn in der Bibel“ zu halten. Die Teilnehmenden können sich so gezielt mit dem Thema auseinandersetzen. Schon durch das vergleichende Lesen der unterschiedlichen Bibelstellen, wird deutlich, dass die Bibel Zorn nicht generell abwertet.⁵⁷

Gleichzeitig ist zu beachten, dass die uns umgebende Kultur und unsere individuelle Biografie uns nachhaltig prägen. Kognitive Prozesse, die durch ein Gefühl ausgelöst werden, laufen hoch automatisiert ab.⁵⁸ D.h. selbst wenn eine Teilnehmerin nach der vorgeschlagenen Bibelstunde ihre Einstellung zum Thema Wut verändert, werden wahrscheinlich trotzdem weiterhin negative Bewertungen von Wut in ihr aufsteigen. Deshalb ist es sinnvoll den Zusammenhang zwischen Gedanken und Gefühlen zu kennen.

3.3 Gefühle und Gedanken wahrnehmen

Im zweiten Kapitel wurde beschrieben, dass eine Schwierigkeit im konstruktiven Umgang mit Wut darin besteht, das Gefühl von Wut überhaupt wahrzunehmen und von anderen Gefühlen zu

⁵⁷ Vgl. Wälchi, Zorn.

⁵⁸ Vgl. Knuff, Fühlen 42.

unterscheiden. Um die Wahrnehmung der Gefühle zu fördern, könnte beispielsweise im Rahmen von Gruppenstunden, in einem Seelsorgegespräch oder sogar in einem Gottesdienst eine kurze Achtsamkeitsübung angeboten werden.⁵⁹ Die Form und Länge der Übung, sollte dabei auf die Teilnehmenden und die Situation angepasst werden. Würde beispielsweise eine Übung sehr viel Zeit innerhalb eines Gottesdienstes einnehmen, hätte dies vermutlich eine Frustration bei einigen Gottesdienstteilnehmenden zur Folge, da die Teilnehmenden Achtsamkeitsübungen in Gottesdiensten bisher nicht gewohnt sind. In einer Kleingruppe, die sich gezielt für dieses Thema trifft, ist jedoch eine ausführlichere Übung möglich.

Dabei ist außerdem zu beachten, dass die Fähigkeiten Gefühle wahrzunehmen und zu kommunizieren bei Personen individuell unterschiedlich ausgeprägt sind. Andrea Knuff weist diesbezüglich darauf hin, dass es viele Personen gibt, die Gefühle mit leichter und mittlerer Intensität nicht wahrnehmen und dementsprechend auch nicht kommunizieren können.⁶⁰ Deshalb kann es Teilnehmende überfordern, wenn sie in einer Achtsamkeitsübung danach gefragt werden, welches Gefühl sie gerade wahrnehmen. Knuff schlägt vor in diesem Fall eine Achtsamkeitsübung zu wählen, die bei körperlichen Empfindungen beginnen, da Gefühle mit körperlichen Empfindungen eng verbunden sind.⁶¹

Auch Personen, die dazu neigen ihre Wut zu aggressiv auszudrücken, kann es helfen, an ihrer Gefühlswahrnehmung zu arbeiten.⁶² Ziel ist es auch hier, das Gefühl wahrzunehmen, zu durchfühlen und abklingen zulassen und erst danach zu reden, oder zu handeln.

⁵⁹ Gl. Knuff, Fühlen 151.

⁶⁰ Vgl. Knuff, Fühlen 126.

⁶¹ vgl. Ebd.

⁶² Vgl. Jacob, Wut 94.

An dieser Stelle sei auf die Grenzen eines Seelsorgegesprächs hingewiesen. Liegen beispielsweise hinter einem starken Wutausdruck vulnerable Gefühle verborgen, kann es hilfreich oder sogar notwendig sein im Rahmen einer Therapie, diese Gefühle genauer zu erforschen.⁶³ Außerdem ist es bei bestimmten psychischen Erkrankungen wie z.B. einer Traumatisierung, gerade nicht hilfreich, das Gefühl zu durchfühlen und kann sogar zu einer Retraumatisierung führen.⁶⁴

3.4 Den Zusammenhang zwischen Gedanken und Gefühlen verstehen

Wie bereits erwähnt beeinflussen unsere Gedanken unsere Gefühle. Negative Sätze wie: „ich sollte nicht wütend sein.“ „Ich übertreibe schon wieder.“ oder: „Meine Wut führt doch zu nichts“, blockieren den Betroffenen.⁶⁵ Die Folge davon ist, dass sich die Wut des Betroffenen intensiviert und über einen längeren Zeitraum nicht abklingt, oder dass der Betroffene seine Wut unterdrückt und nicht mehr richtig wahrnehmen kann. Im Kapitel 3.2 wurde bereits besprochen, dass es hilfreich ist, eine differenzierte Bewertung von Wut z.B. durch einen Themenabend zu fördern. Gleichzeitig laufen kognitive Prozesse hochautomatisiert ab, so dass negative Bewertungen sehr stabil bestehen bleiben.⁶⁶

Andreas Knuff schlägt deshalb vor, auch die Gedanken über ein Gefühl achtsam wahrzunehmen. Er beschreibt dazu die Vorstellung die eigenen Gedanken mit einem „Inneren Beobachter“ zu betrachten, der allen Gefühlen möglichst positiv gegenüber eingestellt ist.⁶⁷ Er grenzt allerdings ein, dass es nicht darum ginge unangenehme Gefühle „toll zu finden“, sondern sich

⁶³ Vgl. Jacob, Wut 74.

⁶⁴ Vgl. Knuff, Fühlen 118.

⁶⁵ Vgl. a.a.O. 162.

⁶⁶ Vgl. a.a.O. 42.

⁶⁷ Vgl. a.a.O. 42f.

bewusst zu machen, dass auch unangenehme Gefühle da sein dürfen. Als möglichen inneren Dialog schlägt er vor:

„Ja, dieses Gefühl ist gerade da. Wenn ich ganz ehrlich bin, wünsche ich mir zwar, dass es nicht zu lange anhält, aber wenn es jetzt schon mal da ist, dann will ich auch bereit sein, mich ihm zuzuwenden und es zu fühlen. Soweit es mir im Moment möglich ist, versuche ich mich für jedes Gefühl zu öffnen.“⁶⁸

Am Ende des achtsamen Wahrnehmens der eigenen Gedanken sollte die Aufmerksamkeit wieder zum eigentlichen Gefühl zurückkehren. Außerdem warnt er vor Achtsamkeitsübungen, die eine innere Distanz zu den Gefühlen herstellen. Als Beispiel nennt Knuff eine sehr bekannte Achtsamkeitsübung. In der Übung solle man sich vorstellen, die Gefühle seiner wie Wolken, die am Himmel ziehen. Man soll sie aus der Distanz beobachten ohne einzugreifen.⁶⁹ Diese Achtsamkeitsübungen, würden die Achtsamkeit eher von den Gefühlen wegleiten.

3.5 Gewaltfreie Kommunikation

Im Kapitel 2.4 ist bereits beschrieben worden, dass das Thema Kommunikation sehr umfangreich ist. Und es gibt zahlreiche Methoden, wie Kommunikation trainiert werden kann. In diesem Abschnitt soll eine dieser Methoden, die „Gewaltfreie Kommunikation“ von Marshall Rosenberg, vorgestellt werden. Sie wurde für dieses Kapitel ausgewählt, da die Methode leicht zu verstehen ist und viele Gemeindemitglieder sie bereits kennen.

Rosenberg schlägt in seinem Modell der gewaltfreien Kommunikation vier grundlegende Schritte vor.

Der erste Schritt lautet die Beobachtung des Geschehens genau zu beschreiben.⁷⁰ Rosenberg erläutert, dass die Beobachtung

⁶⁸ Knuff, Fühlen 38.

⁶⁹ Vgl. a.a.O. 43.

⁷⁰ Vgl. Rosenberg, Kommunikation 37 f.

dabei möglichst frei von einer Bewertung formuliert werden sollte.

Im zweiten Schritt sollen die Gefühle erst wahrgenommen und anschließend ausgedrückt werden.⁷¹ Wie im Kapitel 2.4 beschrieben, werden Gefühle in der Alltagskommunikation häufig mit Bewertungen, Vermutungen oder Körperempfindungen vermischt. Deshalb sollte bei diesem Schritt darauf geachtet werden ein „echtes Gefühl“ auszudrücken⁷². Ein echtes Gefühl ermöglicht es dem Gegenüber sich einzufühlen. Außerdem schlägt Rosenberg vor einen differenzierten Gefühlswortschatz aufzubauen, um das spezifische Gefühl benennen zu können.⁷³

Im dritten Schritt beschreibt Rosenberg, dass es wichtig ist die Bedürfnisse und Erwartungen zu erkennen, die das jeweilige Gefühl ausgelöst haben.⁷⁴ Damit hängt zusammen, dass der Betroffene der sich z.B. verletzt fühlt die Verantwortung für das eigene Gefühl übernimmt. Die Aussage eines Anderen kann zwar der Auslöser für ein Gefühl sein, was die angesprochene Person jedoch fühlt, dafür ist die Person selbst verantwortlich. Deshalb soll im dritten Schritt kommuniziert werden, welches Bedürfnis verletzt worden ist.

Anschließend soll im vierten Schritt eine konkrete Bitte formuliert werden, die zur Erfüllung des verletzten Bedürfnisses beiträgt.⁷⁵

4 Fazit

Die Ergebnisse dieser Arbeit zeigen, wie schwierig es ist einen angemessenen Ausdruck von Wut im gemeindlichen Kontext zu finden. Dabei zeigte sich gleich zu Beginn, dass an ein angemessener Wutausdruck von Person zu Person und Situation zu Situation sehr unterschiedlich aussehen kann. Durch die

⁷¹ Vgl. a.a.O. 48.

⁷² Vgl. Rosenberg, Kommunikation 53.

⁷³ Vgl. ebd.

⁷⁴ Vgl. a.a.O. 59f.

⁷⁵ Vgl. a.a.O. 75f.

theologische Einordnung des Themas wurde deutlich, dass sich ein angemessener Wutausdruck grundsätzlich die Zuwendung zum Nächsten als Ziel haben sollte und sich an der Gerechtigkeit Gottes orientieren sollte.

Im Kapitel „Probleme im Umgang mit Wut“ wurde deutlich, dass sowohl die kulturelle Prägung, als auch die persönliche Biografie den Umgang mit Wut stark prägen. Ist der eigene Umgang mit Wut ungünstig, lässt sich dies in der Regel nur über einen sehr langen Zeitraum und nur bedingt verändern. Immer wieder wurden dabei auch die Grenzen des gemeindlichen Kontextes deutlich. So sind für eine tiefgreifende Veränderung, sowohl eine große Bereitschaft des Betroffenen als auch Therapie notwendig. Außerdem erschweren festgefahrene Konflikte, einen angemessenen Wutausdruck zusätzlich. Wie es im Laufe einer Konflikteskalation zunehmend schwieriger wird Wut angemessen auszudrücken, konnte aufgrund des Umfangs der Arbeit nicht berücksichtigt werden. Diese verwandte Thematik ist jedoch stets mitzudenken.

Dennoch zeigte sich an den praktischen Impulsen auch, dass es sehr sinnvoll ist, kontinuierliche kleine Impulse zu setzen und an dem Thema zu arbeiten.

Gerade für Personen, denen es schwer fällt ihre Wut angemessen auszudrücken, ist es sehr hilfreich, auf die äußeren Rahmenbedingungen zu achten und einen Raum zu eröffnen den eigenen Gefühlen nachzuspüren.

Besonders in der Rolle als Seelsorgerin, ist es wichtig sich über die eigenen Kompetenzen bewusst zu werden. Dabei handelt es sich um einen ständigen Lernprozess.

Grundsätzlich sind die erarbeiteten Impulse für mich selbst besonders hilfreich. Im Laufe der Erarbeitung dieser Abschlussarbeit, habe ich selbst verschiedene

Achtsamkeitsübungen gemacht und versucht wahrzunehmen, wie viele unterschiedliche Gefühle geringer oder mittlerer Intensität in meinem Alltag entstehen. Außerdem sind mir zunehmend eigene negative Bewertungen von unterschiedlichen Gefühlen insbesondere von Wut aufgefallen. Zunächst empfand ich es als anstrengend, solche negativen Bewertungen bewusst wahrzunehmen, konnte ihnen aber dann einfühlsame Sätze entgegensetzen. Zeitgleich habe ich das Thema während meiner Klinischen Seelsorgeausbildung und in meiner Supervision besprochen.

Quellen

Alle Bibelstellen entstammen: DEUTSCHE BIBELGESELLSCHAFT [HG.]: Die Bibel nach Martin Luthers Übersetzung, revidiert 2017, Stuttgart 2016.

Bendermann, Reinhard: Zorn Gottes (NT):
<https://bibelwissenschaft.de/stichwort/59453/> [Gesehen 08.08.2023].

Harbeck-Pingel, Bernd: „Zorn.“, in: Religion in Geschichte und Gegenwart: http://dx.doi.org/10.1163/2405-8262_rgg4_SIM_125468 [Gesehen 08. 08.2023]

Jacob, Gitta: Wut. Weinheim, Basel 2022.

Kessler, Rainer: Der Weg zum Leben Ethik des Alten Testaments, Gütersloh 2017.

Klessmann, Michael: Ärger & Aggression in der Kirche, Göttingen 1992.

Mees, Ulrich: Ärger:
<https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/aerger> [Gesehen 07.03.2024]

Fiedler, Peter: *Das Matthäusevangelium*, ed. Ekkehard W. Stegemann u. a., Bd. 1, Theologischer Kommentar zum Neuen Testament, Stuttgart 2006.

Rosenberg, Marshall: Gewaltfreie Kommunikation (Eine Sprache des Lebens), Paderborn, 12.überarbeitete Aufl. 2016.

Rothgang, Georg-Wilhelm; Bach, Johannes:
Entwicklungspsychologie (Psychologie in der Sozialen Arbeit)
3.überarbeitete Auflage, Kindelversion, Stuttgart 2015.

Wälchi, Stefan: Zorn (AT):
<https://bibelwissenschaft.de/stichwort/35502/> [Gesehen 07.03.2024]

Zimmermann, Mirjam: Sünde/Schuld:
<https://bibelwissenschaft.de/stichwort/100166/> [Gesehen 07.03.2024]