

**„Zürnt ihr, so sündigt nicht; lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen.“  
(Epheser 4,26)**

Ich, ich rege mich furchtbar schnell auf. Über die lange Schlange im Supermarkt, Elefantenrennen auf der Autobahn, über Corona Demos, die so einen Krach machen, dass die wirklich guten Straßenmusiker nicht mehr zu hören sind. Ich reg mich auf, wenn es nicht so klappt wie geplant, über das Wetter, nicht funktionierende Technik, über Diensttage (quasi mein Montag), geplatze Wiener, Nutella im Kühlschrank, wenn das kleine Plastikding am Milchkarton reißt, falsche Größenangaben bei Amazon und über Menschen - über die am allerliebsten.

Ich kann mich fantastisch aufregen. Der Rat aus der Bibel ist auch nicht, das mit dem Zorn und dem Aufregen komplett zu lassen. Hand aufs Herz, das geht nicht. Das weiß auch die Bibel - schlaues Buch. Der Rat geht eher in eine andere Richtung. Zum einen sagt sie „baue wegen deinem Zorn keine Scheiße, dazu hast du kein Recht (sündigt nicht)“ und achte drauf, deinen Zorn auf Sparflamme zu bekommen - spätestens dann, wenn der Tag zu Ende geht. Auch da hat sie recht, denn es hilft. Abends den Zorn verrauchen lassen, zumindest ruhen lassen und im besten Fall Gott überlassen (ihm erzählen, was dich so furchtbar aufregt, das ist wie ein fünf Phasen Spülmaschinentab für die Seele: Es reinigt).

Und beim nächsten Sonnenaufgang sieht die Welt garantiert ganz anders aus.

*Ihr Pfarrer Daniel Dettling*