

**PREDIGT ZUM**  
**4. SONNTAG IM JAHRESKREIS (A) 2023:**  
**KATHARSIS-LÜGE UND SANFTMUT**

---

Liebe Schwestern und Brüder,

- Vor knapp einem Monat, am 31. Dezember, brachten die Westfälischen Nachrichten ein Interview mit Dr. Leon Windscheid. Manchen wird es bei dem Namen dämmern. 2015 hat er in der RTL-Sendung „Wer wird Millionär“ eine Million Euro gewonnen, inzwischen hat er sein Psychologiestudium abgeschlossen, und er ist auch als Buchautor und Podcaster unterwegs. Es ging in dem Interview um die steigende Gereiztheit in unserer Gesellschaft, darum, dass nicht wenige Menschen eine ziemlich kurze Zündschnur haben, bis dahin, dass Bäcker und Mitarbeitende in Arztpraxen inzwischen öffentlich für andere, eben höflichere, anständigere Umgangsformen werben.
- Interessant war das Interview für mich vor allem an einem Punkt. Leon Windscheid sprach von der

„Katharsis-Lüge“. Katharsis, das ist ein Begriff, der aus dem antiken griechischem Theater stammt und bedeutet so viel wie Reinigung oder ein Befreitwerden von inneren psychischen Spannungen. Wer eine griechische Tragödie anschaut im Theater, wirklich mitgeht durch das Auf und Ab der Emotionen, der geht am Ende gereinigter, aufgeräumter aus dem Theater heraus.

- Leon Windscheid nun nimmt Stellung zu dem, was er die Katharsis-Lüge der Wut nennt, die aus seiner Sicht leider in sehr vielen Köpfen steckt. Was meint er damit? Viele Menschen denken, wenn sie wütend oder irgendwie getriggert werden, dann müssen sie sich die Wut aus dem Leib brüllen, ausrasten, dem oder der anderen mal richtig die Meinung sagen. Und sie glauben dabei, dass man die Wut loswird, wenn man sich einem solchen Vulkanausbruch hingibt. Genau das hält Leon Winter für einen absoluten Trugschluss und Irrsinn. Das Gegenteil sei der Fall. Wenn man innerlich

ganz in negative Aggression umschlägt, dann fahre das System, der eigene Organismus erstmal richtig hoch. Mit noch mehr Herzschlag, mit noch mehr Wut im Zwischenspiel zwischen Körper und Geist. Im Ergebnis schaukelt man sich also nur noch mehr hoch, anstatt dass Spannungen abgebaut werden. Das eben sei die Katharsis-Lüge, dass man aus einem Wutausbruch eben nicht gereinigter hervorgeht.

- Wenn das mit der Reinigung durch einen Wutausbruch also nicht zu klappen scheint, sollten wir es alternativ mit einer der Seligpreisungen versuchen? Z.B. mit dieser: Selig die Sanftmütigen?
- Vermutlich müssen wir bei dieser Tugend erst einmal etwas in unserer Köpfe aufräumen. Sanftmut, der Begriff weckt meist gewisse Vorurteile. Man denkt schnell an eher harmlose Menschen, die es allen recht machen wollen, denen es an Konfliktfähigkeit fehlt, die zu schnell nachgiebig sind, an schwache Charaktere, die jede Ausflucht nutzen, um sich aus den Problemen

herauszuhalten. Das aber ist mit Sanftmut im biblischen Sinn nicht gemeint. Wenn Jesus von Sanftmut spricht, dann betrachtet er sie als eine starke Tugend, die versucht, auch unter Druck, wenn man angegriffen, beleidigt, angefeindet wird oder unter Stress gerät, noch gewaltlos zu reagieren und mit dieser Situation anders, hilfreicher umzugehen als eben mit einem Vulkanausbruch. Und der sich selbst als sanftmütig bezeichnende Jesus (Mt 11) geht, wo notwendig, durchaus Konflikte ein.

- Einer, der uns helfen kann, Sanftmut neu zu entdecken, ist ein Heiliger, in dessen Jubiläumsjahr wir uns gerade befinden, Franz von Sales, eine der faszinierenden Gestalten der Kirchengeschichte des 17. Jahrhunderts. Am 28. Dezember war sein 400. Todestag, am letzten Dienstag vor 400 Jahren, am 24. Januar 1623, ist er in Annecy, seinem Bischofsexil beigesetzt worden. Papst Franziskus hat aus diesem Anlass am 28. Dezember ein Schreiben veröffentlicht, mit dem er diesen Genfer

Reformbischof und Mystiker würdigt, der nicht weniger als einen Epochenwechsel markiert, den Übergang vom 16. zum 17. Jahrhundert mit dem aufkeimenden Humanismus, den neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen und einem großen Bedürfnis nach einer geistlichen Erneuerung, nachdem 1598 die französische Religionskriege endlich zu Ende gegangen waren. In diesen Vakuum stößt Franz vor, indem er mit seiner „Philothea“ so etwas wie eine Laienspiritualität ausarbeitet.

- Und darin spielt die *Douceur*, wie es im Französischen heißt, die Sanftmut eine entscheidende Rolle. So wie die Demut die angemessene Haltung Gott gegenüber ist, so sie die Sanftmut die angemessene Haltung gegenüber dem Nächsten. Lassen Sie mich die zentralen Gedanken kurz vorstellen.
- Franz von Sales hatte sich durch seine zahlreichen geistlichen Begleitungen und durch die seelsorglichen Gespräche bei der Beichte ein gutes psychologisches

Gespür entwickelt. Und so macht er am Beginn des Kapitels über die Sanftmut erst einmal ernüchternd deutlich, dass Sanftmut bei nicht wenigen eher Fassade ist und nur in guten Zeiten funktioniert. Sobald aber der geringste Widerspruch kommt, Menschen ein kleines Unrecht erleiden, dann könne man schnell erleben, mit welcher Gereiztheit sie aufspringen. Gegenüber so einer Fassaden-Sanftmut möchte Franz zu einer tragfähigen, echten Sanftmut anleiten.

- Er tritt dann einem verbreiteten Missverständnis entgegen. Sanftmut bedeutet nicht, alles mit sich machen und alles durchgehen zu lassen. Dort wo wir Böses erleben, Unrecht, dort sollen wir dem sogar entschieden entgegen treten. Aber eben dieses Entgegentreten soll mit Sanftmut geschehen, und vor allem unter Einsatz der Vernunft. Er braucht hier ein sprechendes Bild: „Nichts bricht so sehr die Gewalt von Kanonenkugeln, als wenn sie auf Wollsäcke schlagen.“

- Franz plädiert dann dafür, dem Zorn schon am Anfang den Eintritt in die Seele zu verwehren anstatt ihn auch nur halbwegs einzulassen. Denn wenn der Zorn einmal im Menschen ist, sich dort eingenistet hat, dann sei er schwer wieder heraus zu bekommen und könne sich leicht weiter entwickeln in Richtung Hass. Am besten sei es, das Herz der Entrüstung gar nicht erst zu öffnen. Wer da zögert, der habe schon verloren.
- Franz geht es darum, die Zornregungen sanft zu beschwichtigen, sich nicht zu ärgern über den Ärger oder zornig zu sein über den eigenen Zorn, sondern sich sanft gut zuzureden, also in eine Art beruhigendes Selbstgespräch mit den eigenen Emotionen zu gehen. Und sich dann mit diesen Regungen Gott zuzuwenden. Franz wird hier sehr praktisch, und schlägt einen Psalmvers vor, den man in so einem Moment beten kann: „Mein Auge ist trüber vor Zorn, erbarme dich meiner.“ Vermutlich gibt er dann seine eigenen Gebetserfahrungen wieder, wenn er für die Lesenden

die Zuversicht weckt, dass Gottes Geist den Menschen wieder in Ruhe bringt. So wie Jesus dem aufgewühlten Meer und dem Sturm Einhalt geboten hat.

- Liebe Schwestern und Brüder, „Selig die Sanftmütigen“, verkündet Jesus in der Bergpredigt. Für Franz von Sales ist das mit seiner *Douceur* zu einem Lebensprogramm geworden. Für mich haben seine Gedanken nochmal mehr Kraft bekommen, als ich gelesen habe, dass er mit einem äußert jähzornigen Naturell ausgestattet war. Vermutlich hat er, gerade weil er diese Neigung hatte, mit der Zeit durchschaut, was Leon Windscheid die Katharsis-Lüge des Zorns genannt hat. In einer Predigt vier Jahre vor seinem Tod lässt er seinen eigenen Reifungsweg indirekt durchblicken. Er sagte damals: „Es gibt in der Tat Leute, die sagen: Es ist wahr, dass ich jähzornig bin, aber was soll ich tun? Das ist meine Veranlagung.“ Und dann fährt er fort: „Als ob es durch die Güte Gottes nicht in unserer Macht stünde, uns zu

überwinden, gegen unsere Neigungen und nach der Vernunft zu leben ..." (Predigt zur Profess 8. Juni 1618 DASal 9, 163f).

- Es gibt Alternativen zum Zorn. Und die heißt Sanftmut.

*29/01/23 Michael Höffner*