



Eine theologische und pastorale Reflexion über den Zorn, der sich hinter beruflicher Höflichkeit verbirgt

Einleitung: Wenn der Zorn Anzug trägt

In modernen Berufsumgebungen – besonders in der sogenannten „Corporate World“ – schreit der Zorn nicht mehr. Er äußert sich nicht mehr lautstark durch Brüllen, Türenknallen oder Faustschläge auf den Tisch – zumindest nicht offen. Heute nimmt er subtilere, raffiniertere und damit gefährlichere Formen an: frostige E-Mails mit Formulierungen wie „zur Kenntnis genommen“, Schweigen als getarnte Strafe, das bewusste Auslassen von Personen in Meetings, gezieltes Verzögern von Rückmeldungen oder das berüchtigte *berufliche Ghosting* – wenn jemand plötzlich jede Kommunikation einstellt, als hätte er die andere Person ausgelöscht, und das ohne ein Wort der Erklärung.

Und all das geschieht unter Erwachsenen, Fachleuten, angeblich gut erzogenen Menschen – vielleicht sogar Menschen, die sonntags zur Messe gehen. Doch hinter dieser höflichen Fassade, hinter den Floskeln wie „Mit freundlichen Grüßen“ oder „Vielen Dank im Voraus für Ihre Rückmeldung“, schlägt etwas Dunkleres: **der passiv-aggressive Zorn**.

Die Frage, die wir uns stellen müssen, ist einfach, aber tiefgreifend:

Was sagt unser katholischer Glaube über diese moderne, getarnte Form der Todsünde des Zorns?

I. Der Zorn: Eine Sünde mit tausend Gesichtern

In der katholischen Tradition gehört **der Zorn** zu den sieben Todsünden – jenen Sünden, die, einmal im Herzen verwurzelt, viele weitere Übel hervorbringen. Doch entgegen der populären Vorstellung äußert sich Zorn nicht immer in physischer oder verbaler Gewalt.

Der Katechismus der Katholischen Kirche (Nr. 2302) lehrt:

„Der Zorn ist ein Wunsch nach Vergeltung. Der Wunsch nach Vergeltung, um demjenigen, der gestraft werden soll, zu schaden,



*ist unzulässig; er widerspricht in schwerwiegender Weise der
Liebe.“*

Doch was geschieht, wenn sich dieser Wunsch nach Vergeltung hinter einer höflichen Schicht versteckt? Wenn es nicht mehr ums Schreien geht, sondern ums Ignorieren? Um eine kühle Mail an das ganze Team? Um das bewusste Schweigen – als Form der Strafe?

Hier beginnt der **passiv-aggressive Zorn**: eine raffinierte Form der Vergeltung und Verachtung, die nicht laut wird, aber verletzt; die kein Geschirr zerbricht, sondern zwischenmenschliche Beziehungen.

II. Berufliches Ghosting: Die neue soziale Bestrafung

Der Begriff *Ghosting* stammt aus dem Englischen und bedeutet wörtlich „zum Geist werden“. Im beruflichen Kontext beschreibt es das gezielte Ignorieren: keine E-Mail-Antworten, das Vermeiden von Gesprächen, das Ausbleiben jeglicher Rückmeldung oder der plötzliche Abbruch eines Kontakts. Es ist eine **Form sozialer Bestrafung**. Aus christlicher Sicht ist **dies zutiefst unvereinbar mit Nächstenliebe und Gerechtigkeit**.

Der heilige Paulus schreibt an die Epheser:

*„Wenn ihr zornig seid, sündigt dabei nicht; lasst die Sonne nicht
über eurem Zorn untergehen! Gebt dem Teufel keinen Raum.“
(Epheser 4,26-27)*

Der Apostel fordert uns nicht nur auf, den Groll nicht in uns gären zu lassen, sondern **den Zorn nicht in uns zu konservieren**. Berufliches Ghosting ist genau das: stillen Zorn köcheln lassen und durch Abwesenheit ausdrücken.

Das geistliche Problem des Ghostings im Beruf

- **Es leugnet die Würde des anderen**, indem es ihn als nicht beachtenswert behandelt.



- **Es verschließt die Tür zum Dialog**, indem jede Möglichkeit der Versöhnung abgeschnitten wird.
 - **Es vergiftet das berufliche Klima**, indem Misstrauen und Unsicherheit gesät werden.
 - **Es nährt Stolz und Selbstgerechtigkeit**, indem man sich über den anderen stellt.
-

III. Kalte Sprache und lauwarmes Herz

Die andere Seite dieser Medaille ist die des **passiv-aggressiven beruflichen Sprachgebrauchs**, bei dem äußerlich alles korrekt erscheint, aber innerlich nichts aufrichtig ist. Typische Sätze lauten:

- *„Wie besprochen, liegt diese Aufgabe nun in Ihrem Verantwortungsbereich ...“*
- *„Wir haben Verständnis für Ihre Einschränkungen, aber das ist nicht akzeptabel.“*
- *„Vielen Dank für Ihre schnelle Rückmeldung.“* (obwohl keine Antwort erwartet wird) ...

... lauter **rhetorische Waffen**. Es handelt sich um eine versteckte Form verbaler Gewalt. Aus spiritueller Sicht widerspricht diese Art der Kommunikation **der Wahrheit in Liebe**.

Der Herr lehrt im Evangelium:

„Euer Ja sei ein Ja, euer Nein ein Nein; alles andere stammt vom Bösen.“
(Matthäus 5,37)

Es geht hier nicht nur um wörtliche Ehrlichkeit. Jesus ruft uns zur **inneren Transparenz** auf, damit unsere Worte keine Masken oder moralischen Fallstricke sind. In einer beruflichen E-Mail voller leerer Höflichkeitsfloskeln kann sich ein verschlossenes Herz verbergen – unfähig zu sagen: „Das hat mich verletzt“ oder „Ich muss mit dir sprechen.“ Auch das ist eine Form der Unwahrheit.



IV. Theologische Relevanz: Warum ist das wichtig?

Die moralische Theologie lehrt uns, dass Sünde nicht nur im **Tun**, sondern auch im **Unterlassen aus Liebe** besteht. Der passiv-aggressive Zorn ist sündhaft nicht nur wegen dem, was er ausdrückt, sondern wegen **dem, was er verhindert**:

- Er verhindert Vergebung.
- Er verhindert Gemeinschaft.
- Er verhindert die Entwicklung menschlicher Beziehungen, die auf Wahrheit und Liebe beruhen.

Darüber hinaus widerspricht diese Haltung gemäß einer **christlichen Anthropologie** direkt dem Wesen des Menschen, der für **Begegnung, Dialog und Gemeinschaft** geschaffen ist – nicht für Isolation, Manipulation oder getarnte Verachtung.

V. Praktischer pastoral-spiritueller Leitfaden: Wege der Heilung

1. Berufliches Gewissen erforschen

Stellen Sie sich folgende Fragen:

- Ignoriere ich gezielt bestimmte Personen aus Groll oder Rache?
- Verwende ich Schweigen als Bestrafung?
- Manipuliere ich meine Sprache, um indirekt zu verletzen?
- Habe ich mich bei Kollegen für Kälte oder fehlende Rückmeldung entschuldigt?

2. Brüderliche Zurechtweisung statt stiller Strafe

Das Evangelium lehrt uns:

„Wenn dein Bruder gegen dich sündigt, geh zu ihm und weise ihn unter vier Augen zurecht. Hört er auf dich, so hast du deinen Bruder zurückgewonnen.“
(Matthäus 18,15)



Der christliche Weg lautet nicht: „Ich schweige und ziehe mich zurück“, sondern: ein demütiger und mutiger Dialog.

3. Berufssprache neu formen

Verwenden Sie eine Sprache, die:

- Klar und direkt ist,
- Spannungen nicht verdeckt, sondern respektvoll anspricht,
- zum Dialog einlädt statt ihn zu blockieren,
- im Einklang mit Ihrem Glauben steht – auch im beruflichen Kontext.

4. Das eigene Unbehagen Gott darbringen

Wenn Sie im Berufsalltag zornig sind, unterdrücken oder tarnen Sie diese Wut nicht. Bringen Sie sie im Gebet zu Gott:

„Herr, ich bin zornig. Ich bin verletzt. Ich will andere nicht verletzen. Verwandle meinen Zorn in Weisheit und Mitgefühl.“

Zorn soll nicht unterdrückt oder versteckt werden: **Er soll erlöst werden.**

5. An die Kraft der Vergebung glauben

Vergebung im Berufsleben ist schwer – aber befreiend. Sie geschieht vielleicht nicht sofort oder sichtbar. Doch sie beginnt mit einer Entscheidung des Willens:

„Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.“
(Lukas 23,34)

Schlussfolgerung: Auch im Berufsleben evangelisieren

Im Büro, in Ihren E-Mails, in Besprechungen – Sie können Jünger Christi sein. Das bedeutet:



den passiv-aggressiven Zorn als Lebensstil abzulehnen, auch wenn er „modern“, „professionell“ oder stilvoll erscheint.

Christlich im Beruf zu handeln heißt, **Gemeinschaft statt Kontrolle zu wählen, Ehrlichkeit statt Sarkasmus, Barmherzigkeit statt getarnter Rache.**

Wenn Christus in Ihrem Herzen wohnt, soll er auch in Ihren E-Mail-Betreffzeilen, in Ihren Antworten an schwierige Kunden und in Ihrem Konfliktverhalten präsent sein. Denn Heiligkeit findet nicht nur in der Kirche statt – **sie geschieht auch in Outlook, Slack, Teams ... und in jener E-Mail, die Sie gleich mit einem „Mit freundlichen Grüßen“ abschicken**, das eigentlich bedeutet: *„Ich bestrafe dich mit meiner Gleichgültigkeit.“*

„Selig die Sanftmütigen; denn sie werden das Land erben.“ (Matthäus 5,5)

Christliche Sanftmut ist keine Schwäche. Sie ist die Kraft der Liebe, die sich weigert zu verletzen – selbst wenn sie verletzt wird. Und das ... verändert wirklich die Welt. Auch die Welt des Büros.