

## Beleidigern verzeihen

Fastenpredigt von Caritas-Seelsorger Elmar Simma

Es gibt kein menschliches Zusammenleben ohne Verletzungen und Kränkungen, aber auch nicht ohne Verzeihung.

Ich habe hier meinen alten Bergrucksack mitgebracht, gefüllt mit schweren Steinen.

Was schleppen wir nicht manchmal mit uns herum?! Die „Steine“ sind beleidigende Worte, Ungerechtigkeiten, die Bitterkeit, weil wir beim Erben zu kurz gekommen sind, eine Benachteiligung im Beruf, eine ungerechte Note in der Schule, eine Enttäuschung durch den Ehepartner, die –partnerin, einfach alles, was wir in unserem Herzen aufbewahrt haben und als schmerzliche Wunde spüren, oft jahrzehntelang. Und eines ist klar: Solange wir diese „Steine“ anderen nachtragen, sind wir immer nur selbst belastet.

Nehmen wir an, wir sind auf jemand wütend, nicht nur für kurze Zeit, sondern über Wochen und Monate hinweg. Was machen wir dann mit unserer Wut?

Wir lassen vielleicht den Ärger an anderen aus, und das ist nicht gut.

Oder wir reagieren uns ab beim Waschen, Putzen, Schnee Schaufeln, Laufen...

Häufig geschieht jedoch, dass wir unseren Zorn hinunter schlucken, in den Körper hinein stopfen. „Was kränkt, macht krank“, sagt Erwin Ringel, liegt im Magen und verursacht Geschwüre, raubt uns den Schlaf, erzeugt Kopfweh, belastet die Bandscheiben. Oder die Galle läuft über, die Haut bekommt Ekzeme usw.

Oft kommt es vor, dass wir im Grunde gar nicht vergeben wollen. Wir sagen zwar: „Verzeihen schon, aber vergessen nie!“. Aber damit entlassen wir den Täter nicht aus unserem Groll,

und wir bewahren die negativen Erfahrungen als Munition auf. Beim erstbesten Anlass werfen wir dann die alten Geschichten anderen wieder an den Kopf.

Warum sollen wir überhaupt vergeben? Wenn wir nach dem Motto leben „Wie du mir, so ich dir! Ich zahle dir mit gleicher Münze zurück!“, wird überhaupt nichts besser. Im Gegenteil: Die Beleidigungen bekommen „Junge“, vermehren sich, und in unseren Herzen wachsen wieder neue finstere Gedanken und Gefühle heran.



Halt amol!

Wir könnten jedoch einen neuen Grundsatz lernen: „Wie Gott mir, so ich dir!“ Wie und weil Gott uns verzeiht, weil uns überhaupt nichts von seiner Liebe trennen kann, sollen auch wir einander trotz allem ertragen und vergeben, sogar siebenundsiebzig Mal, sagt Jesus. (Mt 18,22) Er selbst hat sterbend am Kreuz gebetet: *Vater, vergib ihm, sie wissen nicht, was sie tun!* (Lk23,24)

Wie können wir lernen, anderen zu vergeben?

1. Es ist wichtig, dass das Verzeihen nicht vorschnell geschieht. Wir sagen zwar mitunter: „Die Sache ist schon in Ordnung!“, aber die erlittene Wunde eitert im Herzen weiter. Da nützt auch kein „Druckverband“, im Gegenteil, es muss die frische Luft der Wahrheit dazu kommen, und die Heilung braucht ihre Zeit. Wir müssen schauen, ob wir für die Vergebung wirklich bereit sind.
2. Versuchen wir, die „Sache“ mit etwas Abstand anzuschauen und uns zu fragen: Warum hat er oder sie das gesagt? Aus welchen Motiven heraus hat er oder sie sich so verhalten? Wenn wir bei anderen den Hintergrund und ihre Lebensgeschichte in den Blick nehmen, wird manches verständlicher. Fragen wir uns auch selbst: Was hat das mit mir zu tun? Warum bin ich so verletztlich oder so empfindlich bei bestimmten Personen, genau bei dem und dem „Punkt“?
3. Es hilft sicher weiter, wenn wir mit einer Vertrauensperson unsere Schwierigkeiten besprechen „Nur was erkannt und benannt wird, kann geheilt werden!“ Den Dschungel im eigenen Herzen können wir nicht selbst roden, das Wort, das uns weiterhilft, können wir uns nicht selbst sagen.
4. Sicher ist es auch gut, um die Kraft zur Vergebung zu beten, vielleicht längere Zeit, gerade weil es oft wirklich sehr schwer ist, sich von einer Verletzung zu lösen: „Guter Gott, nimm mir den Zorn oder Hass aus dem Herzen! Hilf mir, dass das Unkraut des Ärgers und böser Gedanken nicht in mir weiter wuchert!“ Bei Beichtgesprächen gebe ich oft den Beichtenden als Bußwerk mit, dass sie die Pfingstsequenz beten, in der es heißt: „Wärme du, was kalt und hart, löse, was in sich erstarrt, lenke was den Weg verfehlt!“



5. Wir könnten auch die „Steine“, alles, was uns innerlich wehgetan hat, Gott übergeben, nach dem Wort aus dem Petrusbrief: *Werft alle eure Sorgen auf ihn!* (1Petr 5,7)! Deshalb lege ich diese Steine aus meinem Rucksack jetzt auf den Altar mit dem Gedanken: „Lieber Gott, ent-sorge du meinen Zorn, meine Enttäuschung, meine Bitterkeit. Ich will dieses „Zeug“ nicht länger mit mir herum tragen und lade es bei dir ab!“ Gut und recht, aber sehr viele nehmen dann nach der Messe diese „Steine“ wieder mit nach Hause, packen den Ärger aufs Neue ein, weil sie doch nicht vergeben können oder wollen.
6. Zur Vergebung gehört meistens, sie auch auszusprechen oder in einer Geste zu zeigen, dass wir einander wieder gut sind. Der Friedensgruß bei der Messe ist das Existenzminimum für uns Christen.  
Nein, wir müssen nicht alle mögen. Manche Mitmenschen sind wirklich schwierig, haben eine andere „Blutgruppe“ als wir, und wir gehen ihnen vielleicht besser aus dem Wege, aber wenigstens den Frieden sollten wir doch einander wünschen können.
7. Vergessen wir nie: Wir sind von Gott geliebt, aber der andere, die andere, mit denen wir uns schwer tun, ebenso! Wir bleiben alle einander in der Liebe vieles schuldig. Dennoch sollte gerade die Liebe uns drängen, einander auch zu vergeben, wenn es nötig ist.

