

Kirche in WDR 2 | 20.01.2026 05:55 Uhr | Jönk Schnitzius

## Für Feinde

Booah. Es gibt einfach Menschen, die so richtig nerven. Die mir mit ihrem Verhalten und ihrer Sprechweise sowas von auf den Wecker gehen.

Denen es scheinbar nur um sich geht. Die Superegos. Am besten mit scheinheiligem Anstrich.

Menschen, von denen ich es nicht erwartet habe. Von denen ich enttäuscht bin.

Schlimmer geht's natürlich auch:

Menschen, die mir nichts Gutes wollen. Ach, was, viel zu harmlos gesagt: Die mir Schlechtes wünschen oder sogar bereit sind es zu tun.

Und jetzt?

Bete für sie, sagt mir ein Freund.

Ist klar. Bin ich ein Heiliger?

Ich bin jetzt erst einmal total genervt und will auf keinen Fall so tun, als wäre ich es nicht.

Sondern so ein frommer, freundlicher Fritze. Nein. Ich bin sauer und genervt. Nicht, dass ich jetzt darauf bestehe, dass das so bleiben soll, aber jetzt ist es so. Also: Komm' mir jetzt nicht mit Beten.

Obwohl: Ich bete schon. Weil es mir guttut: mich trägt und beruhigt, mir hilft. Natürlich fühle ich das nicht immer. Aber: Wie sagt die alte Benediktiner Regel: "Halte dich an die Ordnung, dann hält sie dich". Kann ich für das regelmäßige Beten bestätigen.

Also: Beten ist mir nah und vertraut.

Aber jetzt für die Leute, die mir so richtig auf den Wecker gehen?

Wenn Du deinen Zorn loswerden willst, tue das. Bete für sie. Ganz konkret.

Und zwar unabhängig davon, ob du fühlst, was du betest. Also auch, wenn dir dabei unwohl ist: Tue es einfach. Regelmäßig. So die Botschaft des Freundes.

Immerhin: Zuerst fragt mich dieser Freund, ob ich den Zorn und die Enttäuschung überhaupt loswerden will. Gute Frage. Finde ich. So ein richtiger Zorn, der hat ja was. Er ist ein starkes, klares Gefühl und – das Beste – jemand anders ist schuld.

Wenn der Zorn verraucht, sehe ich, dass die Lage meistens komplexer gewesen ist.

Ok. Zurück. Ich habe das ausprobiert. Ich bete für Menschen, die mich nerven, von denen ich enttäuscht bin, auf die ich sauer bin. Nicht allgemein. Sondern ganz konkret mit Namensnennung. Das ist deutlich schwerer, als ich dachte. Und: Es hat mir gutgetan.

Ich werde - wie soll ich sagen – milder. Mit mir und anderen.

Mach´ ich jetzt des Öfteren.  
Beten hilft.

Redaktion: Rundfunkpastorin Sabine Steinwender-Schnitzius