

Kirche in WDR 3 | 07.07.2026 07:50 Uhr | Oliver J. Kießig

## Nicht nachtragen

Guten Morgen!

Eine Freundin von mir kann sich super Namen merken. Ein Freund vergisst keinen Geburtstag im Freundeskreis. Ich weiß noch erstaunlich oft, wo ich das Auto geparkt habe. Und dann gibt's da welche, die haben ein sehr gutes Gedächtnis für Kränkungen. Da ist noch genau abrufbar, wer vor Jahren bei der Familienfeier welchen Satz gesagt hat. Wer sich nicht gemeldet hat. Wer im entscheidenden Moment gefehlt hat. Wer falsch geguckt oder falsch geschwiegen hat.

Ich kenne dieses Kränkungs-Gedächtnis auch bei mir. Ein Satz, der mich getroffen hat. Eine Mail, die viel zu knapp war. Ein Kommentar, bei dem mir die passende Antwort erst Stunden später einfällt. Dann führe ich innerlich Gespräche weiter, die äußerlich längst vorbei sind. Das nennt sich dann nachtragen.

Ein gutes Wort eigentlich. Denn es beschreibt genau, was passiert: Ich trage etwas nach. Hinterher. Weiter. Mit mir herum. Die Situation ist vorbei, aber ich nehme sie mit in den nächsten Tag. Manchmal sogar in die nächste Begegnung mit einem ganz anderen Menschen.

Neulich stand ich an der Kasse. Es ging nicht schnell genug. Hinter mir wurde jemand unruhig, seufzte laut und sagte halblaut: "Kann ja wohl nicht wahr sein." Eigentlich nichts Großes. Trotzdem merkte ich: Der Satz blieb bei mir hängen. Ich war gar nicht gemeint, und innerlich antwortete ich schon. Scharf, natürlich. Sehr treffend. Leider nur in meinem Kopf. So klein kann Nachtragen anfangen.

Natürlich gibt es Verletzungen, die nicht einfach weggelegt werden können. Ich will nichts kleinreden. Es gibt Unrecht, das benannt werden muss. Da wäre ein schnelles "Ach, vergessen wir's" nicht großherzig, sondern falsch.

Nicht nachtragen heißt für mich nicht: alles zudecken. Nicht nachtragen heißt nicht: So tun, als sei nichts gewesen. Und schon gar nicht heißt es: freundlich lächeln, während innerlich alles weiterkocht.

Vielleicht beginnt Nicht-Nachtragen viel ehrlicher. Mit einem Satz wie: Das hat mir wehgetan. Oder: Ich war enttäuscht. Oder: Ich merke, ich kaue immer noch darauf herum. Solche Sätze sind nicht leicht. Ich übe sie auch noch. Es ist oft einfacher, innerlich eine Akte

anzulegen. Mit Datum, Uhrzeit und Beweismaterial. Und wenn wieder etwas passiert, wird die Akte hervorgeholt: Siehst du, genau wie damals.

Nur: So werde ich nicht frei. Nachtragen bindet mich an das, was ich eigentlich loswerden möchte. Es macht den anderen in meinem Inneren größer, als er sein sollte. Und manchmal vergiftet es sogar schöne Momente, weil im Hintergrund noch eine alte Rechnung offen ist.

Ich glaube, Gott kennt diese offenen Rechnungen. Nicht nur die großen. Auch die kleinen. Die leisen. Die, bei denen ich selbst merke: Eigentlich müsste ich längst drüber hinweg sein. Bin ich aber nicht.

Und ich glaube: Gott schaut mich dann nicht vorwurfsvoll an. Eher geduldig. So, als würde er fragen: Willst du das wirklich weitertragen? Oder darf es irgendwann leichter werden? Nicht nachtragen – das bedeutet positiv vergeben. Das fängt manchmal damit an, dass ich aufhöre, die Geschichte immer wieder neu zu erzählen. Zumindest mir selbst. Nicht, weil das Geschehene egal ist. Sondern weil ich nicht möchte, dass es mein Herz regiert.

(Ende WDR 4, Verabschiedung für WDR 3 und WDR 5:)  
Ihr Pfarrer Oliver Kießig aus Köln.

Redaktion: Landespfarrerin Petra Schulze