Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 5 | 06.06.2014 06:55 Uhr | Dominikus Schwaderlapp

Stressabbau durch Versöhnung

Guten Morgen, liebe Hörerinnen und Hörer!

"Stress!“ Mit diesem Wort kann man das Lebensgefühl vieler Menschen beschrei-ben. Gehetzte und Gejagte sind sie. Aber Stress ist mehr als die Abfolge vieler Termine. Oft ist es nicht die Menge an Arbeit, die Berufstätige stresst, sondern der damit verbundene Ärger. Stressfaktor Nr. 1 sind die Dinge, die das menschliche Miteinander vergiften. Stress kommt so gesehen nicht von außen, sondern entsteht in uns selbst. Es geht um eigene Haltungen, um eigenes Tun oder Nicht-Tun.

Wir berühren hier den Bereich, den wir am liebsten verdrängen und auf andere schieben: den Bereich des Versagens, der Schuld. Christen bezeichnen das mit dem Wort "Sünde“. Sünde bedeutet absondern, absondern von Gott und den Mitmenschen. Entzweiung, Streit und Missgunst belasten uns deshalb so und führen zu Stress, weil sie den Ursehnsüchten unseres Herzens völlig entgegenstehen.

Wie kommen wir also aus dieser Stressnummer heraus? Das erste öffentliche Wort Jesu im Evangelium des Markus ist der Ruf: "Kehrt um und glaubt an das Evangelium.“ (Mk 1,15). Also, es geht darum den Schalter umzulegen, einen Neustart hinzulegen. Neustart beginnt durch Ehrlichkeit mit mir selbst: Wo gibt es Schuld und Versagen bei mir? Dann geht es auch um den Mut, die nötigen Schritte zu tun. "Ich entschuldige mich“. Diese Formulierung führt eigentlich in die Irre. Kann ich mich tatsächlich "selbst entschuldigen“, mir selbst meine Schuld nehmen? Wohl kaum! Ich bin darauf angewiesen, dass andere mir verzeihen. Weiter hilft da schon das Wort: "Es tut mir leid.“ Das heißt: "Es schmerzt mich, dass ich dir dies oder das angetan habe. Ich leide darunter.“ Und wenn es ehrlich gesagt ist, dann kann der Adressat nicht anders als dies anzunehmen und Verzeihung zu gewähren.

Versöhnung, das ist auch ein zentrales Thema des Glaubens. Wir glauben, dass es einen gibt, dem stellvertretend für alle Menschen aller Zeiten alle Schuld und Sünde buchstäblich leid getan haben: Jesus Christus! Als Christ glaube ich: Das ist der Sinn seines Leidens und

seiner Auferstehung: Versöhnung mit Gott, Versöhnung untereinander! Und diese Versöhnung will er nicht nur für die Menschheit allgemein, sondern ganz konkret auch für Sie und mich. Er will nichts lieber als uns seine Versöhnung zu schenken. Das Einzige, das er von uns erwartet, ist Ehrlichkeit und den guten Willen neu anzufangen.

In der katholischen Kirche haben wir dazu ein eigenes Sakrament, die Beichte. Ich bekenne einem Priester, was nicht gut war. Und er leiht sozusagen Christus Ohr und Stimme. Ich empfange hörbar Lossprechung und Vergebung. Zugegeben, es ist ein sehr unbeliebtes Sakrament, und doch ein sehr großes Geschenk. Zu wissen, dass ich von der Barmherzigkeit Gottes beschenkt werde, ist eine Quelle wirklichen inneren Friedens. Für mich ist das lebensnotwendig. Es entlastet mich von dem inneren Stress.

Wenn Gott mit mir so geduldig ist, dann muss ich es doch auch mit meinen Mitmenschen sein. Und wie viel Geduld müssen diese erst mit mir haben.

Ja, es fällt mir kein Zacken aus der Krone, um Vergebung zu bitten und auch Vergebung zu gewähren. Wer diesen Weg der Versöhnung geht, ist am Ende ein Beschenkter. Ich bin mir sicher: das hilft beim Stressabbau. Ich wünsche uns einen stressfreien Tag! Ihr Weihbischof Dominikus Schwaderlapp aus Köln.

(Copyright Vorschaubild: dno 1967b CCBY 2.0 flickr)