

Kirche in WDR 4 | 08.08.2014 08:55 Uhr | Sebastian Begaße

## Mensch, äger Dich richtig

Letztens haben wir mal wieder an einem gemütlichen Abend "Mensch-äger-dich-nicht" gespielt.

So simpel das Spiel ist – der einfach klingende Apell: "Mensch, äger dich nicht!" provoziert mich jedes Mal. Denn eigentlich geht's doch genau darum: Andere rauszuwerfen und zu ärgern, um selbst zu gewinnen. Und ich ärgere mich natürlich selbst auch, wenn ich kurz vorm Ziel noch mal rausgeworfen werde. Im Spiel kann man das ja noch verkraften. Aber im Alltag – da ist verlieren, übergangen, enttäuscht und rausgeworfen werden für viele kein Spiel mehr, sondern blutiger Ernst.

Es gibt ja mehrere Wege, wie ich auf Ärger reagieren kann: Ich schlage mit gleichen Mitteln zurück, räche mich, Sorge selbst für ausgleichende Gerechtigkeit. Bei der Strategie wird mich der andere nicht besonders mögen. Und er wird sich nun wiederum über mich ärgern – und mich dafür wieder ärgern wollen.

Oder ich ziehe mich zurück und vermeide – wo möglich – den Verursacher meines Ärgers, umgehe in quasi. Aber wieviele Menschen will ich mit der Zeit umgehen? Davon abgesehen, dass ich manchen gar nicht auf Dauer ausweichen kann.

Ich kann auch versuchen, den Ärger zu verdrängen, runterzuschlucken oder runterzuspülen. Meistens gelingt auch das nicht wirklich befriedigend.

Sicher kommt es auch immer darauf an, was mir angetan wurde.

Aber was immer ich auch tue: Wenn ich meinen Ärger festhalte oder nur runterdrücke, verordne ich vor allem mir selbst eine große Last. Denn glücklich macht mich der Ärger ja nicht.

Wie kann ich aber den Teufelskreis von Ärger, andere kränken und gekränkt-sein durchbrechen?

Zunächst muss ich mir meine Wut und meinen Ärger eingestehen und wissen, warum ich mich über den anderen ärgere. Sich zu ärgern ist nicht unchristlich. Wie gut, dass ich in der Bibel anderes dazu lese: Auch Jesus hatte Zeiten, in denen er ärgerlich, ja zornig war: auf die scheinheiligen Pharisäer, auf die gierigen Händler im Tempel, auf die, die fromm taten und dabei genauso ein hartes Herz hatten wie alle anderen.

Ich halte darum die Parole: "Mensch, ärgere dich nicht!" für unrealistisch, ja, für falsch. Ich ärgere mich ja. Oft zu Recht. Aber wenn ich mich schon ärgere, will ich mich richtig ärgern. Richtig im Sinne von: hilfreich. Draufhauen ist ja keine Lösung. Was hilft mir, mit meinem Ärger konstruktiv umzugehen?

Jesus hat dazu mal folgendes gesagt: "Was siehst du den Splitter im Auge deines Bruders und siehst nicht den Balken in deinem Auge? Du Heuchler, zieh zuerst den Balken aus deinem Auge und danach sieh zu, wie du den Splitter aus dem Auge deines Bruders ziehst." (Mt 7,3.5)

Manche Leute haben ja Luchsaugen, wenn es darum geht, die kleinsten Mängel beim anderen zu finden. Für ihre eigenen Fehler sind sie blind. Die lassen sich ja auch immer gut begründen. Wir tun fast alles, nur um nicht selbst schuld dran zu sein. Wie oft kritisieren wir bei anderen genau die Schwächen, die wir selbst haben? Wir werden dabei zwar nicht größer, aber wenn wir den anderen kleiner machen, dann können wir uns überlegen fühlen.

Heißt das jetzt, ich darf niemanden mehr kritisieren? Nein, Jesus nimmt nicht nur meinen Balken ernst, sondern auch die Balken und Splitter beim anderen. Allen soll geholfen sein. Jesus ist nicht gegen hilfreiche, konstruktive Kritik. Aber er ist gegen ein scheinbares "Helfen" von oben herab. Gegen Kritik am anderen, der nicht die eigene Selbstkritik vorangegangen ist. Wenn ich meine eigenen Fehler nicht kenne, kann ich auch andere nicht hilfreich kritisieren.

Was aber, wenn der andere meine Kritik und auch die Kritik anderer, die ihm helfen wollen nicht annimmt? Dann, so sagt Jesus, soll ich für diesen Menschen beten, dass Gott ihn schnell zur Erkenntnis bringt und die Dinge bei ihm gradersetzt und heilt.

Ich hoffe, dass andere das für meine Balken und Splitter dann ebenso tun.

Es grüßt Sie Ihr Pastor Sebastian Begaße aus Dortmund.