

Kirche in WDR 5 | 20.02.2014 06:55 Uhr | Christof Lenzen

Segnen befreit

Boah, was ärgere ich mich! Da wache ich heute Morgen endlich mal entspannt auf und dann machen unsere Kinder Stress: Nicht anziehen. Zeitverzögerungstaktik. Und wie ich diesen Tag kenne, geht das so weiter. Ich ärgere mich gleich über den arroganten Schnösel hinter mir auf der Bundesstraße, der zu dicht auffährt und über den Kollegen, der wieder mal die Email nicht beantwortet hat.

Liebe Hörerin, lieber Hörer. Sich so richtig ärgern! Kennen Sie? Setzen Sie einfach Ihre ganz persönlichen Ärger-Auslöser ein. Sie kennen sie bestimmt selbst am allerbesten. Aber vor lauter Ärger habe ich es fast vergessen: Guten Morgen liebe Hörerin, lieber Hörer. Vor kurzem ist mir bei all der "sich Ärgerei" aufgefallen, dass unsere deutsche Sprache da ganz sensibel formuliert. Denn eigentlich: ärgere ICH MICH. Nicht mein Sohn, nicht der Autofahrer, der Kollege - ich ärgere mich selber! Beweis? Andere Menschen mit eher robuster Gemütsverfassung zucken bei den gleichen Auslösern bloß die Schultern. Meine Ärgerfaktoren scheinen also nicht automatisch bei JEDEM Ärger zu erzeugen - also habe ICH was damit zu tun.

Nun rate ich nicht, den Ärger herunter zu schlucken. Ärger ist ja auch eine wichtige Botschaft. Er kann durchaus berechtigt sein: weil eine Grenzverletzung stattgefunden hat und ich mich wehren sollte zum Beispiel! Manchmal ist es dran, den Ärger auf eine gute Weise auszudrücken. Mit dem "Wie" lassen sich ganze Kommunikationsseminare füllen. Da gibt es gute Tipps, wie man das macht, ohne allzu viel Porzellan zu zerschlagen. Aber was kann ich noch damit machen? Denn manchmal bleibt ja trotzdem was zurück. Und mancher Ärgerfaktor lässt sich auch nicht einfach abstellen: Wenn der Kollege unzugänglich ist, das Kind schlicht in einer Entwicklungsphase und der Autofahrer hinter mir - den sehe ich hoffentlich nie wieder. Übrig bleibt in mir ein ungesundes Grummeln...

Die Bibel kennt ein Gegenmittel: Segnen. Das ist längst nicht nur die Segensformel am Ende eines Gottesdienstes. Jesus sagt: Wir sollen Feinde segnen. Das scheint also etwas sehr Wirksames zu sein! Aber was ist dieses Segnen? Im Segnen spreche ich gute Worte in das Leben eines Menschen hinein. Das kriegt der meist gar nicht mit - aber mein Herz

bekommt es mit und kann ruhig werden. Weil es nicht mehr im Groll stecken bleiben muss. Diese guten Worte sind mehr als positives Denken und Reden mit christlichem Anstrich. Wer segnet, wünscht dem anderen wie in einem Gebet: Gott möge mit dir sein. Wer segnet, heißt damit nicht gut, was der andere gemacht hat. Der Drängler auf der Straße ist ein Drängler - basta! Aber indem ich segne, setze ich etwas Positives dagegen und vor allem: jemanden Positives. Gott selbst. Der wird sich kümmern, der soll diesem Menschen gut tun.

Ganz praktisch: Ich ärgere mich über einen Kollegen. Er kann nichts dafür, ich komme mit seiner Art nicht zurecht. Tag für Tag. Aber ich will mich selbst nicht ärgern. Nachdem ich aber mich selbst wahrgenommen habe, wo vielleicht auch meine Schlagseite ist, meine Einseitigkeit, kann ich ganz konkret beten: "Herr, segne diesen Menschen. Sei in seinem Leben gegenwärtig und tu ihm Gutes. Berühr ihn, leite ihn. Schau liebevoll auf ihn." - und dann kann ich vielleicht noch ergänzen: "Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes lege ich Gottes Segen auf meinen Kollegen und löse mich von meinem Groll und Ärger." Dieses "im Namen" bedeutet: In der Kraft Gottes - denn manchmal habe ich selbst die Kraft nicht. Es bedeutet: Weil Gott es gut findet und es mir gut tut. Versuchen Sie es einmal, wenn Sie sich selbst ärgern. Segnen Sie. Wer segnet, tut dem anderen gut - aber vor allem auch dem eigenen Herzen. Das wünscht Ihnen Pastor Christof Lenzen aus Eschweiler.