



# 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](http://www.kirche-im-wdr.de)  
E-Mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

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

Kirche in WDR 3 | 26.12.2017 07:50 Uhr | Irmgard Conin

## Vergeben können

Guten Morgen,

Mord und Totschlag! – Darum geht es heute in den Gottesdiensten der katholischen Kirche! Gestern wurde noch stimmungsvoll Weihnachten gefeiert und heute wird in den Kirchen von einem Mord erzählt. Das Mordopfer? Diakon Stephanus, der erste christliche Märtyrer überhaupt. Von dem wird erzählt, dass er "voll Gnade, Kraft und Weisheit" das Evangelium verkündet hat und wie die Menschen – die ihm einfach nicht das Wasser reichen können - sich empören, mit ihm streiten, ihn zur Stadt raus jagen und schließlich steinigen. Eifersucht und Neid sind oft die Katalysatoren von Gewalt.

Und dieser Stephanus, innerlich ganz offen für die Verbindung mit Gott – die Bibel nennt das: "er sieht den Himmel offen" –, der sagt dann, kurz bevor er stirbt noch diesen einen Satz: "Herr, Gott, rechne ihnen diese Sünde nicht an." Also: Vergib ihnen.

Was für eine Größe! Dass jemand im Sterben noch für die bittet, die ihn töten! Um Gottes Vergebung!

Ich frage mich, wie kann jemand eine solche Haltung einnehmen?

Wie kann jemand dazu kommen, dass er für Menschen um Vergebung bittet, die ihm übelst ans Leben gehen? Wie schafft man das nur? Wo es mir in meinem kleinen Alltag schon schwerfällt, nicht auf dem Ärger rumzureiten, den der andere mir beschert, sondern es einfach mal gut sein zu lassen.

Ich kenne Menschen, die vor Jahren tief beleidigt, ungerecht behandelt oder übers Ohr gehauen wurden und die nie über diese Wunden hinweggekommen sind. Menschen, die einfach zu wenig Liebe abbekommen haben und zu kurz gekommen sind. Ihre Seelen sind

verletzt und oft wurzelt das in der Kindheit. Sie erzählen mir in meinen Beratungen davon immer wieder mit Schmerz und Verzweiflung, mit Vorwürfen, mit Hass oder Selbstmitleid. Sie hadern mit ihrer Geschichte und tragen Wunden in sich, die eine Zeitlang verdeckt liegen, aber das ist nur Schein: unter dem Schorf eitern sie weiter. Chronisch.

Und auch hier frage ich mich: Ist da Vergebung oder wenigstens so eine Art innere Versöhnung möglich – gerade angesichts solcher Langzeitwunden?

Ein erster Schritt damit klar zu kommen, sieht für mich so aus: versuchen, mir innerlich zu sagen: Ja, ich will meinen Frieden machen mit der Angelegenheit und mit der Person. Diese meine Absicht, zu vergeben, dieser kleine Moment innerer Freiheit, ist nicht zu unterschätzen. Auch wenn mir das womöglich ungeheuer schwer fällt und Wut und Schmerz noch lange nicht weg sind. Ich will es.

Und Ärger und Schmerz, die will ich auch zulassen und spüren! Gleichzeitig!

Ich kann also den Frieden beabsichtigen und gleichzeitig erleben, wie die Wut noch wirbelt.

Wenn ich mich damit dann nicht permanent beschäftige oder gar darin bade, sondern weitermache, was Tag für Tag dran ist im Alltag und dann meinen Fokus auf das richte, was mich heute stärkt und heilt, dann kann so eine innere Versöhnung langsam wachsen.

Ich habe es selbst erfahren, dass so ein Schmerz weniger wurde und sich langsam, kaum bemerkbar, gelöst hat. Er flackert auch heute noch ab und zu mal auf, aber er hat seine wilde Kraft verloren.

Der Frieden - der innere – hängt letztlich nicht vom anderen ab. Den anderen kann ich nicht ändern. Aber ich kann mit dem Geschehenen leben lernen.

Der erste Märtyrer Stephanus, von dem in den Kirchen heute erzählt wird, sagt übrigens zu seinen Peinigern nicht: ich vergebe euch, sondern er bittet Gott, dass der vergibt. Wenn gar nichts mehr geht, finde ich das auch eine gute Möglichkeit: Du Gott, vergib du – ich, ich schaffe das nicht.

Und das wird was verändern, meint

Irmgard Conin aus Köln

