

Beleidigt, verletzt, gekränkt, verbittert ...

Vielleicht ist Ihnen das auch schon passiert: Müde kommen Sie von der Arbeit und werden auf der Straße vom Nachbarn angesprochen: »Herr Müller, was ich noch sagen wollte ... Sie sollten endlich mal Ihre Hecke schneiden, unsere Kinder können gar nicht mehr richtig schaukeln, alles wächst zu uns rüber ...!« Da bleibt Ihnen doch glatt die Spucke weg. Was bildet sich dieser Kerl eigentlich ein? Als ob es nichts Wichtigeres zu tun gäbe! Der soll sich mal um seinen eigenen Wildwuchs im Garten kümmern, das ganze Unkraut landet bei uns, und die Kinder haben immer noch genug Platz zum Schaukeln, und außerdem sollen diese frechen Bengel mal besser auf der anderen Seite spielen, da stören sie wenigstens niemand.

So könnte der Anfang einer jahrelangen Nachbarschaftsfehde aussehen, und was auf beiden Seiten zurückbleibt, sind Verletzungen, Kränkungen, Bitterkeit, Hass – eine ganze Palette belastender Emotionen bis hin zu körperlichen Erkrankungen.

Neue Krankheiten

Diese Konfliktsituationen mit ihren Folgen gibt es nicht nur unter Nachbarn. Auch in der Ehe, am Arbeitsplatz und in christlichen Gemeinden bleiben viele Verwundete auf dem Kampfplatz gegenseitiger Beleidigungen zurück.

Dabei sind Beleidigungen noch die »harmloseste« Art, einander zu verletzen. Viel tiefer, manchmal unheilbar, sind die Wunden nach sexuellem Missbrauch, Kriegsgewalt, Folter, Geiselnahme, Vergewaltigung,



Ehebruch usw. Die Psychologen sprechen von einer »posttraumatischen Belastungsstörung« – ein Krankheitsbild, das erst seit ca. 30 Jahren unter diesem Namen bekannt ist. Noch aktueller ist der Begriff »posttraumatische Verbitterungsstörung«, eine Krankheit, die durch Beleidigungen, Kränkung, Mobbing und ungerechte Behandlung ausgelöst wird. Fachleute haben diese Begriffe geprägt, um eine immer häufiger werdende psychische Erkrankung zu beschreiben, und vor allem, um eine Möglichkeit zur Behandlung zu finden.

Unterschiedliche Menschentypen

Sehr schnell sind wir als »ganz normale Menschen« in diesem Teufelskreis gegenseitiger Kränkungen gefangen, aber wir reagieren recht unterschiedlich. Zu welchem Menschentyp gehören Sie? Sind Sie einer von denen, die zwar »gut austeilen«, jedoch schlecht wegstecken können? Oder gehören Sie zu den lebenswerten Übersensiblen, die keiner Fliege etwas zuleide tun, selbst aber bei scheinbar harmlosen Anlässen tief beleidigt sind? Oder sind Sie ein ganz Robuster, der in jeder Richtung ein dickes Fell hat und sich deshalb manchmal wie ein Elefant im Porzellanladen verhält, ohne es zu merken?

Überhaupt hat man den Eindruck, dass wir alle viel empfindlicher geworden sind und psychisch nicht mehr die Stabilität unserer Vorfahren besitzen, bei denen es vor 50 oder 60 Jahren die o. g. Diagnosen noch gar nicht gab. Eigentlich gehören doch kleine oder größere menschliche Machtkämpfe zum normalen Alltag, zur normalen Daseinsbewältigung. Aber wir scheinen immer sensibler zu reagieren – wie sonst lässt sich erklären, dass die Zahl der Psychiater und Psychologen in den letzten 50 Jahren um das 10-fache zugenommen hat? Haben wir weniger inneren Halt, weniger Ruhe und Gelassenheit? Drehen wir uns vielleicht viel zu sehr um uns selbst? Nehmen wir uns zu wichtig? Jeder muss diese Fragen für sich selbst klären!

Ein uraltes Problem

Tatsache ist, dass es Kränkungen und Verbitterung schon zu biblischen Zeiten gegeben hat – auch ohne dass Psychotherapeuten sich damit beschäftigen mussten. Lesen Sie doch einmal die Geschichte vom Elternhaus Samuels mit den beiden Frauen Hanna und Peninna in 1Sam 1 oder die Hinweise in Hebr 12,14f. Menschen der damaligen Generationen mussten wahrlich viel wegstecken können. Aber die persönlichen Reaktionen, die Folgen von Kränkungen und vor allem die Möglichkeiten seelsorgerlicher Hilfe haben sich über Jahrtausende nicht verändert. Wenn man genauer hinsieht, ist die Bibel auch bei aktuellen psychologischen Fragen topmodern.

Meine Reaktion

Auf seelische Verletzungen, auf Beleidigungen und Kränkungen kann ich ganz unterschiedlich reagieren. Allen Reaktionen ist gemeinsam, dass der Schaden immer größer wird:

- Da gibt es den **Talsperren-Effekt**, der entsteht, wenn ich Kränkungen wie **Rabattmarken** sammle und sorgfältig aufbewahre, bis eines Tages das Maß voll ist. Dann bricht die Staumauer und mein ganzer angestauter Ärger ergießt sich wie eine Sturzflut über meinen Ehepartner oder meinen Kontrahenten. Die Gefahr bestand z. B. bei Esau; lesen Sie 1Mo 27,41.

- Ebenfalls problematisch ist der **Rückzug**, wenn ich mich beleidigt, zornig oder verbittert in meine Schmollecke verkrieche und möglicherweise jahrelang darin stecken bleibe. Ein biblisches Beispiel steht in Lk 15,25–30.

- Eine andere Möglichkeit ist, alles breitzutreten, überall **schmutzige Wäsche zu waschen** und andere mit hineinzuziehen. Schnell bilden sich Parteien – oft der Todesstoß für zwischenmenschliche Beziehungen und für ganze Gemeinden. Die Bibel warnt davor in Spr 25,9f.

- Genauso schädlich ist es, wenn ich mit gleicher Münze zurückzahle, wenn ich mich in **Rachedgedanken** wälze wie die Sau im Schlamm. Das Ergebnis kann ich an mir selbst erleben: den Schmutz, den Hass, die negativen Gedanken werde ich so schnell nicht wieder los. Was die Bibel dazu sagt, lesen Sie in Röm 12,18–21.

- Zuletzt bleibt mir noch die Chance, **höhere Instanzen anzurufen**, um mir Recht zu verschaffen: Rechtsanwälte, Gerichte, Gemeindeleitungen u. a. Auch das dient kaum dazu, Wunden zu heilen, sondern vertieft die alten und reißt meist noch neue auf. Die Stellungnahme der Bibel finden Sie in 1Kor 6,1–8.

Und wer leidet nun am meisten, wenn ich mich in diesen o. g. Reaktionen verliere und nicht vergeben kann? Das bin doch ich selbst, zusammen mit meinem ganzen Umfeld. Ich werde körperlich krank, meine Beziehungen gehen kaputt, in meiner Ehe und Familie herrscht Kühlschrank-Atmosphäre, ganze Gemeinden kranken am Verbitterungssyndrom.

Gibt es (k)einen Ausweg?

Doch, wir können einiges tun, und wieder ist die Bibel hier sehr hilfreich, und wieder heißt es: Ich muss bei mir selbst anfangen – ganz egal, ob die Schuld beim anderen liegt oder nicht.

1. Vorbeugen

Ich kann vorbeugen, d. h. meine Position, meine Sicht der Dinge korrigieren und mir eine andere Haltung aneignen. Das kostet ohne Zweifel Kraft und verlangt innere Größe, aber es ist möglich! Denken Sie nur an christliche Märtyrer und andere Glaubenshelden. Das Ziel, meine innere Haltung zu ändern, kann ich auf mehreren Wegen erreichen:

- Ich kann versuchen, in **echter Nächstenliebe** über den Beleidigungen und seelischen Verletzungen zu stehen, nicht im Stolz oder Hochmut, sondern in der Gelassenheit und Stärke des Glaubens. Das ist dann eine ganz praktische Umsetzung der Liebe, die Paulus in 1Kor 13,4–7 beschreibt: »Die Liebe ist langmütig, die Liebe ist gütig; sie neidet nicht; die Liebe tut nicht groß ... sie lässt sich nicht erbittern, sie rechnet Böses nicht





zu ... sie erträgt alles, sie glaubt alles, sie hofft alles, sie erduldet alles.« Eine solche Haltung erscheint fast übermenschlich, ist aber sicher nicht unmöglich, wie historische Beispiele beweisen.

- Ich kann versuchen, **Verständnis** für mein Gegenüber aufzubringen. Wenn Paulus in Phil 2,4 schreibt: »*Ein jeder sehe nicht auf das Seine, sondern ein jeder auch auf das der anderen*«, meint er damit gewiss nicht den Blick in den Vorgarten meines Nachbarn, sondern Paulus empfiehlt mir, zwischenmenschliche Konflikte auch mit den Augen meines Nächsten zu sehen, mich in seine Lage hineinzusetzen. Versuchen Sie es einmal, es gibt ganz erstaunliche Effekte!

- Ich kann mir sagen: Diese üble Nachrede ertrage ich **um meines Herrn willen**. Denn Jesus fordert uns dazu in der Bergpredigt auf und verspricht uns sogar, »*selig*« zu sein: Mt 5,11! Auch das ist keine einfache Übung, aber mit Sicherheit lohnend.

- Ich kann sogar in einer Beleidigung **Gottes Weg** bzw. Gottes Handeln sehen. So erging es David, als er in 2Sam 16 von einem seiner Feinde ganz übel beleidigt wurde. Davids Leute hätten am liebsten sofort Blutrache geübt, aber er hinderte sie daran, und zwar mit einer sehr interessanten Begründung: 2Sam 16,10.

2. Erste Hilfe

Es gibt eine Art »Erster Hilfe« für fast jede erdenkliche Situation. Diese Erste-Hilfe-Maßnahmen verhindern oft eine Eskalation. Auch hier steht wieder mein eigenes Ich im Mittelpunkt:

- **Ich habe jemanden gekränkt, bin also an ihm schuldig geworden.** In diesem Fall sagt mir die Bibel: »*Bekenn nun einander die Sünden und betet füreinander, damit ihr geheilt werdet*« (Jak 5,16). Eine ganz klare Aussage, die man gar nicht weiter erklären muss. Möglicherweise fällt mir aber das Bekennen und Entschuldigen sehr schwer. Dann sollte ich daran denken, dass es schon etwas kostet, gesund zu bleiben und Folgeschäden zu verhindern ...

- **Ich erfahre, dass einer sich von mir gekränkt fühlt, ohne dass ich mir einer Schuld bewusst bin.** Dann lese ich in der Bergpredigt: »*Wenn du nun deine Gabe darbringst zu dem Altar und dich dort erinnerst, dass dein Bruder etwas gegen dich hat, so lass deine Gabe dort vor dem Altar und geh vorher hin, versöhne dich mit deinem Bruder*« (Mt 5,23f.). Jesus legt mehr Wert auf geheilte Beziehungen als auf große Spenden oder fromme Aktivitäten.

- **Ein anderer hat mich mit voller Absicht gekränkt.** Dann hat ja eigentlich mein Gegenüber die Pflicht, zu mir zu kommen und sich zu entschuldigen (s. o.). Und wenn er es nicht tut? Soll ich dann monatelang warten und Wunden lecken oder mich rächen? Interessant ist ja, dass die Bibel in jeder Situation mich persönlich in die Pflicht nimmt und »den anderen« gar nicht anspricht. Ich soll bereit sein zu vergeben! Eigentlich undenkbar! Und wenn ich es dann doch schaffe, wie weit muss meine Vergebung gehen? Petrus sah dieses Problem und fragte Jesus: »*Herr, wie oft soll ich meinem Bruder, der gegen mich sündigt, verge-*

ben? Bis siebenmal?« Daraufhin hörte er das Gleichnis vom unbarmherzigen Knecht (Mt 18,21–35), der nicht vergeben wollte, mit der Konsequenz: »Und sein Herr wurde zornig und überlieferte ihn den Folterknechten ... So wird auch mein himmlischer Vater euch tun, wenn ihr ein jeder seinem Bruder von Herzen vergibt.« Das bedeutet für mich nichts anderes, als dass ich selbst am meisten leide (durch den »Folterknecht«!) und krank werde, wenn ich nicht vergebungsbereit bin.

- Ich fühle mich gekränkt, ohne dass der andere etwas davon weiß. Hier gilt dasselbe: Vergebungsbereitschaft beugt vor und heilt. Das Beste wäre eine Aussprache unter vier oder sechs oder acht Augen. Bevor ich hingehe, sollte ich noch 1Petr 3,9–11 lesen: »Vergeltet nicht Böses mit Bösem oder Scheltwort mit Scheltwort, sondern im Gegenteil segnet, weil ihr dazu berufen worden seid, dass ihr Segen erbt. Denn wer das Leben lieben und gute Tage sehen will, der halte Zunge und Lippe vom Bösen zurück, dass sie nicht Trug reden; er wende sich ab vom Bösen und tue Gutes; er suche Frieden und jage ihm nach.« Mit dieser Haltung lässt sich vieles klären und manche Krankheit vermeiden!

3. Langzeittherapie

Für die »posttraumatische Verbitterungsstörung« (s. o.) gibt es seit einiger Zeit eine ganz moderne Psychotherapiemethode mit dem interessantesten Namen »Weisheitstherapie«. Sie stützt sich auf neuere psychologische Forschungen, die der Berliner Psychologe Paul Baltes »Weisheitspsychologie« genannt hat. Weisheit bedeutet dabei die Fähigkeit, mit unlösbaren Problemen gelassen zu leben. Um das zu erreichen, spielen die oben erwähnten biblischen Grundsätze eine ganz entscheidende Rolle:

- Vergebungsbereitschaft,
- eine Sache aus der Sicht des anderen sehen,
- sich in den anderen hineinversetzen,
- Verständnis füreinander aufbringen,
- miteinander reden,
- Nächstenliebe lernen.

Bei einer solchen Behandlung gilt für mich als Patient das feste Ziel, meine Einstellung, meine innere Haltung zu verändern. Und die Bibel zeigt mir denselben Weg, den auch die moderne Psychologie beschreibt. Nur: Von heute auf morgen funktioniert das leider nicht, meist auch nicht in Eigenhilfe. In diesem teilweise jahrelangen Prozess brauche ich fachkundige Begleitung, Motivation und Korrektur. Aber es lohnt sich wirklich, Zeit und Kraft zu investieren. Meine seelische Gesundheit sollte es mir wert sein.

Ich erreiche dann innere Ruhe und Gelassenheit, echte biblische »Weisheit« – so wie es in Spr 19,11 heißt: »Die Einsicht eines Menschen macht ihn langmütig, und sein Ruhm ist es, an der Übertretung vorüberzugehen«, d. h. über Kränkungen hinwegzusehen. Mit Gottes Hilfe kann mir das gelingen. Wollen Sie nicht auch weise werden?

Wolfgang Vreemann