

20.07.2018 um 00:00 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Martina Patenge,

Katholische Referentin für Glaubensvertiefung und Spiritualität, Kardinal-Volk-Haus Bingen

Sich selbst verzeihen

So ein Ärger! Da habe ich doch tatsächlich eine Frist verpasst. Total vergessen. Es geht um etwas Geld, keine Riesensumme, aber immerhin.

Mit dem Ärger geht es ein paar Tage so hin und her. Irgendwann reicht es mir und ich sage mir selbst: Was soll das? Will ich mich mit dieser dummen Sache jetzt eigentlich noch länger beschäftigen? Will ich mir mein Leben verderben? Es geht nur um etwas Geld. Und um einen dummen Fehler. Fehler passieren jedem mal. Ich beschließe, mit dem Ärgern aufzuhören, mir meine Dummheit zu verzeihen und den ganzen Fall am Ende der Woche zu den Akten zu legen.

Einen Fehler gemacht haben - das kann lange beschäftigen. Dabei passiert das jedem: Termin versäumt. Eine falsche Entscheidung getroffen. Das Falsche gekauft. Zu spät gehandelt. Etwas Dummes gesagt. Das geht ja nicht nur mir so. Solche kleinen Fehler sind ärgerlich. Und manchmal auch richtig teuer. Aber in der Regel zerstören sie kein Leben und haben meist auch keine fürchterlichen Folgen. Solche Fehler verdienen es eigentlich nicht, dass man ihnen allzu viel Aufmerksamkeit schenkt. Richtig schwere Fehler dagegen haben schlimme Folgen, und sie brauchen noch einmal ganz andere Wege, um sie zu bewältigen. Von denen spreche ich heute nicht. Ich spreche auch nicht von chronisch auftretenden Fehlern, wenn jemand andauernd zu spät kommt oder immer zu viel Geld ausgibt. Heute meine ich die ab und zu auftretenden Alltagsfehler. Und die sind es selten wert, dass ich ihnen so viel und so lange Aufmerksamkeit schenke.

Natürlich ist es sehr richtig, über einen Fehler nachzudenken. Aus Fehlern wird man klug, sagt ja auch ein Sprichwort. Ich will mich schon fragen: Warum ist mir das passiert? Was war die Ursache? Kann ich es das nächste Mal besser machen?

Mit dem Überlegen zur Fehlervermeidung könnte ich mich dann lange aufhalten. Und immer weiter grübeln. Das ist auf die Dauer allerdings ziemlich sinnlos. Die Seufzer „Hätte ich doch bloß“ und: „Sowas darf mir nie wieder passieren“ sind verschwendete Zeit. Es ist passiert, ich habe mich geärgert, muss die Folgen tragen - und ich werde irgendwann wieder Fehler machen.

Viel besser ist es, jetzt eine Entscheidung zu treffen. Eine Entscheidung darüber, wie ich jetzt mit der Situation umgehe: Ich kann mich weiter ärgern - oder ich kann mich entscheiden, mir den Fehler zu verzeihen. Das Beste ist sowieso, wenn ich irgendwann sogar drüber lachen kann. Und freundlich zu mir selbst bin. Menschen, die sich selbst keinen Fehler verzeihen, sind nicht unbedingt angenehme Zeitgenossen!

Meine Erfahrung ist: Es dauert manchmal eine Weile, bis ich mir selbst etwas verzeihen kann. Aber dann fühlt es sich richtig gut an, wenn ich über mich selbst auch lachen kann!