

11.05.2023 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Carmen Jelinek,

Evangelische Dekanin, Kirchenkreis Kaufungen

Es geht nicht nur um mich

„Ich hasse Menschen!“ sagt plötzlich eine Mitarbeiterin in der Metzgerei, lächelt aber dabei. Ihre Kollegin antwortet: „Ich auch.“ Beide sprechen miteinander, weil sie sich gerade mal wieder über jemanden geärgert haben.

Eine unfaire Beschwerde

Der Kunde hat sich lauthals beschwert, dass keine frische Bratwurst mit Thymian da ist und dass das Rindfleisch so teuer geworden ist. Sie hassen diesen Kunden nicht wirklich, aber sie verspüren manchmal Unmut. Sie sind innerlich wütend, weil mit ihnen unfair umgegangen wird. Sie können weder etwas dafür, dass der Lieferant heute noch nicht da war, noch dafür, dass die Preise gestiegen sind.

Ärger an Dienstleister*innen auslassen

Das erlebe ich selbst und höre es von allen Seiten. Menschen beschwerten sich in der Arztpraxis, weil sie so lange warten müssen und lassen ihre Wut an den Arzthelferinnen aus. Oder beschwerten sich bei der Postbeamtin, weil krankheitsbedingt nur ein Schalter offen ist und sie Schlange stehen müssen. Menschen sind oft ungeduldig, unleidlich und sogar aggressiv. Die eigene Notlage muss durch andere gelöst werden. Wünsche und Bedürfnissen müssen umgehend erfüllt werden. Oftmals sind es Bagatellen, an denen sich Streit entzündet. Die Erwartungen an Dienstleistende sind groß. Sie können nicht immer helfen. Viele sind hoffnungslos überfordert, weil sie wenig Unterstützung haben.

Möglichkeiten suchen, gelassener und liebevoller zu agieren

Manchmal sehe ich auch nur meine Situation und reagiere gereizt, wenn andere nicht gleich meine Wünsche erfüllen. Oder ich lasse meinen Ärger an ihnen aus, obwohl sie die Situation nicht zu verantworten haben. Deshalb suche ich nach Möglichkeiten, liebevoller zu reagieren und gelassener zu werden. Den Kopf und das Herz frei bekommen durch Spaziergänge in der Natur. Mich auf die Grundlagen meines Glaubens besinnen: Auf die 10 Gebote und das Liebesgebot Jesu: Liebe Gott und deinen Nächsten wie dich selbst. Weil mein inneres Urteilen über andere so mächtig in mir wird und mich bedrängt, brauche ich eine Rückbesinnung auf meine christlichen Werte. Dabei helfen mir Gottesdienstbesuche.

Das Vater-Unser und das Liebesgebot im Herzen

Und noch wichtiger ist mir das Beten. Ich nutze oft Gelegenheiten, das Vaterunser zu beten. Ich murmele es in mich hinein und lande bei dem Satz „Erlöse uns von dem Bösen...“ Es sind ja nicht nur die anderen in ihrem Verhalten böse. Auch ich habe böse Gedanken und Worte und hoffe, dass sie mir bewusstwerden und Gott mich davon befreit. Deshalb sind mir auch die anderen Worte im Vaterunser so wichtig: „Vergib uns unsere Schuld.“ Mit dem Liebesgebot und dem Vater-Unser im Herzen hoffe ich anderen liebevoll zu begegnen. Ich will ihre Situation und ihre Arbeitsbelastung wahrnehmen und nicht nur meine Bedürfnisse!