

### Mensch sein statt Hausschwein

Vor gut fünfzig Jahren veröffentlichte der Verhaltensforscher Konrad Lorenz sein Buch „Die acht Todsünden der zivilisierten Menschheit“.<sup>1</sup> Eine davon nannte Lorenz provokativ „Die Verhausschweinung des Menschen“. Er hatte beobachtet: Schweine, die in Käfige eingesperrt werden, verlieren allmählich ihre natürlichen Instinkte, die sie zuvor im Freiland noch besaßen. Als Hausschweine sind sie nur noch fähig, zu fressen, um irgendwann Fleischlieferanten zu sein.

Konrad Lorenz merkt dazu an: Eine ähnliche Gefahr besteht für die Menschen, die in ihrem Leben nur noch die Arbeit und den Konsum kennen. Sie sind gefangen in diesen beiden Dimensionen und haben das Wissen um die dritte Dimension ihres Lebens verloren. Diese besteht im Sinn; hier ist beispielsweise die Geborgenheit angesiedelt, die die Liebe zwischen Menschen schafft. Auch die Freude über die Natur gehört zum sinnvollen Leben, ebenso das Gespür für Gottes Anwesenheit.

Ich arbeite gern und viel, und ich leiste mir gelegentlich eine neue Uhr oder Möbel, die mir gefallen. Damit ich nicht wie das Hausschwein ende, pflege ich Freundschaften und genieße meinen freien Tag. Ich danke Gott, dass er meinen Alltag begleitet. Denn ich möchte, dass mein Leben sinnvoll ist und bleibt. Dafür kann ich etwas tun; ich will es auf jeden Fall versuchen.

---

<sup>1</sup> Quelle: Christ in der Gegenwart 19/2023, S. 17

### Verzeihen ist Selbstheilung

„Das verzeihe ich dir nie!“

Wer so etwas sagt, läuft Gefahr, seine Gesundheit zu ruinieren. Medizinische Studien haben herausgefunden: Wer seinen Mitmenschen nicht verzeihen kann, wenn diese ihm unrecht getan haben, leidet viel häufiger unter Schlaf- und Konzentrationsstörungen. Er hat ein höheres Risiko, Herz-, Kreislauf- und Magen-Darm-Erkrankungen zu bekommen als jemand, der verzeiht. Zudem riskiert er, verbittert und gereizt zu sein und sich von anderen Menschen zurückzuziehen.

„Nicht zu verzeihen vergiftet das Leben“, stellt eine Studie fest: Wenn jemand nicht verzeihen kann, schadet er damit vor allem sich selbst. Er leidet unter dem Unrecht, das ihm angetan wurde, er bildet vielleicht sogar die gerade genannten Krankheitssymptome aus, er verliert Lebensqualität und Lebensfreude. Den Verursacher des Unrechts hingegen trifft es in den meisten Fällen kaum, wenn jemand zu ihm sagt: „Das verzeihe ich dir nie!“ Wenn ich also jemand anderem verzeihe, tue ich damit in erster Linie mir selbst etwas Gutes.

Verzeihen hat nichts mit Vergessen zu tun: Ich kann das Unrecht, das mir angetan wurde, nicht aus meinem Gedächtnis streichen, denn es ist Teil meines Lebens geworden. Indem ich verzeihe, erlaube ich dem Unrecht nicht mehr, mich zu belasten; es ist für mich vergangen. Und ich finde zu neuer Freude am Leben. Verzeihen ist Selbstheilung!<sup>2</sup>

---

2 Quelle: <https://sz-magazin.sueddeutsche.de/leben-und-gesellschaft/verzeihen-psychologie-gesundheit-88945>

Matthias Blaha

### Am falschen Ort?

Eine Frau sucht das Gespräch mit mir, weil sie mit ihrer Scheidung nicht zurechtkommt. Als gläubige Christin hat sie deswegen nämlich starke Gewissensbisse; sie erzählt: „In der Bibel lese ich, dass Jesus sagt: ‚Was Gott verbunden hat, darf der Mensch nicht trennen.‘ Nun habe ich mich aber von meinem Mann getrennt, weil ich das Leben mit ihm nicht mehr ertragen habe. Geschlagen hat er mich nie, aber seelisch fertiggemacht. Grundlos hat er mich beschimpft, oft aus heiterem Himmel. Oder – noch schlimmer: er hat mich tagelang ignoriert, hat nicht mit mir geredet und mich behandelt, als sei ich Luft. Liebt mich Gott nun nicht mehr, weil ich sein Gebot übertreten habe?“

Ich beruhige die Frau und versichere ihr: Gott liebt sie nach wie vor. Und meines Erachtens war ihr Verhalten richtig. Manchmal bleibt nur die Trennung als einziger Weg, um nicht selbst kaputt zu gehen.

Ein paar Wochen später lese ich diesen Kalenderspruch: Eine Flasche Wasser kostet im Supermarkt fünfzig Cent, im Fitnessstudio zwei Euro und im Flugzeug sechs Euro. Es ist das gleiche Wasser. Das einzige, was den Wert verändert, ist der Ort. Wenn du das Gefühl hast, dass du nichts wert bist, bist du vermutlich am falschen Ort. Hab den Mut, ihn zu wechseln.

### Wie aus dem Gesicht geschnitten

„Die Kleine ist dir ja wie aus dem Gesicht geschnitten!“, sagt die Freundin der jungen Mutter. „Ja, die ganze Mama!“ Dabei wissen beide: Ein Kind ist nie „ganz Mama“ oder „ganz Papa“, ist nie ein Abziehbild der Eltern; es ist ein einmaliger Mensch, der die Erbanlagen seiner Eltern auf ganz eigene Weise kombiniert und zum Vorschein bringt. Dies wird besonders gut bei Geschwistern sichtbar: Sie haben die gleichen Eltern, und doch sind sie oft sehr unterschiedlich, was ihr Aussehen, ihr Wesen und ihre Begabungen angeht.

Als Christ weiß ich: Ich bin Kind Gottes. Gott hat gewollt, dass ich entstand, Gott hat mich mit einer einzigartigen Mischung aus Fähigkeiten und Schwächen ausgestattet. So wie ich bin, ist niemand anderer, und genau so liebt mich Gott; hätte er mich anders haben wollen, hätte er mich anders gemacht. Deshalb darf ich Gott als Vater ansprechen.

Wenn ich mich also als Kind Gottes begreife, gilt für mich: Ich bin nicht „der ganze Vater“, weil ich nicht Gott bin. Doch trage ich sein Erbgut in mir; dies ist die Liebe, die ja das Wesen Gottes ausmacht.

Wann immer ich liebevoll denke, rede und handle, entspreche ich am schönsten meinem Kind-Gottes-Sein; dann bin ich wirklich Gott wie aus dem Gesicht geschnitten.

Matthias Blaha

### Frischer Wind

Im Klinikum besuche ich Kranke aus meiner Pfarrei. Eine ältere Frau erzählt mir ihre Geschichte: Vor vielen Jahren schon ist bei ihr Leukämie festgestellt worden; die Behandlung war damals erfolgreich. Doch seither kommt die Krankheit alle paar Jahre zurück. Deswegen ist die Frau auch jetzt wieder im Krankenhaus. Auf mich wirkt sie keineswegs niedergeschlagen oder frustriert, dass sie nun wieder einmal schmerzhaftes Therapien mit zahlreichen Nebenwirkungen über sich ergehen lassen muss.

Als ich sie auf ihre heitere Stimmung anspreche, erklärt sie mir: „Mein christlicher Glaube hilft mir, trotz meiner Krankheit gelassen zu bleiben. Denn ich weiß ja: Gott ist immer bei mir; wenn es mir gut geht, sowieso, und in schweren Zeiten wie diesen erst recht. Ich spüre: Er gibt mir Kraft, damit ich nicht aufgebe.“

Ein leichter Luftzug weht durch das Zimmer. Ich schaue zum Fenster und entdecke: Eine kleine Bibel, wie sie an jedem Krankenbett ausliegt, ist in den Fensterrahmen geklemmt worden, damit das Fenster offen bleibt.

Was für ein schönes Bild! Dank der Bibel ist das Zimmer gut gelüftet; und das, was in der Bibel steht, bringt frischen Wind ins Leben der kranken Frau. An ungefähr hundert Stellen sagt Gott zu ihr: „Fürchte dich nicht, denn ich bin bei dir.“