Jesus sprach: „Liebe Deinen Feind“ und ich hört auf ihn und begann, mich selbst zu lieben.

---

1. Pflege die Überzeugung, dass der Hass und die Feindschaft sehr schlimm sind:
- Für dich: Sie ruinieren dich von innen
- Für deinen Nächsten, der unter deiner Abneigung leidet
- Für die Umgebung, deren Gemeinschaft und Friede zerstört werden.

2. Vergebe deinem Gegner in deinem Inneren. Wenn es geht, dann bringe dies durch ein Wort oder eine Geste zum Ausdruck. „*Barmherzigkeit triumphiert über das Gericht*“ (Jk 2,13).
3. Strebe die Gerechtigkeit an. Den Menschen musst du als Gottes Kind akzeptieren und ertragen. Seine bösen Worte und Taten aber sollen der Wahrheit und Gerechtigkeit unterstellt werden.
4. Die Gedanken des Hasses, die dich immer wieder überfallen, neutralisiere sie mit dem inneren Akt der Vergebung. „*Wie oft muss ich vergeben? Siebenmal? Jesus sagte zu ihm: Nicht siebenmal, sondern siebenundsiebzigmal*“ (Mt 18, 21-22).
5. Glaube, dass es der Wille Gottes ist, dem Feind zu vergeben.
„*Wenn ihr aber den Menschen nicht vergebt, dann wird euch euer Vater eure Verfehlungen nicht vergeben*“ (Mt 6,15).
6. „*Lass dich nicht vom Bösen besiegen, sondern besiege das Böse durch das Gute*“ (Röm 12,21).
„*Wenn dein Feind Hunger hat, gib ihm zu essen; wenn er Durst hat, gib ihm zu trinken; tust du das, dann sammelst du glühende Kohlen auf sein Haupt*“ (Röm 12,20).
7. Erweise dem Menschen, der dich nicht mag oder den du nicht leiden kannst, etwas Freundliches: grüße ihn, schicke eine Karte zu seinem Geburtstag, schenke ihm ein Lächeln oder ein anderes Zeichen deiner Sympathie. Das hilft ihm und vor allem dir, die negativen Gefühle abzubauen.
8. Primum non nocere. Versuche die Lage nicht zu verschlechtern.
Rede über deinen Feind nicht schlecht. Wünsche ihm nichts Böses. Gerechtigkeit und Rache überlasse Gott.
9. Bete oft für deine Feinde. Denn das Gebet befreit von Groll, schenkt Licht einen Ausweg zu finden und gibt übernatürliche Kraft, das Böse mit dem Guten zu überwinden.
10. Versuche, in deinem Feind gute Eigenschaften zu entdecken. Denn sie sind in jedem Menschen zu finden.

Msgr. Dr. Josef Hernoga, Schwabach, 21.02.2020