

Liebe Schwester und Brüder im Glauben,

*„Freitagabend habt ihr das Leben eines außerordentlichen Wesens geraubt, das der Liebe meines Lebens, der Mutter meines Sohnes, aber **meinen Hass bekommt ihr nicht.**“*

Mit diesen Worten wandte sich der Radiojournalist Antoine Leiris auf Facebook an die Mörder seiner Frau. Seine Frau Hélène wurde bei dem Terroranschlag am 13. November 2015 im Musikclub Bataclan in Paris ermordet.

**„Meinen Hass bekommt ihr nicht“**,

so lautet auch der Titel des von ihm im letzten Jahr erschienen Buches, in dem er die Tage nach dem Tod seiner Frau beschreibt.

**Meinen Hass bekommt ihr nicht.**

Antoine Leiris trifft damit den Punkt, um den es Jesus im Evangelium geht: den Verzicht auf Hass und Gewalt.

Doch wie geht das? Keinen Hass zu haben auf die Mörder eines Menschen, den man so sehr geliebt hat?

Jesus gibt darauf keine Antwort. Er fordert nur:

*Liebt eure Feinde, betet für die, die euch verfolgen,  
damit ihr Söhne und Töchter eures Vaters im Himmel werdet.*

Eine Antwort auf das WIE sucht man dort vergeblich.

---

Wie macht das aber Antoine Leiris? Wie schafft er es, dass er die Mörder seiner Frau nicht hasst?

Drei Punkte möchte ich dazu herausstellen.

## **Erstens: das eigene Leid annehmen**

Nur drei Tage nach dem Tod seiner Frau schreibt Leiris:

*Natürlich, wenn man einen Schuldigen zur Hand hat, jemanden auf den man seinen Zorn richten kann, dann ist das wie eine halboffene Tür, eine Möglichkeit, seinem Leid auszuweichen. Und je abscheulicher das Verbrechen, desto idealer der Schuldige, desto legitimer der Hass.*

Den Hass nicht als schnellen Ausweg wählen, auch wenn es der leichtere Weg scheint. Antoine Leiris nimmt seinen Schmerz und seine Trauer an. Er gesteht sich die Zeit der Trauer um seine Frau zu.

Letztlich, schreibt er, ist es egal, wie sie starb. Sie ist tot. Und das ist das einzige, was zählt.

Deshalb hat die Trauer den Vorrang vor jedem Hass.

## **Zweitens: sich dem Leben zuwenden statt zu hassen**

Leiris will dem Hass und der Rache nicht die Herrschaft über sein Leben geben. Er schreibt:

*„Man denkt an den Schuldigen,  
um nicht mehr an sich selbst denken zu müssen.  
Man verabscheut ihn,  
um nicht sein eigenes Leben zu hassen.  
Man freut sich über seinen Tod,  
um nicht mehr denjenigen zulächeln zu müssen, die noch übrig sind.“*

Dem eigenen Leben auch noch schöne Seiten abgewinnen.

Sein eigenes Leben zu leben und sich den Mitmenschen zuwenden

anstatt seine ganze Energie in den Hass auf andere Menschen zu verschwenden, so dass nichts mehr für das eigene Leben übrig bleibt und man letztendlich blind für die schönen Dinge wird.

### **Drittens: Eine bewusste Entscheidung gegen den Hass treffen**

Auch Leiris fällt es nicht immer leicht, den Hass nicht zuzulassen. In einem Interview sagte er über seinen berühmten Satz „Meinen Hass bekommt ihr nicht“:

*„Er steht auf dem Papier als ein Schutzwall, um den Hass, den ich instinktiv auch empfinde, niederzuhalten.*

*Er hilft mir, der Versuchung des Hasses nicht nachzugeben, die schon allein deshalb groß ist, weil er meine Trauer betäuben könnte.*

*Bloß habe ich Angst, dass ich mich von diesem Hass, sollte ich mich ihm hingeben, nie mehr befreien kann. Der Satz hilft mir, zu widerstehen, aber es bleibt ein täglicher Kampf mit mir selber.“*

Leiris entscheidet sich also ganz bewusst gegen den Hass.

Er hat erkannt, dass Hass nur in eine Spirale aus Gewalt und Rache führen würde und er dann ein Gefangener des eigenen Hasses wäre.

Deshalb entscheidet Antoine Leiris sich bewusst gegen den Hass

- und für ein freies und selbstbestimmtes Leben.

---

### **Können diese drei Punkte auch für uns eine Hilfe sein, um Jesu Forderung nach der Feindesliebe gerecht zu werden?**

Ich denke schon, dass dies erste Schritte seien können, um Jesu Forderung erfüllen zu können. Sicherlich sind diese Punkte kein Patentrezept, aber vielleicht Anregungen, wie wir in unserem Alltag mit Hass umgehen können. Drei Gedankenanstöße dazu, wie wir in unserem Alltag mit Hass umgehen könnten:

#### **Erstens: das eigene Leid annehmen.**

Unser Leid mag nicht so groß sein wie bei Leiris. Doch auch die alltäglichen Verletzungen durch Worte oder das Handeln von Mitmenschen sind eine Form des Leides. Diese Verletzungen gilt es anzunehmen

anstatt den Hass auf denjenigen zu richten, der sie angerichtet hat.

### **Zweitens: sich dem Leben zuwenden statt zu hassen**

Hass kann innerlich zerfressen. Er macht blind. Hass führt zu Verbitterung und letztlich auch oft zu Einsamkeit. Das will wohl niemand!

Anstatt die Energie in Hass zu investieren wäre es also besser, diese für unser eigenes Leben zu verwenden.

Konkret kann das bedeuten: Sich lieber über die vielen netten Mitmenschen freuen, anstatt nur über die wenigen schwierigen Menschen zu schimpfen.

### **Drittens: Eine bewusste Entscheidung gegen den Hass treffen**

Und schließlich ist es meine eigene bewusste Entscheidung, ob ich Menschen hasse oder nicht. Ich muss mich fragen: Will ich ein Gefangener meines eigenen Hasses werden oder will ich ein freies, selbstbestimmtes Leben führen?

---

Antoine Leiris hat seine Entscheidung getroffen, indem er sagt: Meinen Hass bekommt ihr nicht.

Jesus würde an dieser Stelle sogar noch weitergehen und sagen: **Meinen Hass bekommt ihr nicht, aber meine Liebe!**

Das ist ein wahnsinnig hoher Anspruch – aber nicht unerreichbar.

Menschen wie Antoine Leiris können uns Mut machen, es zu wagen und den Weg aus dem Hass heraus ins Leben zu gehen.

Das bedeutet sicher auch oft harte Arbeit.

Aber der Lohn dafür ist ein freies und selbstbestimmtes Leben.

Amen.

*Bernadette Breunig, Pastoralassistentin i.V.*