

# REALationships

«Gesunde Beziehungen leben»

Dave Ohnemus, 14. Februar 2021

---

## Einleitung

Die nächsten Wochen wird uns das Thema "Beziehungen" beschäftigen. Beziehungen machen das Leben aus. Niemand wird am Schluss seines Lebens darüber trauern, zu wenig Zeit auf Netflix, vor dem TV, bei der Arbeit oder beim Sport machen verbracht zu haben. Was am Schluss bleibt sind Beziehungen.

Ich habe diese Woche einen Zeitungsartikel gelesen. Ein 28 jähriger Berner, der ein 300 Jähriges Chalet umgebaut hat. Alles aus eigener Handarbeit. Fünf Jahre war er damit beschäftigt. CHF 700'000.- hat er investiert. Gestartet hat er dieses Projekt mit seiner Partnerin. Als er nach fünf Jahren Umbau in das neue Haus einzog, war er allein. Die Beziehung ging in die Brüche. «Auch zu Familie und Freunden hat das Verhältnis gelitten», schreibt er.

Was wirklich zählt im Leben sind Beziehungen. Was bringt dir das schönste Haus, wenn du die Freude mit niemanden teilen kannst? Das was wirklich zählt sind Beziehungen. Zuerst die eine Beziehung mit Gott selbst. Und dann die vielen Beziehungen mit anderen Menschen.

Beziehungen sind aber nicht automatisch schön. Beziehungen sorgen für die grössten Freuden im Leben, aber auch für die grössten Sorgen. Sie prägen uns positiv und leider prägen sie uns auch negativ. Wir haben dieser Predigtserie den Untertitel «gesunde Beziehungen leben» gegeben.

Und nur weil du Jesus kennst, macht das nicht automatisch deine Beziehungen gesünder. Du hast mit Jesus exakt die gleichen Fehler und Macken, wie ohne ihn. Manchmal sind gerade Christen ziemlich schlecht in Beziehungsfähigkeiten.

Meine Frau und ich haben schon einige Ehevorbereitungen mit Paaren gemacht und wir haben da so ein Tool, das eine Beziehung auf neun verschiedenen Ebenen anschaut. Eine Ebene davon

ist «Glaubensüberzeugungen» - und die schlägt meistens als grosse Stärke der Beziehung aus. Dann gibt es aber die zwei Ebenen «Kommunikation» und «Konfliktbewältigung» - und die sind meistens gefährlich tief.

Ob du jetzt gläubig bist oder nicht; es gibt Beziehungsfähigkeiten, die gelernt werden müssen. Das sind keine Geistesgaben, die du vom Himmel her geschenkt bekommst. Das muss gelernt werden. In meiner Beziehung mit Sarah sind das noch unsere beiden Hauptpunkte, die uns immer und immer wieder beschäftigen. Wie können wir gut miteinander kommunizieren und wie können wir Konflikte gesund austragen.

In den kommenden Wochen investieren wir ganz neu und bewusst in unsere Beziehungen. Freunde. Ehepartner. Kids. Arbeitskollegen. Familie. Nachbarn. Und auch in die Freundschaft mit Gott.

Das sind nicht einfach ein paar theoretische Themen, die wir zusammen anschauen. Hier geht es um das reale Leben. Jeden Tag und in jeder Situation erleben wir die Kraft von Beziehungen. Familie, Freunde, Arbeitskollegen, Ehepartner, Verwandte, - unsere Beziehungen prägen unser Leben. Das geht uns alle etwas an. Beziehungen sind unser tägliches Leben.

Der Wunsch nach gesunden Beziehungen haben wir alle. Ich habe noch nie jemanden getroffen, der belastete Beziehungen genießt. Die Realität ist aber leider oft kompliziert. Beziehungen sind ein auf und ab. Da ist ein guter Anteil Chaos mit dabei. Sie sind nicht automatisch gesund und gut. Dazu braucht es Liebe, Zeit, Vergebung, Investition und auch eine grosse Portion Wille. Aber es lohnt sich. Es ist das wirklich Wichtige im Leben.

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg „gesunde Beziehungen“ zu leben. Bist du dabei? Wir haben diesen klaren Fokus für die kommenden Wochen: wir investieren in unsere Beziehungen, damit sie gesund sind und aufblühen.

## Wie geht es dir in deinen Beziehungen?

Wenn ich mal so direkt fragen darf: Wie geht es dir in deinen Beziehungen? Wie geht es dir wirklich? Wie gesund ist deine Ehe-Beziehung? Wie gesund

ist deine Beziehung mit deinen Nachbarn? Lebst du mit deinen Mitmenschen in Frieden oder in vielen ungelösten Konflikten?

Gibt es Menschen, denen du nicht in die Augen schauen kannst? Oder denen du nicht wohlwollen empfindest? Wenn sie dir auf der Strasse entgegenkommen, löst es ein ungutes Gefühl aus? Bitterkeit. Schuld. Frust. Wut. Vielleicht schaut du weg oder wechselst die Strassenseite oder wenn du die Person im Einkaufsladen siehst, versuchst du eine Begegnung zu vermeiden.

Oder hier innerhalb der Kirche. Kannst du dich an jeden Tisch setzen? Die Gemeinde ist ein super Übungsfeld für gesunde Beziehungen. Hier sind so viele verschiedene Menschen zusammen. Wir haben verschiedene Geschichten, Hintergründe, Charakter, Meinungen – und doch sind wir gemeinsam unterwegs. Das sind die perfekten Bedingungen, um gesunde Beziehungen zu üben



Versteht mich nicht falsch. Es müssen dir nicht alle Personen gleich sympathisch sein. Du musst auch nicht mit allen «Best Friends» sein. Durchschnittlich hat ein Mensch sechs Personen, die er als «gute Freunde» bezeichnen würde und die meisten Menschen haben maximal drei Personen, die sie als «Herzensfreundschaften» definieren würden.

Es gibt verschiedene Ebenen von Beziehungen. Nicht jede Beziehung geht gleich tief. Und das ist auch ok. Auch innerhalb der Gemeinde. Das wäre ein unmöglicher Erwartungsdruck, wenn wir alle voneinander erwarten die besten Freunde zu sein.

Und doch sind wir gerufen «gesunde Beziehungen» zu leben. Nicht nur innerhalb der tiefen Freundschaften, sondern auch innerhalb der vielen alltäglichen Beziehungen, die uns nur streifen oder nur am Rande begleiten. In der eher oberflächigen Beziehung zu einem Nachbarn, oder dann in der sehr intensiven Beziehung mit einem Ehepartner oder Freund.

Also – wie geht es dir in deinen Beziehungen? Lebst du gesunde Beziehungen?

## Mit den Menschen in Frieden leben

Ein Leitvers, den wir über die heutige Predigt stellen ist aus dem Römerbrief Kapitel 12. Dieser kleine Vers fasziniert mich seit Jahren.

«Wenn es möglich ist und soweit es an euch liegt, lebt mit allen Menschen in Frieden.» (Römer 12,18)

Ich finde diese Aufforderung so schön realistisch. Du wirst nie mit allen Menschen in Frieden leben. Konflikte sind Teil des Lebens. Es ist nicht alles rosarot und aufgeräumt. Konflikte kommen und Konfliktbewältigung ist eine grosse Kunst. Für gesunde Beziehungen braucht es immer zwei Personen, die das wollen.

Aber: «Soweit es an dir liegt, lebe mit allen Menschen in Frieden». Das ist möglich. Deinen Teil kannst du erfüllen. Was für ein Geschenk, wenn man das sagen kann. Innerhalb geklärter Beziehungen lebt es sich so viel entspannter und erfüllender.

Ich lasse mir diesen Satz immer wieder durch den Kopf gehen. Ich schaue die Menschen an, mit denen ich unterwegs bin und frage mich «Soweit es an mir liegt, lebe ich mit ihnen in Frieden?».

Wenn ich vor der Gemeinde stehe, frage ich mich das auch regelmässig. Kann ich euch alle anschauen ohne Gefühle von Bitterkeit, Frust, Unfrieden? Kann ich euch mit Freude in die Augen schauen? Mit Wohlwollen? Ich bin so froh, dass ich das immer wieder bejahen kann. Ja. Das tut so gut. Das ist ein gutes Gefühl. Wirklich.

Also das ist so ein Allgemeinzustand gesunder Beziehungen, den ich euch allen sehr wünsche. Aber auch das geschieht nicht automatisch. Es gibt Menschen die ziehen hinter sich richtiggehend eine Spur ungeklärter und belasteter Beziehungen nach sich. Der ungeklärte Streit mit den Nachbarn über den gepflanzten Baum. Der Frust mit dem Arbeitskollegen, der jede Woche wieder hoch kommt. Die angespannte Beziehung als Teenager zu den Eltern. Und umgekehrt. Es braucht die persönliche Bereitschaft zu sagen «soweit es an mir liegt, lebe ich mit allen Menschen in Frieden».

Wenn wir uns das mit dieser Predigtserie vornehmen und uns auch an die Umsetzung machen, haben wir so viel gewonnen. Ich bin kein Beziehungs-Profi. Ich bin nicht so der «Seelsorger». Das ist nicht meine Stärke. Aber ich habe den tiefen Wunsch in meinem Herzen «gesunde Beziehungen» zu leben. Und das darf mich etwas kosten. Dazu springe ich gerne einmal über meinen eigenen Schatten und entschuldige mich, wo es vielleicht (aus meiner Sicht) gar nicht nötig wäre. Da segne ich, wo ich lieber fluchen würde. Da gehe ich eine Extrameile. Wenn man nicht aktiv sich um gesunde Beziehungen kümmert wird wahrscheinlich das Gegenteil eintreten. Was nicht gepflegt wird, geht kaputt.

Wenn du heute auch diese Entscheidung triffst, hast du so viel gewonnen. Wenn du heute sagst: «Ich will gesunde Beziehungen leben», hast nicht nur du gewonnen, sondern auch die Menschen um dich herum 😊

Um nun noch ein paar konkretere Schritte zu gehen, lade ich dich für die kommenden fünf Tage ein.

## Einladung zu fünf Thementagen

Ab morgen befinden wir uns als Kirche in einer speziellen Gebets- und Fastenwoche. Falls du die Einleitung dazu verpasst hast, musst du möglicherweise [die Predigt vom vergangenen Sonntag](#) nochmals anschauen. Wir beten und wir fasten für gesunde Beziehungen.

Dazu haben wir die Tage vom Montag bis Freitag immer unter ein ganz konkretes Thema gesetzt. Diese fünf Thementage möchte ich noch kurz beleuchten und dann bist du dran. Ich lade dich ein, jeden dieser Tage zu einem «Thementag» zu machen. Also ganz bewusst zu erleben und für dich selbst und vor Gott das jeweilige Thema zu reflektieren.

## Montag – Tag der Liebe

«Liebe» als Thema – ist das nicht etwas kitschig? Nein. Egal um welche Beziehung es geht, «Liebe» steht immer zuoberst. Manchmal vergessen wir das wirkliche Wesentliche. Du findest im Internet haufenweise Tipps zu diesem Relationships-

Thema. 20 Tipps für gesunde Beziehungen und 10 Schritte zu besseren Freundschaften. Aber manchmal ist es gar nicht so kompliziert. Wie werden deine Beziehungen gesünder? Durch Liebe.

Auf die Frage hin, was den das wichtigste Gebot sei, hat Jesus so klar geantwortet:

»Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, mit ganzer Hingabe und mit deinem ganzen Verstand.« Das ist das erste und wichtigste Gebot. Ebenso wichtig ist aber ein zweites: »Liebe deinen Mitmenschen wie dich selbst.« Matthäus 22,37-39

Hier sind die zwei Dimensionen der Liebe. Eine vertikale Dimension: die Liebe zu Gott. Und eine horizontale Dimension: die Liebe zu anderen Menschen und die Liebe zu dir selbst.

## Dienstag – Tag der Wertschätzung

Der Dienstag steht unter dem Stichwort «Wertschätzung». Ich habe das schon mehrmals gesagt: Wertschätzung ist keine Stärke der Schweizer. Wir haben hier noch grosses Potenzial. Viele tun sich sehr schwer damit. Man geniert sich ein Kompliment zu machen. Es kommt nur so harzig über unsere Lippen.

Und wenn wir dann mal loben ist es sehr pauschal: «Hey das hast du gut gemacht.» oder «eute war ein guter Gottesdienst».

Bei der Kritik hingegen sind wir sehr konkret. Der kleine Fehler sticht uns sofort ins Auge. «Heute war ein guter Gottesdienst, *aber* das bei der Videoübertragung in die Kinderhüte das Bild so dunkel war hätte man doch wirklich besser lösen können.»

Pauschales Lob und konkrete Kritik. Die konkrete Kritik ist hilfreich – das ist schon ok. Jetzt dürfen wir wie einfach noch etwas konkreteres Lob lernen. Was genau hat uns gefallen? Was hat wer, wann, wie, wo, warum gut gemacht?

Lasst im Umgang miteinander Herzlichkeit und geschwisterliche Liebe zum Ausdruck kommen. Übertrefft euch gegenseitig darin, einander Ehre zu erweisen. Römer 12,10

## Mittwoch – Tag der Vergebung

Vergebung ist ein Schlüssel für gesunde Beziehungen. Und zwar beidseitige Vergebung. Dass ich um Vergebung bitten kann. Also der Satz «Es tut mir Leid, bitte vergib mir». Und dass ich vergeben kann. Der Satz: «Ich vergebe dir.».

Vergebung ist wie Zähne putzen. Man muss es immer und immer wieder tun, sonst geht über die Dauer vieles kaputt. Du kannst es schon ein paarmal aussetzen, aber es tut dir nicht gut. Wo nicht vergeben wird, häuft sich so viel schwieriges an. Frust. Bitterkeit. Wut. Und wer am Schluss am meisten darunter leidet, ist die Person, die nicht vergeben kann.

Seid vielmehr freundlich und barmherzig und vergebt einander, so wie Gott euch durch Jesus Christus vergeben hat. Epheser 4,32

## Donnerstag – Tag der Heilung

Er heilt die Menschen, die innerlich zerbrochen sind, und verbindet ihre Wunden. Psalm 147,3

Wir glauben, dass Gott in den kommenden Wochen Heilung in Beziehungen bringen will. Er will angeschlagene Beziehungen wieder gesund machen. Er will zerbrochenes heilen.

Heilung geschieht aber meistens nicht mit einem Fingerschnipsen. Ein gebrochenes Bein braucht etwa 10 bis 14 Wochen bis zur Heilung. Ein Sehnenriss braucht mindestens 6 Wochen. Heilung braucht Zeit. Genauso die Heilung von Beziehungen.

Aber es ist möglich. Der Donnerstag wird der «Tag der Heilung». Bitte gib diese Hoffnung und Zuversicht nicht auf, dass Gott die Menschen heilt und die Wunden verbindet.

## Freitag – Tag der Wiederherstellung


Das Freitagsthema geht noch einen Schritt weiter. Es ist der Tag der Wiederherstellung.

Als Jesus das erste Mal öffentlich aufgetreten ist, hat er ziemlich klar gesagt, was seine Mission ist. Seine grosse Aufgabe ist Wiederherstellung.

Der Geist Gottes, des Herrn, ruht auf mir, denn der Herr hat mich gesalbt, um den Armen eine gute Botschaft zu verkünden. Er hat mich gesandt, um die zu heilen, die ein gebrochenes Herz haben, und zu verkündigen, dass die Gefangenen freigelassen und die Gefesselten befreit werden. 2 Er hat mich gesandt, um ein Gnadenjahr des Herrn und einen Tag der Rache unseres Gottes auszurufen und alle Trauernden zu trösten. 3 Er hat mich gesandt, um es den Trauernden zu ermöglichen, dass ihnen ein Kopfschmuck anstelle von Asche, Freudenöl anstelle von Trauerkleidern, und Lobgesang anstelle eines betrübten Geistes gegeben werde; und dass man sie »Eichen der Gerechtigkeit« und »Pflanzung zur Verherrlichung des Herrn« nennen kann. Jesaja 61,1-3

Diese Hoffnung steht über dem Freitag. Das ist die Mission von Jesus. Zerbrochenes zu heilen. Gefangenes frei zu lassen. Gnade auszurufen. Die Trauernden zu trösten.

Die kommenden Wochen werden uns diese zwei Dimensionen immer wieder begleiten. Die vertikale: unsere Beziehung mit Gott. Und da fliesst Heilung, Kraft, Trost, Vergebung. Und dann die horizontale: unsere Beziehung mit anderen Menschen. Und soviel an dir liegt, lebe mit allen Menschen in Frieden. Setz dich ein für gesunde Beziehungen.



**REALATIONSHIPS**  
GESUNDE BEZIEHUNGEN LEBEN

Die Predigtthemen in der Serie REALationships

- GESUNDE BEZIEHUNGEN  
14. Februar 2021 / Predigt: Dave Ohnemus
- TOXISCHE BEZIEHUNGEN  
21. Februar 2021 / Predigt: Gernot Rettig
- DIE WICHTIGSTE BEZIEHUNG  
28. Februar 2021 / Predigt: Dave Ohnemus
- LET'S TALK ABOUT SEX  
7. März 2021 / Predigt: Gernot Rettig
- FAMILIE & KIRCHE  
14. März 2021 / Predigt: Hans Forrer
- LET'S TALK ABOUT FEELINGS  
21. März 2021 / Predigt: Gernot Rettig
- SINGLE, DATING, EHE?  
28. März 2021 / Predigt: Dave Ohnemus