

Frieden in Beziehungen

Lukasevangelium 23,34 „Vater, vergib ihnen“

Ich hätte mir im Leben nicht vorstellen können, dass ich mal einen unlösbaren Konflikt mit jemandem haben könnte.

Meine Devise war bis dahin immer: Wir können reden und damit können wir Probleme klären.

Aber dann, Ende 2010, war ich an einem Punkt angekommen, wo es klar war, dass der Konflikt, den ich mit meinem Vorstandskollegen in Rostock schon seit zwei Jahren hatte, nicht einfach enden würde.

Unser Konflikt war festgefahren, unübersichtlich, komplex und nicht mehr aufzulösen.

Trotz Mediator von aussen, obwohl wir beiden Christen waren und wussten, dass ein Konflikt zwischen Christen besonders schlecht ist, obwohl wir beide grosses Interesse hatten, dass wir wieder zusammenfinden – wir haben ist nicht mehr hinbekommen.

Ein paar Woche später bin ich aus dem Verein ausgetreten, um den Weg für einen Neuanfang freizumachen.

Die nächsten Jahre habe ich in einem grossen persönlichen Zwiespalt gelebt.

- Auf der eine Seite habe ich meinem Kollegen immer wieder gedanklich vergeben – weil ich wusste, dass es das richtige ist und man das als Christ so macht.
- Auf der anderen Seite habe ich ihm Böses gewünscht, damit er dafür bezahlen müsste, was er mir angetan hatte!

→ Ich wollte Vergebung – aber dachte an Vergeltung!

Gibt es in deinem Leben Beziehungen, in denen es ähnlich aussieht?

- Sie sind komplex, festgefahren, geprägt von gegenseitigen Vorwürfen.
- du gehst einer Person aus dem Weg, hoffst, ihr bloss nicht zu begegnen.

- Du hast viele Vergeltungsgedanken und bist doch unglücklich mit der Situation.
- Du trägst der anderen Person etwas nach, leidest dabei selbst darunter und erlebst, wie immer mehr Bitterkeit in dein Herz kommt – obwohl schon so viele Monate und Jahre vergangen sind?

Wir allen wünschen uns heile Beziehungen – aber müssen immer wieder erleben, wie durch eigene erlebte Verletzungen und Verletzungen, die ich anderen zufüge, Beziehungsprobleme entstehen.

Heute schauen wir uns die drei wichtigsten Aspekte von heilen Beziehungen an und ich nenne sie gleich zu Beginn, damit ihr wisst, wo wir heute einen Schwerpunkt in der Predigt setzen.

1. Vergebung
2. Vergebung
3. Vergebung

Eigentlich sollten wir Christen Weltmeister im Vergeben sein.

Wenn einer wissen sollte, wie Vergebung geht – dann doch wir!

Uns ist von Gott so viel vergeben – da sollten wir wissen, wie gut und wichtig Vergebung ist und auch anderen vergeben.

Aber Vergebung zu empfangen – sowohl von Gott als auch von anderen Menschen – ist natürlich viel einfacher, als selbst anderen zu vergeben!

Dabei ist das Evangelium von Jesus Christus ist **EINE GROSSE GUTE NACHRICHT** von wiederhergestellten Beziehungen – nämlich die Beziehung zwischen den Menschen und Gott und zwischen Mensch und Mensch.

Jesus ist gekommen, um Vergebung vorzuleben und zu praktizieren, weil Vergebung der Aspekt des Glaubens ist, der den Unterschied macht: Weil Vergebung....

- Heilung
- Würde
- Wiederherstellung

- Frieden
- Annahme
- und vieles mehr bringt.

Und das nicht nur im geistlich übertragenen Sinn, weil Gott mir vergibt und mich wiederherstellt.

Sondern ganz handfest geschehen diese Dinge auch in Beziehungen zwischen Menschen!

Jesus hat uns diese Vergebung vorgelebt. In seiner dunkelsten Stunde sagt Jesus:

Lk 23,34: »Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun!«

In unserer Serie «LEBEN – wo Alltag auf Wunder trifft» geht es um drei Ziele, die wir verfolgen:

1. Wir erzählen mutig unsere Geschichte mit Gott
2. Wir hören und reagieren auf die Stimme des Heiligen Geistes
3. Wir beten mit Menschen, die uns im Alltag begegnen

Heute geht es um das dritte Ziel: Wir beten mit Menschen, die uns im Alltag begegnen.

Jesus betete am Kreuz für seine Feinde. Vielleicht ist da das alltagstauglichste Gebet, das es gibt. Anderen zu vergeben verändert alles!

Wir selbst sollten lernen, dieses Gebet zu beten – und wir dürfen andere dabei unterstützen, es zu beten!

Lk 23,34: »Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun!«

Was heisst das nun ganz praktisch für uns?

Das Beispiel von Jesus am Kreuz ist extrem und doch zeigt es, zu welchem Verhalten wir fähig sein sollten, wenn wir in Christus verwurzelt sind und uns bedingungslos vom Vater geliebt wissen.

In meiner Predigt-Einladung, die ich am Freitagmorgen verschickt habe, konntet ihr an einer Umfrage teilnehmen.

Es ging um die Frage, welche Bereiche in deinem Leben dir inneren Frieden und die grösste Zufriedenheit geben?

Bis gestern Abend haben 47 Personen daran teilgenommen, und das Ergebnis ist wenig überraschend.

ERGEBNIS der Umfrage

Zuerst ist es der Glaube, der uns Sicherheit und Stabilität gibt.

Es ist der persönliche Glaube, der uns inneren Frieden und eine grosse Zufriedenheit schenkt.

Das hat mich jetzt nicht wirklich verwundert, denn wenn etwas in stürmischen Zeiten hält und trägt, dann doch hoffentlich dein Glaube.

Glauben heisst, mit ganzem Herz überzeugt zu sein, dass der Vater im Himmel es gut meint, dass ER Kraft gibt, wenn wir uns schwach fühlen, dass ER Lösungen für Situationen hat, in denen wir nicht mehr weiterwissen.

Wenn wir zu ihm beten, dann stärkt er unseren Glauben, dann dürfen wir damit rechnen, dass er antwortet und Frieden, Hoffnung und Zuversicht schenkt.

Als zweiten Punkt kommen die Beziehungen.

Auch das ist nicht verwunderlich. Beziehungen lassen uns spüren und erkennen, wer wir selbst sind.

Beziehungen, Freundschaften, Familie – wenn sie heil und geklärt sind, sind sie eine Quelle von Freude, Sicherheit, Annahme, Liebe und eigentlich allem, was unsere Seele braucht, damit es ihr gut geht!

Danach variieren die Antworten, aber auch Gesundheit war noch ziemlich hoch bewertet.

Ganz am Ende stehen dann Ferien und Karriere.

Diese Umfrage war sehr simpel gestaltet und es waren nur die vorgegebenen Antworten möglich – wir sollten deshalb nicht zu viel hineininterpretieren.

Dennoch glaube ich, dass – egal mit welcher Gruppe von Menschen ich eine ähnliche Umfrage machen würde – der Punkt Beziehungen ziemlich weit oben wäre.

Wenn das so ist, dass Beziehungen so wichtig sind, dann verstehe ich eine Sache nicht:

Wenn wir überzeugt sind, dass Beziehungen eine wichtige Quelle für inneren Frieden und Zufriedenheit sind, warum tun wir dann nicht grundsätzlich mehr dafür, in schwierigen Beziehungen Lösungen zu finden?

Halte bitte einen Augenblick inne und stelle dir die Frage:

Wie viel Zeit, Kraft, Finanzen & Engagement investierst du ...

- in die Planung und Durchführung deiner Ferien?
- in deine körperliche Gesundheit?
- in deine berufliche Aus- und Fortbildung, deine Arbeit, deine Karriere?

Wie viel Zeit, Kraft, Finanzen & Engagement investierst du ...

- in deine Beziehungen?
- in deine Ehe?
- in die Zeit mit deinen Kindern?
- in schwierige Beziehungen, die Vergebung und Heilung brauchen?

An schwierigen Beziehungen zu arbeiten ist nicht einfach.

Jemandem zu vergeben ist manchmal sehr, sehr schwierig.

Alleine schon die Worte auszusprechen, «ich vergebe meinem Vater» oder «ich vergebe Peter» ist eine Herausforderung.

Und dass auch das Herz mitkommt, das ist gar nicht so einfach.

Ich hatte meinen Kollegen damals immer wieder vergeben. In Worten, in der Stille in meinem Kopf. Am Anfang mit unserem Mediator, war er noch dabei. Später, mit einem Seelsorger, habe ich es ohne seine Anwesenheit gemacht.

Doch die Vergeltungsgedanken liessen mich nicht los.

... und eine Schwere legte sich auf mein Herz.... man könnte es auch Bitterkeit nennen.

Wenn es dir auch so geht, wenn du solche Situationen kennst, dann möchte ich dir sagen:

→ gib nicht auf!

- engagiere dich für eine geklärte Beziehung.
- suche Frieden!
- sprich Vergebung aus!

Immer und immer wieder!

In Röm 12, 16-18 lesen wir:

16 Seid einmütig untereinander! Strebt nicht hoch hinaus und seid euch auch für geringe Aufgaben nicht zu schade. Hütet euch davor, auf andere herabzusehen.

17 Vergeltet niemals Unrecht mit neuem Unrecht. Verhaltet euch gegenüber allen Menschen vorbildlich.

18 Soweit es irgend möglich ist und von euch abhängt, lebt mit allen Menschen in Frieden.

Wenn es an dir liegt – dann sprich Vergebung aus.

Und wenn es an dir liegt – dann bitte andere um Vergebung.

Ich habe, um mit meinem Kollegen Frieden zu finden, Zeit, Kraft und Geld in Seelsorge investiert. Weil ich es unbedingt schaffen wollte, diese Last und Bitterkeit, die ich spürte loszuwerden.

Wie ging die Geschichte mit meinem Kollegen aus?

2013 ist mein Arbeits-Kollege schliesslich aus Rostock weggezogen.

Zuvor hatte er mir noch eine Post-Karte geschrieben und hat sie mir an unserer Haustüre persönlich übergeben – zum ersten Mal hatte er sich für sein Verhalten mir gegenüber entschuldigt.

Eigentlich hätte mich das versöhnen sollen – doch mittlerweile hatte ich eine dicke Mauer um mich herum aufgebaut, um mich bloss nicht wieder verletzt zu lassen. Die Entschuldigung meines Kollegen habe ich – vom Kopf her – mechanisch angenommen.

Mein Herz wurde davon nicht berührt.

Ein Jahr später war ich wieder einmal in einem Coaching, und plötzlich ging es wieder um die

Beziehung mit meinem Kollegen, die von meiner Seite nach wie vor nicht geklärt war.

Jahre waren bereits vergangen und noch immer war dieser Konflikt ein Thema im Coaching!

Mein Coach hat mich dann in einer unserer Sitzungen dazu ermutigt, die Situation nochmals anzuschauen.

Bevor ich euch die Übung, die er mit mir gemacht hat, zeige, möchte ich dazu folgendes sagen:

Es gibt Dinge in deinem Leben, die lassen sich nicht mit dem Kopf lösen.

Vergebung ist so ein Punkt. Wir alle stimmen sicherlich darin zu, dass Vergebung wichtig und richtig ist – und doch fällt es uns manchmal so schwer, Vergebung von Herzen auszusprechen, dass wir es dann doch nicht machen.

Weil es keine Kopfsache ist, sondern hochemotional!

Um von Herzen vergeben zu können, müssen unsere Gefühle involviert sein – aber wie geht das?

Es gibt mehrere Wege, die Gefühle zu involvieren, zum Beispiel durch eine spielerischen Übung, oder indem wir mit Symbolen arbeiten, im Rollenspiel oder auch mit Visualisierung.

Gott hat uns – im Gegensatz zu den Tieren – die Fähigkeit der Fantasie geschenkt, und überall, wo die Fähigkeit zum Einsatz kommt, sind auch unsere Gefühle involviert.

Was hat der Coach also mit mir genau gemacht? Ich möchte euch das zeigen!

Zwei Stühle, ein Stuhl stand für mich, einer für Gott. – auf Bühne bringen

Rollenspiel und Visualisierung

Sage Gott, wie es dir mit deinem Kollegen geht.

Auf Gottes Stuhl gewechselt. Was wird Gott sagen?

Ich habe Gottes Liebe für mich und seinen Schmerz für meine Situation gespürt.

Daraufhin konnte ich meinem Kollegen von Herzen vergeben, habe ihn angerufen und ein Jahr später haben wir sie als Familie an ihrem neuen Wohnort besucht.

Danach hat er mir folgende Karte geschrieben:

Lieber Gernot, danke für deine lieben Worte. Ich hab mich sehr gefreut, dass wir uns sehen konnten. Ja, es geht mir genauso, ich bin Gott so dankbar, dass wir wieder miteinander reden und lachen können. Es überwältigt mich einfach, dass wir beiden uns wieder so gut verstehen und gemeinsam Gott anbeten können.

Wir waren damals zusammen auch in einem Gottesdienst.

Was ist Vergebung?

- Vergebung heisst nicht, dem anderen Recht zu geben.
- Es heisst nicht „Du hast recht und dafür entschuldige ich mich!“
- Vergeben heisst, loslassen und selbst wieder frei werden!
- Vergeben heisst: Jesus wird sich um den anderen kümmern und ihn gerecht behandeln.

**→ Vergeben heisst, Gnade geben und Gnade empfangen!
Gott hilft uns dabei!**

Wir alle wünschen uns geklärte, heile Beziehungen.

Dann setze doch deine Zeit, Kraft und Finanzen ein, damit Heilung kommen kann.

Und biete auch anderen Menschen im Gebet Unterstützung an, dass sie Vergebung aussprechen können.

Denn in Vergebung sollten wir Christen Weltmeister sein.

Sei gesegnet!

AMEN