

Johannes Stockmayer

Texte zum Thema
Umgangsstil heute

Inhalt:

Der ist immer noch nicht besser geworden

Erneuerung in Beziehungen

Gottes Friedensstifter sein

Grabenkämpfe

Kampffeld Glaubensstile

Das Tuch

Das späte Leben

Eine Gebrauchsanleitung für Ehepaare

Gemeinsamkeiten pflegen

Aus Fehlern lernen

Das Dunkle in uns besiegen

Der Segen der Einheit

Freiheit

Konsequent sein

Lieben statt siegen

Sich durchsetzen oder nachgeben

Häusliche Gewalt

„Der ist immer noch nicht besser geworden“ – Enttäuschung in Gemeinden
„Jetzt haben wir einander vergeben, uns die Hände geschüttelt und erklärt, dass wir uns nicht mehr böse sind, dann haben wir sogar das Abendmahl miteinander gefeiert – aber nun muss ich feststellen, dass der andere sich nicht verändert hat.“

Wir können nicht davon ausgehen, dass nun mit einer Versöhnung alles gut ist und der andere das tut, was wir von ihm erwarten. Versöhnung ist die Grundlage dafür, dass wir uns verständigen: Was soll sich verändern? Die Beziehungsebene wurde durch die Vergebung und das Abendmahl repariert, nun müssen wir auf der Sachebene erarbeiten, was zwischen uns neu werden muss. Mogeln wir uns um diese Arbeit herum, bleibt alles doch beim Alten. Die Arbeit heißt: Es soll besser werden als vor dem Zeitpunkt, als es zu unserem Zerwürfnis kam. Es ist ratsam, bei diesen Überlegungen einen neutralen Dritten dazuzunehmen, sonst besteht die Gefahr, dass man wieder in die alten „Rillen“ kommt. Jetzt gilt es, möglichst sachlich und hörend miteinander zu reden: Was will ich und was willst du? Wie finden wir zu einem neuen, guten Miteinander?

Außerdem ist es wichtig, nach einem Streit und der erfolgten Versöhnung in der nächsten Zeit vorsichtig und behutsam miteinander umzugehen. Wie nach einer Krankheit müssen die Verletzungen erst ausheilen, neue positive Erfahrungen das Misstrauen ersetzen. Vielleicht beschränkt man sich eine Zeit lang auf einen höflichen, freundlichen, aber distanzierten Umgangsstil und geht allen Grundsatzfragen aus dem Weg. Das Neue braucht oft Zeit und einen Schutzraum, damit das kleine Pflänzchen des Vertrauens ungestört aufwachsen kann.

Aber was ist, wenn der andere gar nicht einsieht, dass er etwas tun soll? In diesem Fall müssen wir uns eingestehen, dass wir ihn nicht verändern, ja ihn nicht einmal zu einer Einsicht bringen können. Der einzige Mensch, den ich verändern kann, bin ich. Das heißt: Ich gehe den ersten Schritt. Ich bin bereit, das zu tun, was dem anderen dient – damit er den Freiraum zur Umkehr bekommt. Gleichzeitig unterlasse ich alles, was ihn provoziert und ärgert. Ich signalisiere ihm, dass ich ihn annehme, wie er ist (auch wenn mir das schwerfällt). Ich denke Gutes über ihn und behandle ihn so, wie ich möchte, dass er mich behandelt (Matthäus 7,12). Das bringt ihn vielleicht dazu, sich zu verändern – denn dadurch lege ich ihn nicht auf die Position eines Gegners fest. Wenn ich Gutes von einem Menschen denke, gebe ich ihm die Möglichkeit, gut zu werden. Meine Entscheidung heißt: Ich mache alles, um den anderen zu gewinnen. Ich erwarte nichts von ihm, aber tue, was *mir* möglich ist (Römer 12,18).

Überhaupt: Wer gibt mir das Recht, einen anderen zu bewerten? Bin ich denn der Nabel der Welt? Ist meine Sicht die einzig richtige? Es weitet meinen Blickwinkel, wenn ich versuche, den anderen Menschen, der so ganz anders denkt als ich, zu verstehen. Ich übernehme seine Perspektive und bemühe mich, die Lage mit *seinen* Augen zu sehen. Wenn ich mich in seine Situation hineinversetze, verstehe ich ihn von „innen“ – und ich erkenne dabei, dass er recht hat, zumindest aus seiner Warte. Genauso wie ich das Recht haben möchte, meine eigene Meinung zu vertreten, so gebe ich auch dem anderen das Recht zu seiner eigenen Ansicht. Sie muss ja nicht meine werden. Ich stelle einfach fest, dass wir unterschiedlich sind.

Denn trotz aller Versöhnungsversuche bleiben wir unterschiedliche Menschen, mit unterschiedlichen Sichtweisen. Wir können uns nur gegenseitig akzeptieren: „Nehmt einander an, wie Christus euch angenommen hat!“ (Römer 15,7). Dadurch wird Gott gelobt! Und vielleicht hat mir Gott den schwierigen Mitmenschen zur Seite gestellt, um mich in Nächstenliebe zu trainieren. Genau ihn soll ich annehmen, lieben, ihm Gutes tun und für ihn da sein. Weil Jesus mich barmherzig anblickt, kann ich dem andern ebenso mit Barmherzigkeit begegnen. Weil Gott sich mir freundlich zuwendet, will ich es auch tun – egal, wie der andere sich verhält. Der schwierige Mensch ist meine Aufgabe: Ich soll ihn lieben! Und vielleicht ist es meine unvoreingenommene Liebe, die ihn zur Umkehr führt.

Das bedeutet, dass wir unsere Erwartungen, Ansprüche, Bedürfnisse und Forderungen an den anderen loslassen und ihm ganz frei und offen begegnen: Gott wird sich um ihn kümmern! Gott kennt sein Herz und weiß, was er benötigt. Gott wird ihm auf seine Weise Selbsterkenntnis geben – so wie *er* es verstehen kann. Wenn ich denke, ich müsste den schwierigen Mitmenschen überzeugen, pfusche ich Gott ins Handwerk und trage dazu bei, dass sich der andere in seinem Herzen verhärtet, sich zurückzieht und einigelt. Meine Aufgabe ist, für ihn zu beten und ihn zu segnen (Römer 12,14).

Und wenn alles nichts hilft und die Versöhnung trotz aller Versuche nicht zur Veränderung führt? Dann darf ich mich zurückziehen und mir sagen, dass ich alles getan habe, was möglich war, um Frieden zu halten. Nun entscheide ich mich, dem anderen aus dem Weg zu gehen. Ich gebe ihm keine Möglichkeit mehr, mich zu ärgern oder herauszufordern. Ich grüße ihn freundlich, mache aber einen Bogen um ihn. Ich vermeide das Gespräch – vor allem in den Bereichen, wo es wieder kontrovers werden könnte. Ich beschränke den Kontakt zu ihm auf ein Minimum. Das ist besser als ständige Querelen, die nichts bewirken, sondern nur bitter und müde machen. Ich wende mich bewusst dem Guten zu und schaue auf das Schöne, Aufbauende und mache mir klar: Ich muss nicht immer recht haben. Ich muss nicht in jedem Fall der Sieger sein. Gott ist größer als die Schwierigkeiten, die wir *nicht* miteinander bewältigen können.

Erneuerung in Beziehungen – Wege der Versöhnung

Gemeinden sind Orte der Wahrheit. Hier finden Menschen als Christen zusammen, die sehr unterschiedlich sind. Sie muten sich einander zu und halten sich aus. Das Verbindende zwischen ihnen ist der Glaube an Jesus Christus. Gemeindeaufbau beginnt, wo Menschen sich in Jesus als Geschwister erkennen und gleichzeitig bereit sind, sich selbst mit ihren eigenen Abgründen zu begegnen.

Die Wahrheit macht frei: Losgelöst von den Zwängen etwas sein zu müssen, kann jeder ganz ehrlich sein. Man muss sich nichts vorspielen, denn Gott durchschaut das menschliche Versteckspiel sowieso.

Die Ängste verlieren ihre zerstörerische Kraft, weil sie angeschaut werden können, sie werden angesprochen, nicht verdrängt. So kehrt langsam Ruhe ein und mit der Ruhe kommt der Frieden. Er breitet sich aus und vermittelt Geborgenheit. So werden die Gemeinden zu einem Zuhause, das nicht abgeschlossen und exklusiv ist, sondern zu einem Schutzraum für Menschen, die von den unterschiedlichen Formen der Gewalt bedroht werden. Sie finden hier Sicherheit, können aufatmen und zur Ruhe kommen und das bedeutet: zu sich finden, die Mitte ihres Herzens entdecken.

Das ist ganz besonders wichtig in unserer Zeit, in der viele Menschen unter Ungeborgenheit leiden. Die Ungeborgenheit kommt daher, dass sie nicht wissen wohin sie gehören, wo sie Zuhause sind. Die Folge ist: Die Ängste nehmen zu und damit auch die Aggressivität. Gleichzeitig ziehen sich die Menschen in ihre eigene Innerlichkeit zurück wie in ein Schneckenhaus – wo sollen sie sonst zuhause sein? Dabei lösen sich die sozialen Beziehungen auf, die der einzige Schutz gegen die übermächtigen Ängste gewesen wären. Umso wichtiger werden die christlichen Gemeinden, in denen Toleranz, Liebe, Zutrauen, Wertschätzung und Gelassenheit gelebt werden können wie Relikte aus einer anderen, noch sicheren Zeit.

Gemeinden werden zu Orten der Heilung: Menschen kommen in ihrer Zerbrochenheit und erfahren die Befreiung von Schuld unter dem Kreuz Christi. Beziehungen werden heil, weil dort Versöhnung auf tiefer Ebene entsteht wo die Menschen erfahren, dass sie angenommen werden. Die Versöhnung pflanzt sich fort: Wem vergeben ist, der kann vergeben, wer befreit ist von den Lasten, kann andere befreien.

Deshalb sind Gemeinden Orte der Versöhnung, die Salz und Licht sind für die Welt, weil sie Modell-Gemeinschaften sind, die beweisen, dass doch nicht das Prinzip „jeder verteidigt sein eigenes Recht“ als einzige Lebensmaxime gilt. Es geht auch anders!

Weil Christen sich in ihrer Unterschiedlichkeit aushalten, haben sie ihre Frustrationstoleranz ausgeweitet. Sei sind belastbar geworden und tragfähig für das Unrecht. Wer aber geübt ist in Frustrationstoleranz, kann in einer ganz eigenen gelassenen Weise mit der Andersartigkeit anderer Menschen umgehen. Er hat einen Standpunkt, der ihm viel Spielraum gibt und die Möglichkeit offen auf den anderen zuzugehen, ohne sich selbst dabei zu verlieren. Das ist in

den gegenwärtigen Auseinandersetzungen um Kultur und Werte in unserer Gesellschaft eine Eigenschaft mit unschätzbarem Wert.

Wer weiß, dass Gott den ersten Schritt auf ihn zugemacht hat, kann auch den ersten Schritt auf andere zugehen. Dieser Mensch kann die Initiative zur Versöhnung ergreifen, ob er nun der Verursacher des Konfliktes ist oder nicht. Er kann dem anderen Verständnis entgegenbringen, ihn anschauen, ihm zuhören und ihm Recht geben ohne sich dabei als Verlierer zu fühlen.

Mehr noch: Er kann Schuld zugeben und freimütig um Vergebung bitten, wo er den anderen verletzt hat.

Um Entschuldigung bitten ist mehr als zusagen: „Es tut mir leid!“ – denn es geht ja nicht um das eigene Leiden, sondern um die Rechtfertigung und Wiederherstellung der Unversehrtheit des anderen. „Verzeih mir“, ist ein Eingeständnis des eigenen Versagens und die Bitte um Vergebung. Vergebung aber bedeutet: Ich lasse los was ich gegen dich in der Hand habe, ich gebe dich frei und verzichte auf die Anklage gegen dich. Vergeben kann vor allem der, dem vergeben wurde – so setzt sich die Versöhnung wie ein Steppenbrand fort. Christen sind vergebungsbereit, weil sie mit Gott versöhnt sind!

Deswegen sind sie bereit zur Kooperation, auch wenn sie dabei auf eigene Ansprüche verzichten müssen. In Konfliktfällen sehen sie den Menschen und nicht die Lösung. Die beste Lösung eines Problems dient dem anderen und fördert dadurch die Beziehung. Wenn eine Lösung schwierig zu erreichen ist wird nicht *gegen* Menschen gekämpft, sondern *für* den Frieden. Friede ist aber nur dort möglich, wo man sich dafür entscheidet, den Krieg zu beenden, die Vorbehalte gegen den anderen zu begraben und neu anzufangen.

Der richtige Augenblick zur Versöhnung ist wichtig: er liegt früher als uns normalerweise lieb ist. Deshalb verlangt dieser Schritt, dass wir über unseren Schatten springen – und mit Schatten sind die persönlichen Abgründe, Rechtfertigungsversuche und Argumente für die eigene Rechtschaffenheit gemeint. Deshalb hat Gewaltlosigkeit mit Selbst-Vertrauen zu tun: Ich vertraue mir, weil Gott mir etwas zutraut. Dieses Vertrauen äußert sich in dem, dass ich dem anderen nur das Beste zutraue.

Paulus fordert dazu auf: Ist's möglich, soviel an euch liegt, so habt mit allen Menschen Frieden. (Römer 12,18) So viel an euch liegt: Tut was ihr könnt, für das Verhalten der anderen seid ihr nicht verantwortlich! Oft scheint es uns so, dass wir gar nicht tun können, uns die Hände gebunden sind und wir dem Diktat der Sachzwänge gehorchen müssen.

In der Tat, der Spielraum für deeskalierendes Verhalten wird immer kleiner, je länger wir zögern und der zerstörerischen Macht der Gewalt ihren Lauf lassen. Möglichst rasch und selbstbewusst handeln, eingreifen, bevor sich die Spirale der Eskalation verfestigt. Mutig als Christ Gottes Recht auf Leben und Unversehrtheit der Menschen eintreten, nicht schweigen, sondern reden und handeln – dazu sind wir herausgefordert!

Friedensstifter im Auftrag Gottes

Friedensstifter sind Brückenbauer zwischen streitenden Menschen, manchmal über tiefe Abgründe hinweg. Sie mischen sich ein, wo Versöhnung sonst nicht gelingt – im Bereich der Familie, an der Arbeitsstelle, in der Gemeinde oder sogar in den großen Zusammenhängen unserer Gesellschaft.

Dem Konflikt einen Raum geben

Friedensstifter kommen nicht mit eigenen Lösungen, sie geben keine ungebetenen Ratschläge und wissen nicht alles besser. Ihre Aufgabe vor allem ist, gut hinzusehen und hinzuhören. Sie nehmen wahr, dass etwas nicht stimmt. Das ist ein wichtiger erster Schritt: Sie geben Problemen einen Raum, holen sie aus dem Verborgenen, bringen sie vor Gott und bitten ihn um sein Eingreifen. Sie warten, bis sie spüren, dass sie etwas sagen können. Dann sprechen sie die Menschen an: „Geht es Ihnen nicht gut? Kann ich Ihnen helfen?“ Sie bieten ihre Bereitschaft an und holen sich die Erlaubnis, eingreifen zu dürfen. Dabei ist wichtig: Wie lautet der Auftrag? Manchmal nur zuhören. Das gibt den Streitenden die Möglichkeit, sich selbst zu sortieren. In anderen Fällen geht es um eine Konfliktklärung mit konkreten Lösungen. Und manchmal ist es dran, sich versöhnend zwischen die Fronten zu stellen, um zu vermitteln.

Genau hinsehen und zuhören

Oft ist die Situation völlig anders, als sie sich auf den ersten Blick darstellt. Das heißt: Wir müssen aufpassen, dass wir nicht unseren Vermutungen auf den Leim gehen. Wir sind herausgefordert, genau hinzusehen, eigene Erfahrungen, Erkenntnisse und Vorstellungen wegzulegen. Ganz beim anderen sein und darauf achten, wo sich Unterschwelliges zeigt. Dann können wir Verborgenes ansprechen und so zu einer Verarbeitung helfen, denn alles, was im Verborgenen bleibt, wirkt sich negativ aus. Wir stellen interessierte Fragen und hören zu. Wir sind aufmerksam und signalisieren, dass unser Gegenüber mit seiner Meinung und seinem speziellen Anliegen wichtig ist. Wenn wir zu schnell mit Lösungen kommen, verhindern wir eine gemeinsame Arbeit an dem Problem. Durch unser Zuhören und Fragen entsteht Neues, weil die Wahrheit Raum bekommt.

Geduld und Ausdauer

Jeder hat seine eigene Sicht eines Streitfalls. Als Friedensstifter müssen wir aufpassen, dass wir neutral bleiben. Wir versuchen zu verstehen – aber wir geben niemandem recht. Wir bewahren Distanz und werden nicht zu einem Teil des Konfliktsystems. Wir machen uns auf einen Weg, der nicht unserer ist, Friedensstifter sind lediglich Begleiter. Gemeinsam suchen wir nach dem richtigen Ziel: Wo soll es hingehen? Wir hüten uns, zu schnell zu einem vordergründigen Ergebnis zu kommen, denn eine zu frühe Versöhnung hält meistens nicht lange. Zuerst muss alles zur Sprache kommen, was zu diesem Streit geführt hat. Dann ist die Atmosphäre wie nach einem Gewitter gereinigt und eine Phase der Erschöpfung oder auch Erleichterung macht sich bemerkbar.

Deeskalierend wirken

Während des Prozesses der Konfliktklärung achtet der Friedensstifter darauf, dass die Lage

nicht eskaliert. Natürlich sind bei einem Streit starke Gefühle wie Wut, Ärger, Trauer mit im Spiel und können sich in heftigen Ausbrüchen äußern. Diese Gefühle sollen sich nicht verstärken, sondern auslaufen wie eine Welle am Strand. Entscheidend ist, wie über den Konflikt geredet wird: nicht vorwurfsvoll, angreifend, verurteilend oder sogar mit Drohungen und Beschimpfungen. Um den Konfliktgegner zu verstehen, könnte man dagegen einmal seine Position übernehmen oder dessen Streitpunkt aus dem Blickwinkel eines völlig Unbeteiligten betrachten. Oder überlegen, wie Gott diese Angelegenheit eigentlich sieht. Natürlich ist es für den Friedensstifter wichtig, Gefühle nicht zu deckeln – sondern zu dosieren. Manche Stürme muss er selbst aushalten können, ohne Angst zu bekommen. Dazu muss er seine eigenen Emotionen kennen und im Griff haben.

Entscheidungen treffen

Wenn es dann möglich ist, den Konflikt sachlich zu betrachten, geht es darum, eine Entscheidung zu treffen: Was ist zu tun? Auch hier kann der Friedensstifter einen wichtigen Beitrag leisten. Er sammelt mit dem oder den Beteiligten mögliche Lösungen, um diese mit den Betroffenen zu bewerten: Was ist für alle am besten? Geht es um die Arbeit an einer neuen Form der Beziehung? Muss vereinbart werden, wie man in Zukunft miteinander umgehen möchte und wie nicht? Oder wäre doch eine Trennung das Beste? Gibt es eine Chance für einen Neuanfang? Kann Altes rückstandsfrei zurückgelassen werden? Der Friedensstifter macht Mut zu einer klaren und eindeutigen Entscheidung. Er hilft, Kompromisse zu finden. Vielleicht gibt es aber auch eine ganz andere, bisher nicht bedachte Möglichkeit? Am Ende steht ein Beschluss: Das will ich in Zukunft tun! Dann hat sich der Streit gelohnt, denn etwas Neues wurde möglich. Der Friedensstifter war dabei wie ein Geburtshelfer.

Sich durchsetzen oder nachgeben

Manchmal gibt es aber trotz aller Arbeit und Mühe kein Happy End. Auch hier ist der Friedensstifter gefragt: Wie können die Beteiligten mit unlösbaren Konflikten leben? Manche Situationen sind nicht zu verändern – weil sich Menschen nicht verändern. Kann man die Situation nicht verlassen, muss man herausfinden, wie man in ihr so überleben kann, dass man nicht auf Dauer krank oder verbittert wird. Der Friedensstifter macht Mut, sich durchzusetzen, wo es nötig ist – er macht aber genauso Mut nachzugeben, wo weiteres Streiten nichts bringt. In diesem Fall gilt es Alternativen zu finden, um trotz aller Beeinträchtigungen gut zu leben. Der Friedensstifter ermöglicht, positive Gesichtspunkte zu entdecken, die eigenen Ressourcen zu entfalten und mit sich selbst im Frieden zu sein.

Grenzen akzeptieren

Der Friedensstifter macht sich selbst immer wieder klar, dass Gott bei ihm ist. Er ist in seinem Auftrag unterwegs, denn Gott will den Frieden. Der Friedensstifter stiftet den Frieden Gottes, indem er der unheilen und zerstrittenen Welt den Segen Gottes bringt: Der Friede Gottes sei mit dir! Dabei stößt er an eigene Grenzen und spürt Hilflosigkeit – aber gleichzeitig auch die Nähe Gottes und seinen Schutz. In Friedensstifterseminaren lernen wir genau für diese Situationen ein adäquates Verhalten und trainieren es. Wir sollen

Friedensstifter Gottes auf effektive und sinnvolle Weise sein, uns in seinem Auftrag einmischen – denn dazu sind wir berufen. Wir werden zu Fachleuten für die Konflikte anderer, genauso wie für die eigenen.

Ein Weg mit 5 Schritten:

Zusammenfassend lässt sich die Friedensstiftermission so skizzieren:

1. Schritt: Wahrnehmen, was geschieht. Dazu müssen wir aufmerksam sein, hinschauen, offen sein für die Nöte anderer Menschen. Wir bringen das, was wir sehen, vor Gott und fragen ihn, ob er uns einen Auftrag gibt. Nötig sind unsere Wachsamkeit und die Bereitschaft, uns einzumischen.

2. Schritt: Ansprechen, was wir sehen. Dazu braucht es Mut: zur Sprache zu bringen, was sonst nicht gesagt wird. Jetzt bekommt der Konflikt einen Raum, wo wir ihn bearbeiten können. Wir stellen interessierte und hilfreiche Fragen und dabei kommt immer mehr von der eigentlichen Problematik zum Vorschein. Wir lassen sie stehen, schauen sie an und geben sie Gott. Vertrauen wächst. Friedensstifter haben eine hohe kommunikative Kompetenz, sie halten das Gespräch am Laufen.

3. Schritt: Ziele finden. Wenn wir gut zuhören, dann erkennen wir Absicht und Hintergründe des Konfliktes, finden heraus, was durch den Konflikt verändert werden soll. Durch das Zuhören sind wir ganz beim anderen, ohne uns Vereinnahmungen zu lassen. Vorsichtig machen wir konkrete Vorschläge. Jetzt geht es um Ermutigung und die Hoffnung, dass der Streit ein gutes Ende nehmen kann. Wo wir selbst überfordert sind, verweisen wir auf Seelsorger oder vermitteln ärztliche Fachleute.

4. Schritt: Lösungen ermöglichen. Wenn die Emotionen versiegen, können wir uns auf der Sachebene um Lösungen kümmern. Wir sammeln Ideen und suchen nach den besten Alternativen. Wir unterstützen die Erkenntnis, dass etwas geändert werden müsste. Wir machen Mut, Verantwortung für Schuld zu übernehmen. Wir sprechen Vergebung zu und öffnen damit Türen in die Zukunft. Wir helfen Lasten abzulegen und neue Verhaltensweisen zu entwickeln.

5. Schritt: Entscheidungen treffen. Jetzt geht es darum, Ergebnisse festzumachen und dann auch einzuhalten. Wir unterstützen alles, was zu einem Neuanfang führt, und suchen nach Versöhnungsmöglichkeiten. Je verbindlicher und konsequenter die Abkehr vom Bisherigen ist, desto besser gelingt der Schritt nach vorn. Diesen Schritt begleiten wir mit Konsequenz und Liebe. Wenn es zu Rückfällen kommt, ermahnen wir, wenn der Weg zu mühsam wird, raten wir zu kleinen Schritten – immer mit dem Ziel vor Augen: der Friede Gottes.

Die Friedensstiftermission ist nicht nur erfolgreich, wenn wir alle 5 Schritte gegangen sind, sondern auch dann, wenn nur ein Schritt möglich war. Etwas tun ist besser als nichts tun! Manchmal ist nicht mehr drin als der erste Schritt, aber auch durch ihn geschieht Veränderung – weil wir hinschauen. Als Friedensstifter tragen wir den Segen Gottes in diese Welt und Frieden breitet sich aus.

Friedensstifter sein

Es ist erforderlich, dass wir uns für diese Aufgabe vorbereiten. In Friedensstifterseminaren befassen wir uns mit Konfliktkunde und lernen eskalierende Abläufe zu verstehen. Wir werden sicherer, um Konflikten mit Entschlossenheit zu begegnen, und mutig, einem Streit zu wehren. Wir lassen uns nicht mehr von negativen Entwicklungen bestimmen und legen die Angst ab, angegriffen zu werden. Wir trainieren, mit Überzeugung aufzutreten. Gleichzeitig entwickeln wir Flexibilität, Frustrationstoleranz und Resilienz. Wir machen uns klar: Es geht nicht um uns, sondern um Gottes Reich. Wir haben den Auftrag, der Welt den dringend nötigen Frieden Gottes zu bringen. Friedensstifter wollen nicht die Welt verbessern oder das Böse anprangern, sondern Gott Raum schaffen, damit er Gutes bewirken kann. Sie kämpfen an Gottes Seite, deshalb können sie den zunehmenden Konfliktbereichen in dieser Welt mit Gelassenheit und Freundlichkeit begegnen. Von ihnen gehen Hoffnung und Zuversicht aus, dass Friede tatsächlich möglich ist und Gottes Liebe an den dunkelsten Orten aufleuchtet und neues Leben schafft.

Grabenkämpfe – Konflikte unter Christen

Der Ärger der Vielfalt

Eine Ursache, die zum Streit unter Christen führt, liegt darin, dass der Glaube jedes Menschen von einer ganz eigenen Kultur geprägt ist: Seine Erfahrungen und Erkenntnisse, die er im Lauf seines Lebens gewinnt, wie er aufgewachsen ist und erzogen wurde, welche Menschen ihn beeinflusst haben und wo und wie er zum Glauben gekommen ist, bestimmen sein Verhalten, seine Schwerpunkte und Überzeugungen. Jeder Christ lebt in einem ihm vertrauten Raum. Das ist alles kein Problem, solange sich der eigene Glaubensstil nicht gegen einen anderen wendet, sondern für sich gelebt wird. Schnell fühlen wir uns jedoch in unserem Ureigensten angegriffen, wenn wir auf Menschen stoßen, die ihren Glauben ganz anders leben. Dann beginnt der Streit um das Rechthaben: Welcher Glaubensstil ist richtig? Wer ist der optimale Vertreter der christlichen Botschaft? Wer hat die besseren (biblischen) Argumente? Aus den Unterschieden wird ein Glaubenskampf – und jeder kämpft nicht nur um seine Position, sondern denkt, dass er Gottes Ehre verteidigen müsste. Dabei könnte Gott ganz gut selbst für sich streiten! Vielleicht sollten wir uns über die Andersartigkeit des Mitchristen freuen statt uns zu ärgern, denn sie ist für uns eine Ergänzung und weitet unseren Horizont.

Gottes Freiheit

Ein weiterer Grund für Schwierigkeiten unter Christen ist, dass Gott Freiheit gibt und uns nicht in ein Korsett zwingt. Er hat viele sehr unterschiedliche Kinder. Das weist auf seine Größe und Souveränität hin: Er ist immer auch ganz anders! Wir können ihn nie auf unsere Vorstellungen festlegen. Er gibt jedem seiner Nachfolger die Freiheit, sich jeweils nach seinen eigenen Bedürfnissen entfalten zu dürfen und die Beziehung zu ihm so zu leben, wie es für ihn passt. Diese Freiheit verführt leicht zum Egoismus und dazu, nur sich selbst zu sehen und seine eigenen Anliegen in den Vordergrund zu stellen. Unsere Unterschiedlichkeiten trennen uns und verlangen von uns immer wieder aufs Neue, dass wir Schritte aufeinander zugehen, um uns kennenzulernen und zu verstehen. Dazu gehört die Grundsatzentscheidung, dass mein Mitchrist anders sein darf und ich ihn trotzdem als Kind Gottes akzeptiere (so wie er mich auch). Wir ärgern uns nicht übereinander, sondern staunen über die Größe Gottes und die Buntheit seines Reiches. Mit seiner Freiheit schenkt uns Gott eine Verpflichtung füreinander.

Verantwortung übernehmen

Natürlich leiden wir immer wieder unter unserer Unterschiedlichkeit, vor allem, wenn wir gemeinsame Entscheidungen treffen sollen und uns dabei mit unseren persönlichen Glaubensvorstellungen blockieren. Hier bedeutet Verantwortungsübernahme, freiwillig auf ein Stück eigener Freiheit zu verzichten – zugunsten einer gemeinsamen Lösung. Statt uns in Grabenkämpfe zu verwickeln, sollten wir in ein intensives Gespräch mit dem andersartigen Menschen kommen: „Was denkst du? Warum bist du so?“ Wenn wir hörend miteinander reden und bereit sind, den anderen wahrzunehmen, um ihn zu verstehen, wird aus dem sinnlosen Schlagabtausch gegensätzlicher Standpunkte ein inklusives Miteinander. Wenn

sich der andere von mir verstanden fühlt, ist er (vielleicht) auch bereit, sich auf mich einzulassen. Wichtig ist die Bereitschaft zum ersten Schritt. Oft stehen wir an diesem Punkt vor der Frage: „Was kann ich stehen lassen und wo soll ich widersprechen? Was kann ich ertragen und wo muss ich mich wehren?“ Als Konfliktberater stelle ich häufig fest, dass die Trennlinie zwischen diesen beiden Polen nicht immer so eindeutig ist. Es gibt eine breite Grauzone, die unsere Liebe und Toleranz oft bis zum Äußersten heraufordert.

Zur Einheit finden

Nach meiner Erfahrung ist bei einem Streit unter Christen das Nachgeben der bessere Weg. Den anderen stehen lassen, ihn nicht bekämpfen oder überreden – still sein und alles tun, um ihn und seine Beweggründe zu verstehen, ist sinnvoller, als lange ergebnislose Auseinandersetzungen zu führen, die die Unterschiede nur vergrößern. Manchmal ist es nötig, keine Entscheidung zu treffen, statt sich und den anderen festzulegen – auch wenn sich dadurch Spannungen ergeben. Mit ihnen leben können, gehört zur Existenz eines Christen, Jesus hat es uns vorgemacht. Zwischen den Fronten stehen, Unterschiede verbinden und Frieden bewirken wo es aussichtslos scheint, das ist unsere Aufgabe. Mit Geduld immer wieder das Gespräch suchen, Trennungen verhindern oder dort, wo sie geschehen sind, neu aufeinander zugehen – dazu sind wir berufen und ausgerüstet, dies ist die Arbeit Gottes mit und durch uns. Beharrlich beieinanderbleiben, bis wir einen gemeinsamen Nenner gefunden haben. Vielleicht stellen wir sogar fest, dass uns mehr verbindet als trennt. Wir sind dadurch ein überzeugendes Zeugnis für die Größe Gottes in einer Welt, die immer egoistischeren Bedürfnissen folgt: Denn die Einheit ist wichtiger als unsere persönliche Einmaligkeit.

Kampffeld Glaubensstile

Als Diakon der Württembergischen Landeskirche war ich in den 80er-Jahren mit der Jugendarbeit einer Gemeinde beauftragt. Meine Ziele waren Glaubenswachstum, Entscheidungen für Jesus, Vertiefung der Bibelkenntnisse und klare Jesusnachfolge. So kam ich in Kontakt mit der charismatischen Bewegung – und war begeistert. Hier erfuhr ich das, was ich mir ersehnte. Ich versuchte sofort, die Impulse der geistlichen Gemeindeerneuerung in die Gemeinde zu bringen. Mit einem kleinen Team begann ich einen regelmäßigen Lobpreisgottesdienst und führte Seminare mit charismatischen Themen durch. Von einem Teil der Gemeinde wurden diese Impulse aufgenommen. Die meisten aber machten dicht. Viele Mitarbeiter waren nicht bereit, auf meinen neuen Stil einzusteigen. Nun wurde meine Arbeit zweigleisig: Auf der einen Seite die bisherige, herkömmliche Arbeit, auf der anderen die charismatische Erneuerung. Von vielen wurden meine „Umtriebe“ sehr skeptisch bis ablehnend betrachtet. Glaubensgeschwister, die bisher eng mit mir zusammengearbeitet und mich unterstützt hatten, wandten sich von mir ab. Ich wurde in der Gemeinde immer mehr isoliert – obwohl ich nach wie vor Hauptamtlicher war.

Ich kämpfte trotzdem weiter um Erneuerung, lud Redner ein, veranstaltete öffentliche Gebetsversammlungen und Gebetsmärsche durch den Ort. Wir beteten und hatten geistliche Eindrücke von dem, was Gott tun will. Unterstützung erfuhr ich durch die Schrift „Macht Bahn!“, die 1991 erschien und die charismatische Position mit 10 Thesen bekräftigte, alles Aussagen, die man heute für normal halten würde – damals ging ein Sturm der Entrüstung durchs Land. Ich hatte die Thesen unterschrieben und mich dadurch öffentlich als ein Vertreter dieser Richtung geoutet. Die Spannungen und Widerstände, die wir erfuhren, lehrten uns, dass wir richtig lagen – so dachten wir damals und so schrieb ich als persönliches Zeugnis in dieser programmatischen Schrift (anonym): „Wir werden mutiger im Beten für andere – weil wir selbst das Handeln Gottes an uns erleben. Wir bekommen immer mehr den Blick für die Gemeinde. Es wird uns immer klarer, dass Gott uns berufen hat, Beter für unseren Ort zu sein und hier den Sieg des Kreuzes Christi zu proklamieren über alle Finsternismächte, die unseren Ort beherrschen. Wir haben uns bei allen Widerständen entschlossen, Gott noch tiefer zu vertrauen, an seinen Verheißungen festzuhalten, die er uns ganz konkret für uns, unseren Ort und unsere Kirche gegeben hat.“ Wir fühlten uns als kleiner Gebetskreis wie der „Fuß, der das Zuschlagen der Tür verhindert“. Durch diese Tür sollte Gott selbst zu uns und in unsere Gemeinde kommen. Wir bestärkten uns in dem Eindruck, ein geistliches Mandat für diese Auseinandersetzung zu haben und wollten nicht nachlassen, den Sieg des gekreuzigten und auferstandenen Jesus über alle Feinde immer wieder zu rühmen.

Kirchengemeinderatssitzungen wurden einberufen, in denen ich meine Aktivitäten vorstellen und begründen sollte. Ich wurde zu einer eindeutigen Loyalitätserklärung der Gemeinde und der Kirche gegenüber gedrängt – was mir nicht schwerfiel. Trotzdem blieben Vorbehalte und die Gemeindegemeinschaft wurde immer schwieriger. Auch dass andere Christen sich öffentlich hinter mich stellten, machte meine Lage nicht besser, im Gegenteil. Als dann noch ein Mitglied „unserer Gruppe“ unvermittelt die Landeskirche verließ, wurde die Lage endgültig

problematisch. Was sollte ich machen? Geistlich gesehen hatte ich einen Auftrag, den ich ausführen wollte. Beruflich war ich eingebunden in die Institution Kirche und meine persönliche Existenz hing an dieser Anstellung. Außerdem wollte ich treu sein und fühlte mich als Teil einer großen geistlichen Auseinandersetzung.

Zunächst war mir der Dekan sehr gewogen. Er war sehr tolerant und ließ mich gewähren. Dann kam sein Ruhestand und ein neuer Dekan an seine Stelle. Er sah vieles ganz anders. Immer wieder musste ich ihm über alles Rechenschaft geben, was ich tat. Außerdem waren die Lobpreisgottesdienste nach den ersten großen Begeisterungswellen (die Kirche war rappellvoll gewesen) nur noch dürrftig besucht. Viele Hoffnungen hatten sich einfach nicht so erfüllt wie gedacht. Die Unterstützer nahmen ab und ich fühlte mich immer mehr alleingelassen. Schließlich zog ich mich zurück, kündigte meine Stelle, riskierte ein Sabbatjahr, um mich neu zu orientieren, und verließ nach diesem Jahr zwar nicht die Kirche, aber meine Arbeit als Gemeindediakon, um nun ganz im charismatischen Bereich tätig sein zu können.

Zu diesem Zeitpunkt hatte ich ein schlechtes Gewissen, weil ich meinem Auftrag untreu geworden war. Immer mehr begriff ich dann aber diese Zeit als Vorbereitung für weitere, andere Auseinandersetzungen. Ich hatte gelernt auszuhalten und trotz aller Gegensätze auf gute Art zu streiten. Ich hatte erkannt, dass es neben viel Begeisterung und Glaubenshingabe genauso Übertreibung und Ungehorsam geben kann. Ich war mir selbst gegenüber kritischer geworden, nüchterner und mehr geerdet. Die Begeisterung für das Reich Gottes ist geblieben, nur die Art, für Gott zu kämpfen, hat sich geändert: Ich weiß, dass Gottes Art zu streiten ganz anders ist als meine menschliche Art.

Vieles von den damaligen Auseinandersetzungen hat sich heute erübrigt, die Gräben zwischen der charismatischen Erneuerung und den traditionellen Gemeinden haben sich weitgehend gefüllt: Lobpreis, Gebet um Heilung, Hören auf Gott sind Elemente, die in fast allen Gemeinde vorkommen und sind kein Zankapfel mehr. Es zeigt sich, dass manches mehr Zeit braucht als gedacht, auf andere Weise geschieht als erhofft – und dass letztlich Gott trotz unserer Unmöglichkeiten zu seinem Ziel kommt. Das erfüllt mich heute im Blick auf Konflikte mit Gelassenheit, Barmherzigkeit und der großen Gewissheit, dass Gott den Überblick hat und über unsere persönlichen Positionen und Glaubensstile hinweg sein Reich baut.

Das Tuch

Das Hochzeitsfest steuerte seinem Höhepunkt entgegen. Die Baut, schön und anmutig, war der Mittelpunkt, von allen gefeiert und verehrt. Der Bräutigam hatte es schwer an ihrer Seite einen guten Eindruck zu machen. Nun wollten ein paar Freunde der Braut ein ganz besonders Geschenk überreichen. Feierlich wurde ein Päckchen hereingetragen und vor der Braut abgelegt. Alle waren gespannt, was es enthielt, die Gäste rückten näher, um den Moment des Auspackens nicht zu verpassen.

Vorsichtig nahm die Braut das Geschenk in die Hand, es war leicht und weich. Auch sie war neugierig, was es wohl an Besonderem enthielt. Ungeduldig öffnete sie das Päckchen. Ein wunderbarer Stoff kam zum Vorschein, sorgfältig eingefaßt und künstlerisch verziert, mit goldenen und silbernen Fäden durchwirkt, das Muster bildete ein verschlungenes Ornament. Eine wertvolle Arbeit, ein teures Stück. Er war so groß, daß die Braut sich vollständig darin einwickeln konnte, dazu war er weich, flauschig und warm, nichts an ihm war kratzig oder ungemütlich.

„Das ist eure Liebe“, sagten die Freunde zu dem Brautpaar, „pflegt sie gut, dann bleibt sie immer wertvoll, sie wärmt und bedeckt euch.“

Wie jedes schöne Fest, so nahm auch dieses ein Ende und der Alltag begann. Und nach kurzer Zeit begann auch der Alltag ihrer Ehe, die Phase des Verliebtseins war vorbei, viele andere Dinge waren auf einmal wichtiger als traute Zweisamkeit.

Als die Frau nach ein paar Wochen ihr Hochzeitstuch wieder einmal hervorholte und bewundern wollte, merkte sie, daß eine Ecke fehlte. Es sah so aus, als hätten Motten einen Zipfel abgefressen. Die Frau war bekümmert und mühsam versuchte sie, es zu flicken.

Dann kam der erste große Ehekrach. Eigentlich war es um eine Kleinigkeit gegangen, die hatte sich aber so aufgebauscht, daß der Ehemann zum Schluß seine Sachen packte und auszog. Freilich kam er nach ein paar Tagen wieder zurück und die beiden versöhnten sich wieder. Aber nun hatte das schöne Tuch einen tiefen Riß bekommen. Seufzend flickte ihn die Frau kunstvoll, aber der Schaden war nicht zu übersehen.

Dann kam das erste Kind und der Mann kletterte auf der Karriereleiter nach oben, die beiden hatten immer weniger miteinander zu tun. Zwar wurde das tägliche Leben organisiert und besprochen, aber dabei fanden sich die beiden Herzen immer seltener. Besorgt nahm die Frau das Tuch aus dem Schrank. Als sie es ausbreitete, sah sie, daß die goldenen und silbernen Fäden herausgezogen waren, das wertvolle, seltene Ornament war verschwunden, das Tuch war ein ganz normaler Stoff geworden. Mit Tränen in den Augen legte sie es zusammen und versteckte es weit unten im Schrank.

Die Zeit verging, die beiden hatten sich immer weniger zu sagen. Der Mann war geschäftlich viel unterwegs, oft blieb er tagelang fort. Ob er eine Freundin hatte? Die Frau hatte Angst, daß es so war, sie mußte sich richtig überwinden, den Stoff ihrer Liebe zu betrachten. Tatsächlich: er hatte viele Risse und Löcher, war verknittert und die fröhlichen Fransen

fehlten völlig. Aber die Frau wollte nicht aufgeben. Mühsam flickte sie den Schaden, stopfte Loch für Loch und nähte die Fransen wieder an. Aber es war nicht mehr das alte Tuch, es war ein vielfach geflickter Stoff, grau, armselig, und als sie sich darin einhüllen wollte, fühlte sie, daß er hart und kratzig geworden war. Durch die vielen Ausbesserungen war er auch viel kleiner geworden, so daß er sie nicht mehr bedeckte. Sie überlegte sich, ob sie daraus eine Jacke für ihr Kind schneiden sollte, aber auch dafür kam er nicht mehr in Frage. Zu einer Tagesdecke für ihr Ehebett war er schon längst nicht mehr zu verwenden.

Sie gab das Tuch in die Reinigung, sie versuchte es glatt zu bügeln, aber es blieb unansehnlich und war zu nichts mehr zu gebrauchen. Da nahm die Frau den Stoff und legte ihn in der Abstellkammer über die Gegenstände, die dort aus vergangenen, schönen Zeiten lagerten. Dort hing auch ihr ehemaliges Brautkleid. Zumindest hier sollte das Tuch den Zweck erfüllen, Staub und Schmutz abzuhalten, um das Vergangene zu bewahren.

Dann gingen weitere, schwere Jahre ins Land, die Kinder wurden groß und gingen ihre eigenen Wege. Auch der Mann tat, was ihm gefiel.

Als die Frau eines Tages wieder einmal die Abstellkammer betrat und das Tuch der Liebe, das kostbare Geschenk ihrer Freunde zur Hochzeit, entdeckte, erschrak sie. Sie mußte zweimal hinschauen, den sie erkannte das Tuch nicht mehr. Was dort lag, war nur noch ein alter, brüchiger Lappen, der nicht einmal mehr als Putzlumpen zu verwenden war.

Was war nur mit ihrer Liebe geschehen? Wie hatte sie sich so verändern können? Mit tränenleeren Augen und einem schmerzenden Herzen setzte sich die Frau in den Sessel und dachte zurück an den Anfang, als alles noch ganz anders und ihre Liebe strahlend und schön gewesen war.

Das späte Leben

Eine Frau wurde früh in ihrer Kindheit ganz tief in ihrer Seele verletzt. Damals beschloss sie, sich zu schützen und sich nie wieder verletzt zu lassen. Sie baute um ihr Innerstes eine starke Mauer. Hinter ihr konnte sie sich verbergen, hier war sie sicher. Hinter dieser Schutzwand konnte sie weich und empfindlich sein.

Davor war sie kalt, abweisend und hart. Niemand durfte ihr zu nahe kommen, sie wehrte alle Versuche ab, in ihr Innerstes zu kommen. Sie wollte nicht verstanden und erkannt werden. Lieber griff sie andere an, als daß andere ihr etwas zufügen konnten.

Bald war sie so bemüht, diese Mauer aufrecht zu erhalten, daß sie selbst gar keine Gelegenheit mehr hatte, sich um das zu kümmern, was sich hinter der Mauer verbarg. Sie war so darauf konzentriert, sich stark und unnahbar darzustellen, daß sie bald selbst nicht mehr wußte, wer sie war.

Sie heiratete. Ihr Mann versuchte ein paar mal, hinter die Mauer zu schauen, aber er wurde jedesmal heftig attackiert und zurückgewiesen. Sie bekam Kinder und auch sie versuchten, das Innerste ihrer Mutter zu entdecken. Sie bemühten sich mit Liebsein und Freundlichkeit an das Herz der Mutter zu kommen, sie versuchten die Schale mit Rebellion und Provokation zu knacken, es gelang ihnen nicht.

Dann wurde die Frau Großmutter. Sie hielt das kleine Leben in ihrem Armen und spürte auf einmal, wie sich das Leben in ihr regte. Es war ein fast unbekanntes Gefühl, und sie staunte darüber, was sich in ihr so viele Jahre versteckt gehalten hatte. Sie wußte nicht, wie sie mit diesen Regungen umgehen sollte. Ihr wurde klar, daß sie eine sehr lange Zeit das Leben gar nicht wahrgenommen hatte. Wenn sie jetzt zurückdachte, kam es ihr vor, als hätte es diese Jahre gar nicht gegeben, als wäre sie lebendig tot gewesen oder als hätte sie wachend tief geschlafen.

Dann beobachtete die Frau eines Tages wie ihrem Enkelkind etwas geschah, das sie ganz tief in ihrem Inneren berührte. Nein, das durfte nicht sein, das durfte sie nicht zulassen! Es war ihr nicht klar, warum sie so stark reagierte. Sie riss das Enkelkind an sich und barg es in ihren Armen, sie bedeckte sein Gesicht mit Tränen und drückte es an ihre Brust. In einem kleinen Augenblick waren ihre Mauern eingestürzt und sie hatte sich undeutlich und unbewußt an etwas erinnert, was ihr passiert war und was ihr das Leben geraubt hatte. Nein, das durfte nicht noch einmal geschehen! Es durfte nicht wieder eine so tödliche Mauer aufgebaut werden! Sie selbst wollte eine lebendige, menschliche Schutzmauer für das verletzte Leben sein. Und in dem sie das beschloß, brach die Mauer, die sie ein Leben lang um ihr Innerstes gebaut hatte, vollends ein. Sie brauchte keine Schutzmauer, denn sie war eine Schutzmauer. Und das neue Leben in ihren Armen verschmolz mit dem alten Leben, das sich, auf einmal seines Gefängnisses entledigt, neu und schön entfalten konnte, aufblühte und zu einer späten Erfüllung kam.

Eine Gebrauchsanleitung

Das junge Paar bereitete sich auf die Hochzeit vor. Da sie bei vielen anderen Paaren bereits mitbekommen hatten, daß das Zusammenleben in der Ehe offensichtlich nicht so einfach sei und auch einige dabei gescheitert waren, überlegten sie sich, wie sie es besser machen konnten. Es mußte doch etwas geben, was ihnen garantierte, daß die eheliche Gemeinschaft gelänge.

Nach langem Nachdenken hatten sie eine Idee. Jeder sollte für den anderen eine genaue „Gebrauchsanleitung“ aufschreiben. So wie komplizierten Geräten auch immer eine Gebrauchsanweisung beigegeben war, aus der man genau ersehen konnte, wie mit diesem Gegenstand umzugehen war, wie er gepflegt werden mußte und was im Fall des Nichtfunktionierens zu tun sei.

So zogen sich die beiden zurück, um jeder für sich eine Gebrauchsanleitung zu schreiben, in der stand, wie er – oder sie - zu behandeln war.

Der Mann schrieb und schrieb. Als er nach vielen Tagen seiner zukünftigen Frau die Gebrauchsanweisung übergab, hatte er ein dickes Buch vollgeschrieben. Jede Eventualität war aufgenommen worden, akribisch und detailliert beschrieb er genau, was im einzelnen Fall zu tun sei, wie er gepflegt und behandelt werden wollte und was für ihn das Wichtigste war. Empfindliche Teile waren gesondert aufgeführt und mit den nötigen Vorsichtsmaßnahmen versehen. Viele Fremdworte und Fachbegriffe spickten die ausführliche Anleitung seiner Person. Die Frau schauderte, als sie alles durchlas. Das konnte sie sich ja unmöglich merken. Und wie sollte sie das alles recht machen? Hier waren soviel Eventualitäten und Problemsituationen vorgesehen, das es ihr unmöglich schien, sich richtig zu verhalten. Heiratete sie ein so kompliziertes und empfindliches Wesen, das nur mit genauen Regeln und Anweisungen zu bedienen war? Das schien ihr viel zu kompliziert – allein die Gebrauchsanleitung zu lesen und zu verstehen war schon eine Lebensaufgabe, wie sollte sie sich auch noch daran halten können? Ihre Hochzeit war tatsächlich in Frage gestellt. Wenn es so wäre, dann wäre eine Ehe wirklich nicht leicht, ja sogar unmöglich!

Zur gleichen Zeit betrachtete der junge Mann die Gebrauchsanleitung, die ihm seine Braut geschrieben hatte. Es war auch ein dickes Buch, aber es stand nur auf der ersten Seite etwas: „Liebe mich und finde täglich heraus, wie du mit mir umgehen sollst. Du wirst es dann schon entdecken.“

Das war alles? Der Mann schüttelte ungläubig seinen Kopf. Er blätterte die leeren Seiten durch, ob vielleicht doch noch genauere Hinweise versteckt wären, wie er mit seiner zukünftigen Frau umgehen sollte.

Wie sollte er das verwirklichen? Was sollte er mit dieser Gebrauchsanleitung anfangen? Hier stand nichts von Not- und Ausfällen, hier gab es keine genaue Hinweise zu Bedienung. Was sollte er zum Beispiel tun, wenn seine Frau traurig war? Was sollte er mit ihr anfangen, wenn sie weinte? Wo war der Ausstellknopf, wenn sie ihn wütend beschimpfte? Diese

Bedienungsanleitung schien ihm viel zu kompliziert, und er zweifelte, ob ihre Ehe jemals gelingen würde. Sollte er sich überhaupt auf diese Ungewißheit einlassen?

Ob sich die beiden wohl geheiratet haben? Ich weiß es nicht. Und wenn sie sich geheiratet haben: Was haben sie dann mit ihren Gebrauchsanweisungen gemacht?

So oder so – eine Ehe bleibt ein Risiko!

Gemeinsamkeiten pflegen – bevor die Gefühle tot sind

Wie stärken wir das Gemeinsame in unserer Beziehung?

Ehe bedeutet Arbeit. Das klingt seltsam, vor allem, wenn man denkt, die Liebe ist der unverbrüchliche Kitt der Beziehung. Aber die Liebe muss lebendig und wach gehalten werden. Zwei unterschiedliche Menschen schließen sich zusammen. Das Gemeinsame muss gefunden, ja erarbeitet werden. Das geht nicht von selbst. Das bedeutet Einsatz – von beiden Seiten.

Da sitzt ein Ehepaar in unserem Gesprächszimmer. Sie ist klein und grazil, er ein Schrank von Mann. Sie sind seit 15 Jahren verheiratet, haben drei Kinder, das älteste ist 15 Jahre alt. Zu Beginn ihrer Ehe hatten sie keine Zeit, sich aufeinander einzustellen, das Gemeinsame in ihrer Verbindung zu entdecken. *Sie* war mit den Kindern beschäftigt, wollte eine gute Mutter sein. *Er* warf sich in die Arbeit, wollte möglichst viel verdienen, damit sich die Familie auch etwas leisten konnte. „Mit diesen Händen habe ich alles erarbeitet“, erklärt er mir stolz und zeigt mir zwei wirklich beachtliche Pranken.

Wenn er abends heimkam, war er zu müde, hatte er keine Kapazitäten mehr für seine Frau. Das kleine Quäntchen an Energie, das noch übrig war, widmete er seinen Kindern. Sie waren sein Ein und Alles. Waren sie im Bett, saß er noch vor dem Fernseher, wollte sich nur noch entspannen. Die Frau ging bald ins Bett, sie war müde von einem aufreibenden Tag voller anstrengender Kleinigkeiten. Sie musste ja früh aufstehen, um das Frühstück für die Kinder zu machen. So hatte man abends keine Zeit, Gemeinsames zu entdecken.

Die Wochenenden waren mühsam. Auch hier drehte sich alles um die Kinder. Ab und zu machte man einen gemeinsamen Besuch bei den Eltern. Aber die Abläufe waren immer die gleichen: Essen, Mittagsschlaf, Fernsehen. Auf der Heimfahrt kam es regelmäßig aus nichtigen Gründen zum Krach. Alle waren unzufrieden und nicht ausgefüllt. Man pachtete ein kleines Grundstück, legte sich eine Kaninchenzucht zu – vielleicht in der Hoffnung, hier ein gemeinsames Interesse entwickeln zu können. Aber dann ging es doch nur um die Arbeit. Nicht einmal ein Urlaub war mehr möglich, denn wer versorgte in dieser Zeit die Tiere und mähte den Rasen?

Es gab keine großen Auseinandersetzungen, die Liebe verabschiedete sich eher still und klammheimlich. Irgendwann war sie fort.

„Ich empfinde keine Gefühle mehr für meinen Mann“, erklärt die Frau. Als ich sie frage, seit wann das so ist, überlegt sie lange. „Vielleicht seit 7 oder 8 Jahren ... aber ich habe es jetzt erst gemerkt, dass etwas fehlt.“

Die älteste Tochter hat das Haus verlassen und eine Ausbildung begonnen. Die beiden jüngeren Kinder machen sich auch bereits startklar für den Absprung. „Was soll ich machen, wenn ich jetzt allein übrig bleibe?“, fragt die Frau.

Um den Kindern die Familie zu erhalten, wollen sich die beiden nicht scheiden lassen: „Wir wollen als gute Freunde in einer Wohnung beieinanderbleiben, um den Kindern eine Heimat zu bieten!“ Die Kinder sind das Wichtigste – vor allem für ihn. Er kann sich nicht vorstellen, dass sie nach einer Scheidung bei seiner Frau bleiben. Er will nicht allein sein. Aber er kann es sich auch nicht vorstellen, dass sie als Paar in einer Wohnung leben, aber nichts mehr miteinander zu tun haben: „Dann triffst du dich mit anderen Männern und ich verdiene das Geld für deinen Lebensunterhalt.“

Ob sie es doch noch einmal miteinander versuchen wollen, ob sich die Gefühle wieder entfachen lassen, frage ich vorsichtig nach. „Nein, nein!“, wehrt die Frau entschieden ab, das kann sie sich nicht vorstellen. Und ich habe den Eindruck: Sie will nicht mehr. Sie hat ihr Nein gesagt und möchte nun auch dran festhalten. Sie fürchtet, dass alles so bleiben würde, wie es war, wenn sie jetzt nachgibt.

„Ich tue alles, um meine Ehe zu erhalten“, sagt der Mann mit Tränen in den Augen – und er fügt hinzu: „... um der Kinder willen.“

Welche Chance hat er tatsächlich, seine Frau wiederzugewinnen? Ich frage die Frau, sie schüttelt den Kopf und sagt: „Alles, was er jetzt tut, tut er ja nur für sich – nicht für mich.“ Der Strauß Rosen kommt als Bestechung an, dass er nun zum Staubsauger greift und die Wohnung reinigt, als Notmaßnahme. Er hatte sogar die Wohnung neu gestrichen: „Darum bitte ich dich bereits seit 2 Jahren, jetzt machst du es, wo du merkst, dass es ernst wird“, sagt die Frau bitter. Sie glaubt ihm nicht mehr, vor allem hat sie keine Hoffnung, dass sich etwas grundsätzlich ändern wird. Was soll der Mann hier noch tun?

Die Scheidung scheint unausweichlich zu sein. Wir überlegen uns, was das bedeutet: Die Wohnung muss verkauft werden. Die Kinder werden verteilt, wahrscheinlich kommen sie zur Mutter, da der Vater den ganzen Tag arbeitet. Das Besuchsrecht wird geregelt. Die Frau muss arbeiten, was soll sie tun? Sie hat keine Ahnung, ihre Ausbildung liegt lange zurück. Vermutlich muss der Mann dann weiterhin seine Frau versorgen. Ein Abgrund an Schmerzen, Leid und finanziellen Schwierigkeiten tut sich auf. Dabei hatte man sich ein ganz anderes Leben vorgestellt: Der Mann war aus Kroatien nach Deutschland gekommen, er hatte große Erwartungen an seine Zukunft, wollte sich ein wenig Wohlstand erwerben, herauskommen aus der Armut seiner Eltern. Er war so stolz gewesen auf seine deutsche Frau und bei jedem Heimatbesuch hatte er die Fotos seines Glücks herumgezeigt. Das sollte nun alles zu Ende sein? Der große, starke Mann ist ein Häufchen Elend.

Aber die Frau lässt sich nicht erweichen. Seine Tränen rühren sie nicht. Sie hat genug. In ihr ist es tot. Sie will leben – und zwar nach ihrer Art. In ihrem Gesicht steht Verachtung für den Mann. Sie will sich befreien. Sie hatte endlich den Mut aufgebracht zu sagen, was in ihr schlummerte. Dahinter will sie nun nicht mehr zurück. Sie fürchtet, dass sie nun wieder überredet werden soll – und dass dann doch alles so bleibt, wie es war: Die nächsten 15 Jahre oder noch länger eine Fortsetzung des bisherigen Elends. Nur mühsam lässt sie sich darauf ein, dem Mann noch eine kleine Chance zu geben, doch ihr Herz zu erreichen. Aber es

ist nicht klar, wie das gehen soll. Sie gibt ihm keine Hinweise, lässt ihn zappeln. Er will es, aber weiß nicht wie – und kann es vielleicht auch tatsächlich nicht. Hilflös zuckt er mit den Schultern. Er will es wenigsten versuchen, seine Frau wiederzugewinnen.

Ob es ihm gelingt? Ehrlich gesagt, ich zweifle. Ich habe den Eindruck, es ist zu spät, der Zug ist schon längst abgefahren. Tatsächlich gibt es einen Zeitpunkt, da lässt sich das Gemeinsame nicht mehr aktivieren und die erloschenen Gefühle lassen sich nicht mehr beleben. Umso wichtiger ist es, rechtzeitig das Gemeinsame zu erarbeiten, nicht alles der Liebe zu überlassen und zu hoffen, dass sie schon halten wird, sondern miteinander das entdecken, was beide Ehepartner zusammenschließt: Regelmäßige Zeiten zu zweit, das gute offene Gespräch von Herz zu Herz, die gemeinsamen Unternehmungen, Abenteuer, die verbinden, und immer wieder die gemeinsame Frage: Was tut uns gut, was hilft uns beieinander zu bleiben? Die Kinder danken es – auch wenn sie dann auch mal auf ihre Eltern verzichten müssen oder es sich nicht alles um sie dreht.

Die Arbeit an der Gemeinsamkeit kann so aussehen:

Mindestens ein Abend in der Woche ist Ehezeit. Dieser Abend dient dem Gespräch und der traulichen Begegnung.

Immer wieder werden Events eingeplant: essen gehen, ein Kinobesuch, Konzert oder Theaterstück. Über das Erlebnis wird geredet, das verbindet.

Regelmäßig gehört ein Teil des Wochenendes dem Ehepaar für eine gemeinsame Unternehmung oder ein besonderes Abenteuer.

Immer wieder wird eine gemeinsame Auszeit eingeplant: ein gemeinsames Wochenende, eine Kurzreise oder eine einsame Zeit zu zweit in der eigenen Wohnung, während die Kinder bei den Großeltern (oder bei Freunden) sind.

Immer wieder gilt es Kreativität zu entwickeln: Was tut dir gut? Was tut uns gut? Was verbindet uns? Was hält die Gefühle füreinander wach? Wie stärken wir das Gemeinsame in unserer Beziehung?

Aus Fehlern lernen: 10 Schritte

Fehler machen ist nicht schlimm – vor allem, wenn wir aus ihnen lernen und dadurch unser Verhalten verändern. Wie kann das geschehen?

1. Den eigenen Fehler ohne Beschönigung zugeben.

Um Entschuldigung bitten. Erklären, dass es einem von Herzen leid tut.

2. Mitteilen, wie es zu dem Fehler kam.

Keine Rechtfertigungen oder Schuldzuschreibungen an andere. Keine Halbwahrheiten, sondern schonungslose Offenheit.

3. Den Fehler wiedergutmachen.

Umgehend und sofort weitgehende und umfassende Maßnahmen ergreifen, die den Fehler ausgleichen oder schmälern. Unter Umständen Ersatz leisten. Einen neuen Versuch wagen, wiederholen, was falsch gelaufen ist und es besser machen.

4. Erklären, was man in Zukunft anders machen will.

Für sich Konsequenzen ziehen – dazu gehört die gründliche Auswertung des eigenen Anteils. Eindeutig festlegen, was man verändern will. Sich zu einem anderen Verhalten verpflichten.

5. Ein positives Verständnis des Fehlers gewinnen.

Durch den Fehler wurde etwas deutlich, wurde etwas offenbar. Die tiefe Bedeutung des Fehlers verstehen. Eine wichtige Erkenntnis aus dem Fehler ziehen. Gibt es ein Grundmuster, das immer wieder auftaucht? Sind Dinge im eigenen Leben grundsätzlich nicht im Lot?

6. Eigene Enttäuschung über sich ablegen.

Sich nicht selbst verurteilen. Beschämung anderer zurückweisen. Beurteilen: ja – aber verurteilen: nein. Sich nicht als Opfer sehen und selbst bedauern.

7. Den Fehler nicht verstecken, sondern darüber reden.

Zugeben, dass man nicht perfekt ist. Erlauben, dass andere hinterfragen. Sich nicht besser darstellen, als man ist. Offensiv mit seinen Schwächen umgehen – ohne mit ihnen zu kokettieren oder sie als Ausrede zu benutzen.

8. Gott um Vergebung bitten.

Auch wenn der Fehler die menschliche Ebene betrifft, berührt es doch auch das Verhältnis zu Gott. Mit dem Fehler zu Gott kommen, ihm das Versagen klagen und ihn bitten, dass er dich barmherzig ansieht und dich gnädig wieder aufnimmt. Gott ist gnädig und er vergibt gern. Er setzt dich wieder ein als seinen Sohn, seine Tochter.

9. Die Vergebung Gottes annehmen.

Gott glauben, dass er deine Schuld getilgt hat. Neu wieder anfangen. Den Fehler in Gottes Hand lassen und weitergehen.

10. Gott für den Fehler danken.

Durch deinen Fehler wird dir deutlich, wie bedürftig du bist. Du bist auf Gott und seine Hilfe angewiesen. Du bist nicht perfekt, sondern erlebst Begrenzungen. An diesen Grenzen begegnest du Gott und wirst immer abhängiger von ihm.

Das Dunkle in uns besiegen

Bei jeder Auseinandersetzung sollten wir uns überlegen, ob sich der Kampf lohnt – und zwar bevor sie beginnt. Besteht die Chance, dass eine Verbesserung geschieht, wenn wir miteinander streiten? Besteht die Möglichkeit, dass wir zu neuen, besseren Lösungen kommen? Oder verschwenden wir unsere Kräfte und die Lage wird nur noch schlimmer? Dann ist es besser, rechtzeitig auszusteigen und sich Maßnahmen zu überlegen, die uns helfen, mit dem ungeklärten Problem zu leben – sodass wir nicht in unseren Möglichkeiten beschränkt und behindert werden. Geht auch das nicht, ist vielleicht doch ein entschlossener und gut überlegter Rückzug das Beste: Wir wenden uns ab und schauen nach dem, was uns voranbringt.

Wir müssen lernen, mit Ungerechtigkeiten zu leben.

Wenn uns Menschen falsch bewerten oder die Unwahrheit über uns verbreiten, können wir meistens nichts dagegen machen. Es gehört zum Leben dazu, dass uns böse Menschen Übles wollen. Vielleicht geschieht das sogar ohne Grund. Der Anlass ist eine Kleinigkeit. Manchmal wissen wir gar nicht, warum wir abgelehnt oder vielleicht sogar bekämpft werden. Es gibt (nach meiner Beobachtung) immer mehr Menschen, die sich auf Kosten anderer stark fühlen wollen – oder die einfach jede Gelegenheit wahrnehmen, um zu streiten. Oft steckt dahinter eine grundsätzliche Verbitterung, der Wahn, benachteiligt worden zu sein, oder einfach nur das Bemühen, die Kontrolle nicht zu verlieren und immer im Recht sein zu wollen.

Wir dürfen uns nicht provozieren lassen.

Wir schütteln die ungerechtfertigten Vorwürfe ab. Wir tun so, als hätten wir sie nicht gehört, als beträfen sie uns nicht. Es gibt schließlich Wichtigeres zu tun. Wir kämpfen nicht um uns und um unsere Ehre. Das kostet uns sehr viel, denn jede Form von Beschämung trifft uns tief – vor allem, wenn wir bereits in der Kindheit Beschämung und Ablehnung erfahren haben. Es sind die alten Verletzungen, die uns kränken und zu einer – vielleicht übertriebenen und zu starken – Reaktion verführen. Besser ist es, sich den alten Wunden zu stellen, sie wahrzunehmen und als Teil unserer Persönlichkeit zu akzeptieren. Wenn wir uns schnell angegriffen fühlen, ist das ein guter Anlass, darüber nachzudenken, warum wir so reagieren. Der Angriff hatte dann einen guten Sinn: Er zeigt uns etwas über uns selbst. Statt zurückzuschlagen, „schlagen wir nach innen“ (Lukas 15,17).

Was wir nun in uns entdecken, ist wichtig für unsere Zukunft.

Wir stoßen auf alte Verletzungen und treffen vielleicht auf eine Wurzel von Bitterkeit und Verachtung. Darum kümmern wir uns nun. Wir suchen Hilfe bei Seelsorgern und Therapeuten. Wir bemühen uns, diese Fesseln loszuwerden. Wir wollen nicht durch die „Dämonen“ in uns zu einem Verhalten gezwungen werden, das uns nicht weiterbringt. Es sind die Stimmen der Vergangenheit, die wie Geister einer früheren Zeit ihr Unwesen treiben: Worte der Ablehnung, Hohngelächter über unsere Ungeschicklichkeit, Aussagen, die uns kleinmachen und uns zum Versager stempeln. Werden diese Stimmen in uns laut, vielleicht sogar überlaut, wehren wir uns – oft so, dass wir um uns schlagen und nun selbst auf erlittene Ungerechtigkeit mit Ungerechtigkeit reagieren. Wenn wir die Kontrolle über die

Umstände verlieren, reagieren wir maßlos und überzogen. Dabei wäre es besser innezuhalten, um sich zu überlegen: Was meldet sich in mir? Kämpfe ich gegen Menschen oder will ich die Stimmen in mir besiegen?

Eine neue Würde bekommen.

Wenn wir die wunden Stellen in uns herausgefunden haben, ist es am besten, über sie zu trauern. Das ist auf jeden Fall besser, als sie mit Gewalt zu verteidigen. Wir bringen die alten Verletzungen zu Gott. Wir bitten ihn um Heilung – oder wenigstens um sein Salböl der Linderung. Wir bitten ihn um seinen ganz besonderen Schutz für diese heiklen Bereiche in uns. Gott kennt uns, er kann mit seinem Segen, mit seiner heilenden Kraft bis tief hinein in unser Innerstes und bis in die unbekannt Winkel unserer Vergangenheit einwirken – und Veränderung schenken. Wir spüren eine übernatürliche Ruhe – den Frieden Gottes genau dort, wo es in uns am unfriedlichsten ist. Der Sturm verliert seine Kraft und wir begegnen Gott – mitten in den alten Verwundungen. Gott salbt das Haupt mit Öl – gibt eine neue Würde – im Angesicht der Feinde (Psalm 23).

Sich schützen.

Wenn wir Gott um sein Eingreifen in der Tiefe unseres Wesen bitten, dann schließen wir die Tore der Hölle. Denn es sind wirklich die Abgründe in uns, die unser Leben zu einem dunklen Ort machen. Von dort kommen Hass, Wut und Aggression. Unsere Ohnmacht ist die Quelle der Gewalt. Deshalb verbieten wir dem Teufel, unsere Schwachstellen auszunutzen. Wir unterstellen uns ganz und gar Gott. Der Teufel hat keine Macht über uns, er kann uns nicht überwinden und uns zu einem Handeln verführen, das uns noch mehr in Gefühle von Hilflosigkeit und Ohnmacht verstrickt – und uns dadurch abhängig macht von ihm. Wir entziehen den Mächten der Finsternis die Anrechte über unser Schwachheit und Hilflosigkeit, indem wir das Dunkle in uns an Gott abgeben. Er soll die Finsternis in uns erleuchten mit seinem Licht, mit seiner Liebe und Barmherzigkeit. Wenn wir frei sind von uns selbst und den unbändigen Reaktionen auf die Angriffe anderer, dann sind wir wirklich frei. Gott will diese Freiheit für uns. Wir sollen mündig, verantwortlich leben können. Niemand darf uns bestimmen oder „verführen“, indem er unser Verhalten bestimmt.

Miteinander reden.

Umgekehrt beachten wir genauso, dass wir dort, wo wir bei anderen auf eine Überreaktion treffen, nicht den Druck erhören. Wir ziehen uns zurück, weil wir spüren, wir haben es im anderen nicht mit ihm, sondern mit alten Wunden, Verletzungen, Kränkungen oder sogar den „Dämonen in ihm“ zu tun. Wir eskalieren nicht, wenn wir spüren, dass Härte und Unnachgiebigkeit nur den Widerstand erhöhen und die Lage aussichtsloser machen. Wir lassen los und wenden uns ab, denn jedes weitere Wort würde zu einer Verschärfung führen. Es bringt nichts, dort weiterzukämpfen, wo es um eine unklare Gefühlslage geht, keine Lösungen möglich sind, weil der eigentliche Gegenstand der Auseinandersetzung außerhalb der beiderseitigen Zugänglichkeit liegt. Oft geht es in Konflikten um etwas ganz anderes als um das, was wir als Grund für die Auseinandersetzung angeben. Wir müssen uns dann nicht wundern, wenn bei unserem Streiten nichts herauskommt außer immer wieder

neuer Ärger, weitere Verletzungen und großer Frust. Tiefe und alte Verletzungen heilen nur durch Liebe und Barmherzigkeit. Wenn wir freundlich agieren, geben wir Raum, in dem sie angeschaut und zugegeben werden können. Statt ständig neuen Vorwürfen schaffen wir einen Raum des Vertrauens und damit die Gelegenheit, dass wir endlich über das reden können, um was es wirklich geht.

Den Gegner gewinnen

Wo wir in einer Auseinandersetzung gewonnen haben, sollen wir umgehend alles tun, um unseren Gegner, der unterlegen ist, zu gewinnen. Wir gehen versöhnlich auf ihn zu, strecken ihm die Hand entgegen und sind bereit, neu mit ihm anzufangen. Wir nutzen unseren Vorteil aus, um nun dem anderen möglichst weit entgegenzukommen. Wir verstärken bei ihm nicht das Gefühl von Ohnmacht und Unterlegenheit, sondern im Gegenteil, wir geben ihm den Raum, den er braucht, um sich entfalten zu können. Wir gehen zwar nicht hinter das errungene Ergebnis zurück, aber wir setzen es ein, um nun mit dem anderen zusammen gemeinsame Schritte zu entwickeln. Wo es möglich ist, sind wir vergebend und großzügig. Die Freiheit, die wir gewonnen haben, können wir einsetzen, um nun auch dem anderen Freiheit zu gewähren. Es geht um kein Prinzip und niemals um Machtpositionen, sondern durch den Sieg haben wir unsere eigene Handlungsfähigkeit und Unabhängigkeit zurückgewonnen, die wir nun einsetzen können, um neue, bessere Verhältnisse zu schaffen. Wir ermöglichen dadurch auch dem anderen ein neues selbstständiges Verhalten. Habe ich den anderen zu einer gemeinsamen Zukunft in gegenseitigem Respekt und behutsamer Aufmerksamkeit gewonnen, dann ist der Streit wirklich gewonnen. Das Dunkle in unserem Miteinander ist besiegt. Das Licht des Sieges Gottes in unserem Leben erhellt nun unseren gemeinsamen Weg.

Der Segen der Einheit

Die Einheit unter Christen ist eine Aufgabe und ein Geschenk mit einer großen Verheißung.

Die Aufgabe

Einheit muss gewollt werden, sie entsteht nicht von allein. Sie kostet Arbeit und gelingt nur zu dem Preis, dass jeder bereit ist, sich einzuordnen und den anderen höher zu achten als sich selbst (Kolosser 2,1-4).

Denn unsere Eigenheiten und Prägungen geben uns eine jeweils eigene Bedeutung. Auch unsere geistlichen Gaben trennen uns voneinander. Umso wichtiger ist es, dass wir uns mit unseren Fähigkeiten, Möglichkeiten und Stärken als einen Teil des ganzen Leibes verstehen und bereit sind, unseren Teil zum gesamten Gelingen der christlichen Gemeinde einzubringen. Dazu gehört Bescheidenheit: Niemand ist am wichtigsten, jeder gibt seinen Beitrag. Es geht nicht um Konkurrenz, nicht um mehr Individualismus, sondern um ein gutes Miteinander (Epheser 4,1-7).

Dazu ist nötig:

1. Reden, bis wir uns verstehen, das Gespräch niemals abbrechen.
2. Vorurteile gegenüber dem anderen ablegen und Forderungen an ihn aufgeben.
3. Vertrauen schaffen durch einen Vertrauensvorschuss, immer Gutes über den anderen denken und dadurch Misstrauen besiegen (Römer 12,9-21).

Falsche Bündnisse

Wenn wir uns als unterschiedliche Menschen zu einem gemeinsamen Ganzen zusammenschließen, sind wir unüberwindlich. Das ist gefährlich. Aus einem einmütigen Verhalten wird leicht ein übermütiges. Wir fühlen uns stärker als andere und vielleicht sogar stärker als Gott. Wir stehen in der Gefahr, nur uns selbst zu sehen und um uns zu kreisen. Das biblische Beispiel dafür ist der Turmbau zu Babel (1. Mose 11,1-8): Der Zusammenschluss der Menschen führte zu einer ungeistlichen Überwertigkeit. Die Menschen wollten sein wie Gott. Diese gefährliche Einmütigkeit musste von Gott zerschlagen werden. Er verwirrte ihre Sprache und hinderte die Kommunikation. Wenn wir uns nach einer Zeit der großen Gemeinschaftsschwüre nicht mehr verstehen, zeigt sich das vor allem daran, dass wir aneinander vorbeireden: Wir hören nicht mehr aufeinander, wir pflegen unterschiedliche Vorstellungen – und gehen schließlich getrennte Wege.

Einheit ist ein Geschenk

Einheit lebt dort, wo Menschen in Eintracht beieinander wohnen (Psalm 133). Hier gibt Gott seinen Segen und verheißt überfließende Fülle. Daraus entsteht Zufriedenheit – die beste Voraussetzung für tiefe, wahrhaftige Einmütigkeit, denn niemand muss sich gegen den anderen behaupten. Alle werden in gleicher Weise beschenkt und versorgt. Alle sind Bedürftige, die bekommen, was sie brauchen. Der Blick des Einzelnen ist nicht mehr auf seine eigenen Bedürfnisse gerichtet, sondern auf das, was Gott will. Das gemeinsame Ziel vereint. Das Ziel ist die Hingabe an Gott und die Umsetzung seines Willens. Wenn jeder tut, was Gott will und was Gott ihm aufträgt, entsteht Einheit – ganz von selbst. Es ist die Einheit der Nachfolger, der Kinder Gottes. Gemeinsam konzentrieren sie sich auf den himmlischen

Vater und fragen ihn, was er möchte. Das Ziel verbindet sie: Gott zu dienen. Ihre Einheit dient der Absicht, Gott groß zu machen – nicht selbst groß zu sein.

Die Verheißung

Wo Menschen in Gottes Namen zusammen sind und eins werden, um was sie ihn bitten wollen, ist er mitten unter ihnen (Matthäus 18,20). Jesus wird zur verbindenden Mitte. Er ordnet das Miteinander – zum Ziel hin. Das Ziel ist Gottes Wille. Wenn sie nach diesem Willen fragen und sich Gott unterordnen, wird Gott ihre Gebete hören und ihre Einheit bestätigen. Denn sie agieren nicht im eigenen Namen, sondern setzen um, was Gott will (Matthäus 18,19). Darauf liegt eine große Verheißung, denn Gott ist treu, er gibt im Übermaß, wenn es seinem Willen entspricht. Wenn wir uns ganz auf den Willen Gottes hin ausrichten, entsteht aus unterschiedlichen, eigenwilligen Menschen etwas Neues, eine starke, einmütige Gemeinschaft, die ihre Stärke in Gott hat – nicht in den eigenen Fähigkeiten.

Aufeinander warten

Einheit entsteht also nicht unter Druck oder Zwang, sie kann nicht gefordert werden. Sie entsteht, wenn sich unterschiedliche Menschen aufeinander einlassen – und wenn Gott seinen Segen dazu gibt. Das braucht Zeit und viel Geduld. Einheit ist ein Prozess, sie muss wachsen, viele kleine Schritte sind nötig. Wir müssen lernen, aufeinander zu warten, bis jeder so weit ist (1. Korinther 11,33). Aber auch auf diesem geduldigen Warten auf den anderen liegt eine große Verheißung: Gott wirkt alles in allem (1. Korinther 12,6). Aus vielen Teilen wird ein Ganzes, wird ein Leib – der Tempel Gottes (1. Korinther 3,16-17). Dieser Tempel besteht aus vielen lebendig gemachten Steinen, die zu einem Volk zusammengebaut werden – ein Volk, das Gott gehört.

Fazit

Einheit ermöglicht den Dienst für Gott in dieser Welt.

Einheit schließt mit Gott zusammen.

Gott begründet die Einheit und hält sie am Leben.

Das heißt: Einheit ist nie Selbstzweck, sondern immer auf Gott hin ausgerichtet.

Freiheit

Unsere Freiheit ist ein hohes Gut. Wir leben in einer freiheitlichen Welt, die Selbstbestimmung gehört zu unseren Grundrechten. Allerdings haben heute viele Menschen den Eindruck, dass unsere Freiheit gefährdet ist. Die einen wehren sich gegen Einschränkungen und eine Flut an Bestimmungen, die den freiheitlichen Spielraum einschränken, die anderen fühlen sich benachteiligt und fordern vom Staat, dass er ihre Freiheit garantieren soll – durch weitere Gesetze und Verordnungen.

Ich fürchte, wir haben noch nicht erkannt, was Freiheit wirklich ist. Wir verstehen darunter oft Selbstverwirklichung und Unabhängigkeit, Individualismus und völlige Grenzenlosigkeit für den Einzelnen. Aber das ist nicht Freiheit, sondern höchstens Egoismus. Denn Freiheit zulasten des anderen ist keine echte Freiheit. Niemand kann sich auf Kosten eines anderen verwirklichen. Die Freiheit, die *ich* leben will, muss jeder genauso dem *anderen* gewähren. Hier wird es spannend! Freiheit gelingt nur gemeinsam. Wie geht das?

Freiheit beruht auf Verantwortung. Jeder handelt so, dass er sich verwirklichen kann – aber gleichzeitig so, dass niemand dadurch in seiner eigenen Selbstverwirklichung gehindert wird. Das bedeutet: Die wahre Freiheit lebt vom Verzicht auf die eigene Freiheit. Freiheit wird gewährt und nicht gefordert. Sie wird bewusst gelebt, nicht gegen den anderen, sondern mit – oder noch besser: für ihn. So wird die Freiheit zum höchsten Wert, zur absoluten Menschlichkeit zu etwas, was einen mündigen, selbstbewussten und innerlich unabhängigen Menschen erfordert. Freiheit leben kann nur der, der wirklich frei ist – frei auch von sich selbst und eigenen Bedürfnissen.

Freiheit kann nicht gefordert oder verordnet werden, auch von keinem Staat. Eine Freiheit, die den Druck von außen braucht, ist keine. Die Freiheit kommt von innen, sie gibt dem anderen Raum – freiwillig und gern. Es gehört zu den höchsten Werten des Menschen, wenn es ihm gelingt, auf seine Freiheit zu verzichten. Die völlige Unabhängigkeit von sich selbst bedeutet, dass Selbstwirksamkeit auch Verzicht mit einschließt. Aber dieser Verzicht kann von niemand gefordert werden, er ist ein freiwilliges Geschenk. Dieses Geschenk kann nur der machen, der selbst beschenkt ist.

Jesus fordert uns nicht zur Selbstverwirklichung auf, sondern macht uns das Geschenk absoluter Freiheit. Es ist „die herrliche Freiheit der Kinder Gottes“ (Römer 8,21). Wer diese Freiheit erlebt, kann Freiheit gewähren, muss auf andere keinen Druck ausüben. Die Freiheit, die Gott schenkt, ist mehr als Unabhängigkeit, Selbstverwirklichung, Selbstbestimmtheit. Sie ist Beziehung: Wir sind Kinder Gottes! Das drückt eine ganz tiefe Beziehung aus: Gott öffnet uns einen weiten Raum seiner Möglichkeiten. Er holt uns in diesen Raum – es ist der Raum grenzenloser Freiheit. Denn diese Freiheit wurzelt in der Abhängigkeit zu Gott: „Wo der Geist des Herrn ist, da ist Freiheit“ (2. Korinther 3,17). Der Geist des Herrn ist Liebe, diese Liebe befreit und beschenkt. Die Liebe macht frei! Augustinus empfiehlt: „Liebe, und tue, was du willst“.

Wenn wir in der Liebe Gottes sind, dann erleben wir Freiheit. Die Wahrheit ist: Wenn wir Gott gehören und ihm gehorchen, sind wir wirklich frei. In der kindlichen Hingabe an Gott erfahren wir die wahre Freiheit. Jesus sagt: „Wen der Sohn frei macht, der ist recht frei“ (Johannes 8,36). Denn Jesus öffnet für uns den Freiraum der Kinder Gottes, er ermöglicht uns die Gotteskindschaft. Das ist die sorglose Freiheit derer, die vertrauen und wissen, dass Gott alle ihre Bedürfnisse kennt und ihnen gibt, was sie benötigen. Diese innere Freiheit schafft den Raum der Freiheit – der auch andere Menschen mit einbezieht und sich in einer riesengroßen Gelassenheit und Ruhe äußert: Ich bin wirklich frei! Und das Gute ist: Diese Freiheit ist niemals in Gefahr, denn sie ist das freiwillige Geschenk Gottes für seine Kinder.

Konsequent sein!

Wir brauchen heute ein neues Verständnis – nicht nur ein bisschen Umdenken. Unsere Sicht von uns und von unserer Welt muss sich grundsätzlich ändern. Wir sind an einem Punkt angekommen, wo es so wie bisher nicht mehr weitergehen kann.

Wir wollen das noch nicht erkennen und wehren uns gegen die Konsequenzen, die wir ziehen müssten. Wir tun so, als wären die dringend notwendigen Veränderungen zu erreichen, indem wir das Alte behalten. Wir wollen beides: die Bewahrung des Bisherigen und die Herausforderungen einer neuen Zeit. Das geht nicht!

Das Bisherige ist unser bequemer Lebensstil, unser komfortables Leben, die Unbegrenztheit unserer Möglichkeiten. Die Herausforderungen, die unmittelbar vor uns stehen, bedeuten dagegen Einschränkungen, Verzicht – weniger statt mehr. Dieser grundsätzliche Wechsel tut weh, deshalb wehren wir uns dagegen. Das neue, andere Verhalten, das ansteht, bedeutet einen gravierenden Wohlstandsverlust – dazu sind wir noch nicht bereit. Deshalb reden wir über das eine und tun das andere. Unsere Worte und unsere Taten stimmen nicht überein. Wir versuchen zweigleisig zu fahren. Aber das verkompliziert unser Verhalten, wir verlieren den Überblick und werden unwahrhaftig. Es ist so, als würde sich ein dicker Nebel über uns legen. Wir tun alles, um die Wahrheit nicht sehen zu müssen, und stürzen uns in zusätzliche Aktivitäten. Mark Twain sagte treffend: „Als wir das Ziel aus den Augen verloren, erhöhten wir unser Tempo.“

Wir müssen verstehen, dass der Wohlstandsverlust ein Lebensgewinn ist. Wir verzichten auf Konsum und erleben, wie einzelne Dinge an Wert gewinnen. Wir beenden einen blinden Aktivismus und kommen bei uns selbst an. Wir hören auf, uns selbst verwirklichen zu wollen, und entdecken den anderen Menschen. Anstatt alles zu wollen und immer mehr zu fordern, finden wir zur Ruhe. Jetzt erst sind wir wirklich bei uns, spüren unser Leben ganz neu.

Was heißt das konkret für unser Verhalten?

Wir leben in einer Zeit, in der wir uns ständig entscheiden müssen, nichts ist mehr selbstverständlich. Wir bedauern das nicht, sondern nehmen diese Tatsache als Möglichkeit an, notwendige Kurskorrekturen vorzunehmen. Wir verlangsamen unser Tempo und treffen endlich neue, gravierende Entscheidungen. Wir sortieren unser Leben und überlegen uns, was wirklich wichtig ist. Unsere innere Prioritätenliste wird neu sortiert und erfährt eine eindeutige Aufstellung: In allem geht es um den Menschen, nicht um Sachen oder Strukturen. Wir entdecken unsere Verletzlichkeit und lernen, auf tiefere Weise in Beziehungen zu leben. Das Ziel unseres Lebens ist nie abstrakt, sondern immer persönlich. Wir arbeiten zusammen, wir sind nicht allein. Wir verständigen uns in einem fortwährenden Prozess, denn wir sind gemeinsam auf dem Weg.

Wir führen keine Monologe, sondern erproben den Dialog. Statt nur eigene Gedanken zu äußern und persönliche Statements zu verbreiten, hören wir zu und nehmen auf, was der andere sagt. Wir lassen uns aufeinander ein, indem wir verstehen, was der andere meint. Wir nehmen ihn wahr in seinen Bedürfnissen, Ängsten und nehmen seine Anliegen ernst. Das schafft eine neue Qualität des Miteinanders. Statt Abgrenzungen und Forderungen

werden wir stark in Ermutigung: Wir unterstützen einander, damit ein neues Verhalten gemeinsam gelingt.

Zuletzt trainieren wir den Blick auf das Gute. Wir leben nicht problemorientiert, sondern sehen auf die Möglichkeiten, die sich auftun. Statt überkritisch und ungeduldig sind wir locker, kreativ und fröhlich. Wir strahlen Zuversicht aus. Denn wir wissen: Auf diesem Weg des Loslassens und Neuwerdens ist Jesus auf unserer Seite. Wenn wir ihn haben, so haben wir alles (Psalm 73). Er schenkt uns einen neuen Zugang zum Leben: Durch ihn leben wir wirklich.

Lieben statt siegen - Machtkämpfe erkennen und vermeiden

Grundsätzliche Gedanken

Macht muss zur Sprache kommen. Wir sind Machtstrukturen ausgeliefert und üben selbst Macht aus. Problematisch ist die Macht, die sich versteckt und aus dem Hintergrund agiert - durch Provokationen, Manipulation, Sarkasmus, Ironie oder Beschämung. Worte wirken mächtig, durch Wissen wird eine „Deutemacht“ erzeugt, fromme Macht führt zu Machtmissbrauch. Die „weiche Macht“ ist schwer zu greifen. Sie ist subtil, larviert. Sie äußert sich nicht nur dominant, sondern auch durch Verweigerung, Schweigen, Ignorieren, Rückzug. Wir müssen aufmerksam sein: Wer oder was übt in unserem Leben Macht aus? Die Sprache entschärft die Macht, macht sie greifbar. Sie wird hinterfragbar und muss sich rechtfertigen. Sie kann dann nicht mehr wie ein Gespenst ihr Unwesen treiben und Angst erzeugen.

Begriffsklärungen

Dominanz ist nicht gleich Macht: Während Dominanz ein Begriff aus der Psychologie ist und ein Verhalten beschreibt, ist Macht ein Begriff aus der Soziologie und hat ihren Platz in einer Struktur.

Macht ist auch nicht gleichzusetzen mit Gewalt. Macht ist der Überbegriff und Gewalt ihre Extremform. Macht muss sich nicht automatisch in gewaltvollem Verhalten äußern.

Wie verhalten wir uns zur Macht?

Entweder sind wir 1. *Täter*: Wir üben Macht aus. Oder wir sind 2. *Opfer* und erleiden Macht. Oder wir sind 3. *Retter* und stehen zwischen Täter und Opfer (Dramadriek nach Karpman). Gibt es also eine „gute Macht“ (Retter) neben der „bösen Macht“ (Täter) und der Ohnmacht (Opfer)? Ein Problem ist, wenn sich der Helfer (Seelsorger, Therapeut) als mitleidige „Retterseele“ auf die Seite der Opfer stellt. Er wird so zum Mitspieler in einem Spiel, das nicht seines ist, er wird seinerseits zum Angreifer - also zum Täter und der Täter zum Opfer. Diese Dynamik ergibt sich häufig, wenn wir von außen versuchen, Machtstrukturen aufzubrechen und damit nach „innen“, zwischen die Fronten geraten und zum Teil eines Konfliktes werden. Besser ist es, beide, Täter und Opfer, aufzufordern aus dem Spiel auszusteigen und Verantwortung zu übernehmen - jeder für sich und für seine Situation. Dabei wird deutlich, dass es für beide, Täter und Opfer, den gleichen Grund für ihren Machtkampf gibt: die Scham. Die Scham zeigt, dass etwas nicht stimmt, die Persönlichkeit nicht kongruent ist. Es ist etwas vorgefallen, was den Menschen von sich selbst entfernt hat (Schuld, Beschämung, Gewalterfahrung, Bedrohung, Hilflosigkeit, Ohnmacht). Beide versuchen nun, ins Gleichgewicht zu kommen, den inneren Ausgleich wieder herzustellen - allerdings mit unterschiedlichen Mitteln: Der Täter sagt: „Du bist schuld!“ und versucht die Beeinträchtigung zu eliminieren. Das Opfer sagt: „Ich kann nichts dafür! Es lag nicht an mir!“ und versucht die Beeinträchtigung von sich wegzuschieben. Beide verlagern das Gefühl der Scham nach außen und bekämpfen es außerhalb ihrer selbst. Besser wäre, sich der Scham zu stellen, sie in sich selbst wahrzunehmen und ins eigene Leben zu integrieren, indem sie danach suchen, was sie in ihrem Leben verändern sollten.

Formen der Macht

Es gibt drei Formen der Macht (wenn wir im psychologischen Bereich bleiben und den soziologischen außen vor lassen):

1. *Die natürliche Macht.* Es gibt „Machtmenschen“, die durch ihre Persönlichkeit überzeugend wirken und ohne große Anstrengung Einfluss auf andere ausüben. Was sie sagen, wird gern und oft unhinterfragt akzeptiert. Es sind die geborenen Leitertypen, denen man gern folgt. Oft spielt bei ihnen eine narzisstische Persönlichkeit eine Rolle: Sie erzeugen ihre eigene Wirklichkeit und machen andere Menschen von sich abhängig. Nur sie haben die Macht, die sie oft charmant und auf faszinierende Weise ausleben - und dabei andere entmündigen. Bemerkt man, dass man zu blauäugig auf seine eigene Macht verzichtet hat, ist es oft zu spät, man ist in ihrem Einflussbereich gefangen und ihnen ausgeliefert.

2. *Die verordnete Macht.* Das ist die Macht kraft Amtes, man übt sie aus, weil man dazu beauftragt ist. Man ist berechtigt, Unterordnung und Gehorsam zu verlangen. Darunter zählen alle Berufe, die Machtbefugnis haben: Polizei, Richter, Soldaten. Aber darunter zählen auch alle Lehrer, Erzieher, Chefs oder Leiter - seien sie nun in ihre Funktion berufen oder per Anstellung eingesetzt, per Mehrheitsentscheidung gewählt oder mit einem (starken oder schwachen) Mandat ausgestattet.

3. *Die angemäÙte Macht.* Das sind Menschen, die in eigener Machtvollkommenheit Macht ausüben, willkürlich und beherrschend agieren und andere dazu zwingen, ihnen zu gehorchen - weil sie sich einbilden, sie wären dazu berechtigt. Das sind beispielsweise Männer, die denken, ihr Geschlecht würde ihnen machtvolle Privilegien geben („toxische Männlichkeit“), Chefs, die übergriffig agieren und mehr bestimmen, als ihnen zusteht. Das sind Menschen, die unterschwellig Macht ausüben, im Verborgenen agieren und die „Seile“ nach ihrer Vorstellung ziehen - die anderen müssen wie Marionettenfiguren reagieren. Diese drei Machtformen machen deutlich: Macht braucht 1. *Empathie und Barmherzigkeit*, sonst wird sie ausbeuterisch und unmenschlich. Sie erfordert 2. *Kontrolle und Begrenzung* dadurch, dass sie Rechenschaft gibt. Sie muss sich erklären und ihr Handeln und Entscheiden begründen. Und sie bedarf 3. der *Legitimierung*, also der Genehmigung und des Auftrags. Sie muss wissen, in welchem Rahmen sie agiert und wo ihre Grenzen sind. Das heißt: Macht darf sich nicht selbstständig machen. Sie hat ein Ziel, das sie immer wieder transparent macht und sie erträgt Kritik oder deutliches Feedback und lässt sich hinterfragen.

Definition von Macht

Macht ist der begründete, berechtigte, legitimierte Anspruch über die Situation, die Umstände oder Menschen bestimmen zu können. Macht hat ein Ziel, das klar kommuniziert wird. Sie gibt Rechenschaft wie dieses Ziel erreicht werden soll. Sie ist nicht absolut, sondern setzt sich auseinander, begründet, erklärt und bezieht die Menschen mit ein. Sie zwingt nicht, sondern ermöglicht und respektiert dabei die Verantwortung, die jeder Mensch für sein eigenes Leben hat.

Machtmissbrauch

Wo Macht Menschen überfährt, zwingt, entmündigt und ihre Eigenständigkeit nicht achtet, überschreitet sie ihre Kompetenz und missbraucht ihre (an sich guten) Möglichkeiten. Der

Missbrauch der Macht muss möglichst frühzeitig gestoppt werden: ein klares Nein, sich abwenden, den Gehorsam verweigern. Missbrauchte Macht muss entlarvt und entmächtigt werden. Widerstand und Widerspruch sind angesagt. Mit überzogener Macht kann nicht taktiert werden.

Da gewalttätige Macht ihr Regime durch Angst, Beschämung oder sogar Bestrafung absichert, ist es schwierig, sich gegen sie zu wehren. Angst muss überwunden werden. Beschämung wird nicht angenommen und (möglichst gemeinsam mit anderen zusammen) abgewehrt. Gegen Bestrafung und Übergriffigkeit gibt es rechtliche Schritte - die in Anspruch genommen werden sollten.

Gesellschaftliche Entwicklungen

Heute werden Machtstrukturen mehr und mehr abgeschafft. Macht wird entmächtigt - kommt aber durch die Hintertür wieder herein. Statt der „harten Macht“ wirken die weichen Faktoren der Macht: die Macht der Schwachen und Bedürftigen. Bedürfnisse herrschen, nicht die Regeln. Gefühle haben Vorrang: „Wie geht es mir? Was brauche ich?“ Das eigene Empfinden, die Angst, die Sorge bestimmen das Miteinander. Der Schwächste bekommt das größte Recht. Die Empfindlichkeit des Einzelnen wird zum Maß für alle. Statt strukturierter Macht, regiert die weiche Macht. Strukturen: das sind klare Regeln, festgeschriebene Abläufe, Organigramme, Zuständigkeiten, Entscheidungen, die anhand von deutlichen Vorgaben getroffen werden und transparente Kommunikation. Bei „weicher Macht“ bestimmt die momentane Befindlichkeit, die aktuellen Bedürfnisse spielen die größte Rolle. Aber das heißt: Der Willkür sind Tür und Tor geöffnet. Wer am lautesten jammern kann, übt die größte Macht aus. „Likes“ und Bewertungen bestimmen den Kurs nach den Vorlieben einzelner, subtiler Einfluss zählt mehr als eindeutige Absprachen.

Konsequenzen für die Seelsorge

Seelsorger und Therapeuten müssen sich im Blick auf ihren Ansatz hinterfragen lassen: Geht es ihnen vor allem darum, zu ermutigen? Setzen sie sich für Ich-Optimierung ein, dafür, dass einzelne sich durchsetzen? Stärken sie den Eigenwillen und die Selbstverwirklichung? Nach meiner Einschätzung hat sich im Therapiebereich in den letzten Jahren diese Tendenz verstärkt. Oder: Geben sie Hilfen zur Einordnung, zum Nachgeben, zum Loslassen. Fördern sie den Verzicht auf sich selbst und machen Mut, eigene Bedürfnisse zurückzustellen - um der Sache willen? Hier müssen wir neu herausfinden, wie Nachgeben und Verzichten gelingen können, ohne psychische Beeinträchtigung. Wie Nachteile anderweitig kompensiert werden können. Was wir gewinnen, wenn wir verlieren.

Soziale Kompetenz ist die Fähigkeit, herauszufinden, wo Widerstand Sinn macht - und wo nicht, wo es darum geht, sich durchzusetzen und wo es besser ist, nachzugeben. Seelsorge hilft, hier die Unterscheidung zu machen und die richtige Entscheidung zu treffen. Sie macht Mut Ich zu sagen - aber genauso hilft sie, sich selbst zurückzustellen - vor allem dort, wo Machtkämpfe nichts bringen. Sie hilft, in der jeweiligen Situation herauszufinden, was dran ist. Und: Seelsorge begleitet bei der Umsetzung der getroffenen Entscheidung.

Was tun bei Machtkämpfen?

Wir finden zu einem guten Miteinander, wenn wir uns klar machen, dass es nicht darum geht, dass wir uns durchsetzen: weder du noch ich. Genauso viel wie ich für mich fordere, gebe ich dem anderen. Das Recht, das ich dem anderen gewähre, gilt auch für mich. Wir sind gleichberechtigt in unseren Bedürfnissen. Wir müssen Vereinbarungen treffen und dazu wertschätzende, offene Verhandlungen führen. Es ist wichtig, dass wir einander in unseren Bedürfnissen verstehen, damit wir einander entgegenkommen können. Dazu gehört, dass wir uns von den Festlegungen freimachen, wie es unbedingt gehen müsste und dass wir eine neue, unbefangene Sichtweise vom anderen gewinnen. Dann sind wir zu Kompromissen bereit: jeder kommt dem anderen entgegen. Ein Konsens ist dann möglich, wenn wir letztlich alles zur Verfügung stellen und für ganz neue Ideen und Möglichkeiten offen sind.

Seelsorge hilft, dass bei diesem Prozess, die Waage zwischen Mir und Dir ausgewogen bleibt. Sie gibt einen Rahmen, in dem es möglich ist, einander ehrlich und offen zu begegnen. Sie begrenzt die eigenen, überzogenen Machtansprüche und fördert das gegenseitig Verstehen. Sie hilft, die Andersartigkeit des anderen zu akzeptieren - und wo nötig zu ertragen. Sie verdeutlicht, um was es geht, indem sie Fragen stellt und Unterschwelliges anspricht. Sie hilft, dass jeder eine klare Entscheidung treffen kann: für sich *und* für den anderen. Denn bei Machtkämpfen geht es meist nicht um richtig oder falsch - sondern um eine ganz eigene Sichtweise der Wirklichkeit. Das ist der Grund, warum wir mit rationalen Argumente nicht weiterkommen. Machtkämpfe sind nur zu befrieden, indem jede Seite loslässt - und bereit ist, sich auf den anderen und seine Sichtweise einzulassen. Warum ist das so schwierig?

Was steht hinter der Gewalt?

Der Gewalttätige will sich das nehmen, was er meint, dass es ihm zusteht und was er nicht anders bekommen kann. Er fühlt sich als Betrogener, der für sich kämpfen muss, sonst kommt er zu kurz. Er will nicht verloren sein und auch nicht als Verlierer dastehen. Hinter Gewalt stecken Hilflosigkeit und Heimatlosigkeit. Hinter überzogener Macht steckt ein kleines, schwaches Ich. Deshalb werden nicht nur aggressive Rambos gewalttätig, sondern auch hilflose, eher schwach wirkende Typen, von denen man es nicht vermuten würde. Das Problem ist: Je mehr ein schwaches Ich Widerstand bekommt, desto mehr wird es sich in Macht und Gewalt flüchten, sich groß und mächtig gebärden. Es ist also wichtig, sich nicht gegen das große Ich zu stellen, das würde nur zu einer Eskalation und einer Ausweitung des Machtkampfes beitragen, sondern dem schwachen, kleinen Ich zu helfen, dass es stark wird. Es geht um das starke Ich, nicht um das große, das sich nur aufbläst und groß macht - es aber nicht ist. Es fordert und gibt nicht, es übt Macht aus, ohne tatsächlich „vollmächtig“ zu sein. Das starke Ich dagegen kann nachgeben, verzichten, den anderen in den Blick nehmen, ohne sich selbst zu verlieren. Es ist großzügig, emphatisch, barmherzig und kann sich selbst zurückstellen.

Gottes Ziel ist: „Ich will das Schwache stärken“ (Hesekiel 34,16). Es ist also ein großer Gewinn, wenn der scheinbar Starke, das große Ich, seine eigentliche Schwachheit einsehen und zugeben kann. Er wird an Stärke gewinnen und durch seine Ehrlichkeit sich selbst und anderen gegenüber wirklich mächtig (wirkmächtig) sein. Er bittet Gott um echte Stärke und

bekommt die Kraft, die in den Schwachen mächtig ist (2. Korinther 12, 9). Das ist die Macht der Liebe.

Sich durchsetzen oder nachgeben?

Voraussetzungen

Einen festen und sicheren eigenen Standpunkt haben, sein Fähnchen nicht nach dem Wind hängen und abhängig sein von der Meinung anderer Menschen. Nicht wie ein Woge sein (Jakobus 1,6).

Sich festmachen an Jesus Christus: „Ich bin gewiss ...“ (Römer 8,38-39). Dadurch unabhängig und sicher sein in sich selbst. Aus Gelassenheit erwächst Ruhe und die Gewissheit, dass Gott für mich streitet.

Mit Ungerechtigkeit umgehen lernen, sie aushalten. Das Leben ist nicht gerecht und niemand kann immer nur gewinnen. Die eigenen Nachteile ertragen können – ohne das Gefühl zu haben, Opfer zu sein.

Geduld haben – Gottes Gerechtigkeit wird sich durchsetzen – auf seine Weise. Gott schafft Gerechtigkeit und sorgt für den gerechten Ausgleich (2. Thessalonicher 1, 3-12).

Lernen, in der Leidensgemeinschaft mit Jesus zu sein. Er nimmt unsere Lasten auf sich und wir sein Joch (Matthäus 11,28-30). Unsere Nachteile verwandelt er in Herrlichkeit (2. Korinther 4, 17-18).

Von Jesus lernen

Jesus kommt in einem Stall zur Welt, wer kennt die Position der Schwachheit – gleichzeitig wird von ihm gesagt, dass er die Mächtigen vom Thron stößt und die Niedrigen erhebt (Lukas 1,51).

Er fügt sich seinen Eltern (Lukas 3,51) und widersteht dem Teufel (Lukas 4,1).

Er predigt mit Vollmacht und heilt Kranke (Lukas 4,40).

Er provoziert die Schriftgelehrten, lässt sich aber selbst nicht provozieren (Lukas 10,25-37).

Er wird bedroht (Lukas 4,29), aber liebt die Menschen (Lukas 5,31).

Er prangert die Sünde an (Lukas 5,32), aber vergibt dem Sünder (Lukas 5,20).

Er hält sich an das Gesetz (Lukas 6,5), aber heilt am Sabbath (Lukas 6,6).

Er treibt die Händler aus dem Tempel (Lukas 19,45), aber schweigt, als man ihn beschuldigt (Lukas 23,9).

Er befiehlt, nicht das Schwert zu ergreifen (Lukas 22,51), macht aber deutlich, dass es nicht ohne Auseinandersetzungen geht (Lukas 22,8).

Er ist dafür, offen zureden (Lukas 12,3), fordert aber gleichzeitig dazu auf, abzuwarten, was der Heilige Geist sagt (Lukas 12,12).

Er fordert die Menschen auf Salz zu sein (deutlich, scharf, unterscheidbar), gleichzeitig sollen sie aber auch Licht sein (erhellend, dienend, Orientierung gebend) (Markus 9,50).

Fazit

Als Jünger Jesu sollen wir in der Lage sein, beides zu tun: nachzugeben und uns durchzusetzen – je nachdem, was in der augenblicklichen Situation das richtige Verhalten ist. Richtig ist, was Jesus entspricht und dem Ziel dient, das Reich Gottes zu bauen. Wir bauen das Reich Gottes, wenn wir die Menschen lieben und ihnen dienen.

Häusliche Gewalt - hässliche Gewalt

Selina ist neu im Hauskreis. Sie ist sehr interessiert an allem, was mit dem christlichen Glauben zusammenhängt. Aber sie ist sehr zurückhaltend und still. Sie macht einen schüchternen, verhärmten und ängstlichen Eindruck. Wenn man sie fragt, wie es ihr geht, weicht sie aus. An einem Abend kommt sie mit Schürfwunden im Gesicht und einem blauen Auge in den Hauskreis. Auch ist ihr Arm verbunden. Sie erklärt zögernd, dass sie vom Fahrrad gestürzt sei. Aber irgendwie klingt alles komisch, die Hauskreisteilnehmer schütteln insgeheim den Kopf und fragen sich, ob das alles so stimmt.

Formen der Gewalt

Häusliche Gewalt hat viele Gesichter: Sie beginnt mit rücksichtslosem Verhalten, Türenzuschlagen, körperlich wegdrängen, den anderen ignorieren, beschämen oder „fertigmachen“. Das sind passive Formen. Meist bleibt es nicht bei Anschreien oder Beleidigungen, die Gewalt wird aktiver, direkter: brutale Angriffe, einsperren, festhalten, Schläge und Demütigungen, Anspucken oder Drohungen - bis hin zu Vergewaltigungen. Die Palette möglicher Gewalttaten ist groß. Das Ziel ist die totale Kontrolle über die Beziehung, Abhängigkeit wird ausgenutzt und unbegrenzte Macht ausgeübt. Das ganze Elend hat sich über längere Zeit als „normales“ Verhalten verfestigt und ist zur kontinuierlichen Beeinträchtigung geworden. Es geht nicht um ein einmaliges „Handausrutschen“ oder „Schubsen“ - auch wenn dieses Verhalten bereits grenzwertig ist und eigentlich nicht passieren darf. Es sind nicht nur Frauen Opfer von häuslicher Gewalt, sondern genauso Männer (zu etwa 20%) und Kinder.

Ein hässliches Geheimnis

Das Problem ist die hohe Dunkelziffer in der Statistik, denn häusliche Gewalt agiert im Verborgenen. Die Opfer unternehmen eine lange Zeit alles, damit ihre Beschämung und Qual nicht ans Licht kommt. Sie decken die Täter, nehmen Schuld auf sich und flüchten sich in Ausreden, wenn sie auf Verletzungen angesprochen werden. Die Täter rechtfertigen ihr Verhalten mit der Notwendigkeit, für Recht und Ordnung zu sorgen, sich zu verteidigen oder ganz bestimmte Prinzipien (auch religiöser Natur) durchsetzen zu müssen. In ihren Augen ist ihr Verhalten völlig „normal“ und berechtigt. Der Gewalttätige will sich das nehmen, von dem er meint, dass es ihm zusteht und was er nicht anders bekommen kann. Er fühlt sich als Betrogener, der für sich kämpfen muss, sonst kommt er zu kurz. Er will in seiner Hilflosigkeit nicht als Verlierer dastehen. Werden Täter mit ihrem Verhalten konfrontiert, wirken sie seltsam unberührt und emotionslos, denn es gelingt ihnen meisterhaft, alles Negative ihres Verhaltens abzuspalten. Sie fühlen sich selbst als Opfer, das sich wehren muss. Das alles bewirkt bei allen Beteiligten an häuslicher Gewalt eine verwirrende Wahrnehmungsverzerrung: Es ist nicht mehr klar, was richtig ist - wer hat nun recht und wer nicht, wer ist schuld, wer Täter, wer Opfer. Deshalb soll alles im Dunkel bleiben. Wenn man an dem Geheimnis rührt, könnte es ja noch schlimmer werden.

Nachdem Selina immer wieder mit verschiedenen Beeinträchtigungen in den Hauskreis kommt und auch ab und zu fehlt, wird sie endlich von den Teilnehmern direkt gefragt, ob es

zu Hause Probleme gebe. Sie räumt zögernd ein, dass ihr Mann gerade viel Stress hätte, er würde sich viele Sorgen um seine Familie machen und sei manchmal ungeduldig. Aber sonst gebe es keine Probleme. Die Hauskrisenleiterin bietet an, dass Selina sie ansprechen könne, wenn sie Hilfe braucht.

Gewalt verstehen

Hinter der Gewalt stehen Ohnmacht und das tiefe Gefühl von Verlorenheit. Deshalb werden nicht nur aggressive Rambos gewalttätig, sondern auch eher schwach wirkende Typen, bei denen man es nicht vermuten würde und denen man Gewalt nicht zutraut. Ihre Selbstunsicherheit ist der Grund für die Gewalttätigkeit. Ihre Persönlichkeit ist geprägt von einem Ichdefekt, sie leiden unter einem Ichdefizit. In ihrem Leben gibt es ein großes Loch: Sie wissen nicht, wer sie sind. Deshalb fehlt ihnen das Lebensfundament, die Selbstwertbasis. Sie fühlen sich ohne absicherndes Verhaltensgrundgerüst verloren und heimatlos. In Situationen von Hilflosigkeit erleben sie Kontrollverlust. Sie sind mit der Situation überfordert und haben keine Handlungsoptionen, wie sie adäquat reagieren können. Das erfüllt sie mit abgrundtiefer Ohnmacht, sie geraten in Panik und kämpfen ums Überleben, tun alles, damit sie (innerlich) nicht „absaufen“. Der Befreiungsschlag erscheint als einzige Möglichkeit: „Jetzt ist mir alles egal, ich habe eh keine Chance.“ Wer sich allmächtig gebärdet, ist in Wirklichkeit ohnmächtig. Hinter dem Ich, das sich groß aufbläst und bedrohlich stark macht, steckt ein kleines, bedürftiges, schwaches Ich. Hinter Gewalttaten stecken Verzweiflung, Scham, unbearbeitete Konflikte und erlittene Traumata, tiefe Scheitererfahrungen, Eifersucht und Neid auf andere, denen es besser geht. Es wäre heilsam, Gewalttäter könnten sich der Realität ihres Lebens stellen. Aber sobald sie mit ihrer Schwachheit in Berührung kommen, wehren sie sich und schlagen zu - um das zu eliminieren, was sie mit den negativen Gefühlen in ihrem Inneren in Berührung bringt. Das kann eine Kleinigkeit sein. Das Kind, das zu seinem Papa sagt: „Du musst nicht so böse sein“, weil es ihn beruhigen möchte, bringt die unterschwellige Wut zum aggressiven Ausbruch. Aber eigentlich steckt hinter dem Jähzorn ein tiefer Jammer und hinter scharfem Sarkasmus verbergen sich nicht geweinte Tränen. Jeder Gewaltausbruch ist ein Schrei um Hilfe. Gleichzeitig will man keine Hilfe annehmen, weil sie bedeutet, dass man das eigene Defizit wahrnehmen muss. Den Gewalttätern fehlt das grundsätzliche Ja zu sich, deshalb kennen sie nur das Nein.

Wenn dann noch Alkohol mit im Spiel ist, um sich stark zu fühlen, und gewalttätiges Handeln schon von den Eltern gelernt wurde, gibt es keine Schranken mehr.

An einem Abend klingelt Selina bei den Hauskrisenleitern. Sie hat wieder viele blaue Flecken im Gesicht. Schluchzend erklärt sie, dass sie es nun nicht mehr aushalten würde. Auch wäre sie bei der Arbeit zum Gesprächsthema geworden. Ihr Mann würde immer öfter ausrasten und sie schlagen. Gestern hätte er sie die Treppe hinuntergestoßen und anschließend im Keller eingesperrt.

Konfrontieren, ohne zu beschämen

Wir können Gewalt verstehen - aber nicht akzeptieren, für Gewalt gibt es null Toleranz.

Häusliche Gewalt muss als solche benannt und ans Licht gebracht werden. Wir müssen darüber reden - vor allem mit dem gewalttätigen Menschen. Das ist für Christen oft ein fast unüberwindlicher Schritt, denn sie empfinden sich dann als Angreifer. Sie würden lieber den Mantel des Vergebens und der Barmherzigkeit über die Gewalttaten breiten. Nun konfrontiere sie den Täter mit seinem Verhalten, reden Klartext - auch wenn sie sich ihrer Sache noch nicht ganz sicher sind, weil sie es nicht für wahr halten können, dass dieser doch so harmlose Mensch gewalttätig ist. Am besten ist es, klipp und klar und ohne Umschweife zum Punkt zu kommen: „Ich habe den Eindruck, du schlägst - kann das sein?“ Windige Erklärungen und blumige Rechtfertigungen werden nicht akzeptiert: Für Gewalt gibt es keine Entschuldigung - das muss deutlich werden. Ein entschlossenes, konfrontierendes Auftreten ist ratsam, am besten nicht allein.

Zuerst weicht der Gewalttäter aus und behauptet, dass er nichts für sein Verhalten kann: „Es kommt einfach über mich. Ich kann nichts dafür. Es ist stärker.“ Das stimmt nicht, jeder ist für seine Gefühle zuständig. Wer die Schuld noch von sich wegschiebt und sie bei anderen sucht (Umstände, Eltern, Kindheit, Partner), ist noch nicht bei sich angekommen und erkennt den Ernst der Lage nicht. Der Täter muss sich stellen und seine Hilflosigkeit und Ohnmacht zugeben, erst dann kann ihm geholfen werden. Er muss dem Schrecken in sich begegnen und darüber trauern, Tränen sind besser als Schläge. Er findet zur Einsicht, wenn er spürt, dass er trotz seines nicht akzeptierbaren Verhaltens angenommen wird - als bedürftiger Mensch, der dringend Hilfe braucht.

Hilfe für Gewalttäter

Wer Gewalt ausübt, muss dafür Verantwortung übernehmen. Erst wenn er tief in seinem Herzen bereut und sein Verhalten bedauert, ist er bereit, sich zu ändern. Leichtfertige Versprechungen, sich zu bessern, lösen sich in Luft auf, sobald sich die Situation wieder beruhigt hat. Um zu sehen, ob sich sein Verhalten tatsächlich ändert, empfiehlt sich, deutlich sichtbar in der Wohnung eine Skala aufzuhängen mit einer Liste von 1-10. 10 bedeutet: Es läuft sehr gut - 0 bedeutet: Die Situation ist sehr schlecht. Das Opfer bewertet jeden Tag das Verhalten des Täters. So wird erkennbar, ob es eine Verbesserung gibt.

Die Veränderung eines Gewalttäters ist ein langer Weg: Er muss die Auslöser für sein aggressives Verhalten identifizieren und lernen, anders damit umzugehen. Er muss einüben, über seine Wut zu reden, ihr einen Namen geben, bevor sie ausbricht. Er muss ein alternatives Verhalten entwickeln und Maßnahmen finden, wie er sich im Fall eines drohenden Wutausbruches möglichst schnell wieder beruhigen kann (weggehen, sich ablenken, positive Gedanken, beten). Er muss Geduld und Frustrationstoleranz lernen, Unsicherheit aushalten und mit seiner Ohnmacht umgehen. Er muss die Folgen seines Verhaltens schonungslos anschauen: verletzte Beziehungen, verstörte Kinder. Dazu ist vollkommene Ehrlichkeit sich selbst und anderen gegenüber nötig, um sich zu hinterfragen und hinterfragen zu lassen. Der Gewalttäter braucht Menschen, die ihm helfen, ihn begleiten und ihn immer wieder zur Reflektion zwingen und kein Ausweichverhalten zulassen. Die streng und konsequent darauf achten, dass vereinbarte Regeln eingehalten werden. Seelsorger sind gefragt, die in einem Prozess der Nachparentisierung (Beelterung) dazu

beitragen, dass der Täter notwendige Entwicklungen nachholt, zu einem gesünderen Ich findet und einen stabileren Selbstwert bekommt. Sie helfen ihm, ein Verhalten zu finden, das ohne Gewalt auskommt, und zeigen ihm Möglichkeiten, wie man auf konstruktive Weise seine Bedürfnisse befriedigen kann. Der Gewalttäter soll erwachsen werden und verantwortlich mit seinen Mängeln umgehen, ohne sie anderen anzulasten. Das ist auch der Inhalt von Selbsthilfegruppen und Antigewalttrainings: Der Gewalttäter wird mit seinen Schwächen konfrontiert und lernt, die Ohnmachtsgefühl auszuhalten. Er muss die Entscheidung treffen, nicht wieder gewalttätig zu werden und beweisen, dass ihm das auch auf Dauer gelingt. Dazu gehört, dass er andere für das Leid, das er ihnen angetan hat, entschuldigt und großzügig Wiedergutmachung leistet. Er muss zeigen, dass er sich verändert hat! Gelingt ihm das nicht, braucht er therapeutische Hilfe.

Die Hauskreisleiterin geht am gleichen Abend mit Selina zur Polizei. Es ist für die beiden Frauen ein schwerer Gang. Die Beamtin auf dem Revier ist sehr einfühlsam und geduldig, stellt aber viele Fragen. Selina hat das Gefühl, sie würde ihren Mann verraten - bei allem, was sie der Polizei mitteilt. Für die Hauskreisleiterin öffnen sich Abgründe und sie fragt sich, wie das alles in ihrer Nähe geschehen konnte. Hätte sie vielleicht schon früher etwas unternehmen sollen?

Hilfe für Opfer

Auch die Opfer brauchen intensive Unterstützung. Für sie ist es unter Umständen ein längerer Weg zu erkennen, dass sie nichts dafür können, dass sie Gewalt erleiden, und nicht schuld sind am Verhalten der Täter. Der Leidensdruck ist oft erheblich, bevor sie sich öffnen und bereit sind, über ihr Martyrium zu reden. Dann ist es wichtig, dass ihnen geglaubt wird. Der entscheidende Schritt ist jedoch, dass sie es zulassen, dass der Gewalttäter mit ihren Aussagen konfrontiert wird, auch wenn sie befürchten, dass die häusliche Gewalt nun noch schlimmer wird. Ist der Schritt zur Wahrheit getan, muss entschlossen gehandelt werden: Dokumentation der Gewalttaten (was ist wann geschehen), Feststellung der Verletzungen beim Arzt und der Gang zur Polizei. Der muss nicht sofort eine Anzeige bedeuten. Aber hat die Polizei die häusliche Gewalt festgestellt, wird sie den Täter befragen. Jetzt darf kein Rückzieher gemacht werden - auch wenn die Polizei dem Täter „die rote Karte“ zeigt, Haus- und Kontaktverbot erteilt. Mitleid ist fehl am Platz, jetzt muss der Täter sein Unrecht erkennen und Einsicht gewinnen. Macht er weiter, vielleicht subtil und noch perfider im Verborgenen, sind deutliche Warnungen auszusprechen. Ein klares Ultimatum soll dem Täter zeigen, dass es absolut ernst ist. Notfalls muss ein Rechtsanwalt hinzugezogen werden. Auf keinen Fall sollte Gewalt mit Gegengewalt erwidert werden. Das Opfer von Gewalt muss lernen, eindeutige Grenzen zu setzen, für das eigene Recht und die persönliche Unverletzbarkeit einzutreten und darin konsequent sein - ohne schlechtes Gewissen dem Täter gegenüber.

Die Polizeibeamtin bestätigt Selina, dass es richtig war, dass sie nun nicht mehr verheimlicht, was sie erleiden musste. Sie erklärt ihr, dass „häusliche Gewalt“ keine interne Familienangelegenheit ist. Noch während Selina auf der Wache ist, fährt eine Streife zu ihrem

Haus. Ihr Mann wird abgeholt und getrennt verhört. Die Polizei erteilt ihm Hausverbot. Er darf eine Woche lang seine Wohnung nicht betreten und mit seiner Frau keinen Kontakt aufnehmen. Selina erhält ein Informationsblatt mit Adressen, wo sie Hilfe finden kann. Der Hauskreis überlegt sich gemeinsam, wie sie Selina unterstützen können und ob sie eine vorübergehende Unterbringung für sie und ihre Kinder finden - falls ihr Mann nach seiner Rückkehr keine Einsicht zeigt und sich nicht verändert.