

	Predigt der Chrischona – Gemeinde Eichstetten	
Thema:	Wie gehe ich mit Verletzungen um, die ich in zwischenmenschlichen Beziehungen erlebt habe?	Chrischona – Gemeinde Eichstetten Altweg 43 D - 79356 Eichstetten Tel. + Fax.: +49 7663 4709 Email: info@chrischona-eichstetten.de Internet: www.chrischona-eichstetten.de
Textstelle:		
Autor:	Uli Limpf (uli.limpf@t-online.de)	

Liebe Freunde und Geschwister

Über Beziehungen haben wir schon im Gottesdienst am vergangenen Sonntag gesprochen und möchten wir auch im heutigen Gottesdienst noch einmal nachdenken

Beziehungen als Grundbedürfnis Grundbestimmung aber leider nur allzu oft auch als Grundübel

Wege aus der Beziehungskrise:

Einander dienen – Miteinander reden – Jeder ist selber für seine Beziehungen verantwortlich.

Ich habe den vergangenen Sonntag abgeschlossen mit einer Beispielgeschichte von den Paralympics in Los Angeles im Jahr 1940

Die Gemeinde Jesu – Christen nicht als die immer nur siegreichen, glänzenden, sondern auch als diejenigen, die doch manches mal auch mit Handicaps, mit Verletzungen durchs Leben gehen.

Gerade bei den Verletzungen möchte ich noch einmal einhacken und die Frage unserer Verletzungen und wie wir damit umgehen zum Thema und Gegenstand der heutigen Predigt machen.

Einleitung

Verletzungen und Kränkungen – wer kennt sie nicht. Wir erleiden sie und fügen sie anderen zu. An beidem führt in dieser Welt kein Weg vorbei, so sehr wir uns das auch wünschen.

Man könnte versucht sein deshalb eher resignativ gestimmt zu bleiben.

Doch das Wort Gottes ermutigt uns zur Hoffnung: Wie dir von Gott vergeben worden ist, so kannst auch Du anderen vergeben, die an dir schuldig geworden sind. Statt des Teufelskreis von Unrecht und Rache, von Schuld und Sühne setzt Jesus mit seinem eigenen Leben den Kreislauf von Versöhnung und Neuschöpfung in Gang

Dietrich Bonhoeffer: Optimismus ist eine Kraft der Hoffnung nicht an den Stellen wo alle hoffen, sondern die Kraft der Hoffnung wo andere resignieren, eine Kraft,, den Kopf hochzuhalten, wenn alles fehlschlagen scheint, eine Kraft, Rückschläge zu ertragen, eine Kraft, die die Zukunft niemals dem Gegner lässt, sondern sie für sich in Anspruch nimmt

Was ist das Wesen der Verletzungen und Kränkungen

Das Wort Kränkung enthält das Wort krank. Darin kommt etwas vom Wesen der Krankheit zum Ausdruck. Krankheit verändert uns. Eine körperliche Krankheit wirkt sich im ganzen Leben aus, lähmt dämpft die Lebenslust und Freude. Sie raubt uns die körperliche Kraft zur Aktivität, schränkt meist auch die psychische Kraft für die Beziehungen zu den Mitmenschen ein und bewirkt eine Rückzug auf die eigene Person.

In ihrer Tendenz ist Krankheit ein Prozess, der Leben zerstört und letztlich den Tod herbeiführt. Die meisten Krankheiten, die uns befallen sind aber zunächst einmal nicht tödlich, weil in uns beim Auftreten einer Krankheit auch Abwehr- und Heilungskräfte mobilisiert werden. Deshalb ist es wichtig, dass wir, wenn eine Krankheit sich abzeichnet, auf die Symptome achten und entsprechende Maßnahmen einleiten, die den Heilungsprozess unterstützen. Unterdrücken wir die Krankheit mit Schmerzmitteln, kann sie sich unter Umständen im Verborgenen festsetzen und dann einen immer schwereren Verlauf nehmen.

Wodurch werden wir verletzt? Im Wesentlichen geht es wohl darum, dass wir nicht so geliebt, geachtet, angenommen, unterstützt oder verstanden werden, wie wir es erwarten oder erhofft haben.

Wir werden gekränkt, wenn man uns zurückweist, an den zweiten Platz stellt oder uns gar keinen Platz einräumt.

Die Tiefe der Wunde ist davon abhängig, wie sehr unser Selbstwertgefühl und unser Vertrauen dadurch erschüttert werden. Menschen mit einem hohen Selbstvertrauen, werden in der Regel weniger tief verletzt wie Menschen mit einem hohen Selbstvertrauen.

Es kann uns schmerzen, wenn wir damit konfrontiert werden, dass andere uns anders sehen und einschätzen als wir selbst, vielleicht besonders, wenn wir gewahr werden, dass wir tatsächlich nicht so sind, wie wir erscheinen möchten, nicht so groß, stark, tüchtig, begabt...

Und dann schmerzt es uns, wenn wir uns irgendwo engagiert haben und damit nicht zum Ziel gekommen sind, weil ein anderer uns übertroffen hat oder weil die Hindernisse zu groß waren.

Wenn eine Kränkung entsteht, ist die Wunde vergiftet. Wir erkennen den krankenden Prozess daran, dass an die Stelle von Schmerz, Traurigkeit, Sehnsucht nach Trost und Heilung, Argwohn, Hass, Misstrauen oder Neid kommen und überhand nehmen. Wir erkennen unsere Kränkung daran, dass wir hart, kalt oder gleichgültig werden, uns zurückziehen und den Wunsch haben, die Beziehung zu dem Menschen, der uns gekränkt hat, abubrechen.

Auch Rachegefühle können bei uns aufkommen, Wünsche, den anderen oder vielleicht auch die Vielen, die mich verletzt haben, klein zu machen, sie zu erniedrigen, ihnen den Schmerz zuzufügen, den wir selber empfinden.

Noch einmal will ich betonen: Es ist eine Illusion zu meinen, dass man durch das Leben kommt ohne andere zu verletzen oder selbst verletzt zu werden.

Wer in einer Ehe lebt, verletzt und wird verletzt.

Auch in einer Familie, wo man auf so engem Raum zusammenlebt bleibt es nicht aus, dass man aneinander schuldig wird.

Und in der Gemeinde – Ja, auch in einer Gemeinde geschehen gegenseitige Verletzungen. Wir sind noch auf der Erde – wir sind noch nicht im Himmel. Wir sind aus Fleisch und Blut und es kommt vor, dass man beim aneinander vorbeigehen aneinander hängen bleibt, sich aufkratzt oder aufscheuert.

Die entscheidende Frage besteht aber darin: Was mache ich damit

Diese Frage – die liegt mir heute schon am Herzen. Was tun wir mit den Dingen, die uns verletzt haben. Was hast du mit ihnen getan? Wie gehe ich heute mit den Menschen um, die mir gleichgültig geworden sind oder gegen die ich sogar einen Groll hege?

Wie gehe ich mit den Erlebnissen um, bei denen ich zurückgesetzt wurde, nicht gefragt wurde, nicht dabei bin?

Ich kann euch versichern, wenn wir´s nur hängen lassen, wenn wir´s nicht zum Arzt bringen, kann es eine Wunde werden, eine eiternde Wunde, eine hässliche Wunde.

Unser Leben kann durch Verletzungen gelähmt werden. Dass wir wie der Kranke 38 Jahre am Teich Bethesda liegen und irgendwann voll Verbitterung sagen: Ich habe niemand, der mir ins Wasser hilft.

Deshalb: Wie gehen wir mit Verletzungen um?

1 Ansehen

Überwindung und Heilung der Kränkung beginnt damit, dass wir, vielleicht mit Hilfe von anderen zu dem ursprünglichen Schmerz zurückfinden und ihn aushalten, dass wir die schmerzende Stelle ansehen und versuchen zu verstehen, was sie für uns bedeutet, welche Vorstellungen wir mit ihr verknüpft haben.

Den Schmerz ansehen – so einfach ist das gar nicht, das tut weh.

Aber es ist wichtig, dass wir uns bewusst machen: Wo tut es eigentlich weh in meinem Leben – Was ist eigentlich los. Und dazu gehört die Einsicht: Ich will und kann das nicht hängen lassen. Wenn ich das hängen lasse kann das für mein Leben tödlich sein, für mein geistliches Leben tödlich sein

Die Psychologie spricht von einer notwendigen Trauerarbeit. Bedeutet den Schmerz aushalten, vielleicht ein falsches Wunschbild von uns aufzugeben oder Grenzen, die uns gesetzt sind anzuerkennen

2. Darüber reden

Das Gespräch unter vier Augen – oft geht es Menschen schon allein dadurch besser, dass Dinge ausgesprochen worden sind. Eine Wunde, sagt man braucht Luft um zu heilen. Wird sie zugedeckt, eiterst und wuchert sie weiter. Wir müssen Luft an unsere Wunden lassen, d.h. darüber sprechen, sie ans Licht bringen, das setzt einen Heilungsprozess in Gang und macht es dann vielleicht auch möglich, mit dem Menschen zu reden, durch den man verletzt worden ist.

Ans Licht bringen – Das ist der Weg, wo alles Heil werden beginnt. Jesus sagt von sich: er ist das Licht der Welt

3. Einander Vergeben

Der zweite Prozess ist derjenige, in die Vergebungsarbeit einzusteigen. Das findet manchmal unter Tränen statt

- Beispiel meiner eigenen Geschichte zusammen mit Freunden -

Vom Vater unser Herr gilt die Bitte: Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern (Matth. 6)

Bei der Vergebung ist der Mensch wie ein Wasserhahn: Wenn er zugedreht ist und nichts abgibt, dann strömt aus der Quelle nichts mehr nach

Jesus erzählt von der Bedeutung der Vergebung im Gleichnis vom Schalksknecht

a) Verliert es nie aus dem Auge, dass ihr selber Menschen seid, die von Gottes Barmherzigkeit und seiner Vergebung leben. Der böse Knecht schuldete seinem Herrn mehrere Mio. Mark. Der andere Knecht schuldete dem bösen Knecht lediglich ein paar Mark. Jesus hat diese Dimensionen bewusst so gegensätzlich gewählt, weil er uns zeigen will. Unsere Schuld gegenüber Gott ist immer ein vielfaches der Schuld anderer Menschen an mir. Wenn der Zorn in die aufsteigt, wenn du ausrufen möchtest: Das vergebe ich dem nie, dann erinnere dich zuerst an das eine: Du warst selber Schuldner, du warst selbst ein hoffnungsloser Fall, du hast selbst Barmherzigkeit erlangt.

Vers 4: Du schenkst mir täglich so viel Schuld, du Herr von meinen Tagen; ich aber sollte nicht Geduld mit meinen Brüdern tragen, dem nicht verzeihen, dem du vergibst, und den nicht lieben, den du liebst?

b) Geh immer du zuerst auf den anderen zu, wenn du merkst, zwischen mir und ihm stimmt die Beziehung nicht mehr. Auch das hat Jesus unmissverständlich deutlich gemacht. In der Bergpredigt sagt er: Wenn du zum Gottesdienst gehst und du merkst, dass dein Bruder etwas gegen dich hat, dann kehre um und bringe zuerst die Sache in Ordnung. Viele Beziehungen darben so dahin, weil einer auf den anderen wartet und vieles könnte in Ordnung gebracht werden, wenn wir den Mut des ersten Schrittes aufbringen würden.

c) Vergebt einander von ganzem Herzen. Was heißt das? Dem anderen vergeben heißt: Ich entlasse ihn aus dem Vorwurf, den ich ihm seither gemacht habe. Ich habe dem anderen nichts mehr vorzuwerfen, ich behalte nichts zurück, was ich ihm später einmal wieder vorrechnen könnte. Konflikte werden heute oft so gelöst, dass man eben ein flüchtiges "Entschuldigung" anbringt. Doch vergeben heißt mehr als eine Entschuldigung annehmen. Vergeben heißt, ich entlasse den anderen aus dem Vorwurf, d.h ich trete mein Recht in dieser Sache ab. Das griechische Wort für Vergebung hat genau diese Bedeutung: Sein gutes Recht abtreten, den anderen willentlich wieder frei geben. Wer so vergibt, kann später nicht mehr die alten Dinge aufwärmen. In Situationen, wo ihm das alte Unrecht wieder hoch kommt und er meint jetzt eigentlich nochmals abrechnen zu müssen muß er es sich selbst sagen: Ich habe mein Recht an dieser Sache aufgegeben, ich habe ihn aus dem Vorwurf entlassen, ich kann die Kuh nicht zweimal verkaufen. Dass man so mit sich selbst spricht ist nicht zuletzt auch eine Willensentscheidung. Ich muß mich entscheiden, dass ich so handeln will. Hier muß der Wille über das Gefühl siegen.

4. Die biblische Weisung

Hebr 12,15 und seht darauf, dass nicht jemand Gottes Gnade versäume; dass nicht etwa eine bittere Wurzel aufwachse und Unfrieden anrichte und viele durch sie unrein werden;

Parallelstelle aus dem Alten Testament

5Mo 29,17 Lasst ja nicht einen Mann oder eine Frau, ein Geschlecht oder einen Stamm unter euch sein, dessen Herz sich heute abwendet von dem HERRN, unserm Gott, dass jemand hingehe und diene den Götzen dieser Völker. Lasst unter euch nicht eine Wurzel aufwachsen, die da Gift und Wermut hervorbringt.

Beschreibt die Sünde, die im kleinen anfängt, aber dazu imstande ist, die ganze Gemeinde mitzureißen, wenn sie erst Eingang findet. Darum ist es so bedeutsam, auf der Hut zu sein. Solche bitteren Wurzeln stört das geistige Wachstum der Gemeinde und hungert wie eine Krebszelle, die gesunden Zellen aus

Unser Anliegen für unsere Gemeinde

Nun, ich will uns keine Wehleidigkeit unterstellen. Viele Menschen sind gerade in einer traditionellen Gemeinde über lange Jahre hinweg verletzt worden. Viele dieser Erfahrungen wurden real erlebt und ich möchte uns nicht unterstellen, dass sie nicht weh tun. Die Frage ist nur: Halten wir an den Verletzungen fest oder möchten wir gesund von ihnen werden?

Ich möchte heute deshalb sprechen über unseren Umgang mit Verletzungen, die wir erlebt haben. Was ist unter uns los, dass viele nur sagen: Ich komme zu kurz, ich empfangen zu wenig, ich werde geschnitten. Solange dieser Geist unter uns herrscht, können wir als Gemeinde nach außen nicht furchtbar aktiv werden. Solange sind wir mit uns selbst beschäftigt und der Teufel lacht sich ins Fäustchen, weil er es durch solche Beziehungsschwierigkeiten schafft eine Gemeinde mit mehr als 100 Erwachsenen lahm zu legen. Ist es denn wirklich dran, da wir untereinander beklagen: Um mich kümmert sich keiner? Ich müsste gepflegt werden? Sind wir ein Haufe verletzter Menschen? Dabei wollen wir nicht stehen bleiben – Das darf nicht sein

Auch ich werde an anderen schuldig

Und dann müssen wir uns auch bewusst sein, wodurch und wie wir selbst andere kränken. Wir tun es oft, ohne es zu wollen, unbewusst – aber das heißt eben oft gedankenlos, ohne uns vorzustellen, wie das, was wir sagen oder tun, auf unsere Mitmenschen wirkt.

Ach ja – als Prediger bleibe ich euch manchen Besuch schuldig. Darunter leide ich. Bei manchem denke ich – es würde ihm gut tun, dass ich ihn besuche. Ich bin euch schon viele Besuche schuldig geblieben.

Mit Gottes Beistand wollen wir auch eingefrorenen oder stagnierenden Beziehungen neu beleben
Vielleicht mit ängstlichem Herzen und zitternd, doch im Glauben, dass uns der Segen Gottes dazu
gewiss ist.