

Wenn es in Beziehungen Schwierigkeiten gibt: Vom Umgang mit Konflikten!

Sie haben zwar miteinander geredet, jedoch dabei festgestellt, dass sie sich eigentlich nur belügen. Ein Smalltalk an der Oberfläche, ein brausendes Meer in der Tiefe des Herzens. In ihr entstand das Gefühl: Immer muss ich nur geben, mich verändern, investieren mit dem Ergebnis: Ich bin an allem Schuld. Schach matt! In ihm rasten gleichfalls die Gedanken. Ärger und gekränkte Eitelkeit streiten gegenüber dem Bedürfnis nach Harmonie und endlich mal Ruhe zu haben. Und dann kommt die traurige Erkenntnis: Wir müssen für unseren Frieden kämpfen, obwohl doch Liebe alle Waffen fallen lässt. Konflikte. Auseinandersetzungen. Streitigkeiten. Ob in Partner- oder Freundschaften, beim Arbeitsplatz oder in der Gemeinde. Überall kommen sie vor, breiten sich aus. Ganz nach dem Motto: Schach matt in drei Zügen.

Darf ich jetzt noch sagen: „Herzlich willkommen zum Thema: Vom Umgang mit Konflikten?“ Eines wissen wir inzwischen alle. Hoffentlich. Wenn es um Lösungen von Konflikten geht, steht das miteinander Reden und Verstehen an absolut erster Stelle. Wer schweigt hat sich bereits zurückgezogen. Wer auf Distanz geht, verliert den anderen immer mehr aus den Augen. Er leidet an einem Sehverlust. Übrig bleibt der Blick auf sich selbst. Wer nur sich selbst sieht, der muss mit seinen Emotionen allein zurechtkommen. Das ist gar nicht so einfach. Denn wer ständig nur auf sich gestellt ist, ist sehr anfällig für Selbstüberschätzung, Neid, oder Bitterkeit. Wer ständig Neid, Selbstüberschätzung, die immer mit Stolz einhergeht und Bitterkeit in sich trägt, nimmt täglich eine Portion Gift zu sich, in der komischen Hoffnung, dass sich alles von allein regeln wird. Eine solche Selbstregulierung gilt aber nur für die wachsende Distanz und Entfremdung im Bereich von Beziehungen. Das dauert dann an bis es zum Schlussstrich kommt: Entweder endgültige Trennung, ein nebeneinander Leben auf einem 08/15 Niveau oder ein neues aufeinander Zugehen. Letzteres ist meine Empfehlung, auch wenn darin das Risiko enthalten ist, dass das Spiel wieder von vorn mit weiteren Verletzungen beginnen kann.

Doch wir sind nicht allein. Wir haben Gottes Geist in uns. Deswegen erkläre ich unsere Gemeinde, die Gemeinde Gottes, als einen Raum der Begegnungen mit dem Geist Gottes und seinem Wirken. Dieser Geist Gottes ist ein Überwinder-Geist. Ein Friedensstifter und Brückenbauer. Menschenverstehender und Neubeleber. Er ist geduldig, voller Liebe und will uns damit anstecken. Er deckt Schuld demütig zu, weil er dich und den anderen als höher achtet als sich selbst. Also ermutigt er uns: „Los, geh auf den anderen zu. Fange wieder an, mit ihm zu reden. Lerne es, ihn zu verstehen.“ „Aber, Gott, wie soll ich das machen?“, rufe ich innerlich verzweifelt. Doch darauf hat der Geist Gottes nur gewartet. Jetzt beginnt seine dialogische Flüsterpause, die alles Diabolische zum Schweigen bringt:

„Ich stelle deinen König wieder aufrecht hin. Das Spiel beginnt von neuem. Lege das Messer der Stichelei zur Seite und den Revolver, mit dem du den anderen zum Mond schießen willst, lege ab. Du brauchst auch nicht den Panzer der Kältherzigkeit oder die Hitze des Stolzes mitnehmen. „Aber, erwidert du innerlich. Dann habe ich ja gar nichts mehr in der Hand.“ „Richtig. Du sollst auch nichts mehr gegen den anderen in der Hand haben, sondern du

sollst etwas im Herzen haben: meine Liebe, die ich dir in überreichen Maße schenken will. Deine Augen sollen Güte ausstrahlen, dein Mund von Geduld bestimmt sein und dein Herz ein Überträger meiner Liebe werden. „Das ist meine Art, mit Konflikten umzugehen“, sagt der Geist Jesus Christi zu uns. „Mache es mir nach! Du kannst es.“

„Aber“, so erwidert du, weil du noch nicht so richtig überzeugt von dem Angebot Gottes bist. „Aber, das ist doch nicht möglich. Der andere wird sich nicht darauf einlassen und mir ist diese Latte zu hoch angelegt. Kannst du mir einen Menschen nennen, dem das gelingt. Gott überlegt nur eine Sekunde lang. Er will dir gerade einige Namen auf die Schnelle mitteilen, doch dann stockt er plötzlich. „Ja, ich kann dir Namen geben. Aber“, lächelt Gott dich an, „ich mach das nur, wenn du dich dann wirklich darauf einlässt. Bist du dazu bereit?“ Ich hatte mir das fast gedacht. Gott ist oft so direkt und klar. Er lässt sich von mir nicht hinters Licht führen. Er ist selbst das Licht. Ich zögere – doch dann sage ich vorsichtig: „Ja, ich bin bereit.“ Ende der Flüsterpause, Beginn der Antwort Gottes: David hat es vorgelebt. Psalm 37 ist ein Beispiel. David ist den Schritten Gottes gefolgt. Er hat es ihm nachgemacht. Lernen wir von ihm, wie wir mit Konflikten umgehen können. Hier seine Strategie:

Strategie 1: Mensch ärgere dich nicht! Psalm 37, 1: „Entrüste dich nicht über die Unheilstifter und beneide nicht die Menschen, die Böses tun!“

Der Unheilstifter oder Übeltäter ist eine Person, die auf Kosten anderer sich ein angenehmes Leben erschleicht. Das sind also diejenigen, die dich in die Schattenseite schubsen, damit sie selbst mehr Platz in der Sonne haben. Während sie dir die Butter vom Brot klauen, bezichtigen sich dich gleich darauf des Diebstahles. Die Unheilstifter sind die Weltmeister in Verdrehungen: Alles Unheil bleibt bei dir und sie gründen eine Stiftung, mit der sie Geld, Macht und Anerkennung sammeln. Es geht also beim Übeltäter nicht um den großen Charmeur, sondern um eine echte Fiesbacke. Wie sollst du mit ihm verfahren? Was sollst du mit ihm tun?

Nichts. Hör auf, dich über diesen Menschen zu ärgern. Dich mit ihnen und ihren Erfolgen zu vergleichen. Wer sich ärgert entscheidet sich für den Weg der Rache und Vergeltung: „Dem werde ich es zeigen. Der wird es schon erleben, was er davon hat. An mir wird er sich die Zähne ausbeißen. Wer sich ärgert, nimmt sein Geschick selbst in die Hand. Da geht es nur noch darum, wer am Ende als Gewinner herauskommt. Doch das schafft nur eine Verstärkung des Konfliktes. Niemand schafft es, durch Wut und Ärger einen Konflikt in guter Weise zu lösen. Da wird verbal oder sogar körperlich, um sich geschlagen. Wut und Ärger haben das Ziel, zu vernichten. Zu zerstören. Deswegen: Mensch, ärgere dich nicht! Die Tage des Selbstgerechten und des Unheilstifters sind doch längst gezählt. Wenn sie als scheinbare Sieger hervorgehen, werden sie am Ende wie eine Krücke dastehen. Wie Gras verdorren sie. Da ist kein Saft mehr drin. Keinerlei Lebensqualität. Mensch, ärgere dich nicht bedeutet also: Blicke nicht ständig auf diese Personen. Vergleiche dich nicht mit ihnen. Und erst recht: Mache es ihnen nicht nach. David sagt uns, auf wen wir schauen sollen. Mit wem wir uns vergleichen dürfen. Vers 3 gibt uns darüber Auskunft.

Strategie 2: Mensch, vertraue auf Gott! „Verlass dich auf den Herrn und tue Gutes! Bleibe in Israel, dem verheißenem Land, und halte dich immer an die Wahrheit! 4 Freue dich über den Herrn; er wird dir alles geben, was du dir von Herzen wünschst.“ Psalm 37,3+4;

Eine russische Weisheit lässt uns dies verstehen: „Wer etwas verhindern will, sucht Gründe. Wer etwas erreichen will, sucht Wege. Gott hat nicht immer Interesse daran, dass du in große Analysen versinkst. Ihm gefällt es besser, wenn du konkrete Schritte wagst. Ihm zu vertrauen, ist ein solcher Schritt. Lass dir durch Konflikte nicht das Vertrauen in Gott rauben und zerschlagen. Wirf dein Vertrauen nicht weg. Halte geduldig an Gott und seinen Zusagen fest. Er wird dir dein Vertrauen belohnen. Doch Achtung: Falle! Gott vertrauen heißt nicht, die Augen vor den Problemen zu zumachen. Oder alles sich gefallen zu lassen. Doch wer Gott vertraut, rechnet mit noch ganz anderen Möglichkeiten der Bewältigung. Er weiß: bei Gott ist kein Ding unmöglich. So halte ich an Gottes Zusagen fest. Bleibe an IHM dran und wage weiterhin, dich auf Beziehungen einzulassen. Das Gottvertrauen darf sich nun in praktischen Dingen zeigen. Folie

Tue Gutes – überwinde das Böse durch Gutes tun. Übernimm deine Verantwortung und tappe nicht in die Falle, Gleiches mit Gleichem heimzuzahlen. Alles nun, was du willst, dass dir die Menschen tun sollen, dass tue du ihnen auch. Gutes tun sind tägliche, eigene, nicht aufgezwungene Entscheidungen.

Wohne im Land, also dem Land, das Gott dir zugesagt hat. Das meint doch nichts anderes als: Halte an den Zusagen Gottes fest. Lass dich nicht irre machen. Rechne damit, dass Gott zu dir steht. Gib dich ihm hin und lass dich mit seiner Liebe, seinem Frieden und seiner Güte erfüllen. Dann strahlt deine Gerechtigkeit auf, wie die Sonne am Mittag, so heißt es später in dem Psalm. Mit einem „Gutes-tun“ und der festen Zuversicht, dass Gott sich zu dir stellen wird, stellst du jeden Konflikt in den Schatten.

Halte dich an **die Wahrheit** oder hüte die Treue meint zuletzt: Ändere nicht deine Einstellung und Meinung. Sei darin stur und unbeugsam: In deinem Vertrauen und deinem Guten tun. Die Wahrheit deckt auf. Sie bestätigt es dir, dass Gott immer bei dir ist und dich nicht allein lässt.

Habe deine **Lust** an den Herrn. Konzentriere dich nicht auf die Unheilstifter, sondern auf alles, wie Gott ist, was ER kann und ist. Setze alles auf ihn. Menschliche Hilfe kann sehr schnell verdorren und hat selten ein langes Haltbarkeitsdatum. Gottes Möglichkeiten jedoch können sogar in einer Wüste Neues wachsen lassen. Und Frust verwandelt sich in Lust. Deswegen vertraue einer Grundlage, die unveränderlich gut ist und die eine verändernde Kraft hat: Gott selber! Mensch, ärgere dich nicht, sondern vertraue Gott. Ein dritter Gedanke ist in Psalm 37 wiederzufinden.

Strategie 3: Mensch, entlaste dich! „Vertrau dich dem Herrn an und Sorge dich nicht um deine Zukunft! Überlass sie Gott, er wird es richtig machen.“ Psalm 37,5

Wälze deine Last auf Gott und vertraue auf ihn, so wird er handeln. Lass Gott dein Esel sein. Befiehl dem Herrn deinen Weg. Schwierigkeiten inmitten des Lebens sind normal. David hat nun dabei beobachtet, dass einige Menschen für die Weltmeisterschaft im Gewichtheben üben. Alles wollen sie selbst tragen. Sich ihren Respekt verdienen und dafür kämpfen. Jedoch diese Lasten einfach auf Gott abwälzen – dass ist ihnen zu anstrengend. Da müssen sie ja loslassen. Etwas abgeben. Doch dadurch können wir lernen:

Man dient Gott auch durch Nichtstun, ja, durch nichts mehr als durch Nichtstun. Wir dürfen unsere Last auf Gott abwälzen. Das ist ok. Dafür ist er doch bei uns. Er ist nicht nur dein Fürsorger und Versorger, sondern auch dein Entsorger.

Mensch, entlaste dich. Lass dich das diese kleine Anstrengung kosten. Gott will für deine Lasten aufkommen. Und vergesse es niemals: Er mache es richtig gut! Gott ist der Experte bei jeder Form von Konfliktbewältigung. Gott ist Liebe, und Liebe ist geduldig.

Die Liebe lässt sich nicht erbittern, sie rechnet das Böse nicht zu. Sie ist weder reizbar noch nachtragend. (1.Kor. 13,5). **Folie**

Was ist nun für dich dran? Auf welchen Gedanken hat Gott bei dir seinen Finger gelegt? Mensch, ärgere dich nicht! Mensch, vertraue Gott oder Mensch, entlaste dich?