

Kommunikation

Lektion 5

Zerbrochene Beziehungen heilen

Gedanken aus: Leben mit Vision von Rick Warren.

Ziel: Es lohnt sich immer, zerbrochene Beziehungen wiederherzustellen.

EINLEITUNG

- I. Wie gehen wir mit Konflikten um?
 - A. Leider sehen die meisten Menschen in Konflikten nur die zerstörerische Seite.
 - B. Doch Konflikte werden uns von Gott gegeben, damit wir aus ihnen etwas lernen, wachsen und stärker werden im Glauben!
 - C. Im Leben eines Christen geht es vor allem darum, lieben zu lernen.
 - D. Deshalb ist es Gott wichtig, dass wir all unsere Beziehungen wertschätzen und uns darum bemühen, sie zu erhalten, statt gleich aufzugeben, wenn Risse, Verletzungen oder Konflikte auftreten.

- II. Gott will, dass wir zerbrochene Beziehungen wiederherstellen.
 - A. Aber wie? Das ist die entscheidende Frage.
 - B. Die Fähigkeit miteinander auszukommen, hängt stark von unserer geistlichen Reife ab.
 - C. Wenn wir Gottes Segen in unserem Leben spüren wollen, müssen wir lernen, Frieden zu schaffen.
 1. Jesus sagte: „*Freuen dürfen sich alle, die Frieden stiften - Gott wird sie als seine Söhne und Töchter annehmen*“ (Mt. 5,9; GN).
 - a) Das ist ein Erkennungsmerkmal unserer Gotteskindschaft.
 - b) Jesus sagte nicht: „Selig sind, die den Frieden lieben.“ Jeder liebt den Frieden.
 - c) Er sagte auch nicht: „Selig sind die Friedlichen“, die sich durch nichts aus der Ruhe bringen lassen.
 2. Nein, er sagte bewusst: „Selig sind diejenigen, die Frieden stiften“, die sich aktiv darum bemühen, Konflikte zu lösen.

- III. Friedensstifter sind selten, da es harte Arbeit ist, Frieden zu stiften.
 - A. Unglücklicherweise wurde den meisten von uns nie beigebracht, wie man das tut.
 - B. Dabei gehört die Fähigkeit, Frieden zu stiften zu den wichtigsten Fähigkeiten, die wir als Christen lernen können.
 - C. Frieden zu stiften bedeutet nicht, Konflikte zu meiden.
 1. Gott will nicht, dass wir vor den Problemen des Lebens weglaufen.
 - a) Jesus, der grosse Friedefürst, hatte keine Angst vor Konflikten.
 - b) Es gab sogar Situationen, in denen er Konflikte um der anderen willen bewusst provozierte.
 2. Manchmal ist es zwar auch wichtig, Konflikte zu **meiden**.
 3. Und manchmal müssen wir sie bewusst **provozieren**.
 4. Manchmal müssen wir sie **lösen** mit der Hilfe des Geistes Gottes, der in uns wohnt.
 - D. Frieden zu stiften bedeutet auch nicht, immer Zugeständnisse zu machen.
 1. Immer nur nachzugeben, immer nur ausgenutzt oder überrannt zu werden, ist nicht das, was Jesus meinte.
 2. Es gibt auch Situationen, in denen Jesus in keiner Weise nachgab, sondern in allem beharrte, was er sagte.

- IV. Wie können wir Beziehungen heilen? (Dazu 7 Punkte!)

HAUPTTEIL

I. Spreche mit Gott, bevor Du mit der betroffenen Person sprichst!

- A. Besprich das Problem zuerst mit Gott!
1. Oft werden wir dabei erleben, wie sich gewisse Probleme von selbst lösen.
 2. Denn Gott verändert dabei uns oder die andere Person, ohne unser Zutun.
 3. Das Gebet hat grosse Kraft, nur leider setzen wir diese Kraft zu wenig ein.
 4. Dabei heisst es doch in der Hlg. Schrift: *„Betet unablässig!“* (1. Thess. 5,17; GN).
- B. Die meisten Konflikte haben ihre Wurzeln in unerfüllten Bedürfnissen.
1. Manche dieser Bedürfnisse können nur von Gott gestillt werden.
 2. Wenn wir erwarten,
 - a) dass ein Freund, der Ehepartner, der Chef oder die Familie unser Bedürfnis erfüllen soll, das nur Gott stillen kann,
 - b) dann schaffen wir eine Situation, in der wir nur enttäuscht werden können.
 3. Nur Gott kann alle unsere Bedürfnisse erfüllen!
- C. Jakobus stellt fest, dass viele unserer Konflikte durch mangelndes Gebet verursacht werden:
1. *„Woher kommen denn die Kämpfe und Streitigkeiten zwischen euch?*
 2. *Doch nur aus den Leidenschaften, die ständig in eurem Innern toben!*
 3. *Ihr verzehrt euch nach etwas, was ihr gerne hättet. Ihr mordet und seid eifersüchtig, aber das bringt euch dem ersehnten Ziel nicht näher.*
 4. *Ihr versucht es mit Kampf und Gewalt; aber ihr bekommt trotzdem nicht, was ihr wollt, weil ihr Gott nicht darum bittet.“* (Jak. 4,1-3; GN).
 - a) Statt unsere Hoffnung auf Gott zu setzen, erwarten wir von anderen Menschen, dass sie uns glücklich machen, und werden ärgerlich, wenn sie unsere Erwartungen nicht erfüllen.
 - b) Gott fragt: „Warum kommt ihr nicht zuerst zu mir?“

II. Ergreife immer Du die Initiative!

- A. Es ist egal, ob Du den Konflikt verursacht hast oder nicht:
1. Mache den ersten Schritt! Gott erwartet das von Dir.
 2. Warte nicht auf den anderen!
- B. Zerbrochene Beziehungen zu heilen ist so wichtig, dass es sogar Vorrang vor gemeinsamer Anbetung hat.
1. Jesus sagte: *„Wenn du zum Altar gehst, um Gott deine Gabe zu bringen, und dort fällt dir ein, dass dein Bruder oder deine Schwester etwas gegen dich hat, dann lass deine Gabe vor dem Altar liegen, geh zuerst hin und söhne dich aus. Danach komm und bring Gott dein Opfer“* (Mt. 5,23-24; GN).
 2. Wenn eine Beziehung zerbrochen oder angeschlagen ist, so sollten wir so schnell wie möglich eine „Friedenskonferenz“ planen.
 - a) Schiebe die Sache nicht auf!
 - b) Suche keine Entschuldigungen und flüchte dich auch nicht in das Versprechen, den Konflikt irgendwann einmal anzugehen.
 - c) Vereinbare sobald wie möglich ein persönliches Treffen.
 - d) Durch eine zeitliche Verzögerung wird die Bitterkeit nur stärker und die ganze Angelegenheit noch schlimmer.
 - e) Bei Konflikten heilt die Zeit nichts; sie lässt die Wunden nur stärker schmerzen.
- C. Schnelles Handeln reduziert den geistlichen Schaden.
1. Die Bibel macht deutlich, dass sündiges Verhalten - und das beinhaltet ungelöste Konflikte - unsere Gemeinschaft mit Gott blockiert und verhindert, dass unsere Gebete beantwortet werden.
 2. Davon abgesehen fühlen wir uns dabei schlecht.

3. Der Erfolg einer solchen Friedenskonferenz hängt oft vom richtigen Ort und der richtigen Zeit ab.
 - a) Deshalb ist es wichtig, dass wir sie nicht erzwingen.
 - b) Denn wenn einer von beiden müde ist oder in Eile, oder wenn wir mitten im Gespräch gestört werden könnten, dann ist es besser einen günstigeren Zeitpunkt zu finden.
 - c) Die beste Zeit ist dann, wenn beide Personen ausgeruht und konzentriert sind.

III. **Versuche, die Gefühle des andern zu verstehen!**

- A. Dabei ist es äusserst wichtig (ich spreche besonders auch zu mir!), dass wir die Ohren stärker einsetzen als den Mund (Jak. 1,19).
 1. Bevor wir versuchen, irgendein Missverständnis zu lösen, sollten wir die Gefühle des anderen anhören.
 2. Paulus schlägt vor (Phil. 2,3b-4): *„In der Demut achte einer den andern höher als sich selbst, jeder nicht nur mit dem Blick auf das Seine, sondern jeder auch mit dem Blick auf das, was der andern ist.“*
 3. Sich um den anderen zu kümmern und zu sorgen, bedeutet;
 - a) sich voll und ganz auf den andern einzulassen.
 - b) die Gefühle des anderen verstehen zu wollen.
 4. Zuerst kommt das Mitgefühl, dann der Lösungsansatz.
- B. Versuche nicht, dem Gegenüber seine Gefühle auszureden!
 1. Höre einfach zu und lass den andern seine Gefühle loswerden.
 2. Wir brauchen uns nicht gleich zu verteidigen.
 3. Indem wir bejahend nicken geben wir zu verstehen, dass wir den Inhalt der Botschaft empfangen und verstanden haben, auch wenn wir damit nicht einverstanden sind.
 4. Gefühle sind nicht immer logisch.
 - a) Ärger lässt uns oft dumm handeln und fühlen.
 - b) David gibt zu: *„Als ich verbittert war und innerlich zerrissen, da hatte ich den Verstand verloren, wie ein Stück Vieh stand ich vor dir“* (Ps. 73,21-22; GN).
 - c) Wenn wir verletzt sind, verhalten wir uns alle „tierisch“.
- C. Im Gegensatz dazu heisst es in der Bibel: *„Ein Mensch, der Einsicht hat, regt sich nicht auf, es gereicht ihm zur Ehre, bei Kränkungen Nachsicht zu üben“* (Spr. 19,11; GN).
 1. Geduld ist das Resultat von göttlicher Weisheit.
 2. Weisheit erlangen wir nur dann, wenn wir uns die Perspektive des anderen anhören.
 3. Wenn wir zuhören, vermitteln wir unserem Gegenüber:
 - a) „Ich schätze deine Meinung und mir ist unsere Beziehung wichtig.“
 - b) Du bist mir wichtig.“
 - c) Das Klischee stimmt: Es interessiert die Menschen nicht, was wir wissen, solange sie nicht wissen, dass wir uns für sie interessieren.
- D. Um eine Beziehung wiederherzustellen, müssen wir *„die anderen in ihren Schwächen mittragen, anstatt selbstgefällig nur an uns zu denken“* (Römer 15,1; GN).
 1. Es ist ein Opfer, den Ärger des anderen zu ertragen und auszuhalten.
 2. Besonders dann, wenn er unbegründet ist.
 3. Aber denke daran, dass das genau das ist, was Jesus für Dich getan hat.
 4. Er hat für uns unbegründete Schmähungen ertragen: *„Auch Christus hat ja nicht sich selbst zu Gefallen gelebt, sondern so wie es in der Heiligen Schrift vorhergesagt worden war: Die Schmähungen, mit denen man dich, Gott, lästert, sind auf mich gefallen“* (Römer 15,3; GN).

IV. **Bekenne Deinen Anteil am Konflikt!**

- A. Wenn es uns wirklich wichtig ist, die Beziehung wiederherzustellen, sollten wir damit beginnen, dass wir unsere Fehler und unsere Schuld eingestehen.
1. Jesus sagte, dass man auf diese Weise klarer sieht: „[...] *Zieh doch erst den Balken aus deinem eigenen Auge, dann kannst du dich um den Splitter in einem andern Auge kümmern!*“ (Mt. 7,5; GN).
 2. Manchmal sind wir blind und merken es nicht einmal.
 3. Deshalb ist es manchmal empfehlenswert und sinnvoll, mit einer Drittperson zu sprechen, bevor wir uns mit der Person treffen, mit der wir einen Konflikt haben.
 4. Das alles nützt natürlich nichts, wenn wir die Schuld nur bei der andern Person suchen und unsere eigene Geschichte zu unserer Rechtfertigung präsentieren.
 5. Ein demütiger Mensch fragt auch Gott ehrlich nach seiner eigenen Schuld.
 6. Denn ein Beziehungskonflikt wird immer durch zwei Personen ausgelöst!
 7. Deshalb können wir uns z.B. folgendes fragen:
 - a) Bin ich unrealistisch?
 - b) Bin ich zu empfindlich oder zu wenig empfindsam?
 8. Im 1. Johannes 1,8 (GN) heisst es: „*Wenn wir behaupten, wir sind ohne Schuld, dann betrügen wir uns selbst und die Wahrheit ist nicht in uns.*“
- B. Schuld zu bekennen ist ein hilfreiches Mittel auf dem Weg zur Versöhnung.
1. Oft verursacht unser Umgang mit einem Problem noch mehr Verletzungen als der ursprüngliche Konflikt.
 2. Wenn wir aber demütig unsere eigenen Fehler zugeben, zerstreuen wir damit den Ärger des anderen und nehmen ihm den Wind aus den Segeln.
 3. Stehen wir doch zu unseren Fehlern geben unseren Schuldteil am Konflikt zu, indem wir wörtlich sagen:
 - a) „Es tut mir Leid!“
 - b) „Ich entschuldige mich bei Dir!“
 4. Nicht etwa so:
 - a) „Du musst entschuldigen!“ (das wäre eine Forderung!)
 - b) „Ach ja, das ist doch alles nicht so schlimm!“ (damit spielen wir die Gefühle des andern herunter)
 - c) Es ist auch falsch, seine Fehler durch die Umstände zu entschuldigen oder erklären zu wollen. (das ist keine Entschuldigung!)

V. **Attackiere das Problem und nicht die Person!**

- A. Es ist unmöglich ein Problem zu lösen, indem wir die Schuld auf andere schieben.
1. Der Heilige Geist sagt uns durch die Bibel: „*Eine versöhnliche Antwort kühlt den Zorn, aber ein verletzendes Wort heizt ihn an*“ (Sprichwörter 15,1; GN).
 2. Ein unfreundlicher Ton verhindert eher, dass unsere Botschaft ankommt.
 - a) Ein liebevoller Ton hat viel mehr Macht als Sarkasmus.
 - b) Auch die Wortwahl ist sehr entscheidend.
 3. In einem Konflikt ist die Art und Weise, wie wir etwas sagen, genauso wichtig wie das, was wir sagen.
 - a) Wenn wir angreifen, wird der andere sich verteidigen.
 - b) Gott sagt: „*Ein weiser Mensch steht in hohem Ansehen, und je besser er spricht, desto leichter überzeugt er*“ (Sprichwörter 16,21; GN).
 - c) Nur herumzunörgeln, funktioniert nicht.
 - d) Ich vermag niemals zu überzeugen, wenn ich aggressiv bin.
- B. Während des Kalten Krieges einigten sich beide Seiten darauf, einige Waffen niemals mehr einzusetzen, weil ihre Zerstörungskraft zu gross war.
1. Heute sind biologische und chemische Waffen geächtet und Atomwaffen werden in grossen Stückzahlen abgebaut.
 2. Auch wir müssen unseren Waffenbestand zerstören.

- a) Worte wie:
 - (1) „Mit Dir kann man sowieso nicht reden, weil Du zu emotionell bist!“
 - (2) Oder: „Schon andere haben mir gesagt, dass Du eine äusserst unangenehme und schwierige Person bist.“
 - (3) Oder: „Mit andern habe ich niemals solche Probleme wie mit Dir.“
- b) ...sind ein No, no! (zerstörende Waffen, die nicht zur Verbesserung der Beziehung beitragen!)
- 3. Wir müssen aufhören, anzuklagen, zu beleidigen, zu verletzen, zu verdammen, in Schubladen zu stecken, herabzusetzen und sarkastisch zu sein, denn das alles sind Waffen, die die Person zerstören und nicht das Problem!
- 4. Paulus fasste diesen Rat in den Worten zusammen: *„Lasst kein giftiges Wort über eure Lippen kommen. Seht lieber zu, dass ihr für die anderen, wo es nötig ist, ein gutes Wort habt, das weiterhilft und denen wohl tut, die es hören“* (Eph. 4,29; GN).

VI. Kooperiere so weit wie möglich!

- A. Paulus sagte: *„So weit es möglich ist und auf euch ankommt, lebt mit allen Menschen in Frieden“* (Römer 12,18; GN).
- B. Frieden hat immer einen Preis.
 - 1. Manchmal kostet er uns unseren Stolz, oft unsere Ichbezogenheit.
 - 2. Um der Gemeinschaft willen sollten wir alles mögliche tun, um Kompromisse zu schliessen, auf andere zuzugehen und ihnen zu geben, was sie brauchen.
 - 3. Genau das meint Jesus, wenn er in seiner Bergpredigt sagt: *„Freuen dürfen sich alle, die Frieden stiften - Gott wird sie seine Söhne und Töchter nennen“* (Mt. 5,9; GN).
- C. Als Christen ist uns von Gott der *„Dienst der Versöhnung aufgetragen“* (2. Kor. 5,18).
 - 1. Dieser Versöhnungsdienst wurde uns durch Jesus Christus bereits vorgelebt.
 - 2. Er lautet mit andern Worten: *„Auch wenn ich im Recht bin, dann gebe ich mein Leben hin für dich, damit wir miteinander versöhnt werden können!“*
 - 3. Beziehungen können nur geheilt werden, wenn wir bereit sind echte Opfer zu erbringen; Opfer, die uns ans Leben gehen!

VII. Betone die Versöhnung, nicht die Lösung!

- A. Es ist unrealistisch zu erwarten, dass man immer einer Meinung ist.
 - 1. Versöhnung konzentriert sich auf die Beziehung, während sich eine Lösung auf das Problem konzentriert.
 - 2. Wenn wir uns auf Versöhnung konzentrieren, verliert das Problem an Bedeutung und wird oft unwichtig.
- B. Wir können eine Beziehung selbst dann wiederherstellen, wenn wir nicht in der Lage sind, unsere Meinungsverschiedenheiten beizulegen.
 - 1. Christen haben oft legitime, ehrliche, voneinander abweichende Meinungen und unterschiedliche Vorstellungen.
 - 2. Derselbe Diamant sieht von unterschiedlichen Seiten unterschiedlich aus.
 - 3. Gott erwartet von uns Einheit - nicht Einheitlichkeit.
 - 4. Wir können Hand in Hand gehen, ohne alles auf die gleiche Art und Weise sehen zu müssen.
- C. Das bedeutet nicht, dass man aufhört, nach einer Lösung zu suchen.
 - 1. Vielleicht werden wir in gewissen Punkten weiter diskutierten und argumentieren, aber wir tun es in einem Geist der Harmonie.
 - 2. Versöhnung bedeutet, das Kriegsbeil zu begraben, nicht das sachliche Problem.

SCHLUSSTEIL

- I. Zum Schluss möchte ich jeden persönlich fragen:
 - A. Mit wem solltest Du auf Grund dieser Worte heute Morgen Kontakt aufnehmen?
 - B. Mit wem musst Du Kontakt aufnehmen, um eine Beziehung wieder in Ordnung zu bringen?
- II. Schiebe die Sache nicht auf!
 - A. Denn es lohnt sich immer, zerbrochene Beziehungen wiederherzustellen.
 - B. Kehre in Dich und spreche mit Gott über diese Person!
 - C. Greife dann zum Telefon und gehe den Versöhnungsprozess an!
 - D. Die erwähnten sieben Schritte klingen zwar einfach und logisch, sind aber nicht immer einfach umzusetzen.
 1. Es kostet viel Kraft und Energie, um eine Beziehung wiederherzustellen.
 2. Deshalb sagte Petrus: „[Wer das Leben liebhaben und gute Tage sehen will], der *mühe sich mit aller Kraft darum mit allen Menschen in Frieden zu leben*“ (1. Petrus 3,11; GN).
 3. Wer Frieden stiftet, tut das, was Gott auch tut.
 4. Deshalb nennt Gott die Menschen seine Kinder, die Frieden stiften.