

Johannes Stockmayer

Beziehungsstärke

Inhalt

1. Gott will Beziehungen
2. Alles wirkliche Leben ist Begegnung
3. Beziehungsaufbau und Beziehungspflege
4. Ehrliche Beziehungen
5. Was ist meine Berufung?
6. Eine Geschichte für G.
7. Friedensstifter im Auftrag Gottes
8. Missverständnisse erkennen und ausmerzen
9. Konsequenz sein!
10. Erneuerung von Beziehungen – Wege der Versöhnung
11. Auf Gott und aufeinander hören
12. Warum Gottesdienste wichtig sind
13. Deeskalation
14. Ostern
15. Eine Geschichte für A.
16. Wo finden wir Sicherheit?
17. Es wird alles offenbar werden

Gott will Beziehungen

Für Gott sind menschliche Beziehungen nichts Beliebigen, sondern sein Grundkonzept für uns Menschen. Der Mensch ist auf Beziehung angelegt, er braucht ein Gegenüber, Zuwendung, Gespräche. Ist er nicht in ein soziales Netz eingebunden, geht es ihm schlecht. Einsamkeit ist schädlich und führt zu Krankheit, denn Alleinsein erzeugt Stress. Das ist von Anfang an so: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei“ (1. Mose 2,18). Bereits das Baby braucht Körperkontakt und Zuwendung durch ein konkretes lebendiges Gegenüber. Nicht nur Nahrung und Sauberkeit ist für ein gutes Gedeihen nötig, sondern genauso Ansprache, Blickkontakt, ernst genommen und gehalten werden. Wachstum und Vorankommen sind die Folgen von einem spürbaren Eingebundensein in stabilisierende, schützende und ermutigende Beziehungen.

Das ist Gottes Plan: Er verweist uns aufeinander, er bindet uns zusammen – und er ermöglicht dadurch unser Leben. Dabei tritt er selbst in Beziehung zu uns, in seinem Sohn Jesus Christus baut er eine zuverlässige Beziehung zu uns auf. Er spricht uns an, er teilt unser Leben, er ist uns nahe: spürbar, erlebbar, lebendig. Dadurch ermöglicht er, dass wir auch zueinander Beziehungen knüpfen können. Wer in der Beziehung zu Gott lebt, kann auch mit anderen Menschen Beziehung gestalten. Weil Gott sich uns zuwendet, können wir einander begegnen, weil er uns freundlich ansieht, können wir freundlich, höflich oder zuvorkommend miteinander umgehen. Weil er uns durch sein Ja stark macht, können wir starke Beziehungen leben. Wenn wir in eine Beziehung investieren und vieles geben (Zeit, Zuwendung, Interesse), werden wir nicht arm, weil Gott uns reich beschenkt – immer wieder aufs Neue. Die Beziehung zu ihm ist die Grundlage unseres Lebens. Die Beziehungen, die wir untereinander leben, verknüpft er mit sich – er ist in jeder Beziehung mit dabei: „Was ihr getan habt einem von meinen geringsten Brüdern, das habt ihr mir getan“ (Matthäus 25,40). Im Kern jeder Beziehung finden wir Gott.

Gott ermöglicht Beziehung, in dem er das beseitigt, was zwischen uns steht. Wenn wir einander vergeben, vergibt er uns. Wenn er uns vergibt, dann können wir einander vergeben. In der christlichen Gemeinschaft können wir das lernen und einüben. Deshalb ist die Gemeinde für Christen wichtig. Dabei geht es um mehr als das Erreichen von Zielen (das ist ein Team) oder um den Zusammenschluss von Gleichen (das ist ein Verein). Es geht um Begegnung. Wir wenden uns einander zu und erkennen uns in aller Unterschiedlichkeit als Geschwister. Das Wir, in das wir eingebunden sind, setzt sich aus vielen Ichs zusammen: das Du. Wir begegnen dem anderen (einem lebendigen Du) und werden zum Ich. Am Du stoßen wir allerdings auch auf unsere Grenzen, denn der andere ist so vollkommen anders als ich selbst. Nun beginnt die eigentliche Beziehungsarbeit.

Beziehungsarbeit geht nicht so, dass wir den anderen überzeugen wollen, um ihn uns gleichzumachen, indem wir unsere Eigenarten verstärken. Wir treten aus dem Monolog und kommen zum Dialog. Dialog ist eine zweiseitige Kommunikation, er folgt folgenden Regeln (anhand des Dialogischen Prinzips von Martin Buber):

1. Ich komme dem anderen entgegen. Ich mache einen Schritt auf ihn zu.
2. Ich stelle meine eigene Meinung zurück – zumindestens für diesen Moment.
3. Ich versetze mich in die Rolle und Position des anderen (Perspektivenübernahme). Dazu gehört, dass ich seine Geschichte kenne und nach seinen Motiven frage: Was ist ihm wichtig?
4. Ich zeige Verständnis – und überwinde damit seine Abwehr. Ich finde einen Zugang zu ihm.

5. Ich hebe die Gemeinsamkeiten zwischen ihm und mir hervor – ohne die Unterschiede zu verwischen.

6. Wir finden Ziele, die uns beide begeistern – weil sie uns in eine gemeinsame Richtung führen.

7. Wir halten unsere Ergebnisse fest: Was wollen wir als Nächstes tun?

Sich voreinander zu öffnen und den anderen in sein Innerstes schauen zu lassen, ist ein kostbares Geschenk. Wenn wir uns dem anderen zu erkennen geben mit dem, was wir denken und was wir sind, betreten wir eine persönliche Ebene. Wir machen uns verletzlich. Das sollten wir nie missbrauchen! Aber wenn es uns gelingt, uns aufzumachen, passiert etwas Entscheidendes: Wir finden unsere gemeinsame Mitte. Wir erkennen im anderen uns selbst. Vertrauen wächst. Jede Beziehung lebt von der Hingabe. Wenn wir die Kontrolle über uns und über den anderen behalten wollen, dann stehen wir der Beziehung im Weg. Denn jede Beziehung ist unverfügbar, unplanbar, unmittelbar.

Seelsorge ist Arbeit an Beziehungsstörungen. Der Seelsorger arbeitet nicht in erster Linie mit Methoden (das auch), sondern er begibt sich selbst in die Beziehung und ermöglicht dadurch Beziehung. Er arbeitet also mit seiner ganzen Person, indem er sich persönlich in einem gemeinsamen Prozess zur Verfügung stellt. Die Arbeit an Beziehungsstörungen ist immer eine Arbeit durch Beziehung. Wer krank ist, erfährt als sekundäres Leiden (neben allen körperlichen Schmerzen und organischen Problemen), dass er aus den sozialen Beziehungen fällt, er verliert seine normalen Bezüge. Deshalb fordert uns Gott auf, das wir uns vor allem um Kranke kümmern, sie besuchen und einen intensiven Kontakt zu ihnen halten. Beziehungen bekommen dadurch eine heilende und heilsame Funktion. Wenn wir uns nicht unserem Schicksal überlassen, sondern uns einander zuwenden, ist Heilung möglich. Wir nehmen uns ernst, beten füreinander und gehen in ehrlicher und offener Weise miteinander um (Jakobus 5,13-16).

Vor allem in Krisen sind wir aufeinander angewiesen. Wir geben uns gegenseitig Halt und Sicherheit. Wir finden jemand, dem wir unsere Ängste und Sorgen mitteilen können. Wir stärken und ermutigen einander. Krisenfeste Beziehungen werden schon lange vor einer Krise begründet. Wollen wir kommende Krisen gut bewältigen, dann sollten wir heute gute Beziehungen aufbauen und leben. Wir schaffen heute einen Raum von Gemeinschaft und Begegnung. Wenn unsere Beziehungen gut sind, sind sichere Räume entstanden: Wir wissen, das wir uns aufeinander verlassen können. Wir spüren, dass es der andere ernst meint. Wir erleben seine Verbindlichkeit und Treue. Wir können uns offen und ehrlich begegnen. Wir können einander vertrauen. Da sind wichtige Grundlagen, um schwierige Zeiten zu überstehen.

Die Grundlage von starken, sicheren Beziehungen ist das Ja Gottes zu uns – zu jedem ganz persönlich. Gott sagt zum Beispiel: *Ich sehe dich! Ich sage Ja zu dir! Ich kenne dich! Ich bin dir nah! Du bist gewollt! Du bist begabt! Du bist berufen! Ich bin dein Freund!* Das alles sind Beziehungsaussagen. Gott tritt in Beziehung zu uns. Bevor er uns sagt, was wir für ihn tun können, tut er etwas für uns. *Wer wir sind*, ist für ihn wichtiger, als *was wir machen*. Es ist die Sache des Einzelnen, dieses Ja anzunehmen als persönliche Bestätigung und Zuspruch Gottes. Um dieses Ja hören zu können, müssen wir es uns auch immer wieder gegenseitig zusprechen – durch Lob, Wertschätzung und Bestätigung: *Du bist gut!* Wir öffnen uns füreinander, der Kokon des Ichs wird durchbrochen. Wir erleben Freiheit, aufeinander zuzugehen, in Kontakt zu treten, einander zu begegnen.

Wir begegnen einander als befreite, erlöste Menschen, die mit dem Ja Gottes leben. Wir wissen, dass wir von Gott angenommen sind, und nehmen auch einander an. Wir sehen im anderen das Angesicht Gottes und wir nehmen verstehen, dass auch er ein Geliebter Gottes ist. Das ist ein Grund zur Freude, zum Fest, zur Fröhlichkeit. Deshalb ist das WIR, das aus lauter befreiten und angenommenen Menschen besteht, ein Ort der Freiheit und des Jubels. Wir kommen zusammen als „neue Schöpfung“ Gottes. So leben wir heute von einer zukünftigen Fröhlichkeit – es ist die herrliche Freiheit der Kinder Gottes (Römer 8,21).

Am Ende steht die Freude über Gott und Dankbarkeit ihm gegenüber. Wir erkennen in Ehrfurcht, dass wir alle eingebettet sind in seine Gegenwart, weil wir zu ihm gehören. Das knüpft uns zusammen zu einem Leib. Wir fallen nie aus der Beziehung zu ihm. Wir verstehen, dass Gott der große und mächtige Herr ist. Wir begreifen uns gleichzeitig als Teil eines großen Ganzen. Wir gehören zu einem gewaltigen und umfassenden Beziehungskosmos. Das lässt uns demütig sein: Ich bin wichtig, aber nicht der Wichtigste. Ich bin in der Mitte und doch nur ein Teil. Mein Leben ist einmalig, aber das der anderen auch. Ich bin eingebunden in die Zusammenhänge Gottes. Das ist gut so! Ich lebe Beziehung zu Gott und ich lebe in Beziehung zu Menschen.

Alles wirkliche Leben ist Begegnung

Dieses Zitat von Martin Buber spricht eine grundsätzliche Wahrheit aus, die unser ganzes Leben umfasst: Der Mensch ist ein soziales Wesen. Zu der Existenz von jedem Menschen gehört der andere. Das macht das Leben schön – und schwierig.

Begegnung bedeutet, dass wir uns einlassen, dem anderen unvoreingenommen gegenüberzutreten. Das gelingt nur, wenn wir uns selbst zurücknehmen und neugierig hinter der Mauer unseres eigenen Ichs hervorkommen, um eine Beziehung aufzunehmen. Dazu gehört Offenheit – und Vertrauen. Ich zeige mich und mache mich damit verletzlich. Der andere ist fremd und so völlig anders als ich. Das erzeugt Ängste: Die Angst vor dem Fremden verhindert Begegnung, Vertrauen fördert sie. Wer ängstlich im Leben steht, wird sich eher vorsichtig zurückhalten. Wer vertrauen kann, ist mutig. Wir investieren Vertrauen – geben einen Vertrauensvorschuss. Das ist eine notwendige Einzahlung für eine gelingende Begegnung. Wer schlechte Erfahrungen macht und dessen Vertrauen schon missbraucht wurde, tut sich schwer, sich vorbehaltlos auf eine Begegnung einzulassen. Unbekümmertheit ist notwendig, damit die Begegnung gelingt.

Vertrauen entsteht durch gute Erfahrungen mit positiven Begegnungen. Die Zuwendung zum anderen bedeutet keinen Verlust: Ich werde nicht weniger, wenn ich mich gebe, ich verliere nicht, wenn ich mich öffne, der andere ist in seiner Andersartigkeit nicht bedrohlich, sondern interessant. Ich lerne, wenn ich mich einlasse, und weite meinen Horizont. Jede gelungene Begegnung macht mich sicherer und bereichert meine Erfahrungen.

Die Begegnung gelingt, wenn sie im Gleichgewicht zwischen mir und dir ist: Ich bringe mich ein mit meinen Gedanken, Möglichkeiten, Ansichten und meiner Weltsicht. Der andere tut es ebenfalls in gleicher Offenheit und der Bereitschaft, sich zu zeigen. Die Gleichheit zwischen mir und dir ist wichtig: Ich gebe und bekomme, ich rede und höre, ich bin aktiv und passiv, stark und schwach. Ich erlebe meine Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit – und gestehe sie im gleichen Maß auch dem anderen zu. Wir sind zwei gleichberechtigte Partner, gleichwertig trotz unserer Unterschiedlichkeit. Wenn einer der Partner in der Begegnung dominiert und den anderen damit kleinmacht, verrutscht das Gleichgewicht: der eine macht sich zum Subjekt (zum Handelnden) und degradiert den anderen in die Objektrolle (zum Passiven). Ist die Beziehung nicht im Gleichgewicht, wird das als Ungerechtigkeit empfunden: Der eine ist wichtiger als der andere (oder fühlt sich so). Einer redet mehr, der andere kommt nicht zu Wort. Einer bestimmt, der andere passt sich an. Die Begegnung ist nicht stimmig.

Dies ist beispielsweise der Fall, wenn einer nur das loswerden will, was ihn gerade beschäftigt, aber dem anderen keinen Raum lässt, auch etwas zu sagen. Der eine „überkübelt“ den anderen mit seinen Vorstellungen von der Welt, mit seinem Frust oder der Kritik an dem, was alles (in seinen Augen) schief läuft. Der andere muss sich das anhören. Der passive Teil in dieser Begegnung wird missbraucht für die Zwecke des anderen. Bei ihm macht sich ein Gefühl von Ohnmacht und Minderwertigkeit breit – kein sehr gutes Gefühl, denn das ist keine Begegnung, die dem Leben dient.

Deshalb gehört zu jeder Begegnung Gerechtigkeit, der gerechte Ausgleich, die Ausgewogenheit zwischen mir und dir. Wir sind beide gleich viel wert. Wir begegnen einander auf Augenhöhe. Keiner agiert nur selbstbezogen, kreist nur um sich und seine Bedürfnisse. Das heißt: Ich bin wichtig – aber du auch. Ich habe etwas zu sagen – aber ich höre dir auch zu. Ich bin Teil eines Ganzen – so wie du auch. Ich bin eine Persönlichkeit mit eigenen Ansichten, eigenen Erfahrungen und Prägungen – aber du bist es auch. Jeder ist der Mittelpunkt seines Lebens – aber er gesteht das auch dem anderen zu. Jede gute Begegnung

schärft unser Selbstbewusstsein und öffnet uns gleichzeitig für andere Meinungen. Wir finden heraus, was uns verbindet, und stellen fest, was uns trennt. Beides gehört zu einer stabilen Beziehung, denn es geht ja nicht darum, den anderen zu vereinnahmen – sondern ihn stehen zu lassen. Niemand muss dem anderen zustimmen, der anderer Meinung ist, jeder behält die Verantwortung für sein Leben und seine Meinung. Ein reißfestes Beziehungsnetz besteht deshalb aus vielen unterschiedlichen Kontakten, jeder darf so sein, wie er ist.

Das zeigt, dass es bei einer echten Begegnung nicht um Positionen gehen kann, sondern um Menschen: Menschen begegnen einander. Sobald eine Position im Vordergrund steht, ist eine echte Begegnung nicht möglich. Positionen sind: der Chef, ein Ausländer, der Kunde, der Untergebene, der Mitarbeiter, ein Christ oder der Ungläubige. Diese Positionen verhindern, dass wir uns unvoreingenommen begegnen können. Der Mensch versteckt sich hinter der Position. Niemand besteht jedoch nur aus Funktionen und definiert sich lediglich über einen Status. Wir setzen uns zusammen aus unseren Erfahrungen, Erkenntnissen, Prägungen, Gefühlen und Empfindungen. Nur wenn der Mensch sichtbar ist – in seiner Tiefe, mit seinem Schmerz, seinen Sehnsüchten, Wünschen und unaufgebbaren Werten –, ist wirkliche Begegnung möglich.

Es ist wichtig, dass wir uns voreinander öffnen, über uns ganz persönlich reden, auch unsere Ängste und Sorgen zugeben. Wir zeigen unser Herz. Begegnung geschieht auf der Ebene des Herzens, wir erkennen einander und verstehen uns von innen. Wir begreifen, wie der andere ist und warum er so ist. Das bedeutet nicht unbedingt, seiner Meinung sein zu müssen. Aber wir akzeptieren uns in unserer Unterschiedlichkeit und lassen uns stehen. Das macht deutlich, dass die Öffnung von beiden Seiten erfolgen muss. Wir zeigen dem andern unsere tiefsten Beweggründe und muten uns zu. So gelingt die Begegnung. Wir haben dabei das Gefühl, dass wir beschenkt werden – vom anderen. Wir werden bereichert, ergänzt, aufgebaut. Wir spüren das Leben in seiner Fülle.

Die Offenheit ist ein Geschenk, das wir einander machen: Ich öffne mich und gebe dem andern den Raum, sich zu öffnen. Ich schütze ihn in seiner Verletzlichkeit, nutze nicht aus, was er mir offenbart hat. Ich schenke ihm Akzeptanz und Wertschätzung. Das ist ein freiwilliger Vorgang, dieses Geschenk der Offenheit kann nicht gefordert werden. Wir können uns nur selbst öffnen und damit dem anderen die Vorlage geben, es auch zu tun. Jede Begegnung ist ein freiwilliges Geschenk, die Begegnung gelingt nur, wenn sie in Freiheit geschieht. Wir achten auf Gleichwertigkeit und Gerechtigkeit in unseren Beziehungen und sind deshalb bemüht, dem anderen gerecht zu werden. Beide Seiten sorgen auf gleiche Weise dafür, dass die Begegnung gelingt. So wird aus einer gelingenden Begegnung eine tiefe Verbundenheit.

Verbundenheit entsteht also durch gerechte Beziehungen. Gerechtigkeit herrscht, wo wir in verlässlichen, heilsamen, aufrichtigen, vertrauensvollen Beziehungen zueinander leben. Gott ermöglicht uns genau das: Er begegnet uns – und wertet uns damit auf. Er nimmt uns ernst und gibt uns die Möglichkeit, ihn ernst zu nehmen. Er geht in Beziehung zu uns durch seinen Sohn Jesus Christus. Die tiefste Begegnung und damit auch die intensivste Form des Lebens ist die Begegnung mit Gott. Wir werden erkannt und erkennen uns selbst und begreifen, dass Gott unserem Leben seine Bedeutung gibt. Die Weihnachtsgeschichte zeigt, wie Gott den Menschen begegnet: gewaltig und persönlich, mächtig und arm, überraschend und vorsichtig. Diese Begegnung schafft Leben: etwas Neues beginnt.

Beziehungsaufbau und Beziehungspflege

Beziehung beginnt mit dem Schritt auf den anderen zu. Aber was nun, wie geht es weiter? Zuerst ein freundliches Nicken, ein aufmunterndes Lächeln, dann eine Frage – zunächst ganz oberflächlich, allgemein. Ein Kontakt wird geknüpft, der Graben zwischen mir und dir überwunden. Ganz offen und unverbindlich. Jeder kann den Beziehungsaufbau abbrechen, wenn er merkt, dass die Beziehung nicht passt: „Na dann noch einen schönen Tag!“

Beziehungen leben davon, dass wir uns öffnen, bereit sind, etwas von uns preiszugeben: unsere Gefühle. Ohne Gefühle funktioniert keine Beziehung. Aber das bedeutet: jeder darf, keiner muss. Gefühle sind etwas sehr Intimes. Ich überlege mir sehr gut, wem ich sie preisgebe. Und ich muss ja nicht alles auf einmal mitteilen. Ich kann mich auch stückweise öffnen, versuchsweise, und dabei sehen, wie der andere darauf reagiert. Geht er darauf ein? Nimmt er mich ernst? Lässt er mich stehen?

Eine Beziehung bleibt oberflächlich, wenn wir die Schranke zum anderen nicht überwinden, wenn wir uns nicht einlassen auf seine Gedanken, seine Bedürfnisse, seine Not. Wir überwinden die Schranke, indem wir Fragen stellen. Dabei sind vertiefende Fragen wichtig: Warum denkst du so? Wie sind deine Erfahrungen? Was hast du erlebt und welche Gefühle hattest du dabei? Zum Fragen gehört das Zuhören und Aufnehmen. Das braucht Zeit. Kein Beziehungsaufbau gelingt ohne eine gehörige Portion Zeit. Ich signalisiere mein Interesse, bleibe dran, bleibe beim anderen. Ich warte ab, bis er gesagt hat, was ihm wichtig ist. Ich wende mich ihm ganz zu, zeige ihm mein Gesicht, nicke, bestätige, ermuntere ihn, weiterzureden.

Das gelingt nur, wenn ich von mir wegsehe: Ich bin in diesem Moment nicht wichtig, der andere ist es. Ich versuche ihn zu verstehen, versetze mich in ihn hinein. Ich gehe in meinen Gedanken mit, zeige Empathie, Mitgefühl. Sich so zuwenden kann nur der, der ganz bei sich ist. Der weiß, dass er nicht zu kurz kommt, der in sich ruht und sicher ist. Der Stärkere wendet sich dem Bedürftigen zu. Er kann auf sich verzichten und hergeben, denn er hat genug. Gleichzeitig achtet er darauf, dass seine Zuwendung nicht mildtätig aussieht, dass es kein Akt der Barmherzigkeit ist, dass er fragt und hört. Er verachtet den anderen ob seiner Bedürftigkeit nicht, er nimmt ihn ernst, gibt ihm Respekt und bestätigt, was er sagt. Das tut gut – und der andere fühlt sich verstanden. Durch das Verstehen verfestigt sich die Beziehung, wird ein gemeinsames Band geknüpft: „Ich sehe dich!“ Wer das hört, fühlt sich angenommen.

Um ganz offen und bereit zu sein für den anderen und seine Worte, muss ich vielleicht zuerst in meinem Herzen Platz schaffen. Bevor man sich zuwendet, fragt man sich: Bin ich frei? Man prüft sein Herz und seine Gedanken: Was beschäftigt mich? Was macht mir zu schaffen? Wenn mir das nicht bewusst ist, stehe ich in der Gefahr, nun meinerseits den anderen als Plattform für meine Bedürfnisse zu missbrauchen. Dann kommt es vielleicht zu einem gegenseitigen Ringen um Aufmerksamkeit: Wer kommt die meiste Redezeit? Wenn es schlecht läuft, dient die Beziehung nur dem Austausch von Fakten, aber man hört nicht zu, versteht nichts vom anderen und fragt sich kurz darauf: Worüber haben wir eigentlich geredet?

Das bedeutet, dass jeder einen Ort hat, wo er seine Anliegen loswerden kann. Jeder braucht jemand, der ihm zuhört, ihn ernst nimmt, ihm mit einer guten und aufmerksamen Reaktion spiegelt, dass er wichtig ist. Dabei spielt die zweckfreie Form der Beziehung eine große Rolle. Bei ihr geht es nicht um eine Absicht, um ein Thema oder die Klärung von Sachfragen – sondern sie ist zweckfrei, spielerisch und persönlich: Ich bin gern mit dir zusammen. Wir

verstehen uns auch ohne Worte. Oft genügt ein Blickkontakt oder eine Geste, um beim andern zu sein. Wir lassen stehen, wo wir unterschiedlicher Meinung sind – und halten Differenzen aus. Wir lachen gern miteinander und nehmen nicht alles so tierisch ernst. Eine Beziehung hat in sich einen Nutzen, sie braucht kein Ziel, keinen Zweck. Es ist einfach schön, wenn wir uns echt und persönlich begegnen können. Wenn wir uns unbekümmert mitteilen können, wie es uns geht – und dabei auf Resonanz stoßen. Wir erfahren uns dann als Gemeinschaftswesen und erkennen, wie wir eingebunden sind in ein großes Ganzes: Niemand ist allein, wir sind füreinander da.

Wenn wir einander unsere Gefühle mitteilen, achten wir darauf, dass es echte Gefühle sind. Echte Gefühle kommen aus dem Herzen, unechte aus dem Kopf. Unechte Gefühle wollen etwas erreichen, vielleicht sogar den anderen manipulieren, ihn zu Tränen rühren, ihn zu einer Reaktion zwingen, er soll tun, was ich will. Unechte Gefühle sind beispielsweise Selbstmitleid oder Schmollen. Unechte Gefühle verknüpfen sich mit Vorwürfen: „Ich fühle mich nicht gut, weil du nicht tust, was ich sage!“ Unechte Gefühle sind absolut: „Du siehst mich nicht! Du verstehst mich nicht!“ Echte Gefühle dagegen geben Raum, schaffen Freiheit. Echte Gefühle werden mit echten Gefühlen beantwortet. Offenheit entsteht.

Das Wichtigste in einer Beziehung ist gegenseitiger Respekt. Ich fühle mich angenommen, akzeptiert. Ich muss mich nicht verteidigen. Ich kann ehrlich sein, zu mir stehen, zugeben, was mich beschäftigt. Jedes Lob, jedes Kompliment vergrößert diesen Raum, indem wir einander in tiefer und wahrhaftiger Weise begegnen können. Was kostet ein Lob? Was kostet ein Kompliment? So gut wie nichts. Und doch bewirkt es so viel – denn es erreicht das Herz des anderen. Ich gebe die Kontrolle auf, ich bin nicht mehr der Bestimmende in der Beziehung. Ich gebe mich in die Hand des anderen, mache mich verletzlich – aber dadurch kann etwas Grundlegendes entstehen. Ich höre auf, mich mit dem anderen zu vergleichen, neidisch auf ihn zu sein. Ich bewerte nicht mehr, sondern lasse ihn stehen: Er darf so sein, wie er ist. Wie er ist, ist es gut. Nun kann sich zwischen uns das ereignen, was sich ereignen soll. Wir gehen aufeinander ein, niemand ist stärker als der andere, niemand wichtiger, niemand bedeutungsvoller.

Eigentlich kann ich mehr geben, als ich nehme. Ich kann in einer Beziehung austeilen, was ich habe, weil ich weiß, dass ich bekomme. Ich werde versorgt! Ich werde gesehen! Gott sieht mich und versorgt mich. Er füllt das wieder auf, was ich an Aufmerksamkeit und Zuwendung verteile. Ich bleibe nicht arm und leer, ich kann mich verströmen! Und dort, wo ich mich öffne, schützt er mich. Das Besondere ist, wenn ich gebe, bekomme ich zurück. Wo ich Freundlichkeit verströme, begegnet man mir mit Freundlichkeit. Wo ich offen und ehrlich kommuniziere, hat auch der andere den Mut, es zu tun. Wenn ich anspreche, wie es mir geht und was mich beschäftigt, fühlt sich auch mein Gegenüber ernst genommen und wird darauf eingehen. Ich achte auf Gleichwertigkeit zwischen mir und dir: Wenn es dir gut geht, dann geht es auch mir gut. Das ist ein altes biblisches Prinzip: „Wie ihr wollt, dass euch die Leute tun sollen, so tut ihnen auch“ (Lukas 6,31). Wenn sich jeder nach dieser „Goldenen Regel“ verhält, gelingen unsere Beziehungen, so einfach ist es! Konkret heißt das: „Seid barmherzig, wie auch euer Vater barmherzig ist. Richtet nicht, so werdet ihr nicht gerichtet. Verdammt nicht, so werdet ihr nicht verdammt. Vergebt, so wird euch vergeben. Gebt, so wird euch gegeben. Ein volles, gedrücktes, gerütteltes und überfließendes Maß wird man in euren Schoß geben; denn eben mit dem Maß, mit dem ihr messt, wird man euch wieder messen“ (Lukas 6,36-38). Wenn wir diese einfachen Hinweise beachten, werden wir sinnvolle Beziehungen aufbauen und erhalten können.

Ehrliche Beziehungen

Beziehungsfähig ist nur der, der auch allein sein kann. Wer den anderen für die Erfüllung seiner eigenen Bedürfnisse braucht, nutzt ihn aus. Dazugehören wollen, gesehen werden müssen, sich anbiedern, übertreiben, wichtigmachen – das sind alles Maßnahmen, die aus der Schwäche kommen und eine Beziehung instrumentalisieren. Die Gefahr ist dabei, sich zu verlieren, abhängig zu werden. Man gibt sich auf und tut alles, was der andere sagt, nur um nicht allein sein zu müssen. Wird eine solche Beziehung beendet, führt das nicht selten zu einem totalen Zusammenbruch. Man weiß nicht, wer man ist, und fühlt sich total verlassen. Beziehungssehnsucht wird zur Beziehungssucht. Eine solche Beziehung ist nicht im Gleichgewicht: Einer ist der Gebende, der andere empfängt, einer ist der Starke, der andere der Nutznießer. Wer aber immer nur gibt, erlebt Beziehungsstress – vielleicht bis zum Burn-out. Denn ständig sich um den anderen zu kümmern und sich dabei zu vernachlässigen, führt zur Mitgefühlerserschöpfung (compassion fatigue).

Allein sein können heißt: Verantwortung für mich übernehmen, mich um die eigenen Bedürfnisse kümmern und nicht andere dafür zuständig machen, wie es mir selbst geht. Durch den eigenständigen Standpunkt, durch die persönliche Meinung und die Eigenmotivation (intrinsische Motivation) wird der Mensch zum Partner eines anderen. Zwei Gleichwertige begegnen sich. Niemand ist nur der Gebende, niemand nur der Empfangende – Geben und Nehmen sind auf die ganze Beziehung gesehen im Gleichgewicht – auch wenn zeitweise einer mehr gibt und der andere mehr empfängt. In einer toxischen Beziehung wird der andere für die eigenen Umstände verantwortlich gemacht und die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse wird an ihn delegiert. In einer gesunden Beziehung begegnen sich zwei reife Individuen, bei der jeder weiß, was er will, das deutlich machen kann und gleichzeitig selbst dafür sorgt, dass er zufrieden ist. Aus Beziehungen, die nicht im Gleichgewicht sind, müssen wir aussteigen, wir sagen „Nein!“, wo wir ausgenutzt werden.

Was ist für eine gesunde Beziehung wichtig? Das große Problem ist Angst: Wenn man Angst vor dem anderen hat, kann man sich nicht öffnen. Verschlossenheit ist ein Hindernis für eine gute, freundliche Begegnung. Man ist nicht ehrlich, spielt etwas vor, lässt sich nur begrenzt auf den anderen ein. Die Beziehung ist blockiert, man versteckt sich. Oft ist es gerade die Angst vor der Ablehnung, die dazu führt, dass eine Beziehung, die man sich eigentlich wünscht, nicht gelingt. Denn im Zustand der Angst sieht man nicht mehr klar. Die Wahrnehmung ist gestört. Man sieht den anderen wie durch eine dunkle Brille hindurch: unscharf, unrealistisch, unklar. Das verstärkt die Angst, den das Bedrohliche im anderen wird vergrößert und seine lebenswürdigen Seiten werden verringert. Vorurteile und Vorbehalte verstärken sich und werden bestätigt. Man traut sich letztlich nicht mehr, seine Gefühle ehrlich anzusprechen. Dabei wäre das erforderlich. Die Beziehungsstörung wird nur überwunden, wenn wir ehrlich und offen über unsere Angst vor dem anderen, über unsere Vorbehalte und Sorgen reden.

Wir dürfen uns nicht zurückziehen, wir müssen uns das zumuten, was in uns ist. Nur so finden wir einen Zugang zueinander. Manchmal hilft dabei, wenn die Aggression in uns in Wut umschlägt und wir dem anderen unsere Meinung um die Ohren schlagen. Das ist nicht schön, aber dann ist endlich einmal ausgesprochen, was zwischen uns steht. Jetzt wäre es gut, uns nicht in Rechthaberei oder einem sinnlosen Machtkampf zu verlieren, sondern genau hinzuhören, um herauszufinden, was den anderen stört. Um dann gemeinsam nach Maßnahmen zu suchen, wie die Beziehung trotzdem gelingen könnte. Ein neues Verhalten ist nötig. Besser wäre natürlich, wir könnten uns sofort, wenn uns eine Störung unserer

Beziehung auffällt, das mitteilen. Dem anderen ein ehrliches Feedback zu geben, verstärkt die Beziehung und eine gute Beziehung hält es aus, wenn wir uns auch einmal unangenehme Wahrheiten zumuten. Am besten ist es, wir überlegen regelmäßig gemeinsam: Wie geht es uns in unserer Beziehung? Sind wir zufrieden, wie es läuft – oder müssen wir etwas verändern?

In jeder Beziehung gibt es Momente, wo wir uns aneinander ärgern, wo wir uns zum Hindernis werden. Wir werden schuldig aneinander – vor allem auch in guten, engen, nahen Beziehungen. Wenn uns das bewusst wird, können wir einander um Vergebung bitten. Das sollten wir sofort tun und es tatsächlich auch ehrlich meinen. Der andere soll merken, dass uns unser Verhalten von Herzen leidtut. Und wir erklären glaubwürdig, dass wir uns ändern wollen – und tun es auch. Der andere ist am besten nicht nachtragend, sondern gern bereit zu vergeben. Zu einer Beziehung gehört, dass wir immer wieder neu miteinander anfangen und das Alte hinter uns lassen. Wir reinigen uns von Altlasten, damit wir frei sind, uns mit neuen Augen zu sehen. Wir vergessen, was war, und strecken uns nach dem aus, was neu werden soll (Philipper 3,13). Wenn das gelingt, ist die Beziehung lebendig, denn sie erneuert sich, wird nicht eingefahren, alt und unbeweglich.

Konkret heißt das: wir nehmen uns nichts übel. Wir beziehen nicht alles persönlich auf uns. Wir sind nicht überempfindlich. Wir lassen uns etwas sagen. Wir geben Fehler zu und verlieren uns nicht in windige Rechtfertigungen. Wir machen uns keine unkonkreten Vorwürfe und pflegen keine Schadenfreude. Wenn wir etwas ansprechen, was uns am anderen stört, dann tun wir es einfühlsam, zum richtigen Zeitpunkt und immer mit einem aufmerksamen Blick auf den anderen: Kann er verstehen, was ich meine? Reagiert er verletzt? Fühlt er sich angegriffen? Wir machen deutlich, dass es uns nicht um Angriff oder Zurechtweisung geht, sondern darum, dass unsere Beziehung sich reinigt von allem, was zwischen uns steht. Wir wollen zusammenhalten, der andere ist uns wichtig. Wir sind bereit, auch über Tabus zu reden, denn sie sind Tretminen, die unser Verhalten beeinträchtigen. Wir dürfen über alles reden – wir müssen über alles reden. Aber wir tun es so, dass es nachher besser ist als vorher – und nicht so, dass zum Schluss die Scherben unserer Beziehung nicht mehr gekittet werden können. Wir haben bei allem ein positives Ziel: den Erhalt und die Vertiefung unserer Beziehung. Entsprechend verhalten wir uns. Das bedeutet: wir reden miteinander, wir beenden unsere Kommunikation nicht, niemals. Wir verletzen einander nicht unter der Gürtellinie. Wir hüten uns vor beleidigenden Äußerungen. Wir bleiben sachlich und beieinander, bis wir uns verstanden haben. Wir nehmen uns Zeit. Ohne Zeit und Gespräch besteht keine Beziehung.

Eine Beziehung ist immer ein dynamischer Prozess, nichts Starres, Statisches. Sie entwickelt sich, lebt, verändert sich. Beziehungsarbeit ist eine gemeinsame Sache. Wir betonen mehr das Verbindende als das Trennende. Und das Verbindende ist Jesus, der zwischen uns steht. Bonhoeffer stellt fest: „Wir haben einander nur durch Christus, aber durch Christus *haben* wir einander auch wirklich, haben wir uns ganz für alle Ewigkeit.“ Das gibt unserer Beziehung Tragfähigkeit und Stärke!

Wir achten in unseren Beziehungen darauf, dass das Vertrauen nicht verloren geht, sondern sich beständig aufbaut und festigt. Vertrauen zueinander ist die wichtigste Grundlage, damit die Beziehung gelingt. Vertrauen basiert auf Ehrlichkeit, Wertschätzung und grundsätzlicher Akzeptanz. Das Vertrauen ist dreifach: Ich vertraue mir (Selbstvertrauen), ich vertraue dem anderen (Zutrauen) und ich traue auf Gott, der uns verbindet (Grundvertrauen). Das Gebet miteinander und das gemeinsame Hören auf Gott kann unsere Beziehung festigen – vor allem wenn es aus unserem Herzen kommt, echt und persönlich ist. Wir reden offen und

ehrlich mit Gott über alles, was unsere Beziehung betrifft, und dann reden wir in der Gegenwart Gottes über uns. Mit der Liebe, die Gott zu uns hat, wenden wir uns einander zu, hören einander, verstehen den anderen und sind bereit, die nötigen Schritte aufeinander zuzugehen, um gemeinsame Schritte gehen zu können. Der Heilige Geist ist ein Beziehungsförderer, der uns dabei hilft: Er begibt jeden auf seine ganz besondere Weise, er öffnet uns für den anderen, ermöglicht uns ein Verständnis für ihn und erklärt uns, was uns verbindet. Gleichzeitig macht er uns bereit zur Vergebung und zum Neuanfang. Er stiftet die Gemeinschaft zwischen uns – über unsere Unterschiede hinweg.

Was ist meine Berufung?

Die erste, mehr allgemeine Antwort auf diese Frage lautet: Ich habe eine himmlische Berufung (Hebräer 3,1). Das heißt: Jeder Christ ist berufen zur himmlischen Herrlichkeit, im Himmel gibt es einen Platz für ihn. Dorthin ist er unterwegs, das ist sein Ziel. Das ist eine grundlegende und entscheidende Feststellung, denn sie enthebt uns von dem Gedanken, dass wir eine Berufung erfinden und verwirklichen müssten, dass es darauf ankäme, wie ertragreich und sinnvoll wir unser Leben für Gott lebten. Im Gegensatz dazu ist unser Leben von Gott und führt zu ihm und er gibt ihm eine tiefe Bedeutung. Berufung ist deshalb nicht an erster Stelle, was ich tue (mitarbeiten, verkündigen, helfen usw.), sondern wer ich bin – wer ich durch Gott bin. Mit meiner Taufe bin ich berufen, ein Kind Gottes zu sein, gehöre ich ganz und gar Gott, steht mir das himmlische Erbe zur Verfügung (Römer 8,17) und damit ein Platz im Himmel. Und das ohne mein Zutun! Das entlastet von einem Machenmüssen und weitet die Frage nach der Berufung aus: Nicht meine Möglichkeiten (Gaben, Fähigkeiten usw.) geben meiner Berufung ihre Bedeutung, sondern die Beziehung zu Gott.

Natürlich heißt das nun nicht – und das ist die zweite Antwort auf diese Frage –, dass ich darauf warte, bis mich der Fahrstuhl nach oben, in meine himmlische Heimat bringt. Wir sind herausgefordert, hier und jetzt unserer Berufung würdig zu leben (Epheser 4,1) – also als Kind Gottes, als Himmelsbürger hier auf dieser Erde so zu leben, dass man uns abspürt, dass wir zu „Höherem berufen“ sind. Die eigentliche Frage lautet dann nicht, was ist meine Berufung und wie finde ich sie, sondern: Wie lebe ich meine Berufung? Darüber lohnt es sich nachzudenken und sich selbstkritisch zu hinterfragen.

Schauen wir auf Jesus: Er hat seine Jünger berufen – und das hieß ganz konkret, dass er sie weggerufen hat aus den bisherigen, normalen Umständen. Sie sollten ihre Arbeit verlassen, ihre Eltern, ihre Traditionen und gesellschaftlichen Verpflichtungen (die Toten zu beerdigen, Lukas 9,60). Er hat sie aufgefordert, ihm nachzufolgen, er hat sie zu sich *hingerufen*. Ihre Lebensausrichtung hat sich verändert. Sie gehörten nun zu Jesus und waren in seiner Nähe. Dort konnten sie von ihm lernen, was Berufung heißt, denn Jesus war ein Berufener, der intensiv und ausschließlich mit seinem himmlischen Vater lebte, in allem bezogen auf das Reich Gottes. Die Jünger hörten, was Jesus sagte – aber mehr noch: sie sahen, was er tat. Er heilte Kranke, trieb böse Geister aus, er setzte sich auseinander, stritt mit den Mächtigen, widerstand ihnen und wehrte falscher Lehre. Darüber hinaus konnten die Jünger beobachten, wie Jesus lebte, wie er aß, wie er schlief (Matthäus 8,24), wie er betete, wie er nachdachte. Ihm nachzufolgen war ein sehr praktisches und konkretes Training von Berufung. Ein Berufener lebt seine Berufung mit allem, was er tut. Er ist berufen – und das spürt man auch. Nun wird Berufung gelebt – ganz einfach, ganz selbstverständlich, in allen Lebensvollzügen. Berufung ist also nicht etwas Zusätzliches, was zu meinem „normalen“ Leben dazukommt, sondern Berufung ist mein Leben, meine ganze Existenz als Kind Gottes.

Die Jünger Jesu verstanden das nicht von heute auf morgen, sie mussten ihre Berufung einüben. Jesus trainierte sie, zeigte ihnen in vielfältiger Weise, wie ein Leben als berufener Nachfolger aussieht: Er unterwies sie, korrigierte sie und ließ sie ausprobieren. Er schickte sie in ein Praktikum (jeweils zu zweit, Lukas 10,1) und wertete mit ihnen ihre Erfahrungen aus. Er gab ihnen herausfordernden Aufgaben (zum Beispiel ein paar Brotbrocken an fünftausend Leute zu verteilen, Lukas 9,16). Am Ende gab er ihnen einen unmissverständlichen Auftrag: „Gehet hin und machet zu Jünger alle Völker: Taufet sie auf den Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes und lehrt sie halten alles, was ich euch befohlen habe“ (Matthäus 28,19). Jetzt wird es sehr konkret: Nach dem Weggehen und dem Mitgehen

kommt nun das eigenständige Hingehen. Als Christ soll ich also hingehen, Menschen zu Jüngern machen und diese lehren und anleiten, damit sie nun selbst Nachfolger Jesu sein können. Als berufener Himmelsbürger und Nachfolger Jesu habe ich einen Auftrag, den auszuführen ist meine Berufung.

Die Frage heißt also letztlich: Wie setze ich diesen Auftrag Jesu um? Wie sieht das konkret in *meinem* Leben aus? Und diese Frage ist eigentlich ganz einfach zu beantworten: Zu welchen Menschen gehe ich hin? Wer sind meine Nächsten, für die ich verantwortlich bin (Lukas 10,29)? Wie gelingt es mir, sie zu Nachfolgern Jesu zu machen? Und wie helfe ich ihnen, ein nachhaltiges Leben als Christ zu führen? Das kann ich auf ganz unterschiedliche Weise tun – und hier ist jeder gefragt, seine Möglichkeiten zu entdecken. Auf jeden Fall ist entscheidend, wie überzeugend ich meinen Glauben lebe. Der Auftrag Jesu ist nicht nur den professionellen, hauptamtlichen Mitarbeitern im Reich Gottes vorbehalten, sondern eine universelle Aufgabe für jeden Christen: Man muss kein Prediger sein, um Gott zu verkündigen, kein Seelsorger, um Menschen zu helfen, kein Evangelist, um andere zum Glauben zu führen, kein Pastor, um Gemeinde zu bauen, kein Apostel, um andere zu lehren.

Die einfache Frage lautet: Was tue ich? Wie setze ich konkret den Auftrag Jesu um? Als Ehemann: Wie verhalte ich mich glaubwürdig, wie lebe ich in meiner Familie mein Christsein überzeugend? Als Nachbar und Kollege: Wie wende ich mich den Menschen in meinem Umfeld interessiert und freundlich zu und nehme sie wahr? Wie finde ich heraus, was sie brauchen und was ich für sie tun kann? Als interessierter und aufmerksamer Mitmensch: Wie spüren meine Nächsten die Liebe Gottes durch mich? Berufung ist also nicht das Tun des Besonderen, die Ausübung meiner speziellen Gaben – sondern Berufung ist die Ausstrahlung meines christlichen Glaubens in jeder Situation und in alle Bereiche meines Lebensumfeldes hinein. Es bringt ja nichts, wenn ich in meiner Gemeinde meine Berufung lebe und meine Familie leidet darunter. Es ist zweitrangig, ob ich wichtige Aufgaben übernehme, weil es überzeugender ist, wie ich lebe: Ich verkündige in dem, wie ich bin. Ich bin glaubwürdig, wenn ich wahrhaftig und ehrlich bin, wenn die Liebe Gottes mein Verhalten bestimmt.

Nun stellt sich natürlich die Frage: Was sind denn *meine speziellen* Möglichkeiten, den Auftrag Jesu auszuführen: Kann ich gut reden? Liegen mir Hilfeleistung und Unterstützung? Bin ich ein guter Organisator? Übernehme ich gern Verantwortung? Habe ich viele kreative Ideen? Jeder setzt seine Möglichkeiten (Gaben und Fähigkeiten) ein, um den Auftrag Jesu auszuführen. Jeder stellt sein Potenzial zur Verfügung – jeder auf seine ganz spezielle Weise. Aber der Auftrag gilt allen.

Die Frage nach der Berufung spitzt sich auf diese Weise ganz persönlich zu und wird nun konkret: Wo sind eigentlich die Menschen in meinem konkreten Lebensumfeld, zu denen ich hingehen soll – in einer Familie, in meiner Nachbarschaft, in meinem Beruf? Wie kann ich sie erreichen, überzeugen, gewinnen? Stehen mir da Worte und Erkenntnisse zur Verfügung oder gelingt es mir durch stille Hilfeleistung oder liebevolle Unterstützung? Soll ich sie unauffällig begleiten oder laut für sie (und mit ihnen) beten? Bin ich zuständig für ihre Probleme und was kann ich aktuell für sie tun? Spüren die Menschen, mit denen ich es zu tun habe, in allem was ich tue, dass ich ein Berufener bin, ein Nachfolger Jesu, einer, der einen ewigen Platz in Gottes Herrlichkeit hat? Wenn sie das feststellen, dann habe ich meine Berufung gelebt, dann habe ich Gottes Auftrag ausgeführt. Es geht also nicht darum, ob ich in der Gemeinde Kuchen backe oder verkaufe, Kindergottesdienst halte, alte Menschen zur Altenfeier fahre, in der Gemeindeleitung ein wichtiges Wort habe oder im Bauausschuss mitarbeite – das alles ist wichtig – aber es geht vor allem darum, *wie* ich es tue, wie ich als Berufener lebe und ob mir meine Mitmenschen das auch abnehmen können.

Wenn wir unsere Berufung leben, dann ist Jesus mit uns: „Ich bin bei euch alle Tage bis an der Welt Ende“ (Matthäus 28,20). Jesus gibt uns Vollmacht – das heißt, Autorität, Kraft –, er leitet uns an, er korrigiert uns, sichert uns ab. Es wird deutlich, dass wir seinen Auftrag nicht in unserem Namen ausführen, sondern er der Auftraggeber ist. In allem wird er spürbar. Das heißt: Wenn wir unsere Berufung leben, wird Jesus sichtbar, erkennbar, verstehbar. Die Menschen begegnen *ihm* und werden von ihm angesprochen. Unsere Berufung ist, den Menschen Jesus zu bringen – auf unsere eigene, spezielle Weise. Aber es ist Jesus, der handelt. Wenn wir das erleben, ist Berufung für uns keine Anstrengung, kein Muss, keine eigene Leistung – sondern große Freude, tiefe Begeisterung und die Erkenntnis: unsere Berufung weist uns über uns hinaus. Wir können mehr, als wir für möglich halten. Wir sind begabt und befähigt – das Reich Gottes breitet sich aus! Daran mitzuarbeiten ist meine Berufung.

An jedem Tag stellt sich deshalb die Frage neu: Wie sieht *heute* meine Berufung aus? Wie lebe ich meine Berufung an diesem Tag, in diesem Augenblick? Wir dürfen dabei sicher sein, dass Gott uns an jedem Morgen das Ohr öffnet, damit wir hören, wie Jünger hören (Jesaja 50,54). Was hören wir? Gottes Dienstanweisung, die Umsetzung unserer Berufung. Denn wenn sie nicht zur Tat wird, ist sie nur ein theoretischer Überbau über unser Leben. Sind wir bereit, unsere Berufung zu leben – als Berufene zu leben? Unser großer Auftrag liegt darin, Gott zu lieben, „von ganzem Herzen, von ganzer Seele und mit all unserer Kraft“ (5. Mose 6,5). Das ist die Hauptsache – alles andere ergibt sich daraus.

Zusammenfassung:

Heute üben Influencer einen großen Einfluss aus. Wir können uns darüber ärgern. Aber wir können uns auch klarmachen, dass wir selbst Influencer sind: in unserem Umfeld, bei den Menschen, mit denen wir zusammen sind – in dem, wie wir uns verhalten, reden, handeln. Durch unsere Berufung sind wir Influencer Gottes in unserer Zeit und Welt. Wir strahlen Gottes Liebe aus, wir machen Werbung für sein Reich, und wir zeigen den Menschen, was nötig ist, was sie wirklich brauchen. Wir nehmen sie ernst und gehen auf sie ein – wir beeinflussen sie im Sinne Gottes. Wenn wir aufmerksam sind, stellen wir fest, dass uns Gott seine Likes gibt. Darauf kommt es an, nicht auf eine riesige Anzahl von Followern.

Eine Geschichte für G.

In einem großen Haus lebt Toni. Das Mädchen ist vielleicht 3 Jahre alt. Sie ist ein ganz besonderes Kind. Sie schreit. Und sie will, dass sie alle hören. Sie schreit zum Fenster hinaus. Im Treppenhaus klingt ihr Geschrei ganz besonders gut. Vor allem wenn sie dann noch mit ihren Füßen stampft und trappelt. Im Kindergarten schreit sie auch. Die anderen Kinder halten sich die Ohren zu. Manche sagen: Toni ist ein Schreihals.

Wenn Toni so laut schreit, fragen sich die Leute: Ist das die Feuerwehr? Und sie denken, dass es irgendwo brennt. Andere vermuten, dass es donnert. Sie schauen zu den Wolken und sagen: Bald wird es regnen. Manchmal fragen sich die Leute auch: Ist das ein Erdbeben? Das kommt, weil Toni nicht nur schreit, sondern auch mit den Füßen stampft. Sie gehen dann ins Haus, weil sie sich in Sicherheit bringen wollen.

Das gefällt den Leuten gar nicht. Sie schütteln den Kopf und gehen weg. Sie sagen: Das Geschrei ist ja nicht auszuhalten. Toni will mit ihrem Geschrei Aufmerksamkeit bekommen. Aber was passiert? Die Leute wenden sich von ihr ab. Sie drehen sich um und wollen mit Toni nichts zu tun haben. Wenn Toni schreit, dann hören sie einfach nicht hin. Auch wenn Toni immer lauter schreit, nützt das nichts. Das gefällt Toni gar nicht, sie ist traurig.

Toni überlegt sich, was sie tun kann. Da fällt ihr ein, dass sie gut singen kann. Vielleicht sollte sie statt zu schreien einfach singen, denkt sie. Das will sie ausprobieren. Beim nächsten Mal, wenn sie schreien muss, öffnet sie das Fenster und fängt an zu singen. Sie singt sehr laut und sehr schön.

Das gefällt den Leuten. Sie fragen sich: Ist das ein Vogel, der so schön singt? Sie schauen sich um und sehen, dass es Toni ist. Sie kann wirklich sehr schön singen. Die Leute stehen an ihrem Haus und hören ihr zu. Toni freut sich darüber. Sie singt gern und die Leute hören ihr gern zu. Als sie fertig ist mit Singen, klatschen sie sogar.

Und weil Toni auch sehr gut tanzen kann, hört sie auf mit Stampfen und tanzt. Das sieht sehr schön aus. Toni steht im Treppenhaus. Sie singt und tanzt. Das gefällt Toni sehr und den Leuten gefällt es auch. Niemand sagt mehr: Toni ist ein Schreihals, sondern alle sagen: Toni ist eine Sängerin und eine Tänzerin.

Und weil Toni so gut singen und tanzen kann, wurde sie eine sehr beliebte und berühmte Sängerin und Tänzerin.

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 zuzuhören. 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.

Missverständnisse erkennen und ausmerzen

Wenn wir zuhören und versuchen, den anderen zu verstehen, läuft das, was wir wahrnehmen, durch unseren eigenen Filter: Wir hören mit unseren Ohren, wir sehen mit unseren Augen (durch unsere ganz spezielle Brille) und nehmen vor allem das wahr, was in unser Raster passt. Die Worte, die der andere gebraucht, füllen wir mit *unserem* Inhalt. Wir verstehen das, was in unser Schema passt. Wir bewerten nach unseren Erfahrungen. Das muss nicht immer das sein, was der andere sagen möchte. Missverständnisse sind vorprogrammiert.

Versuchen wir, wertfrei, vorurteilsfrei und uneigennützig zu hören: „Was hast du wirklich gesagt?“ Wir geben das Gehörte mit unseren Worten wieder und sehen, ob sich der andere verstanden fühlt: „Ja, so habe ich es gemeint!“ Es kann aber auch sein, dass er den Kopf schüttelt und empört darüber ist, was wir aus seinen Worten entnommen haben: „Nein, so meine ich das überhaupt nicht!“ Dann darf er es wiederholen und wir bleiben beieinander, bis wir uns verstanden haben: „Jetzt ist es bei dir angekommen, was ich gemeint habe!“ Erleichterung macht sich breit.

Damit wir einander richtig verstehen können, müssen wir uns verständlich ausdrücken. Das bedeutet: Ich rede eindeutig und erkläre, was gemeint ist. Ich gebrauche keine Worte, die man so oder so verstehen könnte. Ich benütze nicht den Nebelwerfer von Verallgemeinerungen. Ich rede nicht in Andeutungen und auch nicht doppelzünftig. Ich provoziere keine Missverständnisse, indem ich mich nur vage äußere und unkonkret bleibe. Ich mache deutlich, *warum* ich etwas sage, gebe meine Beweggründe zu erkennen. Ich erkläre, was mir das bedeutet, was ich sage, und was für mich an Erfahrungen, Begebenheiten und Erkenntnissen dahinterstecken. Ich gebe keine Rätsel auf, sondern komme zu dem Punkt, der mir wichtig ist: „Darum geht es mir! Das möchte ich! Das ist mein Vorschlag! Das ist mein Standpunkt! Und jetzt bist du dran und sagst mir, was *du* möchtest, um was es dir geht und was dir wichtig ist. Ich versuche, dich zu verstehen, indem ich herausfinde, was das alles für dich bedeutet.“ Und so finden wir zueinander. Manchmal braucht das Gespräch eine Zumutung, damit es vorankommt. Manchmal sind eindeutige Aussagen hilfreich, damit wir erkennen, um was es uns geht. Zumutungen sind besser als Vermutungen. Wir sollten uns nicht scheuen, Klartext zu reden!

Die Gefahr ist, dass wir uns im Gegenüber suchen und uns mit ihm identifizieren. Wir wollen bestätigt werden und greifen das, was uns gefällt, deutlicher heraus als das, was unserer Meinung zuwiderläuft. Wir machen uns ein Bild vom anderen und wollen, dass er dem entspricht; das macht für uns die Beziehung einfacher. Und dabei blenden wir alles Widersprüchliche aus oder hören nur das, was wir hören wollen. Aber gerade dort, wo der andere ganz anders ist als ich, ist er eine Bereicherung für mich, eine Ergänzung meiner Möglichkeiten. Ich suche nicht die Bestätigung durch die anderen, sondern lerne durch seinen ganz anderen Standpunkt. Das Gespräch unter Gleichen wird schnell langweilig und fade, weil man sich nur zustimmt. Wenn ich aber auf eine andere Meinung stoße und wir miteinander um eine gemeinsame Sicht ringen, wird es interessant. Ich profitiere davon.

Oft sind wir in Gesprächen auf dem Holzweg. Wir denken, was der andere denken *könnte*. Wir vermuten. Wir interpretieren sein Verhalten auf unsere Weise. Aber es stimmt nicht, es ist nicht die Wahrheit. Wir müssen nachfragen – und dürfen uns unserer eigenen Wahrnehmung nicht zu sicher sein. Es ist gut, wenn wir uns immer wieder auch selbstkritisch beobachten: Was habe ich gehört? Liege ich mit meiner Vermutung richtig? Oder gehe ich nur meinen Vorurteilen auf den Leim? Wir brauchen die anderen, um unsere eigenen blinden Flecken wahrzunehmen. Wir erkennen sie nur an der Reaktion der anderen: Sie reagieren auf eine Weise, wie wir es nicht erwartet hätten. Sie betonen etwas so nachdrücklich, dass wir stutzig werden. Sie schütteln über uns den Kopf und wir wissen nicht, warum. Sie stellen uns Fragen, die uns misstrauisch machen. Ich merke das und will der Sache nachgehen. Ich will der Wahrheit unserer Beziehung auf die Spur kommen.

Die Wahrheit beginnt zu zweit: Aus deiner Sicht und meiner Sicht gibt es eine neue Sicht. Diese neue Sicht wird objektiver sein als unsere jeweilige subjektive Eigensicht. Wir sind auf die Meinung des anderen angewiesen, um unsere Meinung zu bilden. Wir brauchen seine Erkenntnisse, um nicht eingefahren und eng zu werden. Die Wahrheit, die mir der andere sagt, befreit mich aus dem Gefängnis meiner voreingenommenen Selbstsicht: Wir lassen uns aufeinander ein, nehmen uns ernst, beginnen zu verstehen und sind bereit, von der eigenen Meinung abzurücken, um ein neues Verständnis zu gewinnen.

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.

Erneuerung von 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. Sie 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!

Auf Gott und aufeinander hören

Ich sehe eine deutliche Veränderung im christlichen Bereich, den Beginn einer beziehungsorientierten Form des Christentums: Das Neue, das sich Bahn bricht, ist unmittelbar. Es geht um ein neues, direktes Hören auf Gott: „Gott der Herr hat mir das Ohr geöffnet. Ich bin nicht ungehorsam und weiche nicht zurück“ (Jesaja 50, 59). Wenn Gott selbst redet, werden wir aufgebaut, denn wir fühlen uns angesprochen. Wir erleben, dass wir gemeint sind, ganz persönlich und direkt. Wir werden gesehen und fühlen uns erfrischt, denn wir begegnen dem Leben. Wir hören miteinander auf Gott. Gemeinsam fragen wir ihn: „Was ist dran? Was willst du, Herr, von uns?“ Dieses Fragen ist ein Ausdruck der persönlichen Beziehung zu Gott. Wir sagen zu ihm: „Rede, Herr, ich höre!“ Wir rechnen mit seiner unmittelbaren und lebendigen Antwort. Wenn wir gemeinsam fragen und hören, dann kommt zu der persönlichen, lebendigen Beziehung zu Gott noch die Verbundenheit untereinander in der Gemeinschaft. Wir öffnen uns für das Miteinander. Wir wissen, dass wir aufeinander angewiesen sind, weil einer allein nur einen Teil hört. Wenn es darum geht, Gott wirklich zu verstehen, dann brauchen wir einander. Wir lassen uns miteinander ganz neu und neugierig auf den lebendigen und gegenwärtigen Gott ein.

Die beziehungsorientierte Form des christlichen Glaubens ist deshalb neu, weil es nicht um Strukturen geht, weil wir nicht das Bewährte wiederholen oder uns in den immer gleichen Abläufen absichern. Wir öffnen uns für Neues, für das, was Gott jetzt und hier heute will. Das ist die Unmittelbarkeit des Wirkens Gottes: „Heute, so ihr meine Stimme hören werdet, verstockt eure Herzen nicht“ (Hebräer 3,15). Gott handelt im Heute. Der christliche Glaube ist keine Erinnerungsreligion, kein Festhalten am Bewährten. Unsere Gottesdienste sind keine Veranstaltungen, sondern ein Raum des direkten Erlebens Gottes: Wir erfahren seine Gegenwart – hier, jetzt, unter uns. In unsicheren Zeiten (in denen wir heute leben) beobachte ich eine Renaissance gesicherter Abläufe. Man will die Kontrolle behalten, alles im Griff haben oder wenigstens ein wenig steuern können. Wenn wir uns jedoch auf die Unmittelbarkeit Gottes einlassen, haben wir nichts mehr in der Hand, wir müssen die Kontrolle aufgeben und uns völlig einlassen – auf den lebendigen Gott. Das fällt uns schwer, das ist neu und ungewohnt. Wir wissen nicht, was passiert.

Aber wir können vertrauen. Wenn wir zu Gott kommen, um auf ihn zu hören und ihn um sein Lebensbrot bitten, wird er uns keinen Stein anbieten (Matthäus 7,9). Auf ihn können wir uns einlassen ohne Angst, wir könnten das Falsche hören, uns im Eigenen verlieren. Wenn wir offen und bereit sind, wird uns Gott korrigieren und uns auf das Richtige hinweisen. Wenn wir uns ehrlich voreinander öffnen, wird die Gemeinschaft der anderen uns vor einer falschen Richtung bewahren. Wir müssen keine Sorge haben, das Hören auf Gott, die unmittelbare Zuwendung zu ihm und die Erwartung seines Redens und Handelns könnte danebenliegen. Gemeinsam lassen wir uns los und lassen uns ein. Wir verlieren uns dabei nicht, sondern gewinnen einen Raum der Unmittelbarkeit, eine neues vertieftes Verständnis von Gott. In diesem Raum der Gegenwart Gottes sind wir sicher und können ohne Angst beobachten, was geschieht. Wir stellen uns unter den Schutz Gottes und erwarten sein Reden. Wir tauschen uns über unsere Eindrücke aus und überprüfen sie gemeinsam am Wort der Bibel. Da die Bibel Gottes Wort ist, wird sie sich mit dem aktuellen Reden Gottes nicht widersprechen, denn Gott ist zu allen Zeiten derselbe.

Wenn wir nichts hören, greifen wir nicht zu den alten Floskeln, sondern schweigen lieber. Wir warten und halten das Schweigen miteinander aus. Das Hören auf Gott ist ein ganz persönlicher Vorgang. Gott redet mit jedem auf seine ganz besondere Weise. Wir lassen uns

Zeit, um zu verstehen. Niemand wird zu einer Sicht gezwungen, die nicht seine ist. Wir bewerten einander nicht und lassen uns stehen in unseren unterschiedlichen Entwicklungsstadien und Erkenntnispositionen. Unterschiede dürfen sein. Gott nimmt uns auf seine ganz besondere Weise alle gleich ernst. Wir sind verschieden – und das ist die große Chance, um nicht wieder in eine alte Gleichförmigkeit zu geraten. Auch Gott ist vielfältig und unterschiedlich. Wir staunen über seine Größe, wenn wir feststellen, dass auch wir vielfältig sind – und uns Gott genauso akzeptiert. Nur durch diese Vielfalt entsteht Einklang. Durch Gegenpositionen finden wir zur Mitte, dort treffen wir Gott. Wir begegnen einander in Demut und der Bereitschaft, einander stehen zu lassen. Und manchmal versteht ein einfältiger, einfacher Mensch mehr von Gott als die Weisen dieser Welt.

Damit das hörende Miteinander gelingt, ist ein freundlicher Umgangstil nötig: höflich, respektvoll, zuvorkommend, wertschätzend und zutiefst liebevoll. Hier müssen wir unbedingt ein neues Verhalten lernen. Wir wenden uns einander zu, nehmen einander an, fragen einander, hören zu und lassen die Meinung des anderen stehen. Denn wir achten ihn höher als uns selbst. Es ist die Liebe Jesu, die uns dazu befähigt. Wenn wir in seiner Liebe sind, dann sind wir geschützt vor den egoistischen Eigenbedürfnissen, dem Konkurrieren und der Sucht, sich möglichst gut, fromm und optimal darstellen zu müssen. Wenn wir uns auf das Hören einlassen, dann lassen wir uns auch neu und unmittelbar aufeinander ein. Wir begegnen einander nicht ängstlich und unterwürfig, aber auch nicht dominant und beherrschend, sondern aufbauend, fördernd, ermutigend: Du darfst so sein, wie du bist, ich spreche dir deine Eigenart nicht ab und mache dir deinen Platz nicht streitig. Kranke, verletzte, verstörte Menschen bekommen ein ganz besonderes Recht. Wir lernen endlich, sie ernst zu nehmen und in der Gegenwart Gottes für sie zu beten. Wir schreiben die Kranken nicht mehr ab, sondern stellen sie in unsere Mitte, segnen und salben sie und zeigen ihnen, dass sie mit ihrem Elend und in ihrem Schmerz nicht allein sind. Wir sprechen die guten Worte Gottes über ihnen aus. Wir erwarten, dass sich unsere liebevolle Zuwendung auswirkt und es besser mit ihnen wird. Wir trauen uns endlich, Gott unsere Sehnsucht nach Heilung und Befreiung zu sagen. Wir bestürmen ihn und erbitten sein unmittelbares und wunderbares Eingreifen auch in aussichtslosen Situationen. Wir werden erstaunt sein, wie sehr Gott uns ernst nimmt und unsere Bitten erhört – vor allem wenn wir in Einmütigkeit zu ihm kommen. Wo nichts geschieht, warten wir geduldig ab, drängen weder die Menschen noch Gott, wir halten uns zurück, denn Gott handelt. Wir räumen aus dem Weg, was sein Handeln verhindern könnte. Wir rechnen mit seinem Eingreifen, wir rechnen mit dem Guten und erwarten eine positive Wendung. Wir schauen auf Gottes Möglichkeiten, nicht auf unsere Unmöglichkeiten. Unsere Intention und unsere Erwartung ist durch und durch positiv: geprägt von Hoffnung und Zuversicht.

Wir werden dabei erleben, wie Gott redet: überraschend und unmittelbar. Vielleicht ist sein Reden manchmal so unkonventionell und außerordentlich, damit wir ins Nachdenken kommen. Vielleicht ist er manchmal so geheimnisvoll, damit wir nicht denken, wir hätten etwas durch unsere eigene Leistung erreicht. Wir werden herausgefordert, unsere Ohren zu spitzen, ganz genau hinzuhören – und das bedeutet, uns ganz auf ihn zu konzentrieren. Wir werden feststellen, dass er unterschiedlich redet: in Eindrücken, Sätzen, Bildern, Bibelworten – oder auch durch die Umstände. Nichts passiert ohne Grund, wir müssen herausfinden, was dahintersteckt, was uns Gott damit sagen will. Genau hier brauchen wir einander. Miteinander betrachten wir die Situation und spüren dem nach, was wir von Gott gehört haben. Wir verlieren uns nicht in komplizierten Erklärungsmöglichkeiten, geben uns aber auch nicht mit einfachen und plausiblen Erklärungen zufrieden. Wir fragen tiefer. Wir halten

Gott die Antworten hin, die wir von ihm gehört haben, und bitten ihn um seine Erklärung. Wir schieben unsere eigenen Ansichten beiseite, damit wir offen sein können für ganz andere Eindrücke und Erklärungen. Wir rechnen mit dem anderen, mit dem, was wir bisher noch nicht gedacht haben und auch nicht für möglich hielten. Gott ist größer als unsere Vorstellung. Er redet durch die Umstände, die Weltlage. Er stellt sich uns in Krankheiten in den Weg, möchte durch Konflikte unser Umdenken erreichen und durch Krisen unsere Aufmerksamkeit ganz auf ihn lenken. In allem behält er den Überblick und lässt nur das zu, was gut für uns ist.

Wir vertrauen, dass Gott sich deutlich redend verständlich macht, dass er uns nicht im Chaos unserer Empfindungen und Fragen allein lässt, sodass wir herumirren und herumerätseln müssen. Gott will die Unmittelbarkeit zu uns. Er will, dass wir verstehen, was er meint. Er wünscht sich, dass wir auf ihn hören und offen sind für sein Reden. Denn Gott will den direkten Kontakt zu uns. Er will in Beziehung zu uns sein – und das bedeutet im unmittelbaren, vertraulichen Gespräch. Die beziehungsorientierte Form des christlichen Glaubens beginnt bei ihm, in der Beziehung, die er zu uns hat – und setzt sich fort in der Beziehung zu allen seinen Kindern. Diese persönliche Beziehung zu Gott eröffnet uns den unmittelbaren und persönlichen Kontakt mit Jesus – und Gott freut sich, wenn wir vertrauensvoll, hörend und fragend zu ihm kommen und alles von ihm erwarten.

Für mich heißt das konkret: Gesprochene Worte sind mehr wert als geschriebene Sätze. Die direkte Kommunikation ist unmittelbarer und persönlich. Während Geschriebenes statisch ist und fest, angenommen werden muss und (vielleicht) zu einer neuen Erkenntnis führt, die jeder für sich bearbeiten und in das bisherige Wissen einfügen muss, formt sich das Gesprochene beim Sprechen, es passt sich an, wird lebendig im Austausch, findet eine Antwort oder zumindest eine Reaktion. Aus dem einen ergibt sich das andere. Was ich sagen will, wird oft erst deutlich, wenn ich mit jemand anderem darüber rede. Was Gott von mir möchte, erkenne ich in der Beziehung zu anderen. Wir sollten deshalb mehr miteinander reden: offen, hörend, fragend. Durch diese Unmittelbarkeit entsteht Verbundenheit – miteinander und mit Gott.

Warum Gottesdienste wichtig sind

Nach meinem Eindruck verliert der Gottesdienst der christlichen Gemeinde an Bedeutung. Daran ist nicht „Corona“ schuld – aber die Pandemie hat mit ihren Regeln und Einschränkungen die Auflösungserscheinungen beschleunigt, denn man konnte Gemeinde sein auch ohne Gottesdienst – oder streamte sie übers Internet. Der Gottesdienst wurde dadurch zu einer Veranstaltung wie viele andere auch, die man betrachtete, an der man aber nicht mehr wirklich teilnahm. Diese Entwicklung zeichnet sich schon länger ab: Man bemüht sich in den Gemeinden um Sondergottesdienste, sucht nach niederschweligen Formaten. Der Gottesdienst soll Spaß machen, attraktiv sein, spannend und unterhaltend, die Umstände so „normal“ wie möglich, die Sprache alltäglich, die Atmosphäre zwanglos. Jeder soll sich wohlfühlen – aber der Unterschied zwischen Alltag und Sonntag, zwischen Gottesdienst und Normalität verschwamm immer mehr.

Früher – noch zu meiner Jugendzeit – war der Gottesdienst etwas Besonderes, nicht vergleichbar mit anderen Events (die es damals auch noch nicht inflationär gab). Der Gottesdienst war der Höhepunkt der Woche. Man bereitete sich auf ihn vor, indem man sich bereits vorher zu Hause mit dem Thema und dem Predigttext beschäftigte. Man zog sich sonntäglich an und ging als Familie gemeinsam zur Kirche. Man hatte seine Stammsitze. Bevor man sich setzte, sprach man im Stehen ein leises Gebet. Die Männer nahmen ihre Kopfbedeckungen ab, wenn sie den Kirchenraum betraten. Man verharrte schweigend, bis der Gottesdienst begann. Die Lieder vermittelten Tradition und geistliche Inhalte aus einer anderen Zeit. Jeder hatte sein eigenes Gesangbuch – ein Geschenk zur Konfirmation. Der ganze Ablauf der Liturgie signalisierte das Besondere: mit Aufstehen, Hinsetzen, gesungenen Teilen und gesprochenen Versen. Der Pfarrer leitete den Gottesdienst im Talar, sichtbar als ein anderer – eine „Nichtperson“, ein Amtsträger. Die Predigt wurde von der Kanzel herab gehalten, in meistens wohlgesetzten, eher altertümlichen Formulierungen. Die Kerzen brannten, die Orgel erzeugte das Bewusstsein einer anderen Welt. Alles war heilig, feierlich – ganz besonders und außerordentlich.

Dieser Zeit müssen wir heute nicht nachtrauern, sie passt nicht mehr zu uns – obwohl ich es immer wieder bedauere, dass der Gottesdienst durch seine Anpassung an die Zeit seine Bedeutung und damit seine prägende Kraft verloren hat. Wo erfährt der Mensch heute die Berührung des Göttlichen? Wo trifft er in seinem Leben das Heilige? Wo erfährt er den Schauer einer himmlischen Welt und spürt, dass es neben dem Alltag noch etwas anderes gibt? Wo wird er konfrontiert mit seinen Grenzen? Wo erlebt er den Anspruch eines Größeren? Wo fühlt er, wie klein er als Mensch ist angesichts der Allmacht Gottes? Das wären alles wichtige Faktoren für sein Leben – die, wenn sie nicht mehr vorhanden sind, den Menschen seiner Verlorenheit und Beziehungslosigkeit anheimgeben. Weil er das Besondere nicht mehr erfährt, ist alles nur noch durchschnittlich – und wird damit bedeutungslos. Weil er nicht mehr mit dem Anderen konfrontiert wird, verliert er die Bezugsgrößen und damit die Beziehung zu sich selbst. Weil er nicht mehr in Berührung mit dem Außerordentlichen kommt, hält er sich selbst für omnipotent und wird zum Maß der Dinge. Und das ist fatal: Der Glaube verliert seine heiligende und vertiefende Kraft, der Mensch muss sich andere Bereiche suchen, wo er erschauert, weil er zutiefst getroffen und berührt wird. Er sehnt sich nach Erfahrungen, „die unter die Haut gehen“ und sein Leben kostbar machen. Er wird dabei abhängig von Unternehmen, die diese Bedürfnisse ausnutzen. Deshalb haben religiöse Ersatzveranstaltungen in dem Maß zugenommen, wie die Bedeutung des Gottesdienstes abgenommen hat: Events, Shows, gottesdienstähnliche Veranstaltungen, die den Menschen für eine Zeit aus dem Normalen herausholen, ihm eine besondere Bedeutung geben und den

Eindruck vermitteln, dass er mehr scheint, als er ist – zumindest, dass es mehr gibt, als er denkt.

Wir Menschen brauchen die Begegnung mit dem anderen, wir sind darauf angewiesen, dass uns immer wieder emotional und kognitiv klar wird, dass es Außergewöhnliches gibt. Seit dem Sündenfall sind wir auf der Suche nach dem Heiligen (das wir verloren haben), sehnen wir uns nach Momenten, wo wir unsere engen Grenzen überschreiten können. Wir brauchen den besonderen Raum im gewöhnlichen Leben, die andere Zeit im eintönigen Fluss der Tage. Der Philosoph Michel Foucault (1926-1984) nennt diesen anderen Raum „Heterotopie“: „Orte außerhalb aller Orte, obwohl sie tatsächlich geortet werden können“, und den Einbruch einer anderen Zeit „Heterochronie“: „Die Zeit fällt aus der Zeit, bleibt stehen oder läuft sogar rückwärts“. Stellen wir uns beispielsweise vor, wie wir an einem heißen Sommertag nach einer anstrengenden Wanderung auf eine kleine Dorfkirche treffen, dort eintreten und wie uns dort sofort eine andere Welt umfängt: kühl, dämmrig, still. Wir riechen den schwachen Duft verlöschter Kerzen, wir hören das leise Ticken der Kirchturmuhre, die Geräusche von außen dringen gedämpft an unser Ohr und es kommt uns vor, als wären noch Worte der letzten Predigt im Raum – eine verdichtete, ganz besondere Atmosphäre, die uns in ihren Bann zieht und dem „Draußen“ enthebt. Wir sind woanders – und spüren: Hier sind wir richtig. Wir erfahren Geborgenheit und Zugehörigkeit – und wollen eigentlich nicht mehr hinaus. Wir kommen zur Ruhe, zu uns, zu Gott. Wir lassen uns nieder und konzentrieren uns auf das, was uns umgibt, sehen weg von uns selbst, sind uns selbst nicht mehr so wichtig. Wir kommen auf andere Gedanken. Und obwohl dieser Raum klein und abgeschlossen ist, erfahren wir Weite, unser Horizont öffnet sich. Wenn wir wieder aufbrechen und hinausgehen, sind wir zu einem kleinen Teil anders geworden, der andere Ort hat uns verändert und unser Wahrnehmungsvermögen ausgeweitet: Es gibt noch mehr! Das macht Mut und gibt Hoffnung.

Genau so ist der Gottesdienst, die „andere Zeit“: Hier zählt nicht die Vergänglichkeit der Uhr, sondern die Präsenz der ewigen Gegenwart. Der Gottesdienst vermittelt uns einen ganz anderen Bezug zur Zeit, indem wir Ewigkeit erfahren. Das Diktat der verrinnenden Stunden ist nicht mehr beherrschend: Wir haben Zeit – das kostbarste Gut in unseren Tagen. Wir sind da vor Gott, das Jetzt, der momentane Augenblick zählt. Damit ist auch der Druck des Müssens und Machens ausgesetzt. Wir werden offen und können zuhören. Unsere Pläne spielen keine Rolle mehr, die täglichen Termine haben keinen Einfluss. Wir sind offen und bereit für das, was sich ereignen möchte. Das bereichert unser Leben. Wir erkennen, was wirklich wichtig ist, werden befreit von Unnötigem. Wir opfern eine Stunde und erhalten ein ganz neues Zeitverständnis, unser Zeitkonto wird auf wunderbare Weise neu gefüllt. Weil sich Gott uns schenkt, schenkt er uns Zeit – ja sogar Ewigkeit. Und wer kein Sklave der Zeit mehr ist, ist wirklich frei und unabhängig. Als souveräne, befreit Menschen verlassen wir den Gottesdienst und spüren eine tiefe Gelassenheit. Sie wirkt sich aus in den fröhlichen Begegnungen nach dem Gottesdienst und den interessierten Gesprächen miteinander. Man eilt nicht, muss nicht hetzen, kann sich ganz dem anderen zuwenden und ihn wahrnehmen. Hier wirkt sich bereits dieses Geschenk des anderen, das uns Gott macht, aus. Eine Gemeinde, die so ihre Gottesdienste versteht, hat Zeit, viel Zeit, sie lebt von der anderen Zeit Gottes.

Was bedeutet das für uns heute? Ich denke: Wir sollten ein neues Verständnis des Gottesdienstes gewinnen. Wir sollten ihn begreifen als Raum Gottes in dieser Welt und ihn in diesem Bewusstsein feiern. Wir öffnen uns bewusst dem „anderen“. Das andere: Das sind die Lieder, der Lobpreis, in dem sich Gottes Himmel öffnet und wir emporgehoben werden, über

uns hinaus. Das ist die Predigt, in der trotz aller Einfalt und zaghaftem Stammeln des Predigers Gott zu uns redet. Wir vernehmen seine Stimme und beziehen die Worte der Bibel auf uns. Wir erkennen, dass wir gemeint sind, ganz persönlich, ganz unmittelbar. Das ist das Gebet der Gemeinde – wo gibt es denn sonst eine Gemeinschaft von Menschen, die sich eins macht, um Gott ihre Bitten zu bringen? Der Einzelne erkennt sich als Teil eines Ganzen, als Glied an einem Leib. Das ist etwas Besonderes, denn dadurch wird die Selbstbezogenheit des Einzelnen durchbrochen. Etwas Neues entsteht: Gottes Gemeinde. Das andere zeigt sich im Zusammensein unterschiedlicher Menschen und Kulturen, die Verbindung der Gegensätze, die politische Klarheit, die fordernde Eindeutigkeit, das prophetische, mahnende und erklärende Wort. Egal, wie und was: Wir sollten uns klarmachen, dass Gott handelt, er schenkt uns „das andere“ – er begegnet uns selbst. Wir machen es nicht, kein Gottesdienst ist das Werk von Menschen – sondern immer ein Geschenk Gottes. Wir müssen nur bereit sein, dieses Geschenk anzunehmen: demütig, erwartungsvoll, ergriffen, ehrfürchtig. So bekommen unsere Gottesdienste wieder eine Bedeutung – ihr eigentliche, tiefe, heilende und heiligende Bedeutung. Unsere grundsätzliche Motivation für den Gottesdienst lautet deshalb: „Wir suchen, Herr, dein Angesicht“ (Psalm 27, 4-10). Am Ende der Feier wird uns zugesprochen: „Der Herr lasse sein Angesicht leuchten über dir ...“ (4. Mose 6, 24). So sind wir ausgerüstet für die Rückkehr in den Alltag.

Deeskalation

Wie gehen wir mit Menschen um, die uns bedrohen? Diese Frage muss man sich heute bei der zunehmenden Aggressivität mancher Zeitgenossen stellen. Es kann sein, dass man unvermittelt und scheinbar grundlos angegriffen wird. Es ist gut, sich ein paar Verhaltensweisen für einen solchen Ernstfall zu überlegen.

Die erste Überlegung ist: Was geht hier vor? Warum werde ich bedroht? Hat das mit mir zu tun – oder bin ich nur ein zufälliges Opfer? Ein Schritt zurück, um sich in Distanz zu dem Geschehen zu bringen, ist in diesem Moment ratsam, um – möglichst – in Ruhe sich zu besinnen und die Lage zu beurteilen: Habe ich die Möglichkeiten einzugreifen – und will ich das? Wenn beides verneint wird, dann ist Flucht die richtige Reaktion. Ich bin möglicherweise nur das Opfer ungünstiger Umstände, zum falschen Zeitpunkt am falschen Ort.

Der zweite Fragenkomplex betrifft den Bedroher: Kenne ich ihn? Hatte ich bereits früher mit ihm zu tun? Gibt es vielleicht sogar tiefere Beziehungen zu ihm? Es kann sein, dass gerade eine ganze lange Geschichte mitschwingt, Vorurteile, Vorbehalte und negative Erfahrungen triggern. Das wäre schlecht, denn dann wäre ich nicht mehr neutral und sachlich, weil starke Emotionen mein Verhalten lenken und mich eventuell sogar zu unbedachten Äußerungen oder impulsivem Verhalten verführen. Ich könnte der Bedrohung nicht mehr überlegt begegnen. Auch hier wäre ein Rückzug die bessere Maßnahme – um vielleicht später noch einmal auf die Angelegenheit zurückzukommen, wenn ich meine innere Ruhe wiedergefunden habe.

Will ich – oder muss ich – handeln, dann ruhig, sicher, sachlich: mit Autorität und Klarheit, sagen, was ich will, Sicherheit ausstrahlen und keinen Zweifel lassen, dass man die Situation im Griff hat (auch wenn es innerlich vielleicht ganz anders aussieht).

Beruhigen – das kann nur jemand, der selbst ruhig ist. Nicht schreien, Lautstärke reduzieren, langsam reden, Pausen machen. Gesten können beschwichtigen: Arme ausbreiten, Hände nach unten, mit ihnen eine dämpfende, begütigende Bewegung machen. Beruhigt sich die Lage nicht, kann aus dieser Geste auch ein Stopp werden: Die Arme nach oben bewegen und dem anderen die Handflächen entgegenhalten – und ein deutliches „Stopp!“ sagen.

Dabei ist es wichtig, den Bedroher immer im Blick zu behalten: Beruhigt er sich – oder sammelt er seine Kräfte für einen Angriff? Wachsam sein, um rechtzeitig einen Schritt nach hinten zu machen (dabei ist es wichtig, dass man nicht mit dem Rücken zur Wand steht). Bei Schreien, Spucken oder tätlichem Angriff kann man nun die ausgestreckten Hände vor das Gesicht nehmen, um sich zu schützen. Keinesfalls sollte man nun auch tätlich werden – oder den anderen nur berühren (er könnte das als Gegenangriff verstehen).

Sich nicht provozieren lassen – das bedeutet: verbale Attacken nicht persönlich nehmen, überhören, stehen lassen. Auf Beschimpfungen, Verdächtigungen, Beschuldigungen nicht eingehen. Sachdiskussionen sind in diesem Moment nicht möglich – und auch nicht ratsam. Die Lage würde sich weiter verschärfen. Vielleicht gelingt eine Unterbrechung, indem man sich für eine spätere Klärung vereinbart.

Gelingt das nicht, kann auch ein Ortswechsel die bedrohliche Lage entschärfen: „Lass uns woanders hingehen.“ Das müsste aber ein Ort sein, wo man selbst geschützt ist, weil auch andere Menschen in der Nähe sind. Fluchtmöglichkeiten müssten bestehen. Auf jeden Fall sollte man nicht allein sein, sondern jemand bitten mitzukommen. Diese zweite Person müsste sich nicht einschalten, nur mit ein wenig Abstand beobachten und absichern. Jemand, der schweigend, aber aufmerksam dabei ist, trägt viel zur Deeskalation bei. Nun

kann man Fragen stellen: Was ist los? Warum reagierst du so? Was beschäftigt dich? Wenn Tränen fließen, dann ist die Deeskalation für den Augenblick gelungen, Tränen sind besser als geballte Fäuste.

Ist kein Gespräch möglich, hilft vielleicht Ablenkung. Man fragt: „Willst du etwas trinken? Ist es dir kalt? Brauchst du etwas?“ Dadurch kann man den Bedroher mit seinen elementaren Bedürfnissen in Kontakt bringen. Er beschäftigt sich dann mehr mit seinem Bauch als mit seinem Kopf. Ablenken können auch Frage wie: „Was hast du heute getan? Wie heißt du? Wo kommst du her? Hast du Familie? Was arbeitest du?“ Wenn man seinen Namen kennt, sollte man ihn immer wieder nennen. Der andere fühlt sich dann angesprochen und ernst genommen. Er bekommt wieder einen Bezug zu sich selbst.

Wenn es jetzt gelingt, einen Zugang zu dem anderen zu finden, dann hat man gewonnen und die Lage kann sich entspannen. Das wäre ein vorrangiges Ziel: Wenn man versteht, warum der andere gerade so aggressiv und bedrohlich ist, kann man dessen Verhalten einordnen. Wenn er spürt, dass er verstanden wird, entspannt er sich. Verständnis ist besser als Verteidigung und Rechtfertigung, es beruhigt. Aber dazu ist erforderlich, dass man selbst ganz von sich absieht und nur beim anderen ist: „Ich will dich verstehen!“ Das ist in dieser Lage nicht immer so einfach. Verstehen bedeutet nicht, mit allem einverstanden zu sein und eine konträre Meinung zu teilen – aber die andere Meinung stehen zu lassen. Es ist wichtig, dass der andere von sich redet – ja vielleicht sich „auskübelt“. Das erleichtert ihn, der innere Druck wird geringer – und die Aggressivität auch.

Nun ist die Möglichkeit geschaffen, Hilfe zu holen und Lösungen aufzuzeigen, wie es weitergehen könnte – am besten mit dem Einverständnis und der Mitwirkung des anderen. Die nächsten Schritte sollten klar angesagt und deutlich kommuniziert werden: „Ich rufe jetzt den Rettungsdienst. Ich suche nach einem Arzt. Ich gehe jetzt kurz weg, um jemand zu Hilfe zu holen.“ Das wäre auf jeden Fall bei einem psychischen Ausnahmezustand des Kontrahenten angebracht.

Zeigt mein Gegenüber kein Verständnis, ist er nicht zur Mitwirkung bereit, ist es besser, ich unterbreche die Maßnahmen und ziehe mich zurück: Ich bin schließlich nicht für alle Probleme zuständig. Und wir müssen uns darauf einstellen, dass Menschen schwieriger und psychische Ausraster häufiger werden. Dann können wir nur noch uns selbst und andere, unbeteiligte Menschen schützen. Lösen können wir das Problem nicht, höchstens abfedern, von uns fernhalten, sozialverträglich damit umgehen. Überfordert uns die Situation oder läuft die Bedrohung aus dem Ruder, sollten wir nicht zögern, die Polizei einzuschalten.

Es macht Sinn, sich vorausschauend und vielleicht manchmal auch vorsichtig auf dem sozialen Parkett zu bewegen. Denn wir müssen mit allem Möglichen rechnen. Die Menschen sind unberechenbar, weil Ängste und Unsicherheit zunehmen. Das wirkt sich manchmal in unwillkürlicher Aggressivität aus. Das heißt nicht, dass wir uns überall bedroht fühlen oder ständig mit Angriffen rechnen. Aber wir müssen für einen Ernstfall gerüstet sein, das heißt: Wir müssen uns vorher überlegen, was wir tun wollen und können. Dazu soll dieser Artikel dienen. Wir machen uns vertraut mit dem Worst Case und sind dann nicht überrascht, wenn er eintritt. Wir überlegen uns vorher unsere Handlungsoptionen: Was wollen wir tun, wenn uns andere Menschen bedrohen? Es geht dabei nicht um Heldenhaftigkeit und Fantasien von Omnipotenz, sondern um das Überleben. Und es geht darum, dass wir die Gelassenheit nicht verlieren und die Freude am Leben: auch schwierige Situationen gehören dazu.

Deshalb ist es sinnvoll, wenn wir nach einer erfahrenen Bedrohungslage mit anderen darüber reden. Wir werten aus, ob wir gut und zielführend gehandelt haben. Wir hinterfragen unser

eigenes Verhalten und prüfen, ob wir uns in Zukunft anders verhalten sollten. Mit anderen darüber reden hilft uns auch, das Erlebnis zu verarbeiten – um es dann abzulegen. Wir müssen ja nicht ständig mit dem Schlimmsten rechnen.

Fazit: Ich will in einer bedrohlichen Situation handlungsfähig bleiben. Das heißt: Ich schaue auf Jesus, der alles unter Kontrolle hat. Ich gebe die schwierige Situation an ihn ab und bitte ihn um Gelassenheit. Er soll mich vor übermütigen oder unbedachten Worten und panischen Reaktionen bewahren. Ich bitte ihn um sein Eingreifen. Ich segne meinen Angreifer und stelle ihn unter die Herrschaft Gottes: Gottes Licht soll ihn erleuchten, Gutes soll ihm zukommen, Ruhe und Befriedigung sein Herz erreichen und seine Wut stillen. Nun kann ich abwarten, was Gott tut. Ich bin bereit für seine Impulse und Anweisungen. Denn ich bin sicher in seiner Gegenwart.

Ostern

Der Teufel hat die Menschen entführt. Er hat sie aus den Zusammenhängen ihres Lebens gerissen. Er hat sie der guten Ordnung Gottes entfremdet. Sie sind verschleppt, versklavt, verführt.

Gott sagt zum Teufel: „Gib mir meine Menschen wieder her!“

Der Teufel sagt: „Dann musst du für sie zahlen!“

Der Teufel sagt hohnlachend zum Menschen: „Du bist mein Gefangener, du gehörst mir!“

Jesus sagt: „Ich zahle für ihn das Lösegeld!“

Der Teufel fragt: „Was zahlst du?“

Jesus antwortet: „Mein Leben.“

Der Teufel grinst: „Dann gib es her!“

Und Jesus gibt es. Er zahlt einen hohen Preis für dich und für mich. Er stirbt, damit wir leben können, damit wir Freiheit haben.

„Es ist vollbracht“, sagt Jesus, neigt sein Haupt und stirbt (Johannes 19,30).

Die Erlösung ist vollbracht, das Lösegeld bezahlt. Die Menschen sind frei.

Der Teufel triumphiert, er hat bekommen, was er wollte.

Aber nicht für lange Zeit, er muss das Lösegeld wieder hergeben.

Der Teufel hat die Bibel nicht gut gelesen (natürlich nicht): Wer für einen anderen stirbt, löscht seine Schuld aus. Es gibt also keinen Grund mehr für eine Lösegeldzahlung. Das Lösegeld kann zurückgefordert werden (Jesaja 53, 10-12).

Paulus bestätigt das: „Gott erweist seine Liebe zu uns darin, dass Christus für uns gestorben ist, als wir noch Sünder waren“ (Römer 5,8).

Die Liebe Gottes ist stärker als der Tod. Wer sein Leben in Liebe hingibt, tilgt den Fluch.

Da Jesus ohne Schuld gestorben ist, hat der Teufel keinen Anspruch auf ihn.

Er muss das Lösegeld zurückgeben: Jesus bleibt nicht im Tod.

Er kann auch die Menschen als seine Opfer nicht behalten.

Er hat nichts mehr.

Der Teufel fordert: „Gib mir zurück, was mir gehört!“

Jesus erwidert ganz bestimmt: „Die Menschen gehören jetzt mir, ich habe für sie bezahlt!“

Der Teufel schäumt und tobt – bis heute spüren wir seine Wut an jedem Tag.

Aber er hat verloren, er hat nichts mehr in der Hand.

Der Mensch freut sich: „Darum freut sich mein Herz, und meine Seele ist fröhlich; auch mein Leib wird sicher liegen. Denn du wirst mich nicht dem Tode überlassen und nicht zugeben, dass dein Heiliger die Grube sehe. Du tust mir kund den Weg zum Leben: Vor dir ist Freude die Fülle und Wonne zu deiner Rechten ewiglich“ (Psalm 16,9-11).

Eine Geschichte für A.

Als Anna lesen lernte, stellte sie fest, dass sie ihren Namen vorwärts und rückwärts lesen konnte. Sie dachte: Das ist ja prima! Ich bin ein ganz besonderes Mädchen. Ich bin eine Vorwärts-Anna und eine Rückwärts-Anna. Manchmal war sie die eine Anna und manchmal die andere.

Manchmal gelang es ihr nicht, die eine Anna von der anderen zu unterscheiden: Bin ich jetzt die Vorwärts-Anna oder die Rückwärts-Anna? Sie war ja immer die gleiche Anna.

Dann begann sie – wenn sie die Rückwärts-Anna war – rückwärts zu gehen. Sie wollte sich unter keinen Umständen verwechseln. Aber das Rückwärtsgehen war auf die Dauer doch sehr mühsam. Außerdem stieß sie sich dann oft an einem Tisch oder knallte an die Wand. Das war nicht gut. Immer wieder fragten andere Menschen sie, warum sie denn so komisch rückwärts gehen würde. Sie konnte ihnen aber nicht erklären, dass sie dann eben die Rückwärts-Anna war. Etwas Besonderes zu sein war anstrengend. Vor allem, wenn es die anderen nicht verstanden.

Dann stellte Anna fest, dass es noch andere gab, denen es genauso ging. Otto zum Beispiel. Der hatte das gleiche Problem: War er jetzt der eine oder der andere? Aber sie kannte keinen Jungen, der Otto hieß. So konnte sie sich mit niemanden beraten, was in dieser Lage am besten zu tun war.

Aber da gab es auch noch den Uhu. Dieser kluge Vogel löste das Problem, indem er immer ein Auge zumachte. Schloss er das rechte Auge, war er der Vorwärts-Uhu, schloss er das andere, der Rückwärts-Uhu. Anna probierte das eine Zeit lang, aber auch das war keine Lösung für sie. Denn wenn sie einäugig war, sah sie ja immer nur eine Hälfte der Welt.

Zuletzt fiel ihr auf, dass es Dinge gab, die etwas ganz anderes ergaben, wenn sie rückwärts gelesen wurden: aus einem *Regal* wurde ein ganzes *Lager* und aus dem *Nebel* entstand *Leben*. Da verstand Anna, das alles zwei Seiten hat. Manchmal ist die andere Seite gleich, manchmal anders. Und manchmal macht die andere Seite gar keinen Sinn. Trotzdem gehören beide Seiten zusammen.

Als Anna ihrem Opa von ihrer Entdeckung erzählte, sagte er: „Weißt du, Anna, ich bin im Ruhestand, weil ich schon so alt bin. Ich bin ein *Rentner*. Auch das ist ein Wort, das du von beiden Seiten lesen kannst, genauso wie das Wort *Reittier*. Das trabt selbst dann vorwärts, wenn es auf dem Rückweg in den Stall ist. Ich sehe heute mein Leben von rückwärts und dabei verstehe ich vieles. Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden. Verstehst du das?“ Anna verstand das nicht. Was sie verstand, war, dass sie kein so ganz besonderes Kind war, sondern eigentlich ganz normal. Sie war einfach einmal so und dann wieder ganz anders. Aber sie war immer die gleiche Anna. Und das war gut so.

Wo finden wir Sicherheit?

Ich beobachte, dass in unserer Gesellschaft alles immer komplexer wird. Die Vorgänge sind kaum noch durchschaubar. Die bürokratischen Hürden werden höher und eine Flut von Vorschriften und Ausnahmeregelungen verhindert den Überblick. Die Leute hängen ab und machen sich ihre eigene Ordnung. Die Gesellschaft zersplittert dadurch noch mehr. Das Gefühl wächst, dass man sich um sich selbst kümmern und eigene Wege finden muss. Jeder steht in dieser Situation für sich.

Gleichzeitig vergleicht man sich aber mit dem anderen und versucht herauszubekommen, ob er Vorteile hat, von denen ich nicht profitiere. Die Vorgänge zu bewerten erfordert Wachsamkeit: Hat der andere etwas, was ich nicht habe? Da die Umstände unsicher sind, sucht man beständig nach Vergewisserung: Wo bekomme ich die Bestätigung, dass ich auf dem richtigen Weg unterwegs bin? Ist jemand anderer Meinung als ich, führt das schnell zu einem tiefen Gefühl der Ablehnung. Das weist auf der einen Seite auf eine hohe Empfindlichkeit hin und auf der anderen, dass nichts nur noch sachlich neutral betrachtet wird, sondern sofort sehr persönlich aufgefasst wird.

Die hohe Empfindlichkeit kommt aus einer inneren Unsicherheit. Je bedrohlicher die Situation wahrgenommen wird, desto größer ist die Vorsicht: Ich weiß nicht, wem ich trauen kann, ich weiß nicht, was mir wirklich dient. Man fühlt sich allgemein in einer gefährlichen Lage, weiß aber gar nicht, woher die Gefahr kommt,. Die Angst ist unbestimmter Natur, nicht fassbar. Irgendetwas liegt in der Luft, die Lage könnte schnell kippen – aber ich weiß nicht, warum und wodurch. Dadurch ist alles irgendwie bedrohlich. Aus diesem Grund sucht man sich Unterstützer, sichere Bereiche und fordert Zustimmung und Bestätigung. Kommt das nicht, nimmt die innere Bedrohung zu: Ich allein gegen den Rest der Welt.

Wo gibt es Sicherheit? Die Hoffnung wächst, dass sie in den persönlichen Beziehungen gefunden wird. Der andere dient mir zur eigenen Bestätigung. Die Beziehung wird dadurch mit enormen Erwartungen überfrachtet. Das kann nicht gut gehen. Wer seine Selbstbestätigung vom anderen erwartet und vielleicht sogar einfordert, macht sich abhängig, denn er steht nicht auf eigenen Füßen. Dann bleibt nur noch der Schutz der Gemeinschaft, der Gemeinde. Hier treffen jedoch ganz unterschiedliche Erwartungen und Bedürfnisse aufeinander. Wenn jeder dort einen sicheren Schutzraum sucht, wer soll ihn bieten, wenn jeder bedürftig ist?

Wir finden den sicheren Ort nur in uns selbst, in unserem Herzen. Dort entdecken wir Gott. Dort hören wir seine Zusage, dass er die Welt überwunden hat (Johannes 16,33). Hier dürfen wir unsere Angst bekennen und ablegen. Vor Gott dürfen wir sein, wie wir sind. Wir gehören zu ihm und deshalb sind wir geschützt. Wir müssen uns nicht groß machen, sondern können ihn groß sein lassen.

Gerade in unsicheren Zeiten und Augenblicken, in denen wir unserer selbst nicht sicher sind, schauen wir auf Gott und machen uns fest bei ihm: Er ist unser Halt! Er ist unsere Burg! Er gibt unserem Leben Stabilität! Anstatt an allen möglichen Orten und in windigen Theorien Bestätigung und Sicherheit zu suchen, sollten wir zu ihm kommen. Anstatt in hektische Betriebsamkeit zu verfallen und unsere Zeit mit allem Möglichen zu füllen, sollten wir uns bei Gott niederlassen, auf ihn schauen und alles von ihm erwarten. Es ist wichtig, dass wir gerade heute die Nähe Gottes suchen, die Stille bei ihm und die Geborgenheit seiner Liebe zu uns.

Bei Gott werden wir ruhig, weil er uns freundlich begegnet. Wir spüren seine Zuwendung, das gibt uns Sicherheit. Wir hören Worte der Bestätigung, sein Ja zu uns. Es sind Kraftworte, die uns aufbauen und Mut geben, in dieser Welt der Angst zu begegnen. Wir finden zu dem Bekenntnis, dass Gott alles in seiner Hand hält und dass er mit seinen Plänen zum Zug kommt. Der Blick auf seine Allmacht befreit uns vom Zweifel und hilft uns, fest und sicher zu stehen – auch wenn alles um uns herum im Fluss ist: Gott ist der Ewige.

Auf dieser Grundlage müssen wir nicht alles so ernst nehmen, was uns begegnet. Wir können großzügig sein in unserer Bewertung: Wir fühlen uns durch gegensätzlich Meinungen, Widersprüche oder Ablehnung nicht existenziell bedroht. Das Ja Gottes zu uns stärker!

Es wird alles offenbar werden

Kein gewaltsamer Tod bleibt ohne Folgen. Das Blut Abels schreit von der Erde, auf der es durch Kain vergossen wurde, zu Gott (1. Mose 41-16). Da jedes Leben von Gott kommt, er ist der Schöpfer, wacht er auch darüber. Jeder Mord ist ein Diebstahl an Gottes Eigentum. Gott kann das nicht ungesühnt lassen. Die Folge der Bluttat ist der Fluch Gottes: Die Erde, die mit Blut getränkt ist, gibt keine Frucht mehr. Der Mörder ist ohne Heimat, ihm wird der Boden entzogen, unstet und flüchtig fristet er sein Dasein. Auch wenn der Mord im Geheimen geschah, hat ihn Gott gesehen und er zieht unweigerlich Konsequenzen nach sich, denn die Ordnungen Gottes sind durchbrochen. Flucht vor der vor sich selbst, vor den Menschen und vor Gott ist die Strafe. Die Tat Kains erfolgt seither in vielfacher Weise. Die Gewalt, einmal in die Welt gekommen, erzeugt eine unselige Reihe von Brutalität. Die Beziehungen sind vergiftet. Wir haben Angst voreinander – mit Recht. Irgendwie ist an jedem von uns das Kainsmal der bösen Tat (Matthäus 5,21-22; 1. Johannes 3,15). Die Unstetigkeit und Flüchtigkeit unserer Existenz, die Heimatlosigkeit und der Verlust eines sicheren Bodens ist in unserer Welt spürbar.

Jesus hat sein Blut vergossen, um das Unrecht zu tilgen. Auch sein Blut schreit zu Gott – aber es wird für uns zum Segen: Jesus verliert sein Leben, damit wir leben können (Epheser 1,7). Für die Menschen gibt es Heimat, die Tür zu ihrem himmlischen Zuhause wird geöffnet. Sie müssen fortan nicht mehr unstet und flüchtig leben. Der Boden wird wieder fruchtbar. Wer seine Kleider im Blut Jesu gewaschen hat, der hat Zugang zu den Quellen des lebendigen Wassers (Offenbarung 7,14-17). Gott selbst tröstet sie im Leid und wischt ihre Tränen ab. Gottes Ordnungen sind wieder hergestellt.

Alles vergossene Blut, jede ungerechte Gewalttat wartet auf Rechtfertigung und Gerechtigkeit. Was geschehen ist, fordert Sühne und Ausgleich. Deshalb kann nichts verborgen bleiben, es muss offenbar werden. Wir müssen erkennen, was wir getan haben wir müssen bekennen und bereuen. Wir müssen bereit sein, Wiedergutmachung zu leisten – und dazu ist es nötig, dass wir Jesu Sühnetod für unsere Tat in Anspruch nehmen, indem wir unser Versagen an sein Kreuz heften und bekennen: „Jesu Blut für mich vergossen!“ Erst wenn Jesus sich unserer Schuld angenommen und sie zurechtgebracht hat, gibt es Ruhe. Gott urteilt und gibt denen, die Unrecht oder Gewalt erleiden mussten wurde ihr Recht und ihre Würde zurück. So lange schreit das Unrecht zu Gott und fordert von ihm Gerechtigkeit (Offenbarung 6, 10). Im Lauf der Jahrhunderte ist das Schreien sehr laut geworden. Aber Gott wartet ab – es muss offensichtlich noch mehr Unrecht dazu kommen bis das Maß voll ist (Offenbarung 6, 11).

Wie wird es sein, wenn der Augenblick gekommen ist, dass die Märtyrer, die Getöteten, die Gequälten und misshandelten Menschen aufstehen und ihre Anklage erheben: ein riesiges, unermessliches Heer. Das wird neben allen anderen Schrecken der Endzeit der größte Schrecken sein: Der Mensch wird konfrontiert mit seinem Unrecht. Er begegnet seiner Bosheit, er wird konfrontiert mit allem, was er eigentlich vergessen wollte. Er muss sehen, was er angerichtet hat. Ein furchtbarer Moment ist diese Augenblick der Offenbarung: Das Böse zeigt sein Gesicht. Man möchte sich verkriechen und verstecken angesichts der geballten Brutalität. Gottes Zorn über alles Unrecht, über jede Gewalttat wird verheerend sein, niemand wird an diesem Tag des Zornes bestehen können.

Wenn das Maß der Bosheit der Menschen voll ist, wird sich das Blatt wenden. Dann wird Gott auf den Plan treten und Gerechtigkeit sprechen. Jede Ungerechtigkeit führt dazu, dass das Ende näher rückt. Gott lässt sich nicht gefallen, dass Menschen das Leben, das er schafft

beschädigen. Am Ende spricht Gott sein: „Es ist genug!“ – und die Erde gibt das vergossene Blut wieder her, die Getöteten stehen auf, erheben Anklage gegen ihre Mörder, das Gericht Gottes beginnt. Nichts bleibt verborgen, nichts wird vergessen. Es ist alles gegenwärtig, Gott hat alle Tränen gesammelt und jeden Schmerz verzeichnet. Das Gericht bedeutet Reinigung. Gott reinigte seine Schöpfung, es darf nicht Übles mehr übrig bleiben. Gott holt sich seine Schöpfung zurück und stellt seine Ordnungen wieder her. Entweder geschieht die Reinigung im Blut seines Sohnes oder im Feuer des ewigen Todes. Gerechtigkeit wird wieder hergestellt: Gottes Gerichte sind wahrhaftig und gerecht (Offenbarung 16,7).

Die durch das Blut des Lammes überwunden haben (Offenbarung 12, 7) und mit weißen Kleidern angetan wurden, werden nun in neue Würden eingesetzt. Es wird ihnen zurück gegeben, was ihnen genommen wurde. Sie bekommen Macht und regieren mit Christus. Sie werden gerechtfertigt und öffentlich gewürdigt. Das ist der gerechte Ausgleich für das, was sie erlitten haben. Sie sind die Sieger, die Überwinder, die nun Gott ein neues wunderbares Lied singen. Die Gott großmachen und preisen, weil er letztlich der Starke ist, der alles in seiner Hand hält und auch über Unrecht und Gewalt herrscht. Jetzt am Ende ist alles gut, alles wieder gut – weil Gott alles wieder gut macht. Nun hat der Tod keine Macht mehr, nun gibt es keinen Mord und keinen Totschlag mehr. In Gottes Reich herrschen Recht und Gerechtigkeit. Und die Menschen, denen das Leben genommen wurde, sorgen nun für das Leben. Es gibt keinen Tod mehr, kein Leid noch Geschrei noch Schmerz, denn das erste ist vergangen. Alles wird neu (Offenbarung 21, 3-4). Vergangen sind Gewalt, Brutalität, Ungerechtigkeit. Das Leben hat gesiegt. Die gequälten, misshandelten und getöteten Menschen erhalten nun das Leben – das ewige Leben. Sie sind die ersten einer neuen Schöpfung. Durch sie kam die Wende und mit ihnen beginnt die neue Zeit.