

Johannes Stockmayer

Löwenmut und Lammesart

Christliches Verhalten in normalen,
schwierigen und extremen Situationen

Dies schreibe ich dir und hoffe,
bald zu dir zu kommen;
wenn ich aber erst später komme,
sollst du wissen,
wie man sich verhalten soll im Hause Gottes,
das ist die Gemeinde des lebendigen Gottes,
ein Pfeiler und eine Grundfeste
der Wahrheit.

Der Apostel Paulus
(1.Timotheus 3, 14-15)

Auf dem Weg der Liebe sündigt man nicht.
Da murrst man nicht, sondern da vertraut man
und wird immer stiller,
aber nicht mit verbissenen Zähnen,
weil man gewaltsam unterdrücken muss,
wenn es im Inneren kocht.
Nein, in der Nachfolge Jesu wird es innerlich immer stiller;
denn in der Nachfolge Jesu legt sich der Lammessinn auf uns.

Otto Stockmayer
Otto Stockmayer (1838-1917) war Erweckungsprediger und ein Vertreter der Heiligungsbewegung.
Zitat aus: Die Gnade ist erschienen, Gießen, 1990.

Ich wünschte, wir würden Löwen.

Graf Eduard von Pückler
Eduard Graf von Pückler (1853 – 1924) war von 1894 – 1906 Vorsitzender des Gnadauer Verbandes.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Christliches Verhalten in normalen Situationen

Was ist eine normale Situation?
Beziehungsfähigkeit
Höflichkeit
Kommunikation
Freundlichkeit
Herzlichkeit
Aufmerksamkeit
Annahme
Zusammenfassung
Löwe und Lamm

Christliches Verhalten in schwierigen Situationen

Was zeichnet die Christen aus?
Was sind schwierige Situationen?
Schwierigkeiten ansprechen
Mut zur Demut
Geduld und Ausdauer
Hilfsbereitschaft
Verzichten
Nachgeben
Gelassenheit
Nach vorn schauen
Kritik annehmen
Barmherzigkeit
Lammesart
Gottvertrauen
Zusammenfassung

Christliches Verhalten in extremen Situationen

Löwenmut
Der Ausbruch (Geschichte)
Stark sein
Souveränität
Krisenmanagement
Widerstehen

Regeln für den Ernstfall
Faires Kämpfen
Streitregeln
Sinnvolles Verhandeln
Gewalt begegnen
Stellung beziehen
Der eigene Standpunkt
Engagement für andere
Soll ich die Herausforderung annehmen oder nicht?
Löwenmutiges Verhalten
Zusammenfassung

Christliches Verhalten und der christliche Glaube

Eine Auswahl von Bibelstellen zum christlichen Verhalten

Nachwort: Ein persönlicher Brief

Hinweis: Bibelstellen nach der Lutherbibel, revidierte Fassung von 1984

Vorwort

Hallo,

möchtest du lieber Löwe oder lieber Lamm sein?

Keine Frage, jeder möchte am liebsten Löwe sein. Denn ein Löwe ist mächtig, stark, unbesiegbar – der König der Tiere. Das Lamm dagegen ist verletzlich, schwach und schutzbedürftig.

Im christlichen Glauben jedoch geht es um beides: Löwe *und* Lamm. Wir sollen beides sein. Wie funktioniert das? Darum geht es in diesem Buch.

Das Vorbild dabei ist Jesus Christus. Er zeigt, wie sich Löwe und Lamm verbinden lassen, denn Jesus war beides zugleich: Man beschreibt ihn als den Löwen von Juda (Offenbarung 5,5) und als das Lamm, das am Kreuz geopfert wurde (Johannes 1,29 und Offenbarung 5,12).

Das christliche Verhalten orientiert sich an Jesus Christus. Und in diesem Buch befassen wir uns mit dem christlichen Verhalten in normalen, schwierigen und extremen Situationen.

Um es gleich vorweg zu sagen:

In normalen Situationen sollen wir Lamm und Löwe gleichzeitig sein, kühn, selbstbewusst *und* freundlich, nachgiebig oder demütig.

In schwierigen Situationen sind wir herausgefordert, Lamm zu sein. Der christliche Glaube darf uns etwas kosten, wir sollen auch Nachteile in Kauf nehmen.

Und in extremen Situationen müssen wir Löwe sein: stark, bestimmt und mutig.

Die schwierigen Situationen sind eine Vorbereitung für die extremen Situationen. Nur wer Lamm ist, kann zum Löwen werden.

Anmerkung: Wenn ich hier in der männlichen Form schreibe, beziehe ich meine Leserinnen mit ein. Es wäre zu kompliziert geworden, wenn ich immer beide Geschlechter angesprochen hätte. Ich bitte meine Leserinnen herzlich um Verständnis und versichere ausdrücklich, dass ich beim Schreiben selbstverständlich auch an sie gedacht habe.

Christliches Verhalten in normalen Situationen

Was ist eine normale Situation?

Normal ist der Alltag, die vertrauten Situationen: die Familie, die Schule, der Beruf, der alltägliche Wahnsinn eben. Nichts Besonderes. Aber gerade hier beweist sich, ob dein Christsein echt ist. In deiner Familie und bei deinen Freunden, bei den Menschen, mit denen du tagtäglich zu tun hast, zeigt sich, wer du bist, was du glaubst und ob sich dein Glaube auswirkt. In den gewohnten Abläufen bewährt sich deine Überzeugung.

Im „gewöhnlichen“ Leben bist du herausgefordert, Löwe **und** Lamm zu sein. Das heißt: Manchmal verhältst du dich als Lamm und manchmal als Löwe. Du bist beides, je nachdem was jetzt gerade passt. Allerdings bist du auch beides gleichzeitig. Das klingt seltsam. Aber mache dich mit dem Gedanken vertraut, dass du Löwe und Lamm bist – in einer Person. Du bist sozusagen ein löwenartiges Lamm. Oder ein Löwe im Schafpelz. Oder außen Lamm und innen Löwe. Du bist wie ein Lamm mit der Kraft eines Löwen: freundlich, aber mächtig. Das ist nicht das Normale! Mitten im normalen Alltag bist du etwas Besonderes, etwas Außergewöhnliches. Du bist es, weil du zwei gegensätzliche Pole in dir vereinst. So wie es Jesus auch getan hat. Jesus war nicht einfach, sondern verschieden und vielfältig. Er war etwas ganz Besonderes und Außergewöhnliches, er war überraschend. Deshalb war er nicht berechenbar – und das hat die Menschen fasziniert. Er hat sich immer wieder anders verhalten, als es seine Umgebung von ihm erwartet hat.

Sei ein löwenmutiges Lamm. Lebe als Lamm und wecke den Löwen in dir. Sei anders, falle auf: manchmal als Lamm und manchmal als Löwe. Manche Menschen starten als Löwe und landen als Bettvorleger. Mache du es umgekehrt: Wenn die Menschen dich für harmlos halten, zeige deine Krallen und sei ein Löwe. Wenn sie dich jedoch für gefährlich halten, begegne ihnen als Lamm und sei höflich, freundlich oder sogar herzlich.

Wenn du Löwe **und** Lamm bist, wird die Lammesart in dir nicht zur Unterwürfigkeit und der Löwenmut nicht zum gefährlichen Übermut. Wenn du Löwe **und** Lamm bist, wird deine Höflichkeit nicht zur Kälte, deine Freundlichkeit nicht zur Harmlosigkeit und deine Herzlichkeit nicht zur Anbiederung. Du bleibst ausgewogen. Du bleibst in der Mitte. In deiner Mitte. Was du tust, kommt aus dir. Nicht das, was andere von dir erwarten, bestimmt dein Verhalten. Du handelst selbstbestimmt: als Löwe und als Lamm.

Und noch etwas: Du lernst Gegensätze auszuhalten. Das ist in der heutigen Zeit eine sehr wichtige Eigenschaft. Wir sind herausgefordert, nicht nur Entweder-oder zu sagen, sondern Sowohl-als-auch. Wir dürfen nicht einseitig werden, sondern müssen vielfältig reagieren können. Wer nur auf einen ganz bestimmten Verhaltensmodus festgelegt ist, kommt schnell in Bedrängnis, weil er zu starr und zu unbeweglich ist, um sinnvoll handeln zu können. Sinnvoll heißt: der Situation angepasst, sodass das Verhalten zum richtigen Ergebnis führt. Ein Ergebnis ist dann richtig, wenn du mit dir zufrieden bist und auch der andere dir signalisiert, dass er mit diesem Ergebnis gut leben kann. Der christliche Glaube lässt uns viele

Spielräume. Das fordert uns heraus, überlegt und adäquat zu reagieren. Wir müssen uns immer wieder überlegen, welches Verhalten jetzt am besten zum Ziel führt und am ehesten Jesus Christus entspricht. Manchmal sind das Nachgeben und eine demütige Haltung und manchmal bedeutet das kämpferisch, mutig und klar seinen Standpunkt zu beziehen.

Anregung:

Überlege, wie du Löwe und Lamm sein kannst: Wie kannst du beide Pole verbinden? Welche dieser beiden Seiten solltest du noch mehr entfalten? Solltest du mehr Löwe sein (also konsequenter, klarer, entschlossener) oder mehr Lamm (also aufmerksamer, geduldiger, zurückhaltender)?

Beziehungsfähigkeit

Wenn wir hier über das Verhalten nachdenken, geht es immer darum, wie du dich in der Beziehung zu anderen verhältst. Wenn du allein in deinem Zimmer bist, spielt dein Verhalten für andere keine Rolle. Du gehst dir dann höchsten selbst auf die Nerven. Wichtig ist dein Verhalten, wenn du mit anderen zusammen bist: Gelingt es dir, in guter Weise zu anderen Kontakt aufzunehmen? Machst du einen vorteilhaften Eindruck auf andere? Bist du vertrauenswürdig, interessant? Ist man gern mit dir zusammen? Das hängt von deinem Verhalten ab. Deshalb lohnt es sich darüber nachzudenken.

Andere können für dich ein Spiegel sein. In ihnen entdeckst du, wer du bist. Zum Beispiel: Achte darauf, wie die anderen mit dir umgehen: Gehen sie freundlich auf dich zu, öffnen sie sich dir gegenüber, haben sie Vertrauen zu dir, erzählen sie dir etwas Persönliches aus ihrem Leben? Das zeigt, dass du nahbar bist, vertrauenswürdig und dass man dich für freundlich und zugänglich hält. Die Menschen in deiner Umgebung gehen (normalerweise) so mit dir um, wie du dich gibst. Bist du offen, sind sie es auch. Bist du verschlossen, machen auch sie dich. Schaust du sie an, kommen sie dir entgegen. Beachtest du sie nicht, werden auch sie dich übersehen.

Wer du bist, findest du nur heraus, wenn du von dir wegschaust und auf die anderen siehst. Wer immer nur um sich selber kreist, bleibt in seiner eigenen kleinen Welt. Er muss sich nicht wundern, wenn er die Balance verliert und sein Horizont eng ist. Sich auf andere einlassen bedeutet, die eigenen Grenzen zu überschreiten. Dazu ist Löwenmut erforderlich, denn das ist ein Risiko. Du weißt nicht, wie der andere auf dich reagiert (ob du abgelehnt oder akzeptiert wirst) und ob es dir gelingt, die Brücke zum andern zu bauen. Wenn nicht, bleibst du mit dir allein, die Beziehung wurde nicht geknüpft. Trotzdem hat sich der Versuch gelohnt, den Kontakt zum anderen aufzubauen, denn du hast eine wichtige Erfahrung gemacht: Ich bin ich und du bist du! Sich auf den anderen einlassen bedeutet, ihn ernst zu nehmen. Ihn anschauen, ihn wahrnehmen: Wer bist du? Und dahinter steckt die Erkenntnis: Es gibt noch andere Menschen außer mir. Ich bin nicht der Einzige auf dieser Welt.

Vielleicht wirst du feststellen, dass der andere ganz anders ist als du. Das ist erschreckend, aber auch faszinierend. Nun ist der Lammessinn in dir gefragt. Wehrst du dich gegen die Andersartigkeit, fühlst du dich vielleicht sogar durch sie bedroht – oder akzeptierst du den andern und nimmst ihn an, so wie er ist: Ich lasse ihn neben mir stehen. Ich halte es aus, dass es neben meiner Meinung, meinen Ansichten und meinen Bedürfnissen noch ganz anderes gibt. Ich bin wichtig, aber nicht der Wichtigste. Der andere hat genauso viel recht wie ich. Ich bin einer unter vielen. Ich darf sein, wie ich bin, aber der andere auch. Dazu gehört Demut – und Demut ist eine Lammeseigenschaft.

Es ist wichtig, dass du dich in Beziehung zum anderen setzt, denn dadurch bist du ein Mensch, der nicht nur bei sich bleibt, sondern sich verhält, in Kontakt tritt, sein eigenes Leben öffnet. Das ist für dich ein großer Gewinn: Du erweiterst deine eigene Welt um die Welt des anderen. Das hat jedoch seinen Preis: Du verzichtest manchmal dabei auf deine eigenen Bedürfnisse. Denn Beziehungsorientierung und Zielorientierung schließen sich aus. Wenn du dich auf einen anderen Menschen einlässt, verzichtest du auch ein Stück auf dich. Du nimmst dir Zeit für ein Gespräch und verwendest diese Zeit nicht für dich. Du wendest dich dem anderen zu und gibst deine eigenen Pläne auf. Du verzichtest auf das, was du gern willst, um offen zu sein, was der andere will und ihm guttut.

Um auf einen anderen Mensch zuzugehen und ihm begegnen zu können, brauchst du Neugier und Interesse. Und eine große Portion Offenheit. Denn du willst den anderen ja nicht festlegen auf deine Sichtweise. Er darf anders sein, anders denken, anders reden, sich anders verhalten. Damit aus dem „anders“ etwas Gemeinsames wird, ist Arbeit nötig. Ihr müsst euch aufeinander einstellen. Das ist anstrengend. Aber das macht auch Spaß: Du entdeckst dich und du entdeckst den anderen – und in dem Gemeinsamen entdeckst du etwas ganz Neues. Wichtig ist, dass du wirklich offen bist und keine Vorurteile hast. Unsere Bewertungen trennen uns. Aus Bewertungen werden Beurteilungen und aus Beurteilungen Verurteilungen. Ruck, zuck verschwindet der andere Mensch in einer Schublade, die er so schnell nicht wieder verlassen darf. Er kann sich verhalten, wie er will. Nein, zu einer Beziehung gehört, dass du den anderen ohne Wenn und Aber akzeptierst. Und dass du ihm das auch durch dein Verhalten zeigst.

Gehe deshalb ohne Vorbehalt auf den anderen zu, nimm ihn an, so wie er ist. Er wird das spüren und dir vertrauen. Sei unbekümmert und offen ihm gegenüber, denn (zunächst) ist er nicht dein Gegner, sondern ein Mensch wie du mit eigenen Bedürfnissen, Fragen, Ängsten, Sorgen und Erfahrungen. Du bist bereit, ihn zu akzeptieren – auch wenn er anders tickt als du. Du willst vorrangig das Gute und Schöne in ihm sehen und nicht die Gegensätze herausfinden, die zwischen euch sind, oder seine Schwächen entdecken. Du gibst deinem Gegenüber Bestätigung und Sicherheit, wenn du das Positive herausstreichst, betonst, wo du gleich oder ähnlich denkst, und das Gemeinsame herausfindest, was euch verbindet. Es schafft eine schnelle Verbindung zwischen dir und ihm, wenn du „Prima!“, „Toll!“, „Gut!“, „O.k.“, „Spitze!“ sagst und ihn selbst damit meinst. Du gibst ihm damit das Gefühl, dass du ihn verstehst und auf seiner Seite bist.

Anregung:

Wie sieht ein Verhalten aus, das Beziehungen ermöglicht und die Brücke zum anderen baut?

Höflichkeit

Du erreichst andere Menschen, wenn du höflich bist. Höflichkeit ist eine Form des Respekts. Du begegnest dem anderen mit Achtung und gibst ihm die Würde, die ihm zusteht.

Gleichzeitig wahrt Höflichkeit die Distanz, die zum Beginn einer Beziehung gehört.

Zur Höflichkeit gehört deshalb das „Sie“. Das „Du“ dagegen klingt kumpelhaft und gehört in den vertrauten Umgang, genauso das „ihr“ und „euch“. Es macht einen guten Eindruck, wenn du die Menschen bei der ersten Kontaktaufnahme (vor allem wenn sie älter sind als du) mit Sie anredest. Genauso vorteilhaft ist es, wenn du die Menschen, die dir begegnen, grüßt: „Hallo, guten Tag!“ Du zeigst damit, dass du sie wahrgenommen hast, du gehst nicht achtlos an ihnen vorbei. Normalerweise grüßt der Jüngere zuerst. Wenn man sich dagegen die Hände schüttelt, dann geht die Initiative vom Älteren aus.

Höflich ist, wenn du dich vorstellst: „Ich bin ... und arbeite hier als Azubi.“ Du gibst dich damit zu erkennen. Optimal ist es, wenn nun auch der andere seinen Namen sagt und ebenfalls sein Anliegen nennt. Wenn nicht, dann kannst du die interessierte und zuvorkommende Frage stellen: „Kann ich Ihnen helfen?“ Das ist ein Angebot von deiner Seite, jetzt ist der andere dran. Auf die Frage, was du tun kannst, wenn der andere unhöflich mit dir umgeht oder deine Höflichkeit ausnützt, kommen wir später noch. Mit deiner Höflichkeit, deinem Interesse und dem Respekt dem anderen gegenüber öffnest du die Türen zu einer Beziehung zwischen euch – auch wenn sich diese Beziehung momentan noch auf einer oberflächlichen Ebene bewegt.

Gut, wenn du den Namen des anderen kennst und ihn persönlich ansprechen kannst. Das zeigt Zugewandtheit und Aufmerksamkeit. Du kannst deinen Gesprächspartner um seinen Namen bitten: „Könnten Sie mir Ihren Namen nennen?“ oder: „Bitte, mit wem habe ich es zu tun?“

Auch bei Briefen und E-Mails ist die persönliche Anrede wichtig. Nur ein „Hallo“ oder gar keine Anrede sieht nicht gut aus. Entsprechend dann auch der Gruß am Ende: „Mit freundlichen Grüßen ...“ Das macht einen kompetenten und höflichen Eindruck. Und meistens wird der andere genauso antworten und sich selbst höflich verhalten. Der Name des anderen ist ein Schlüssel zu seinem Herzen. Deshalb versuche, dir seinen Namen zu merken. Wenn du ihn nach einiger Zeit noch mit dem Namen ansprechen kannst, sieht der andere, dass er dir wichtig ist. Du hast dir immerhin die Mühe gemacht, seinen Namen zu behalten.

Es ist immer besser, eine Frage mit einer Bitte zu verbinden. Eine Bitte gibt dem anderen Raum, legt ihn nicht fest. Du gibst ihm die Möglichkeit, großzügig zu sein, wenn er deiner Bitte entspricht. Wenn er deine Bitte erfüllt, macht er dir ein Geschenk und du sagst „Danke!“. Im Gegensatz dazu steht die Forderung: Man kann sie nur erfüllen oder nicht. Eine

zurückgewiesene Forderung stört die Beziehung. Deshalb ist es besser, eine Bitte zu äußern. Ein Wunsch, der alles offen lässt, schafft einen Spielraum für viele Möglichkeiten – vor allem dann wenn er begründet wird. „Könnten Sie bitte Ihr Auto woanders hinstellen, sonst wird meine Garagenausfahrt behindert“, klingt anders als: „Machen Sie, dass Sie hier fortkommen!“ Der andere kann im ersten Fall fragen: „Stört es Sie, wenn ich hier noch fünf Minuten stehen bleibe? Ich will nur kurz etwas abholen.“ Dann kannst du großzügig sein und der Bitte entsprechen (oder sagen: „Leider geht das nicht, weil ich jetzt wegfahren will“).

Zur Höflichkeit gehört aber noch mehr: Den Gesprächspartner anschauen. Zuhören, wenn er etwas sagt. Ihm nicht ins Wort fallen. Antworten, wenn man gefragt wird. Auskunft geben, wenn man es kann, sich nicht verweigern. Nicht schnippisch, abweisend oder sogar frech reagieren. Keine anzüglichen oder zu persönlichen Fragen stellen. Das alles würde den Kontakt zum anderen erschweren oder sogar zerstören, denn das wäre respektlos. Respektvoll ist es, dem anderen mit Würde zu begegnen, also seine Würde zu achten, ihn nicht zu übergehen, kleinzumachen, als minderwertig zu betrachten und nicht achtlos mit ihm umzugehen. Denn jeder Mensch hat seine Würde von Gott. Egal, wie er sich verhält, du begegnest in ihm Gottes Ebenbild (1. Mose 1,27). Fällt es dir schwer, einem Menschen Respekt entgegenzubringen (weil er sich vielleicht ordinär verhält), mache dir klar, dass du in ihm Gott den gebührenden Respekt erweist.

Begegne dem andern mit Interesse: Du bist ihm zugewandt, zeigst ihm, dass du ganz für ihn da bist. Sich abwenden, die Arme verschränken, in die Ferne oder zum Fenster hinausschauen, nicht zuhören, sondern sich mit etwas anderem beschäftigen (z.B. mit dem Smartphone), gibt dem anderen den Anschein, dass du an ihm nicht interessiert bist. Schiebe alles zur Seite, was sich zwischen dich und den anderen stellen könnte, achte darauf, dass keine Barrieren zwischen dir und dem anderen sind. Vermeide Gähnen, zeige keine Signale von Ungeduld oder Langeweile. Mach dich über dein Gegenüber nicht lustig, weder offensichtlich noch mit einem hinterhältigen oder zweideutigen Grinsen. Unternimm stattdessen alles, damit der andere den Eindruck hat, dass er für dich momentan das Wichtigste ist.

Kommunikation

Ein wenig Small-Talk gehört zu jeder beginnenden Beziehung. Man lernt sich dadurch ein kennen und stellt sich aufeinander ein: Wie ist der andere? Wie reagiert er? Will ich mich auf ihn einlassen? Kann ich mit ihm?

Beim Small-Talk redet man über Belangloses, da geht es nicht um den Austausch von Meinungen. Man verständigt sich über das Wetter, die allgemeine Lage (es geht uns allen ziemlich ähnlich), dass es ja noch früh am Morgen ist oder bereits schon kurz vor Feierabend. Zur Höflichkeit gehört, auf dieses Spiel einzugehen (ja, das ist ein Spiel): durch Bestätigung, Zustimmung oder einfach ein „Ja“. Worte wie „Ja“, „Genau“, „Das meine ich auch“ sind wichtige Glieder für eine stabile Brücke zum anderen. Vielleicht fällt dir selbst etwas ein, was

du sagen kannst, um den Kontakt zum anderen zu fördern: „An diesem Regentag scheint es, als ob es gar keine Sonne gäbe. Da möchte man am liebsten im Bett bleiben.“ Nun hast du dich geöffnet und etwas über dich gesagt und nun kann der andere ebenfalls seine Befindlichkeit ausdrücken.

Es ist noch offen, wohin die Beziehung geht, ob ihr distanziert bleibt oder ob es persönlicher wird. Jede Beziehung braucht Zeit und ein gegenseitiges Einverständnis. Selbst vorzupreschen und etwas sehr Persönliches zu sagen oder zu fragen wäre anzüglich und der Situation nicht angemessen. Besser ist es abzuwarten, ob der andere eine Vorlage liefert. Die Höflichkeit akzeptiert, dass es zwischen mir und dem anderen einen Unterschied gibt: Ich bin der Mitarbeiter, der andere ist der Kunde, ich bin jünger, der andere ist älter, ich bin der Lernende, der andere ist der Lehrer, ich bin der Angestellte, der andere ist mein Chef. Die Höflichkeit hilft, diese Unterschiede zu überbrücken – ohne sie zu beseitigen. Du kannst das unterstreichen, indem du aufstehst, wenn dich jemand anspricht. Es ist einfach unhöflich, wenn du sitzen bleibst, während jemand mit dir redet. Denn das signalisiert Desinteresse. Wenn ihr auf einer gemeinsamen Augenhöhe miteinander reden könnt, ist das eine gute Grundlage, dass der Kontakt zum anderen gelingt.

Nimm Rücksicht auf die Eigenarten des anderen – auch wenn sie komisch sind. Du willst ja auch, dass man rücksichtsvoll mit dir umgeht und dich auch dort stehen lässt, wo du für die anderen seltsam bist. Der andere hat sicher einen Grund dafür, dass er so ist, wie er ist. Es ist am besten, wenn du dich damit abfindest und das akzeptierst. Ertrage den anderen – wenn er nicht gut riecht, Mühe hat, sich auszudrücken, nach Worten sucht, stottert, Unsicherheit zeigt oder plötzlich nicht mehr weiterweiß. Überbrücke peinliche Situationen mit einer entspannenden Bemerkung: „So ist es mir auch schon gegangen!“ „Mir fallen manchmal auch im entscheidenden Moment die richtigen Worte nicht ein.“ „Mir ist auch schon der Gesprächsfaden abgerissen. Sollen wir ihn wieder zusammenbinden?“ Oder warte einfach geduldig ab, bis dein Gegenüber sich wieder gesammelt hat.

Rücksichtsvolles Verhalten bedeutet aber auch, dass du dich erkundigst: „Störe *ich*?“ Überlege dir, ob dein Verhalten einem andern zum Ärgernis werden könnte: Bin ich zu laut? Ist es für andere unangenehm, wenn ich telefoniere (zum Beispiel im Zug) oder ist es für die Nachbarn unerträglich, wenn ich die Musik voll aufdrehe, im Treppenhaus die Stufen hinunterpoltere oder die Türen zuknalle?

Zur Höflichkeit gehört, dass du dem anderen den Vortritt lässt (auch wenn du vielleicht zuerst dran warst). Nicht zu drängeln, sondern großzügig die Tür aufzuhalten und zu sagen: „Bitte, nach Ihnen.“ Rücksichtsvoll dem anderen entgegenkommen, hilfsbereit für ihn da sein, vielleicht ihm sogar in den Mantel helfen (wenn er will und das zulässt). „Kann ich Ihnen etwas Gutes tun, Ihnen helfen oder Sie unterstützen?“, sind Fragen, die bestimmt gut ankommen. Sie geben dem anderen Wertschätzung und dir wertvolle Bonuspunkte. Du verlierst nicht, wenn du höflich bist, sondern du gewinnst. Du gewinnst den anderen – und das ist die optimale Grundlage für eine Beziehung. Aber das geht nur, indem du bereit bist zu verzichten: Auf das größte Stück, auf einen klaren Vorteil, auf den besten Platz, indem du

den anderen vorgehen lässt und selbst zur Seite trittst. Das erfordert eine Entscheidung: Ich bin bereit zum Verzicht – zugunsten des anderen.

Anregung:

Wodurch wird Höflichkeit zur Freundlichkeit?

Freundlichkeit

Wer freundlich ist, verhält sich liebenswürdig und anziehend. Er hat eine starke Ausstrahlung, es geht eine positive Lebenseinstellung von ihm aus. Freundlichkeit äußert sich in Lächeln und offenem Zugewandtsein. „Freundlichkeit ist eine Sprache, die Taube hören und Blinde lesen können“, sagte Mark Twain. Freundlichkeit gibt dem Alltag Wärme und Sonnenschein. Ein freundliches Lächeln – und die Situation ändert sich. Warum ist das so?

Freundliche Menschen betonen das Schöne, sie sehen das Gute und stellen es in den Vordergrund. Deshalb fühlt man sich bei freundlichen Menschen angenommen und wohl. In der Beziehung wird ein Stück Freundschaft spürbar: Wir sind uns nicht egal, wir sind gern zusammen. Wenn einer freundlich ist, sind es meistens die anderen auch, und eine Atmosphäre der Leichtigkeit und Fröhlichkeit entsteht.

Gott ist freundlich (Psalm 100,5), er schaut uns freundlich an und hat freundliche, wohlwollende Gedanken über uns (Jeremia 29,11). Das liegt daran, dass Gott sich für uns interessiert, mehr noch: Er liebt uns. Er will eine Beziehung zu uns. Das ist das ganz Besondere des christlichen Glaubens: Gott will eine Beziehung zu den Menschen. Und er tut alles, damit die Kontaktaufnahme zu uns gelingt: Er wird selbst Mensch. Er möchte, dass wir seine Freundlichkeit spüren und dass seine Freundlichkeit unser Leben schön macht. Wenn Beziehung bedeutet, dass man sich Zeit nimmt, füreinander da ist, im Gespräch miteinander bleibt, sich nicht beschämt oder verletzt, sondern sich verzeiht, gern die Lasten des anderen mitträgt – dann lebt Gott genau auf diese Weise Beziehung zu uns. Er möchte, dass wir selbst beziehungsfähige und freundliche Menschen werden. Von uns soll ein Wohlgeruch ausgehen (2. Korinther 2,14).

Freundliche Menschen haben Zeit, sind dem anderen zugewandt, suchen das Gespräch, sie beschämen und verletzen nicht, sondern schützen und bewahren, indem sie manches einfach übersehen. Sie schauen auf das Gute, loben die positiven Eigenschaften und verteilen ehrliche Komplimente. Wo es nötig ist, äußern sie Mitleid und zeigen damit, dass ihnen der Schmerz eines anderen Menschen nicht gleichgültig ist. Sie üben Barmherzigkeit dort, wo Hartherzigkeit und Lieblosigkeit herrscht. Sie geben Geborgenheit und einen sicheren Schutzraum. Mit einem fröhlichen Lachen nehmen sie andere Menschen wahr und begrüßen sie: „Hey, schön, dich zu sehen! Wie geht es dir? Du siehst gut aus. Geht’s dir gut? Toll, dass du so regelmäßig kommst. Wärest du nicht da, würde uns etwas fehlen.“ Deshalb achten freundliche Menschen besonders auf die, die leicht übersehen werden. Sie gehen auf diejenigen zu, die hinten stehen und unauffällig sind. Sie sprechen sie an und holen sie nach

vorn. Sie geben ihnen dadurch Wichtigkeit und Achtung. Freundlichkeit bedeutet, Anteil zunehmen am anderen, ihm liebenswürdig zu begegnen, bereit zu sein, ihm zu helfen.

Darüber hinaus sind freundliche Menschen gern pünktlich, sie wollen andere nicht warten lassen. Sie geben ihren Teil, damit eine Beziehung gelingt. Sie geben sich selbst. Sie wollen zuverlässig und treu sein. Sie setzen sich ein, damit aus einer Beziehung eine Freundschaft wird und man gern wieder zusammenkommt. Bei einem freundlichen Menschen fühlt man sich einfach wohl. Und wenn man sich nach engagierten Gesprächen oder einem anregenden Zusammensein verabschiedet, sagt man: „Bis bald. Ich freue mich, wenn wir uns wiedersehen.“ Die Freude, die ihren Ursprung in der Freundlichkeit hat, ist die Basis für eine gute, stabile Beziehung. Denn Freude ist ein gutes Gefühl, sie gibt Kraft und lässt auch manche Nachteile aushalten.

Anregung:

Freude muss geäußert werden: Wie zeigst du anderen deine Freude?

Herzlichkeit

Jetzt gehen wir noch einen Schritt weiter. Herzlichkeit ist das gewisse Mehr der Christen: Das Herz spielt dabei eine wichtige Rolle. Das Herz ist die Mitte des Menschen, der Sitz des Lebens. Wenn ein Mensch sein Herz öffnet und herzlich ist, dann gibt er dem anderen Anteil am eigenen Leben, zeigt er sich so, wie er ist. Wer herzlich ist, ist persönlich, er redet von sich und gibt sein Innerstes preis. Dazu ist Vertrauen nötig. Aber Vertrauen entsteht nur dann, wenn einer den Mut hat, den Anfang macht und einen Vertrauensvorschuss gibt. Da das Herz auch der Ort ist, wo Gott in uns wohnt, bringen wir durch unsere Herzlichkeit auch Gott mit ins Spiel. Wir zeigen, dass Gott unsere Mitte ist. Um sich so öffnen zu können, bedarf es wirklich Löwenmut. Denn die Menschen, mit denen wir zusammen sind, sehen dann in uns das Lamm.

Herzlichkeit ist die vertiefte Form einer Beziehung. Man interessiert sich für den anderen wirklich, will wissen, wie es ihm geht. Man fragt nicht nur: „Geht's gut?“, sondern wartet eine Antwort ab. Wenn der andere abwinkt, bleibt man dran: „Was ist los mit dir?“ Man signalisiert dem anderen, dass er ehrlich sein kann und man nicht bei Oberflächlichkeiten stehen bleiben will: „Du, es ist mir nicht egal, wie es dir geht.“ Aber dann muss man auch tatsächlich Zeit haben und sich ganz auf den anderen und seine Bedürfnisse einlassen können. Das lohnt sich jedoch: Das Ergebnis ist, dass man sich besser kennengelernt und Herz zu Herz gefunden hat. Man ist sich ganz ehrlich begegnet und hat sich verstanden – auf einer sehr tiefen Ebene.

Herzlichkeit führt zu Verständnis. Sich gegenseitig zu verstehen ist etwas sehr Kostbares. Verständnis vertieft eine Beziehung. Wenn man sagen kann: „Jetzt verstehe ich dich, jetzt begreife ich, was dir wichtig ist“, hat man etwas Wichtiges vom anderen erkannt. Wenn ein Gespräch an diesen Punkt gelangt, hat es sich absolut gelohnt: Wir sind nicht bei uns stehen

geblieben, wir haben nicht nur Fakten ausgetauscht, sondern wir haben uns mitgeteilt, was in unseren Herzen ist und was uns ganz tief beschäftigt. Wir haben uns kennengelernt. Und da jede Beziehung etwas Lebendiges und Dynamisches ist, wird man immer mehr vom anderen kennenlernen. Man ist hier nie am Ende, es gibt immer wieder Neues beim anderen zu entdecken. Deshalb lohnt sich eine herzliche Beziehung.

Durch Herzlichkeit entsteht Freundschaft: Wir entdecken, dass es tiefe Gemeinsamkeiten gibt, die uns verbinden. Die Unterschiede zwischen uns bereichern uns. Wir sind uns sympathisch: Wo der andere leidet, leide ich mit („Geteiltes Leid ist halbes Leid“). Freundschaften sind kostbar und müssen gepflegt werden. Sie sind wie das Spiel auf einer Wippe: Mal ist der eine oben, mal der andere, aber beide kommen zu ihrem Recht. Eine Freundschaft geht nicht zulasten eines Menschen, sondern ist immer etwas Beidseitiges. Sie erfordert ein uneingeschränktes gegenseitiges Engagement für den anderen. Jeder Mensch sollte deshalb etwas haben, was er von ganzem Herzen tut: Sich für jemand einsetzen, jemand begleiten, jemand helfen und unterstützen, jemand anleiten oder absichern. Wo das Herz beteiligt ist, passiert zweierlei: Du spürst dein eigenes Herz und du verschenkst es – um noch viel mehr zurückzubekommen.

Die Voraussetzung für eine herzliche Beziehung ist ein ehrliches Interesse von deiner Seite. Es zeigt sich, indem du aufmerksame Fragen stellst: „Was ist dir wichtig? Was beschäftigt dich gerade?“ „Du siehst müde aus, hast du Stress?“ Oder dann, ein paar Tage später: „Was ist daraus geworden? Wie hat sich die Sache weiterentwickelt?“ Wenn du dir Details aus einem Gespräch merkst und darauf zurückkommst, spürt der andere, dass du es ernst meinst. Gute, vertiefende Fragen stellen ist eine Kunst, die man lernen kann. Sie ist die Fähigkeit, ganz dem entlangzugehen, was dem anderen wichtig ist, das herauszufinden und zu spüren, womit er sich beschäftigt. Es geht dabei nicht um ein Verhör, sondern darum, einen Zugang zu dem anderen freizulegen. Wenn du aufmerksam dein Gegenüber wahrnimmst, fallen dir die richtigen Fragen ein: Welchen Eindruck macht dein Gesprächspartner (müde, gehetzt, fröhlich, entspannt)? Woher kommt er gerade? Wie sind seine Lebensumstände? Was hat er vor sich? Was ist das Gefühl, das ihn gerade am meisten bestimmt? Welche Fragen beschäftigen ihn momentan? Welche Sorgen oder Ängste hat er?

Damit dies gelingt, ist absichtslose Transparenz nötig. Sobald der Verdacht aufkommt, das Interesse könnte nicht echt sein, verschließt sich ein Herz. Misstrauen keimt auf. Man kann sich nur dem anderen gegenüber öffnen und das mitteilen, was einem wichtig ist, wenn man sicher sein kann, dass der andere es ehrlich meint. Dazu gehört, dass das, was man von sich mitteilt, nicht anderen gegenüber weitergegeben wird. Herzlichkeit ist eine sehr persönliche Sache. Zur Herzlichkeit gehört deshalb die Integrität: Du kannst mir vertrauen. Ich nütze deine Offenheit und Ehrlichkeit nicht aus. Ich bin für dich und nicht gegen dich. Ich bin wahrhaftig. Wo kein Vertrauen da ist, ist auch keine Herzlichkeit möglich.

Damit du vertrauenswürdig bist, solltest du dir ein paar Regeln geben, an die du dich eisern hältst:

- Ich sage immer die Wahrheit. Wenn das nicht möglich ist, bin ich lieber ruhig, als die Unwahrheit zu sagen.
 - Ich halte meine Zusagen ein. Wenn ich etwas versprochen habe, dann erfülle ich das auch. Geht es nicht, teile ich das mit und begründe, warum.
 - Ich nütze die Schwachstellen der anderen nicht aus. Wo möglich, biete ich meine Hilfe an.
 - Ich beteilige mich nicht an Gerüchten und dem Gerede über Menschen, die nicht anwesend sind.
 - Was mir im Vertrauen mitgeteilt wurde, bleibt bei mir. Ich bin verschwiegen, was die Angelegenheiten anderer betrifft.
 - Was ich von anderen erwarte, tue ich selbst.
 - Ich nehme mir nicht, was mir nicht zusteht.
- Wenn du dir und den Regeln, die du dir gegeben hast, treu bleibst, bist du in deinem Verhalten glaubwürdig, und andere spüren, dass sie dir vertrauen können.

Anregung:

Welche von den aufgelisteten Regeln sind für dich besonders wichtig? Gibt es weitere Regeln nach denen du dein Verhalten ausrichten willst?

Aufmerksamkeit

Das Wichtigste im Umgang mit anderen Menschen ist, dass du aufmerksam bist. Dann siehst du nämlich, was um dich herum geschieht, und dann kannst du richtig reagieren. Es sind Menschen, die dir begegnen. Nimmst du sie wahr? Oder ist es nur ein oberflächlicher und kurzer Kontakt? Schau die Menschen an, mit denen du es zu tun hast: Wie sehen sie aus? Wie schauen sie dich an? Auf den ersten Blick erkennst du etwas – im Gesicht des Gegenübers, in seiner Haltung, in den Bewegungen, in seinen Augen. Was du siehst, kannst du ansprechen. Ein Blickkontakt schafft Beziehung. Allerdings bedeutet das, dass du von dir wegschaust und mit Neugier deine Umgebung betrachtest. Wenn du in dir selbst verschlossen bist, dann bekommst du nicht mit, was um dich herum passiert. Sei wach und offen für alles, was geschieht.

Dazu benötigst du Flexibilität. Du bist nicht festgelegt auf ein einziges Verhalten. Du kannst dich einer Situation anpassen und agieren, wie es jetzt gerade nötig ist. Du kannst improvisieren, das heißt: Du lässt dich auf die Situation ein. Du probierst es einfach und siehst, was geschieht. Dazu gehört wiederum Löwenmut, denn du weißt nicht, welche Reaktionen folgen. Aber du vertraust, dass dir dann im richtigen Augenblick schon das richtige einfällt: das richtige Wort, ein gewinnendes oder ermutigendes Lächeln, die passende Frage. Du nimmst das wahr, was um dich herum geschieht, und passt dein Verhalten den Umständen an. Dadurch kommt etwas in Gang. Und du kannst wieder auf deine Weise darauf reagieren. Immer mehr wird dein Beitrag und der des anderen zu etwas Gemeinsamen. Eine vertiefende Dynamik beginnt, etwas Neues geschieht. Aus dir und dem

anderen wird ein Wir – entweder nur kurzzeitig oder für eine längere Zeit. Die spannende Frage ist: Was wird aus diesem Wir? Was wird aus einer Begegnung?

Im Gespräch mit anderen Menschen musst du nicht nur zuhören. Du kannst auch von dir erzählen: Was ist *dir* wichtig? Was beschäftigt *dich*? Wenn der andere erfährt, wie es dir geht, hilft es ihm, über sich ganz ehrlich und offen zu reden. Er lernt dich kennen und das macht ihm Mut, sich zu erkennen zu geben. Aber achte darauf, dass du das Gespräch nicht an dich ziehst und selbst nur noch im Mittelpunkt stehst. Jedes Gespräch ist wie ein gutes Spiel: Nach deinem Zug zieht der andere und du antwortest anschließend wieder mit deinem nächsten Zug. Aus den unterschiedlichen Zügen wird ein Fluss, ergibt sich eine Richtung. Es ist spannend herauszufinden, wohin das Gespräch läuft. Dabei geht es – anders als bei einem Spiel – nicht darum, dass einer gewinnt, sondern hier geht es darum, dass beide gewinnen. Denn wenn das Gespräch wirklich sein Ziel erreicht, sind beide Gesprächspartner zufrieden, weil sie das Gefühl haben, beschenkt worden zu sein.

Du nimmst zum Beispiel Rücksicht auf den anderen. Er ist nicht so schnell wie du. Oder er weiß nicht, was er sagen soll, er ist gehemmt, vielleicht schüchtern. Du ermutigst ihn, indem du ihn freundlich anschaust, auf ihn wartest. Vielleicht hat der andere Angst, dass er zu kurz kommt. Deshalb redet er so viel. Er will zeigen, was er weiß und was er kann. Du nimmst Rücksicht auf ihn, indem du ihn nicht bloßstellst. Du zeigst ihm, dass du ihn ernst nimmst. Rücksicht nimmt der Stärkere auf den Schwächeren. Du bist der Stärkere, wenn du siehst, was geschieht, denn dann bist du der Handelnde. Aber du spielst deine Vorteile nicht aus, sondern nützt sie, um dem anderen zu helfen, ihn zu fördern und zu ermutigen.

Du könntest ja den anderen vielleicht ganz schön fertigmachen und ihm seine Fehler und Unmöglichkeiten vorhalten. Aber du tust es nicht. Im Gegenteil, du betonst die positiven Seiten an ihm. Statt zu kritisieren, lobst du. Auch wenn der andere ein problematischer Mensch ist – durch dein Lob machst du ihn besser. Und vielleicht verändert er sich dadurch tatsächlich. Die Aufmerksamkeit, die du ihm zuwendest, hilft ihm, dass er an sich ganz neue, andere Seiten entdeckt. Du hilfst ihm, das Gute in sich zu finden. Ich denke, es ist richtig, jedem Menschen zunächst freundlich und offen zu begegnen und zu hoffen, dass er tatsächlich lebenswürdig ist. Sollte sich das Gegenteil herausstellen, kannst du dein Verhalten immer noch ändern.

Sei du ein positiver, fröhlicher, den Menschen zugewandter Mitmensch, mit dem man gern zusammen ist, der sich selbst zurücknehmen kann und dem anderen Raum gibt oder Raum schafft. Ein Ermutiger und Förderer der anderen. Wenn es den anderen in deiner Umgebung gut geht, dann geht es auch dir gut. Und wenn du nicht angespannt bist, kann sich wiederum auch dein Gegenüber entspannen. Wenn du keine Forderungen stellst, kann auch der andere von seinen Erwartungen abrücken. Wenn du nicht hart bist, kann auch der andere weich sein. Wenn du zuvorkommend bist, kann auch der andere aus seiner Deckung kommen. Du wirst sehen: Jetzt beginnt etwas Neues, jetzt ist es gut. Durch dein Verhalten bestimmst du die Situation – zum Guten oder zum Schlechten.

Anregung:

Wie kannst du ganz praktisch einen guten Einfluss auf deine Umgebung ausüben?

Annahme

Jeder Mensch wünscht sich, dass er angenommen wird. Er will so sein dürfen, wie er ist. Er will hören, dass er richtig ist. Er benötigt ein grundsätzliches Ja für sein Leben. Viele Menschen erfahren diese grundsätzliche Annahme nicht. Deshalb suchen sie verzweifelt danach. Und manchmal werden sie durch ihre Selbstbehauptung zu Egoisten: „Wenn sich niemand um mich kümmert, dann tue ich es“, sagen sie. Sie reden sich dann ein, dass sie gut und richtig sind. Aber das kann man sich nicht selber sagen, das kann man nur von anderen hören. Wer sich selbst sagen muss, was für ein toller Kerl er ist, überhöht sich. Und meistens glaubt er den eigenen Aussagen nicht und ist in seinem Innersten unsicher. Wir brauchen andere, die uns annehmen und uns das auch zeigen.

Das ist deine Chance! Wenn du anderen zeigst, dass du sie grundsätzlich so akzeptierst, wie sie sind, gibst du ihnen etwas sehr Wertvolles: ihren Selbstwert. Wie vermittelst du anderen, wie wertvoll sie sind? Zum Beispiel, indem du sie um einen Gefallen bittest. Oder indem du ihnen ermöglichst, ihre Gaben einzusetzen, um etwas Gutes zu bewirken. Oder indem du sie in ihrer Meinung ernst nimmst, mit ihnen diskutierst und sie dort bestätigst, wo ihr einer Meinung seid. Der andere Mensch ist wertvoll und einmalig – und du sagst es ihm. Gleichzeitig wird dein Leben auch wertvoll, denn wenn du anderen Menschen ihren Wert und ihre Würde gibst, steigert du deinen eigenen Wert und deine Würde. Es fühlt sich gut an, dem anderen zu sagen, dass er ein wertvoller Mensch ist. Du kommst dir dabei nicht klein vor, sondern groß. Wenn du den anderen groß machst, bist du auch groß. Deshalb kannst du für den anderen zu dem Ermutiger werden, den er sich wünscht und den er jetzt gerade braucht.

Denn dich macht Gott groß. Wenn du weißt, dass Gott dich annimmt und liebt, dann kannst du auch andere annehmen – egal, wie sie sind. Du nimmst deine Sicherheit aus Gott, der dir seine Freundlichkeit zeigt und sein Herz öffnet. Er sagt zu dir viele gute, ermutigende Worte. Er zeigt dir, dass du ihm unendlich wichtig bist und dass er dich kennt und von Anfang an gewollt hat (Psalm 139). Es ist wichtig, dass du Gott glaubst, was er zu dir sagt. Du nimmst seine Liebe an. Und das ist gut so, denn dadurch bist du stark. Du bist es nicht aus dir heraus oder weil du dich so toll fühlst. Sondern du bist stark, weil Gott dich stark macht. Und er macht dich stark, indem er dir seine Liebe schenkt. Er sagt zu dir: „Ich habe dich je und je geliebt, ich habe dich zu mir gezogen aus lauter Gnade“ (Jeremia 31,3). Oder: „Ich habe dich bei deinem Namen gerufen, du bist mein“ (Jesaja 43,1). Genau das Gleiche kannst du nun auch dem anderen zusprechen. Denn so wie die Güte Gottes für dich gilt, gilt sie auch für den anderen. So wie Gott dich liebt, liebt er auch dein Gegenüber.

Das ist die Kunst tragfähiger Beziehungen: Dranbleiben am anderen, ihn nicht fallen lassen oder aufgeben, wenn er anders ist, als du es dir denkst oder gern hättest. Es kann sein, er

nimmt deine Annahme und Wertschätzung gar nicht an, er ist nicht dankbar und erwidert nicht Freundlichkeit mit Freundlichkeit. Nimm ihn trotzdem an – in seiner Schwachheit. Wenn du den Schwachen annimmst, zeugt das von deiner Größe. Du kannst den anderen aushalten, auch wenn er seltsam ist und dir deinen Großmut nicht mit Freundschaft vergilt. Der andere ist anders als du, das kannst du einfach so stehen lassen. Das bedroht dich nicht. Du bist du und er ist er. Es muss niemand so sein wie du. Und jeder Mensch hat ein Recht auf seine Eigenheiten. Niemand muss perfekt sein. Du bist es auch nicht. Trotzdem hältst du an dem anderen fest und beendest eine Beziehung nicht leichtfertig. Du bist ja auch froh darüber, wenn andere auch dann an dir festhalten, wenn du seltsam und ungemütlich wirst. Die Beziehung zu einem anderen Menschen beruht nicht in erster Linie auf Sympathie, sondern auf einer Entscheidung für den anderen: „Ich will mit dir in Kontakt kommen. Ich will dich kennenlernen. Ich will mit dir zu tun haben. Ich will an dir festhalten.“

Anregung:

Was machst du, wenn es dir schwerfällt, einen Menschen so anzunehmen, wie er ist?

Zusammenfassung: Christliches Verhalten in normalen Situationen

Sei höflich und zuvorkommend. Begegne den Menschen mit Achtung. Respektiere die Unterschiede zwischen dir und dem anderen. Sei lieber zurückhaltend als zu forsch.

Sei freundlich und schenke dem anderen ein Lächeln. Begegne ihm mit deiner schönsten Seite. Sei charmant und zuvorkommend. Spare nicht mit Lob und Komplimenten.

Begrüße die anderen offen und herzlich. Suche das Gespräch. Frage, wie es ihnen geht. Interessiere dich für ihr Leben. Öffne dein Herz und rede auch davon, was dich beschäftigt.

Nimm dich ernst und nimm dein Gegenüber ernst, ihr seid gleichberechtigte Partner, ihr habt beide Anteile am Leben. Findet heraus, was euch verbindet.

Scheu nicht die oberflächliche Kontaktaufnahme, sie ist der erste Schritt. Versuche, die Beziehung zu halten und zu vertiefen. Sei ganz bei dem anderen mit dem, was ihn beschäftigt.

Nimm dir Zeit für Kontakte und Gespräche. Finde heraus, was den anderen interessiert. Lass dich auf ihn ein mit seinen Bedürfnissen. Dein eigener Horizont wird sich dadurch erweitern.

Beschäme niemand. Decke die Schwächen und Fehler zu. Sei großzügig und großmütig und sieh auf das Gute. Jeder Mensch hat beides: Gute und schlechte Seiten. Die guten sind wichtiger.

Nimm dich der Schwachen an, auch wenn du dabei Nachteile hast. Wenn du schwach bist, wünschst du dir ja auch, dass dir jemand beisteht. Wenn du hilfst und Unterstützung gibst, dann bist du stark.

Nimm dir Zeit für die Beziehung zu Gott, damit du hören kannst, was er über dich sagt. Er findet dich richtig, er spricht dich gerecht. Er gibt dir deinen Wert und die grundsätzliche Annahme, die du brauchst, damit du leben kannst.

Liebe auch die ganz anderen Menschen. Sie sind wie du. Denn auch du bist anders und auf deine Weise seltsam. Wir kommen nur miteinander als ganz unterschiedliche Menschen zurecht, wenn wir einander annehmen und akzeptieren.

Jeder Mensch darf so sein, wie er ist. Denn jeder Mensch ist von Gott geschaffen und deshalb ein Ebenbild Gottes. Und Gott wünscht sich nichts mehr, als dass er zu jedem Menschen in Beziehung kommen kann.

Niemand muss perfekt sein. Du bist es auch nicht. Gott allein ist vollkommen. Sei barmherzig, denn auch du benötigst Barmherzigkeit.

Anregung:

Was heißt für dich Barmherzigkeit? Wie bist du barmherzig?

Löwe und Lamm

In normalen Situationen bist du herausgefordert, Löwe **und** Lamm zu sein – so habe ich es eingangs gesagt. Wurde es deutlicher, was es heißt, beides zu sein?

Löwe bist du, wo du den ersten Schritt auf den anderen zumachst.

Löwe bist du, wo du von dir selbst absiehst.

Löwe bist du, wo du eine Frage stellst, weil dich der andere interessiert.

Löwe bist du, wo du eine Beziehung riskierst, ohne zu wissen, was zurückkommt.

Löwe bist du, wo du dem anderen ein Lob, eine Ermutigung, eine Wertschätzung gibst.

Löwe bist du, wenn du den anderen groß machst – auch auf die Gefahr hin, dass man dich für klein halten könnte.

Löwe bist du, wo du ins Stottern kommst, nicht weiterweißt, blöd dastehst, weil dir keine Frage oder keine pfiffige Antwort einfällt.

Lamm bist du, wo du den anderen höher achtest als dich selbst.

Lamm bist du, wenn du den anderen ernst nimmst und ihm zuhörst.

Lamm bist du, wenn du die Meinung des anderen akzeptierst, obwohl du eine andere hast.

Lamm bist du, wo du dich öffnest und verletzlich machst.

Lamm bist du, wenn du den anderen nicht beschämst, indem du ihm seine Fehler vorhältst.

Lamm bist du, wenn du dich um Schwache und Bedürftige kümmerst.

Lamm bist du, wo du dir für den anderen Zeit nimmst.

Lamm bist du, wo du dem anderen das Feld überlässt, obwohl du die besseren Argumente hast.

Lamm bist du, wo du Gott vertraust und dich auf ihn verlässt.

Christliches Verhalten in schwierigen Situationen

Was zeichnet die Christen aus?

Heben sich die Christen in unserer Gesellschaft vom allgemeinen Mainstream ab oder sind sie in ihrem Verhalten gleich wie alle anderen? Wir leben in einer Gesellschaft, in der alles irgendwie christlich ist. Aber was zeichnet die Christen aus, die Jesus nachfolgen? Christen sind anders. Das war schon immer so. Bereits in der ersten Gemeinde in Jerusalem fielen die Christen auf, weil sie sich liebevoll und aufmerksam verhielten. Sie kümmerten sich um die, die Hilfe benötigten. Sie waren offen und schlossen sich nicht ab. So fanden sie Wohlwollen beim Volk (Apostelgeschichte 2,47). Sie lebten verbindlich in kleinen Gemeinschaften, trafen sich in den Häusern und teilten das Leben miteinander. Sie lebten Beziehung. Das machte sie stark. Und sie lebten mit der Gegenwart Gottes, rechneten mit Jesu baldiger Wiederkunft. Das gab ihnen Kraft, sich selbst zurückzunehmen. Sie waren erwartungsvoll, hoffnungsvoll, liebevoll. Sie ließen sich nicht vereinnahmen, denn sie gehörten einem anderen. Das machte sie unabhängig. Für die meisten Bewohner Jerusalems war das Verhalten der Christen erstaunlich und interessant. Deshalb gab es jeden Tag Menschen, die Christen werden wollten. Aber andere waren neidisch auf die innere Freiheit der Christen, deshalb kam es bald zu Schwierigkeiten.

Nun wird es spannend: Wie verhalten sich Christen, wenn es schwierig wird? Schon das normale Verhalten der Christen ist herausfordernd anders. Erst recht wird es herausfordernd, wenn die Umstände nicht optimal sind: Bleiben die Christen höflich, freundlich, herzlich, wenn es Widerstand gibt? Zeigen sie weiterhin Aufmerksamkeit und nehmen sie auch die Menschen bedingungslos an, die ihnen Schwierigkeiten machen? Eine schwierige Situation ist die Nagelprobe: Meinst du es mit deinem Christsein ernst oder fällst du um, wenn es problematisch wird? Deshalb wollen wir uns hier Gedanken machen, wie christliches Verhalten in schwierigen Situationen aussieht.

Anregung:

Wo erlebst du Schwierigkeiten in deinem Leben?

Was sind schwierige Situationen?

Was tust du, wenn deine Freundlichkeit nicht erwidert wird? Bleibst du dabei oder reagierst du nun auch unfreundlich? Wie gehst du mit der Tatsache um, dass Widerstände auftauchen und nicht alles optimal läuft? Du lässt dich beispielsweise auf den anderen ein, aber der beharrt stur auf seiner Meinung und ist nicht bereit, auch nur ein wenig davon abzurücken. Es muss so laufen, wie *er* es will. Du bist höflich, aber der andere provoziert dich und sucht Streit. Du bist herzlich und offen, offenbarst dich mit deinen Gedanken und Empfindungen, aber andere lachen dich aus, nehmen dich nicht ernst, lehnen dich vielleicht sogar ab. Du tust alles, um den anderen zu gewinnen, aber er zeigt dir die kalte Schulter. Es wird über dich falsch geredet, irgendjemand macht dich schlecht, verleumdet dich. Du wirst beschämt

und ausgelacht oder erleidest Nachteile und wirst ausgeschlossen. Du gerätst in eine Zwickmühle: Sollst du dich wehren oder schweigen? Die anderen schauen auf dich: Wie verhält er sich nun als Christ? Ein falsches Wort und die anderen sagen: „Du willst Christ sein? Du bist ja auch nicht besser.“ Oder noch stärker: „Wo ist nun dein Gott? Kann er dir jetzt auch noch helfen – oder lässt er dich im Stich?“

Ein schwierige Situation bedeutet: Es geht nicht in der normalen Weise weiter. Blockaden tauchen auf. Es geht dir nicht gut, du fühlst dich in die Ecke gedrängt und in der Defensive. Du weißt nicht genau, was du tun sollst, denn was du auch tust, ist falsch. Du hast wenig Handlungsspielraum. In dir grummelt es, du spürst Angst. Sorgen machen sich breit, vielleicht taucht sogar Panik in dir auf: Schaffe ich es? Bin ich allein? Wer hilft mir? Du fühlst dich klein und mickrig. Schwierige Situationen sind Störungen im „Betriebsablauf“ deines Lebens. Diese Störungen sind gut. Warum? Durch sie wird deutlich, dass sich etwas verändern muss. Hinter jeder Störung steckt eine wichtige Erkenntnis. Diese gilt es zu entdecken. Wenn du die Störung nicht ernst nimmst und Maßnahmen zur Veränderung ergreifst, besteht die Gefahr, dass etwas grundsätzlich schief läuft. Die Störung zeigt, dass in den Beziehungen etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist, es kann so nicht weitergehen, sonst kommt es zum Beziehungsabbruch. Einer ist zum Beispiel zu stark und mächtig geworden, hat immer das letzte Wort, der andere kuscht und passt sich an. Das ist kein Dauerzustand. Gut, wenn die Lage schwierig wird und dazu zwingt, etwas neu zu regeln indem ihr euch fragt: „Wie wollen wir miteinander umgehen?“

Du bist nun herausgefordert, dich zu stellen. Dazu gehört Mut, denn du schaust an, was sich dir in den Weg stellt. Du nimmst wahr, was dir Schwierigkeiten macht, du blendest es nicht aus und tust so, als wäre alles ganz normal. Schwierigkeiten müssen erkannt und benannt werden. Deshalb ist eine Portion Selbstzweifel gut: Sie schärfen deine Achtsamkeit im Blick auf das, was nicht gut läuft. Du fragst dich unwillkürlich: „Was liegt an mir? Was muss ich ändern?“ Überspiele nun dein Unbehagen nicht mit einer flapsigen Bemerkung: „Jeder hat irgendwo seine Probleme!“ und schiebe die Schuld für die schwierige Situation nicht anderen oder den Umständen in die Schuhe: „Ich kann nichts dafür!“ Suche dir einen ehrlichen Gesprächspartner und kläre mit ihm die Lage: „Warum ist es so schwierig geworden? Was muss ich ändern?“ Du wirst nun sehr viel über dich erfahren und wenn du an der Beseitigung der Schwierigkeiten selbstkritisch und offen arbeitest, wirst du stärker und selbstbewusster. Wenn nicht, bist du jemand, der immer auf der Flucht ist – vor sich selbst.

Schwierigkeiten ansprechen

Schwierigkeiten verlangen eine klare Ansage: „Wir müssen etwas tun! Es kann so nicht weitergehen!“ Eine Beziehungsklärung ist nötig. Was zwischen dir und dem anderen steht, muss ausgeräumt werden: „Du, wir sollten hier etwas klären. Wir müssen über uns reden. So wie es zwischen uns ist, kann es nicht weitergehen.“ Gut, wenn der andere nun auf das

Gesprächsangebot eingeht und wenn es zu einem fruchtbaren Austausch kommt: „Wie siehst du unsere Beziehung? Wie sehe ich die Lage?“ – und wenn es dann möglich ist, miteinander zu überlegen, was sich ändern soll und ändern kann. Den ersten Schritt in die richtige Richtung macht der, der den Mut hat, das Problem zur Sprache zu bringen.

Wer Schwierigkeiten anspricht, hat allerdings oft ein Problem: Er wird als Spielverderber bezeichnet. Die Schwierigkeiten werden *ihm* angehängt, er ist der Miesepeter. Denn niemand will gern Schwierigkeiten. Sie sind mühsam, sie bedeuten Klärungsbedarf: Wir *müssen* miteinander reden. Wir müssen uns zusammensetzen und vielleicht sogar auseinandersetzen. Gegensätze werden deutlich. Die Harmonie ist dahin. Jetzt wird es wirklich schwierig, denn die bisher normale Situation kommt auf den Prüfstand: Was kann nicht mehr so bleiben wie es bisher war? Eine Beziehung neu zu gestalten ist Arbeit: Alte Gewohnheiten müssen beseitigt, neue Verhaltensweisen entwickelt werden. Entscheidungen sind nötig: Was wollen wir in Zukunft anders machen? Da ist man schnell dabei, einen Schuldigen zu suchen: „Hättest du doch den Mund gehalten, dann wäre alles nicht so mühsam geworden. Musst du immer in alle Fettnäpfchen treten? Darüber redet man doch nicht! An dir liegt es nun, dass unsere Situation schwierig geworden ist.“ Stimmt das? Eigentlich müsste man dem dankbar sein, der mutig die Probleme auf den Tisch packt und dazu auffordert, sich damit zu befassen, um gemeinsame Lösungen zu finden. Denn nur so geht es weiter. Durch Schwierigkeiten kommen wir voran. Denn Gewohnheiten werden leicht zur Verwöhnung – und alles, was dich verwöhnt, macht dich schwach, du bist nicht mehr frei. Die Schwierigkeiten, die du erlebst oder auch erleidest, befreien dich von ungunstigen Zwängen, sie sprengen den Käfig einer falschen Sicherheit und Bequemlichkeit.

Eine Aussprache wird verabredet. Alle Beteiligten setzen sich an einen Tisch und klären miteinander, wie es weitergehen kann. Vorsichtig werden die Punkte benannt, wo es problematisch geworden ist. Jetzt darf niemand hinter dem Berg halten, jeder sagt ehrlich, wie es ihm geht. Es gibt eine klare Verabredung: Gemeinsam halten wir die schwierige Situation aus. Wir lassen die Meinung des anderen stehen, hören einander einfach zu. Wir bleiben zusammen, bis jeder seine Befindlichkeit mitteilen konnte, bis wir uns einfach einmal alles sagen konnten, was schon lange anstand. Das ist wie ein reinigendes Gewitter, anschließend ist die Atmosphäre klarer. Dadurch entsteht Raum um zu überlegen, wie es weitergehen kann. Die Schwierigkeiten miteinander anzuschauen, gemeinsam darüber zu reden, die unterschiedlichen Ansichten auszuhalten und vielleicht auch manches Kritische und Unliebsame zu hören – das erfordert sehr viel Mut und innere Kraft. Aber es lohnt sich, jetzt nicht zu kneifen, sondern diese Probleme als Chance für einen Neuanfang zu verstehen.

Anregung:

Wie gehst du mit Schwierigkeiten um? Was hilft dir, Probleme anzusprechen?

Mut zur Demut

Vielleicht ist das ein Kennzeichen für (echte) Christen: Sie scheuen sich nicht vor Schwierigkeiten. Warum? Durch ihre Beziehung zu Gott sind sie frei und unabhängig, das macht sie stark. Sie ruhen in dieser Beziehung, deshalb sind sie nicht abhängig von menschlichen Beziehungen. Sie können das, was sie erkennen, auf den Punkt bringen – auch wenn es ihnen Ablehnung und Nachteile bringt. Sie sehen die Dinge durch Gottes Brille, das gibt ihnen Abstand. Sie können mit Gott zusammen die Situation aus einer nötigen Distanz heraus betrachten, deshalb sehen sie mehr. Sie verlieren sich nicht in die Umstände, sondern stehen außerhalb von ihnen. **In** der Welt sind sie, nicht **von** der Welt – weil sie auf der Seite Jesu stehen. Was sie sagen, kommt nicht nur von ihnen, sondern auch von Gott. Sie haben den Auftrag, auch dort auf Schwierigkeiten hinzuweisen, wo jeder schweigt. Sie tun das nicht, um lediglich zu provozieren, sondern weil sie wissen, dass es Lösungen gibt und dass die Arbeit an einer Klärung möglich ist. Schwierigkeiten bringen mit Gott in Kontakt und verlangen danach, dass wir bei Gott unsere Hilfe suchen. Schwierigkeiten sind die Möglichkeit, Gott in dieser Welt, mitten in den problematischen Umständen zu erleben.

Deshalb sendet Jesus seine Nachfolger wie Schafe unter die Wölfe (Matthäus 10,16). Er nimmt sie nicht aus der Welt, sondern lässt sie dort, damit sie genau hier als Christen leben, mitten im Chaos des Todes das Wort des Lebens verkündigen und vom Sieg Gottes reden (um es etwas pathetisch zu sagen). Sie sollen wie Schafe sein angesichts von Widrigkeiten. Wenn es schwierig wird, sind Christen wie Lämmer. Warum? Weil Christen nicht eigene Lösungen produzieren müssen, sondern sich an der Seite Jesu mit den Problemen beschäftigen können. Ein Lamm ist wehrlos, hilflos, schutzbedürftig und schwach. Es braucht den guten Hirten, es benötigt Hilfe und Absicherung.

Jesus ist der gute Hirte, der sich um seine Schafe kümmert – vor allem wenn es kritisch wird. Er leitet sie sicher durchs finstere Tal (Psalm 23), er geht jedem nach, der sich verirrt, und bringt ihn zurück (Lukas 15,3-7), er bewahrt seine Herde vor Verführung durch falsche Hirten (Johannes 10,1-30) und gewährt den Schutzbedürftigen Geborgenheit im „Bausch seines Gewandes“ (Jesaja 40,11).

Jesus stellt realistisch fest: „In der Welt habt ihr Angst, aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden“ (Johannes 16,33). Das heißt: Christen haben Angst und können das auch zugeben, sie müssen nicht immer die Überlegenen markieren. Sie stellen sich ihrer Schwachheit und reden darüber. Denn sie sind sich in allem Durcheinander sicher: „Ich bin geschützt!“ Christen, die angesichts der Schwierigkeiten Lämmer sind, sollten sich deshalb klarmachen: Gehöre ich zur Herde Jesu? Denn wer zu seiner Herde gehört, ist sicher. Höre ich die Stimme des guten Hirten (Johannes 10,27-18)? Dann weiß ich auch, wo es langgeht. Ist Jesus mein Hirte? Dann habe ich das ewige Leben und Schwierigkeiten können mir letztlich nichts schaden. Das Lamm birgt sich bei seinem Hirten, dort sucht es Geborgenheit. Der Hirte ist seine einzige Chance in Krisen und Schwierigkeiten. Ein Lamm, das in den Armen seines Hirten liegt, ist stark. So kann es den Problemen optimal begegnen. Lämmer wehren sich nicht, weil Jesus für sie kämpft. Lämmer verteidigen sich nicht, weil sie sicher sind.

Lämmer sind unbekümmert in Schwierigkeiten, sie lassen sich nicht bedrohen, denn sie sind geschützt.

Christen bergen sich in Schwierigkeiten bei dem Lamm, das am Kreuz gestorben ist: Jesus. Das klingt sonderbar. Aber dieses Lamm, das für uns sein Leben gegeben hat, ist auferstanden und hat den Tod besiegt (Offenbarung 5,12). Es lebt. Und wer zu ihm gehört, dem gehört auch das Leben. Deshalb komm zu Jesus inmitten des Sturms der Schwierigkeiten und sage zu ihm: „Hilf Herr, wir kommen um!“ (Matthäus 8,24). Nun werden die tobenden Elemente ruhig, nun wird es still in dir – auch wenn sich die Umstände noch nicht geändert haben. Du spürst das Leben, das neue Leben Jesu. Du erlebst, wie aus den Problemen neue Möglichkeiten erwachsen und der Tod seine Macht verliert. Habe den Mut zur Demut, lass dich selbst los und gib dich in die Arme Gottes, dann werden dir neue, ungeahnte Möglichkeiten geschenkt: Du bekommst einen neuen Stand, stehst auf sicherem Boden. Nun kann geschehen, was will: Die Angst schlägt dich nicht in die Flucht und führt nicht dazu, dass du zu einer Salzsäule erstarrst. Du bist erfüllt von großer Ruhe und bleibst handlungsfähig. Du kannst tun, was du tun willst.

Aber es gibt eine Bedingung dafür, dass wir an Gottes Kraft Anteil bekommen: Wir sollen gesinnt sein, wie Jesus Christus auch war (Philipper 2,5). Das heißt: Jesus wurde Mensch, obwohl er Gott ist, er wurde zum Diener und Knecht, obwohl er der Herrscher ist, er machte sich arm, obwohl er alles besitzt, er wurde klein, obwohl er der Größte ist (Philipper 2,6-8). Er wurde zum Lamm, obwohl er der Löwe ist. Und wir? Wir sollen es genauso machen: Statt Macht und Überlegenheit soll der Lammessinn Jesu unser Verhalten bestimmen – vor allem in schwierigen Situationen.

Anregung:

Wie macht sich Lammessinn bemerkbar? Wie lebst du als Lamm mitten unter Wölfen?

Geduld und Ausdauer

In schwierigen Situationen brauchst du einen langen Atem. Jetzt gilt es mit viel Geduld die Schwierigkeiten auszuhalten. Manches verändert sich nicht sofort und da benötigst du Kraft und Durchhaltevermögen. Man nennt das auch Frustrationstoleranz, wenn man auf eine schnelle Lösung zugunsten eines größeren oder besseren Erfolgs verzichtet. In manchen Situationen muss man tatsächlich abwarten, bis Lösungsmöglichkeiten sichtbar werden. Das dauert. Zu schnelle Ergebnisse verlagern das Problem oft und lösen es nicht. Die Klärung muss „reif“ sein. Da wird zum Beispiel ein neuer Leiter für den Jugendkreis gesucht. Niemand meldet sich. Die Lage wird immer brenzlicher, es ist zu fürchten, dass man diese Gruppe nicht weiterführen kann. Du könntest diesen Job vielleicht auch noch machen. Aber das wäre die schnelle Lösung, die nichts Grundsätzliches ändert. Die Lage wird immer angespannter. Als der Druck unerträglich wird, überlegen sich die Jugendlichen selbst, wie sie sich die Zukunft ihres Kreises vorstellen. Gemeinsam finden sie Lösungen und das Überlegen macht sogar noch Spaß und schließt die Gruppe in der Krise zusammen. Es ist ein neues Verständnis

gewachsen von dem, was sie wollen. Deshalb hat es sich gelohnt, die schwierige Situation auszuhalten, bis es fast nicht mehr ging. Denn manches muss erst noch schlimmer werden, bevor es besser werden kann.

Schwierigkeiten sind eine Schule des Wartens. Du musst lernen, Geduld zu haben, Geduld mit dir selbst, mit den anderen und mit Gott. Vieles dauert länger, als du es dir vorstellst. Vieles braucht Zeit, weil es wachsen muss. Wachstum hat seine eigene Geschwindigkeit, du kannst es nicht beschleunigen. Du musst aushalten, dass du nichts tun kannst – auch wenn es dich fast zerreißt. Aber das Warten hat seinen Sinn: Du kommst bei dir selbst an und wendest dich zu Gott. Du spürst deine Grenzen und lernst zu beten. Du kannst nichts tun und musst es deshalb Gott überlassen. Du bittest Gott: „Komm in diese Schwierigkeiten. Öffne du die Türen. Zeige, wie es weitergeht.“ Du lernst loszulassen. Du gibst die vielen verzweifelten und ergebnislosen Versuche auf, die Schwierigkeiten selbst zu lösen. Im Warten lernst du, still zu sein, gegenwärtig und aufmerksam zu werden: Wann ist der Augenblick gekommen, dass sich etwas ändern kann? Wann und wie wird Gott eingreifen? Wann bin ich dran, etwas zu tun?

Warten hat verschieden Facetten: Du wartest, bis der andere endlich so weit ist und bereit für ein Gespräch. Du wartest, bis du selbst Mut gewinnst, etwas zu ändern. Du wartest auf den günstigsten Augenblick, um etwas zu sagen. Wenn du zu früh mit deinem Anliegen herausplatzt, verdirbst du es. Du wartest, bis die Umstände bereit sind und die anderen dich hören können. Du wartest, dass die Zeit reif ist, etwas zu tun. Du wartest, bis du endlich das Kommando Gottes zum Losgehen hörst. Früher aufzubrechen würde dich nur noch mehr in Schwierigkeiten bringen, du würdest deine eigenen Wege gehen und stndest in der Gefahr, dich zu verirren. Du musst warten und aushalten, dass du nichts tun kannst – und im Warten wirst du stark, denn nun klären sich deine Motive und es wird dir verständlich, was Gott von dir möchte. Harre aus, bis der richtige Zeitpunkt kommt. Er kommt!

Wenn ich sage, dass du schwierigen Situationen nicht ausweichen sollst, weil sie für dich wichtig sind, dann bedeutet es nicht, dass du sie suchen sollst. Du musst Schwierigkeiten nicht künstlich erzeugen. Das könnte ein falsches Verständnis von christlichem Verhalten sein, dass man sich mit Begeisterung in Unangenehmes stürzt. Manche könnten das denken, wenn sie davon lesen, dass der Weg des Christen immer der schmale, unbequeme Weg ist (Matthäus 7,14), dass es von Leid zu Leid geht, dass man die Lasten der Welt auf sich nehmen, nicht gegen den Stachel „lücken“ , sondern das Joch seines Lebens tragen soll. Schwierigkeiten kommen von alleine, du musst sie nicht suchen und auch nicht auf sie warten und ständig mit ihnen rechnen. Es ist ja gerade so, dass du das Joch deines Lebens zusammen mit Jesus trägst, er nimmt deine Lasten auf sich und trägt für dich mit (Matthäus 11,29). Deshalb: Lebe dein Leben fröhlich, genieße die guten Tage, freue dich an deinem Leben, wenn es dir gelingt und die Tage schön sind. Freue dich an deinen Beziehungen, den guten und normalen Kontakten zu vielen Menschen und nimm jeden Augenblick aus Gottes Hand als sein Geschenk an dich. Aber verzage nicht, wenn es dann zu Turbulenzen kommt. Das gehört dazu. Das christliche Leben ist nicht nur ein Sonntagsspaziergang. Nimm es an

und lasse es zu, wenn schwierige Zeiten kommen, die dir Beschwerden machen und dich bis zum Letzten herausfordern.

Jesus fordert uns dazu auf, nicht auszuweichen oder die schwierigen Situationen lediglich auszuhalten, sondern sie aktiv und kreativ zu gestalten. Dem Menschen, der verlangt, dass man ihn eine Meile begleitet, soll man sogar eine zweite Meile schenken (Matthäus 5,41). Freiwillig und ungezwungen. Das heißt vielleicht für dich: Wenn dich jemand um eine Stunde deiner Zeit bittet (Zeit ist sehr kostbar), dann gib ihm auch eine zweite. Wenn er dann möchte, dass du ihm wenigstens einmal zuhörst, dann höre ihm auch ein zweites und vielleicht sogar ein drittes Mal zu. Da Beziehungen Zeit und Gespräche bedeuten, gibst du deine Zeit und führst Gespräche – auch wenn sie nicht gleich dazu beitragen, dass eine tolle Beziehung entsteht. Im Augenblick hörst du nur zu – und das fordert deine Geduld und dein Durchhaltevermögen bis zum Anschlag.

Du passt dich dem anderen an und stellst dich zur Verfügung, du gehst mit, du hältst aus – auch den schwierigen und anstrengenden Mitmenschen. Das ist Lammesinn. Du bleibst dran und stellst Fragen, du lässt dich nicht abweisen. Damit veränderst du Grundlegendes. Du willst herausfinden, was den anderen ausmacht, was ihn bewegt. Denn du bist ein Fremder in der Welt des anderen. Du lässt dich auf ihn ein und lässt dich dabei los – mit allem, was du eigentlich gerade so wichtig findest. Das ist ein aktiver Vorgang, der dich etwas kostet – aber der die nötige Voraussetzung für eine Verbesserung eurer Beziehung schafft.

In schwierigen Situationen bewegst du dich auf fremdem, ungewohntem und teilweise auch gefährlichem Terrain. Hier ist deine ganze Aufmerksamkeit und Vorsicht nötig. Aber indem du wagst, dich in die Gefahrenzonen zu begeben, wirst du wichtige Erfahrungen machen. Du wirst zum Erforscher neuer Möglichkeiten, du wirst zum Pionier eines neuen Lebens. Du tastest dich voran und probierst vieles aus. Du weichst nicht zurück, wenn du auf Mauern und Widerstände triffst. Du lässt dich nicht abweisen, sondern lässt dich ein – auch wenn es anstrengend ist. Du lässt dich nicht zurückweisen durch Undankbarkeit, Unfreundlichkeit, mürrisches oder vielleicht sogar aggressives Verhalten. Du bleibst freundlich, zugewandt und hilfsbereit. Du setzt dich auch dort ein, wo es nichts zu gewinnen gibt und keine Anerkennung winkt. Du schenkst das, was du hast: deine Zeit, deine Zuwendung, dein Interesse – dich selbst. Dadurch beginnt etwas Neues: neue Hoffnung, neuer Lebensmut, neues Vertrauen oder vielleicht sogar neuer Glaube.

Du hältst Unsicherheit aus. Du hast es ja auch nicht in der Hand. Zu einer schwierigen Situation gehört, dass es keine normalen und gewohnten Handlungsoptionen gibt. Alles ist unklar und fragwürdig. Aber du stehst inmitten des Chaos sicher und stabil. Du bleibst dir treu. Und dadurch wirst du zu einem Leuchtturm mitten im Chaos. Das heißt nicht, dass du alles im Griff haben müsstest. Du musst nicht den Überlegenen, Coolen spielen. Du kannst zugeben, dass du genauso ratlos bist und nicht weißt, wie es weitergehen kann. Auch als Christ hast du jetzt nicht die Garantie für den frommen Erfolg in der Tasche. Aber du hast Hoffnung. Das lässt dich ruhig und aufrecht stehen. Du strahlst zwar nicht Selbstsicherheit

aus, aber Glaubensgewissheit. Das genügt. Du weißt, wo man Hilfe bekommt. Und es macht dir nichts aus, andere um Hilfe zu bitten. Das Gebet ist eine Bitte um Hilfe. Aber genauso kannst du andere um einen Rat bitten, einen Gefallen oder um die Unterstützung, die du jetzt benötigst. Lammessinn bedeutet: Ich muss nicht groß sein und mich dort groß machen, wo ich besser klein bin: erwartungsvoll, hilfsbedürftig und echt. Wer um Hilfe bitten kann (sei es Gott oder Menschen), ist in Wirklichkeit nicht ohnmächtig. Denn er ist der Handelnde. Er hat die innere Größe, auch seine Hilfsbedürftigkeit zuzugeben. Er macht sich abhängig, aber er ist frei, denn nicht Zufälle oder Umstände bestimmen sein Leben.

Anregung:

Was hilft dir persönlich dabei, Schwierigkeiten aktiv und kreativ zu gestalten?

Hilfsbereitschaft

Wenn du die Erfahrung gemacht hast, dass dir geholfen wurde, kannst du auch anderen helfen. Du siehst, was ihnen fehlt, du musst nicht lange suchen. Natürlich gehört auch hier Aufmerksamkeit und Wachsamkeit dazu. Man muss von sich wegschauen und sich einfühlen in den anderen: Was sind seine Bedürfnisse? Was braucht er jetzt gerade? Was kannst du ihm geben? Die große Frage ist: Bist du bereit dazu? Denn was du gibst, gehört nicht mehr dir. Du hast keinen Anspruch mehr darauf. Du gibst es weg. Du kannst deine Hilfe nicht mit Bedingungen verknüpfen: „Wenn ich dir jetzt helfe, dann will ich aber von dir ...“ Es ist schließlich dein Entschluss, dass du dem anderen gibst, was er benötigt. Du gibst ohne Berechnung, ja so, dass deine linke Hand nicht weiß, was die rechte tut (Matthäus 6,3). Was hast du, das du entbehren kannst, aber was der andere braucht? Du bist reich: Du hast Zeit, Erfahrungen, Kenntnisse, Fähigkeiten und vielleicht auch Geld. Aber es gehört nicht dir, du hast das alles nur zur Verwahrung bekommen und sollst es weitergeben. Du gibst: Wertschätzung, Unterstützung, Förderung, Hilfe. Du setzt dich ein für den anderen, gibst, was du hast, um dem anderen damit zu dienen. Es soll ihm besser gehen. Er soll vorankommen. Er soll wissen, dass er nicht allein ist.

Die Not des anderen ist deine Not. Sein Schmerz, seine Hilflosigkeit ist dir nicht egal. Die Schwierigkeiten, die er erlebt, machst du zu deinen. Damit ist die Not bereits gemildert, denn sie verteilt sich auf zwei Menschen. So wird sie eher tragbar. Vielleicht hast du keine Lösung für das Problem des anderen, kannst die Not nicht wegnehmen, aber du kannst ihre Bedrückung wegnehmen, indem du sie mitträgst. Du trägst mit, indem du tröstest, zuhörst, mitweinst, mitleidest. Vielleicht auch, indem du einfach da bist und das zeigt: „Du, ich bin für dich. Ich lasse dich nicht im Stich, ich halte mit dir aus.“

Es ist Größe, wenn du dich um etwas kümmerst, das nicht dein Problem ist. Du machst etwas zu deiner Sache, was nicht dir gehört. Du könntest es dir einfach machen und dich nicht darum kümmern. Aber du bist da, denn du nimmst die Not und Schmerzen des anderen wahr. Wenn du seinen Schmerz gesehen hast und sein Leid gespürt, kannst du nicht einfach wegschauen und so tun, als hättest du nichts gesehen. Wo du spürst, dass etwas nicht

stimmt, musst du dich darum kümmern, du hast keine andere Chance. Wenn du merkst, dass der andere leidet, ist es auch dein Leid. Jetzt bist du gefragt. Du ordnest dich den Bedürfnissen des anderen unter: Du verzichtest auf deine Ansprüche, auf deine Freizeit, auf deine Gemütlichkeit, auf dein gutes Leben. Weil es dir gut geht, kannst du dich um den kümmern, der gerade kein gutes Leben hat. Du gibst ihm ein Stück von deiner guten Laune, von deiner Kraft, von deinen starken Möglichkeiten. Du machst dich schwächer, damit der andere stärker wird.

Aber kein Sorge. Wer sich selbst gibt, verliert sich nicht. Er bekommt sich in noch größerem Maß. Das ist das Geheimnis des Dienens. Das ist das Geheimnis des Lammes. Wer hergibt, bekommt (Lukas 6,38). Du bekommst einen tiefen Einblick in die Abgründe des Lebens. Du lernst zu verstehen. Denn in den Notlagen, an den Grenzen des Lebens wird deutlich, was Leben ist. Du wirst beschenkt mit Kraft, mit Frieden, mit innerer Ruhe. Du leidest mit und spürst das Leiden dieser Welt. Das Leiden ist nicht Schwachheit, sondern im Leiden liegt die Kraft. Denn Leiden verändert. Das Leiden ist die Kraft, das die Welt verändert. Wenn du mitleidest, dann veränderst du mit. Du siehst, wie sich etwas bewegt. Das Leben ist stärker. Denn das Leben kommt von Gott. Und dort, wo Not ist, ist das Leben am stärksten. Wenn du Notleidenden hilfst, dienst du dem Leben und erhältst es selbst.

„Der Genügsame ist der Reichste unter den Menschen“, stellte der Philosoph Diogenes fest. Es ist wirklich so: Du brauchst nicht viel. Es genügt, was du hast – auch dann, wenn du großzügig im Geben bist. Du kannst dich um andere kümmern und ihre Bedürfnisse herausfinden. Gehe davon aus, dass Gott dich versorgt und beschenkt. Du bekommst von ihm, was du für dich benötigst. Lass dich mit deinen Wünschen und Bedürfnissen los, damit du frei bist für den Menschen, der dich braucht. Aber handele nie allein. Suche dir Mitstreiter. Wer kämpft, braucht Unterstützer. Auch dort, wo du anderen hilfst, bist du auf tragfähige Beziehungen angewiesen. Du würdest sonst leicht ausbrennen. Teile das, was du für dich erkannt hast, ändern mit. Versuche, sie für deine Sache zu gewinnen. Sprich zu ihren Herzen und motiviere sie, mit dir zusammen aktiv zu werden. Wo sich mehrere Menschen in einer Sache eins werden, sind sie unschlagbar. Wenn sie gemeinsam vor Gott kommen und ihn um Hilfe bitten, liegt auf ihrem Gebet eine große Verheißung: In allem, was ihr tut seid ihr nicht allein, Gott ist mit euch (Matthäus 18, 19-20). Und wenn viele Menschen das zusammenlegen, was sie haben, dann können sie so viel austeilen, das es für alle reicht (auch wenn es nicht viel ist: Matthäus 14, 13-21).

Gott ist barmherzig zu dir, deshalb kannst auch du barmherzig sein. Was du von Gott bekommst, kannst du weitergeben. Wenn Gott mit dir erbarmend und freundlich umgeht, du aber die Menschen hasst, ablehnst oder sogar übervorteilst, könnte es ein, dass Gott dir seine liebevolle Zuwendung entzieht (Matthäus 18,21-35). Wenn du aber bereit bist, anderen zu vergeben, wird dir Gott auch vergeben (Lukas 6,37). Gott verknüpft sein Verhalten mit unserem. Wenn er sieht, dass wir großzügig sind, ist er es auch. Wenn wir geben, teilt auch er aus. Was bedeutet das für dich? Tritt ein in diesen göttlichen Kreislauf: Du bist barmherzig, liebevoll und hilfsbereit und dienst den Menschen. Gott erwidert dein

Verhalten und handelt genauso an dir. Du wirst beschenkt, erfährst Vergebung, spürst die barmherzige Liebe Gottes. Dadurch wirst du so aufgebaut und ermutigt, dass du wiederum geben kannst, vielleicht noch großzügiger, erbarmender, liebevoller. Es ist der Kreislauf der Güte Gottes: Das Positive nimmt zu, das Leben wird immer schöner und reicher – für dich und für andere.

Anregung:

Was gibst du? Was bekommst du? Mache eine Aufstellung: Was ist mehr?

Verzichten

Manchmal lösen sich Schwierigkeiten erst dann auf, wenn man bereit ist loszulassen. Wir lassen los: Unser Recht, unsere tollen Lösungsversuche, unsere Klugheit und unsere Überlegenheit. Wir haben alles Mögliche versucht, aber nichts hat zu einer Veränderung geführt. Dann sind wir endlich bereit geworden, geben unsere Vorstellungen her und sagen: „Ich bin am Ende mit meinen Möglichkeiten. Ich kapituliere. Ich bin gescheitert. Ich habe versagt.“ Und genau in diesem Augenblick geht eine Tür auf, zeigen sich neue, bisher unbekannte Wege. Das ist zwar nicht immer so und manchmal verändert sich trotzdem nichts. Das Ende bleibt der Schlusspunkt und du gehst geschlagen als Verlierer vom Platz. Aber oft ist die Erklärung einer Niederlage der Beginn eines Neuanfangs. Wenn du loslässt, werden deine Hände frei, damit sie gefüllt werden können mit dem, was Gott möchte. Du musst ihm allerdings dann auch deine leeren Hände hinhalten, damit er dir seine Möglichkeiten schenken kann. Und die sehen manchmal ganz anders aus, als du es dir vorstellst.

Und wenn es anders ausgeht? Wenn es kein Happy End gibt? Dann bist du herausgefordert, auch damit zu leben. Ich vermute, dass es mehr schwierige Situationen in unserem Leben gibt, die wir nicht verändern können, als solche, die wir verändern können. Was wir nicht verändern können, müssen wir annehmen. Wir müssen lernen, mit ungelösten Problemen zu leben. Annehmen bedeutet: Die Schwierigkeiten zu lieben, sie ins eigene Leben zu integrieren – sie nicht totschweigen oder schönreden. Aber das heißt nicht, dass wir uns ihnen unterordnen, sondern dass wir sie bewältigen: Wir weisen den Schwierigkeiten einen Platz zu, wo wir mit ihnen umgehen können. Sie dürfen nicht unser ganzes Leben beherrschen. Wir suchen neben den Schwierigkeiten noch andere Bereiche, die uns guttun, uns aufbauen und stärken. Wir grenzen die Schwierigkeiten ein: zeitlich, räumlich. So bestimmen wir sie, wenn wir sie schon nicht beseitigen können – aber sie bestimmen uns nicht. Die Probleme sind nicht ewig, sondern nur momentan, sie betreffen nicht alles, sondern nur einen Teil des Lebens. Immer wieder machen wir sozusagen Urlaub von den schwierigen Problemen und erholen uns von ihnen in einer erfreulichen und wohltuenden Umgebung.

Mit schwierigen Situationen so zu leben, dass sie uns nicht zerstören, das ist Lammessinn. Denn wir sind flexibel (resilient). Wir beugen uns im Sturm, aber wir brechen nicht. Wir

halten die Schwierigkeiten aus, aber wir lassen sie nicht zu nahe an uns heran. Wir beschäftigen uns mit dem Unangenehmen, aber wir halten Distanz. Das Negative darf uns nicht völlig ausfüllen und vergiften. Wir schützen uns durch die Gegenwart Jesu, indem wir mit ihm zusammen das Unlösbar betrachten. Was uns zu schwer ist, wo wir keine Chance auf Veränderung sehen, das geben wir ihm – immer und immer wieder.

Zum Loslassen gehört manchmal auch der Verzicht auf Vorteile. Du hättest noch einige Trümpfe im Ärmel, aber du spielst sie nicht aus. Du könntest den anderen mit zutreffenden Vorwürfen fertigmachen, aber du tust es nicht. Du hättest die Möglichkeit, dem anderen nachzuweisen, dass er lügt. Aber auch darauf verzichtest du. Du könntest es dir leicht machen und einfach sagen: „So wird's gemacht!“ Aber du sagst das nicht, denn du willst nicht dich durchsetzen, sondern eine gemeinsame Lösung ermöglichen. Auch wenn es mühsam ist und dich viel kostet. Du machst es dir nicht zu leicht. Nicht weil du gern ein Lastenträger bist, sondern weil das der Weg des Lammes ist: Der Weg des Leidens, des Erduldens, des Sterbens. Du verzichtest auf das Durchsetzen deiner Meinung, auf deine Position, auf deine optimalen Möglichkeiten – das ist wie Sterben. Du gibst das auf, was dir Vorteile bringen könnte. Das tut weh. Aber dadurch kann etwas anderes geschehen: Andere Möglichkeiten brechen auf, bisher ungeahnte Lösungsmöglichkeiten werden sichtbar. Aus deinem Sterben wird Auferstehung: Du gibst anderen die Chance, ihre Möglichkeiten auszuspielen, sich selbst zu entdecken, eigene Erfahrungen zu machen. Du gibst anderen Raum für sich, wenn du verzichtest. Den Raum, den du für dich beanspruchen könntest, gibst du jemand anderem, damit er sich entfalten kann. Du gibst ihm dadurch eine Chance, neu und anders zu leben. Zum Beispiel gibst du nach und lässt den anderen in einer Sache entscheiden. Nun hat er die Verantwortung, nun muss er sich bewähren. Er spürt, dass es auf ihn ankommt. Wenn es gut ausgeht, wird er den Raum, den du ihm gibst, verantwortlich ausfüllen und dich mit einbeziehen. Wenn nicht, habt ihr euch eine sinnlose Auseinandersetzung gespart. Du gehst deinen Weg und überlässt dem anderen das Feld. Du weißt nun, woran du bist.

Eine weitere Form des Verzichts ist die Bitte um Entschuldigung. Du kannst dich nur dort entschuldigen, wo du Schuld erkennst und Verantwortung übernimmst. Solange du alles abstreitest und dich reinwäschst, Rechtfertigungen bemühst für dein Verhalten und dich um Kopf und Kragen redest, kannst du dich nicht entschuldigen. Wo du aber Schuld erkennst, ist es das Beste, du übernimmst dafür die Verantwortung und stellst dich dazu. Du musst dich ja nicht für alles entschuldigen. Jedoch für deinen Teil an der Sache: „Es tut mir leid, dass ich das getan habe! Ich bin zwar anderer Meinung als du und das bleibe ich auch, aber wie ich auf dich reagiert habe, war nicht gut.“ Das Problem sind nicht unsere Verschiedenheiten (die müssen sein), sondern wie wir mit ihnen umgehen: unsere Vorwürfe, unsere Ablehnung, die Kränkung, das böse Wort, die üblen Gerüchte, die grundsätzliche Verachtung. Wenn du dich entschuldigst, dann sei konkret, verschleierte nichts. Jetzt gilt es schonungslos das zu benennen, was du als deinen Fehler erkannt hast. Du wirst sehen: Eine Entschuldigung macht dich nicht klein, sondern groß. Denn wer sich entschuldigt, nimmt die leidige Sache in

seine Hand und handelt, er wird nicht „gehandelt“. In einigen Fällen ist es angesagt, auch für etwas die Verantwortung zu übernehmen, was du gar nicht getan hast. Du musst es nicht, du tust das freiwillig – um des Friedens willen. Es ist ein Opfer, das du gibst, damit sich eine schwierige Situation auflösen kann. Und du tust das, weil es Jesus auch getan hat. Er hat Schuld auf sich genommen, die nicht seine eigene war.

Es entspricht allerdings nicht deiner geistlichen Identität, immer nur ein Sündenbock zu sein. Denn der „Sündenbock“ ist Jesus. Aber wenn es um Kleinigkeiten geht und du großzügig und großmütig auch das auf deine Kappe nimmst, was sonst die Atmosphäre weiter vergiften würde, kann es deine Aufgabe sein, dich stellvertretend zu entschuldigen: „Hier haben wir einen Fehler gemacht. Wir sind nicht gut mit dir umgegangen. Das tut uns leid!“ Das klingt gut, reinigt die Atmosphäre und schafft den Raum für einen Neuanfang. Denn immer dort, wo um Entschuldigung gebeten wird und wo Vergebung gewährt wird, ist etwas beseitigt, entsteht Freiheit. Es ist so, wie wenn eine Last beseitigt würde, die alles erschwerte. Jetzt kann man sich neu begegnen. Dafür lohnt sich die Demütigung einer Entschuldigung. Das, was dadurch ermöglicht wird, ist mehr als das, auf was du verzichtest. Umgekehrt: Wo niemand Verantwortung übernimmt, wo man sich nur in Rechtfertigungen ergeht und sich die Schuld nur immer wieder gegenseitig in die Schuhe schiebt, verändert sich nichts. Der Nebel bleibt, die Bedrückung auch. Die Situation bleibt schwierig und undurchschaubar. Eine Entschuldigung ist wie ein Lichtstrahl in der Dunkelheit. Du sagst: „Bitte, vergib mir!“ Das heißt: „Nimm die Schuld von mir, sprich mich frei!“ Und vor allem dann, wenn der andere Vergebung gewährt, ordnen sich die Umstände wieder zueinander, der Nebel lichtet sich. Nun wird klar, um was es geht und was los war. Jetzt ist das wieder zu sehen, was bisher verborgen war. Man kann sich wieder gegenseitig anschauen. Und du wirst erleben: Wenn du anfängst und Verantwortung übernimmst, zugibst, was du getan hast, und dich nicht schonst, dann wird es auch den anderen leichter fallen, ihren Teil zu bekennen.

Anregung:

Was hilft dir nachzugeben? Was unterstützt dich bei dem Schritt um Vergebung zu bitten?

Nachgeben

Du verzichtest auf dein Recht, wenn du nachgibst, klar. Und es ist dein Verzicht, das Recht bleibt das Recht. Du kannst sagen: „Ich gebe hier nach. Nicht weil ich muss, sondern weil ich es will. Ich eröffne damit neue Möglichkeiten. Aber trotzdem weiß ich, dass ich im Recht bin. Ich verzichte nur auf mein Recht.“ Was tust du mit deinem Recht, auf das du verzichtest? Du gibst es Jesus. Du gibst ihm dein Recht, er soll sich darum kümmern und damit tun, was er will. Im anderen Fall würdest du dich in einen aussichtslosen Machtkampf verstricken. Machtkämpfe sind nicht zu gewinnen, meistens gibt es zwei Verlierer. Denn wenn es darum geht, wer mächtiger ist, kann keiner den Platz verlassen. Im Gegenteil, jeder wird den Druck erhöhen, um zu beweisen, dass er der Stärkere ist. Das geht immer auf Kosten der eigenen Kraft – und irgendwann ist die zu Ende. Meistens gewinnt der, der die besseren Nerven hat,

am längsten aushält – und das ist der, der am wenigsten sensibel ist. Machtkämpfe vergeuden nur deine Kraft und deine Zeit – und bringen in der Sache nichts. Wenn du darauf verzichtest, deine Macht einzusetzen, entsteht der Raum, um sich wirklichen Lösungen zuwenden zu können. Man ist nicht mehr aufeinander fixiert, sondern wendet sich gemeinsam der Sache zu, um die es eigentlich geht.

Nachgeben ist nicht fliehen und hat nichts mit Verdrängen zu tun. Sondern Nachgeben beruht auf einer eindeutigen und freien Entscheidung: „Ich *will* nachgeben.“ So kann eigentlich nur der Starke nachgeben, denn er verliert dabei nicht. Der Stärkere gibt nach, denn er hat Alternativen, andere Möglichkeiten, zu seinem Recht zu kommen. Nachgeben aus Schwachheit sieht so aus: Du hast keine Lust zu kämpfen, du willst dich nicht auseinandersetzen, du verweigert eine Klärung – und deshalb sagst du: „Ach vergiss es. Schwamm drüber.“ Aber das ist keine Klärung. Die Schwierigkeiten sind nicht beseitigt. Sie sind nur unter den Teppich gekehrt. Nachgeben aus Stärke dagegen heißt: „Ich könnte mich durchsetzen. Ich könnte den anderen mit seinen fadenscheinigen Argumenten an die Wand spielen. Aber ich verzichte darauf. Ich gebe nach, weil das jetzt in dieser Situation das Beste ist. Wenn ich nachgebe, bekommen wir wieder den Spielraum, den wir brauchen, um uns fair und freundlich um eine Veränderung der Situation bemühen zu können.“ Dein Nachgeben nimmt den Druck aus der gegenwärtigen Situation, entspannt die Lage, macht den Weg frei für neue Möglichkeiten.

So ist es auch mit unserem Christsein: Wir sollen nicht Lamm sein aus der Schwäche heraus, weil wir als Christen automatisch in der schwächeren Position sind. Sondern weil wir uns freiwillig schwach machen, weil wir uns willentlich und ohne eigene Vorteile in die schwächere Position begeben. Warum tun wir das dann? Ist das nicht verrückt oder sogar dumm? Wir können das nur, wenn wir uns bewusst machen, dass das Lamm die stärkste Kraft in dieser Welt ist. Es ist die Kraft der Schwachen, derer, die sich freiwillig nach unten begeben haben, um anderen in der Schwachheit nahe zu sein und Schwachen in ihrer Schwachheit Stärke zu geben. Diese Schwachheit ist unbesiegbar. Die Kraft des Lammes kann nicht überwunden werden. Das ist das Geheimnis Jesu. Seine Kraft ist die Kraft der Liebe. Die Liebe besiegt alles. Die Liebe ist das Stärkste auf dieser Welt. Jesus wählte den unteren Weg, machte sich ganz klein und schwach und ging aus Liebe zu uns Menschen an die tiefste Stelle. Nun ist er der Stärkste, der Mächtigste. Es gibt keine Schwachheit, die er nicht mit seiner Stärke ausfüllen würde: Seine Kraft ist in den Schwachen mächtig (2. Korinther 12,9).

Christen sind jedoch nicht diejenigen, die automatisch den „unteren Weg“ gehen müssten. Sie sind nicht die Mucker, die nur den Kopf einziehen und sich demütig in jeder Lage ein- und unterordnen. Die Entscheidung zum „unteren Weg“ ist eine ständige Entscheidung – und ist eine freie Entscheidung. Weil Christen sich freiwillig und selbstbewusst für diesen Weg entscheiden, sind sie stark und gehen sie diesen Weg kühn und unerschrocken. Sie gehen ihn in der Nachfolge Jesu – mit erhobenem Haupt. Das heißt allerdings nicht: arrogant und hochnäsiger. Sie werden aus ihrem Weg nie einen Deal machen: „Weil ich nachgegeben habe,

will ich jetzt aber an anderer Stelle einen Vorteil.“ Sie erpressen andere nicht durch ihre Demut und verlangen niemals, dass andere den gleichen Weg gehen müssten. Sie haben diesen Weg eingeschlagen, weil es *ihre* Entscheidung ist und weil sie diese Entscheidung freiwillig und gern in Liebe zu Jesus getroffen haben. Im Nachgeben zeigt sich die Kraft des Lammes. Denn Nachgeben kann nur der, der loslassen kann, weil er vertraut. Er ist sich sicher, dass Jesus zu seinem Ziel kommt. Nachgeben kannst du, wo es vor allem um dich und deine Wünsche geht. Denn dadurch entsteht Raum für die Wünsche der anderen und vor allem: Ihr könnt euch miteinander überlegen, was Jesus will.

Ist der christliche Glaube nur etwas für schwache Menschen? Nein, nur für starke. Starke Menschen sind die, die sich selbst überwunden haben, die ihren Stolz überwunden haben. Die sich selbst für nicht mehr ganz so wichtig halten und deshalb loslassen können. Sie kommen nicht zu kurz, denn sie haben alles – auch wenn sie loslassen. Sie haben Jesus, das genügt ihnen. Wer so stark ist, kann sich hinten anstellen, er kann den unteren Weg gehen. Er kann auch klein sein. Er muss nicht im Rampenlicht stehen, bewundert werden, sich groß machen. Er muss nicht konkurrieren und beweisen, dass er besser ist. Wer stark ist, kann warten, bis er an der Reihe ist. Das erfordert viel innere Stärke und Geduld. Was ist, wenn das nie passiert? Wenn andere ihn ständig zurückdrängen, weil er sich nicht durchsetzt? Noch einmal: Es geht hier nicht um ein Nachgeben aus der Schwachheit heraus, sondern aus der Stärke.

Der wirklich Starke macht seinen Anspruch deutlich – aber er verzichtet auf ihn. Er schiebt sich nicht beschämt nach hinten, weil ihm der Mut fehlt, vorn zu stehen. Der Schwache macht sich klein und will nicht auffallen, weil er sich klein fühlt. Der Starke macht sich klein, obwohl er weiß, dass er groß ist. Er sagt großzügig: „Bitte, nach Ihnen.“ Er hat das Recht in seiner Hand, aber er gibt es her. Es bleibt jedoch sein Recht. Der Schwache denkt, dass er im Unrecht ist und nichts in der Hand hat, deshalb fühlt er sich schwach. Der Starke bietet mit einer einladenden Geste seinen Platz an – den Platz, der eigentlich ihm zusteht –, um dem anderen Raum zu geben. Der Schwache denkt, dass ihm nichts zusteht und er kein Recht hat. Die innere Haltung äußert sich im Verhalten: Der eine agiert stark, weil er stark ist, und der andere schwach, weil er sich innerlich klein und mickrig fühlt.

Anregung:

Was macht dich stark, wenn du dich schwach fühlst?

Gelassenheit

Wer genug hat, kann loslassen. Wer wenig hat, hält fest. Hast du viel oder wenig? Was hast du? Was kannst du hergeben, wenn es schwierig wird? In schwierigen Situationen kann es nötig sein, Ballast abzuwerfen. Ballast ist alles Unnötige in deinem Leben. Was ist unnötig? Du kannst auf das verzichten, was zu viel ist, was dich nur beschäftigt, dir aber nichts bringt. Einfach werden und arm bedeutet, beweglich zu werden. Was dich festhält und starr sein lässt, hindert dich im Weitergehen. Das können Traditionen sein, Angewohnheiten oder

Dinge, von denen du denkst, dass du sie unbedingt brauchst. Aber du bist nur abhängig von ihnen und benötigst sie nicht wirklich. Gib sie her. Wenn du einmal angefangen hast loszulassen, wirst du bald merken, wie wenig du eigentlich benötigst. Je weniger Besitzstandswahrung du betreiben musst, desto freier bist du, dich auf andere Menschen einzulassen. Sonst bist du ständig nur damit beschäftigt, dich und deine Lebensumstände zu erhalten. Du drehst dich nur um dich selbst und kümmerst dich um deine eigenen Belange. Aber du bist nicht mehr offen für Neues. Und Schwierigkeiten wollen dich dazu herausfordern, Neues zu wagen.

Wenn du das annehmen kannst, was du hast, und dich mit deinen Umständen einverstanden erklärst, dann spürst du, dass du zufrieden sein kannst. Du sagst dir: „Ich brauche nicht alles, was es gibt. Ich muss nicht jeden Trend mitmachen. Nicht jede Neuigkeit, die auf den Markt kommt, ist für mich interessant.“ Jetzt bist du frei, dich wirklich auf die Umstände einzulassen. Du bist nicht erst dann glücklich und zufrieden, wenn du das Maximale erreicht hast, sondern jetzt, sofort. Es ist nicht alles Mögliche, was du noch erreichen oder erwerben musst, um dann sagen zu können: „Jetzt habe ich es geschafft.“ Denn das wirst du nie erreichen. Es wird ständig etwas Neues geben, was dich reizt, es auch noch zu besitzen. Wenn du zufrieden mit dir und deinen Lebensumständen bist und dich mit dem annehmen kannst, was du hast, dann kannst du auch andere Menschen annehmen – so wie sie sind. Sie müssen sich dann nicht erst zu dem verändern, wie du sie dir vorstellst und wie du sie am optimalsten haben möchtest. Und erst jetzt lernst du die Menschen richtig kennen, weil du nun endlich erkennen kannst, wer sie wirklich sind. Du siehst ihr wahres Gesicht: Sie entsprechen nicht dem Bild, das du dir von ihnen gemacht hast. Sie sind etwas ganz Eigenes. Nun wird es interessant.

Wer zufrieden ist, kann sich einlassen, er muss sich nicht ständig um seine Bedürfnisse kümmern. Er kann seine Forderungen zurücknehmen, die er an das Leben oder an andere Menschen gestellt hat. Er muss nicht andere dafür verantwortlich machen, dass es ihm gut geht. Er kann seine Erwartungen herunterschrauben und ist offen für eine echte Begegnung. Wer loslässt, kann sich einlassen: auf die Realität. Er muss sich die Wirklichkeit nicht immer wieder so gestalten, wie er sie sehen möchte. Er kann zulassen, dass es ihm persönlich nicht gut geht, dass ihn starke Gefühle beherrschen: Wut, Angst, Sorge, Zweifel, Unsicherheit. Er muss sich nichts mehr in die Tasche lügen und eine Situation schönfärben. Denn erst die Wut, die wir nicht wahrhaben wollen, wird zur gefährlichen Aggression. Sie äußert sich in jähzornigen, unbeherrschten Ausbrüchen. Wer zulassen kann, stellt sich der Wirklichkeit, wie sie ist. Er sieht deshalb auch, wie die andern Menschen sind, er sieht ganz klar und deutlich ihre negativen Seiten: *ihre* Wut, Angst, Sorge, Unsicherheit. Und er hält das aus: sich selbst und den anderen. Du beschließt: „Ich will die Wirklichkeit so sehen, wie sie ist. Ich will mit den starken Gefühlen, die ich in mir spüre, verantwortlich umgehen.“ Du tust das, indem du dich um sie kümmerst – und nicht einfach auslebst. Du fragst dich, woher sie kommen: Ist es Enttäuschung wegen nicht erfüllter Erwartungen? Du beschließt für dich: „Ich erwarte nichts von anderen. Niemand ist dafür zuständig, dass ich mich wohlfühle – nur ich selbst.“ Das ist

eine Entscheidung, die du immer wieder treffen musst – vor allem in schwierigen Situationen.

Anregung:

Was ist nötig, damit dir ein Neuanfang gelingt?

Nach vorn schauen

In schwierigen Situationen brauchst du die Bereitschaft, beständig neu anzufangen, das Alte hinter dir zu lassen. Schau nicht zurück, sondern nach vorn. Manche Missverständnisse belasten Beziehungen. Manche Worte stehen zwischen Menschen wie Mauern. Manchmal haben sich Dinge ereignet, die unwiderruflich schienen, harte Konsequenzen verlangten und die Rückkehr in alte Beziehungen verhinderten. Das muss nicht so sein. Es gibt nichts, was nicht veränderbar wäre. Nichts, was in einer Beziehung geschieht, muss diese Beziehung für alle Zeiten belasten. Vieles ist mit Abstand betrachtet nicht so schlimm. Du kannst es loslassen. Mach dich immer wieder frei von alten Geschichten. Sei nicht nachtragend, denn du trägst die Last. Lege Altlasten ab und beschließe einen Neuanfang. Du denkst, das geht nicht? Doch. Aber du musst deinen Stolz besiegen. Dein Stolz ist gekränkt, du bist verletzt. Deshalb kannst du nicht vergessen. Du solltest das, was war, nicht ständig wieder aufwärmen, indem du dir erlittenes Unrecht ständig vor Augen malst. Sei großzügig im Vergeben und Vergessen, lass das Alte hinter dir, wende dich von ihm ab und dem Kommenden zu. Denke nicht mehr daran. Denn wenn du dich immer wieder daran erinnerst, hältst du den Schmerz wach und vergrößerst ihn. Die Wunde kann nicht heilen. Orientiere dich nach vorn, nicht nach hinten. Was war, ist vorbei – vor allem wenn du es ganz bewusst loslässt.

Manches lässt sich nur mit Humor bewältigen. Es ist besser, über etwas zu lachen, als sich darüber aufzuregen: „Waren wir doch naiv! Wir haben uns viel zu ernst genommen. So wichtig war das alles nicht.“ Du kannst das, was vorbei ist, in der Hand Gottes zurücklassen. Dort ist es gut aufgehoben. Beschließe immer wieder, mit Jesus neu anzufangen, und bitte ihn, dass er das Alte, das dich nur behindert und festhält, wegnimmt, damit du frei bist, um voranzugehen. Du wirst dabei zum Überwinder deiner alten Gewohnheiten, deiner Rechthaberei, deines Stolzes. Wer überwindet, der ist wirklich frei, er ist nicht mehr der Sklave seiner selbst. Du bist ein Überwinder – weil dich Jesus überwunden hat mit all dem, was dich behindert, ihm zu folgen.

Sei ausdauernd und teile deine Kräfte so ein, dass du lange durchhalten kannst. Das Leben ist ein Marathonlauf. Es kommt auf die letzten Meter an. Es ist wichtig, dass du durchkommst und nicht in letzter Sekunde schlapp machst. Das Entscheidende ist: Du darfst die Hoffnung nicht aufgeben. Egal, wie schwierig die Situation ist, rechne damit, dass es irgendwann Veränderungen geben wird. Rechne mit Gott und mit seinem Eingreifen. Halte alles für möglich, aber halte aus. Die Kunst eines langen Lebens ist es, mit Verlusten leben zu lernen ohne dabei zu verbittern. Du verbitterst nicht, wenn du dir klarmachst, dass Gott bei dir ist.

Wenn du auf *seine* Möglichkeiten schaust und nicht auf deine Unmöglichkeiten. Wenn du mit ihm rechnest und nicht mit der Verschlechterung der Umstände. Wenn du bei der inneren Freude bleibst, die er dir schenkt. Diese Freude kommt aus der unverbrüchlichen Hoffnung, dass bei Jesus die Auferstehung ist und nach dem Tod das neue Leben beginnt. Der Tod, schwierige Umstände, böse, herzlose Menschen in deiner Umgebung – sie haben alle nicht das letzte Wort. Das letzte Wort hat Jesus. Das Blatt wird sich wenden – weil Jesus der Sieger über deine Umstände ist.

Anregung:

Was hilft dir dabei, die Hoffnung nicht zu verlieren? Was verhindert, dass du zu einem negativen, pessimistischen Menschen wirst?

Kritik annehmen

Der frühere Bundeskanzler Helmut Schmidt soll gesagt haben: „Kritik ist kostenlose Beratung.“ Nimm die Kritik, die du erhältst, als ein kostbares Feedback. Du erfährst etwas Wichtiges über dich. Die Kritik kann dich korrigieren, aus falschen Annahmen über dich aufwecken. Du bist vielleicht tatsächlich auf dem falschen Weg, deine Absichten gehen in die Irre. Kritik hilft dir, dich einzuschätzen und zu verstehen. Du bekommst einen wichtigen neuen Blickwinkel. Es kann sein, dass er dir nicht gefällt, aber du lernst daraus. Niemand lässt sich gern kritisieren, denn Kritik tut weh, weil dabei der Stolz, die Ehre oder das Selbstbild angekratzt werden. Du bist eben nicht der makellose, fehlerfreie Held. Du wirst hinterfragt, angezweifelt und zurückgewiesen. Sei jetzt nicht beleidigt und ziehe dich nicht in deinen Schmollwinkel zurück. Das wäre ein verhängnisvoller Fehler. Wenn du dich einmal ins Schneckenhaus zurückgezogen hast – wie kommst du wieder heraus? Du musst dich nicht beleidigt fühlen – auch wenn du beleidigt wirst. Denn es ist deine Sache, was du mit der Kritik anfängst. Wenn du dich verletzt in dich selbst verkriechst und selbstmitleidig deine Wunden pflegst, gibst du der Kritik recht. Du bist getroffen. Warum reagierst du so empfindlich? Die Kritik hat dich offensichtlich an einer heiklen Stelle berührt.

Vielleicht fühlst du dich verletzt durch eine kritischen Bemerkungen – aber nun kannst du dich fragen: „Warum reagiere ich so?“ Du kannst dir überlegen: „Ist etwas dran? Wie bewerte ich diese Kritik? Was kann ich daraus lernen? Will ich etwas verändern? Haben die Menschen recht, die mich kritisierten?“ Wenn du erkennst, dass die Kritik berechtigt ist, tut sie zwar immer noch weh, aber du kannst Konsequenzen daraus ziehen und dich verbessern. Die Kritik hat dich weitergebracht, du hast daraus gelernt. Wenn du nach gründlicher Prüfung aber feststellst, dass die Kritik nicht berechtigt ist, dann kannst du sie zurückweisen – und vergessen. Es war eine unberechtigte Kritik. Dann sagt die kritische Bemerkung eher etwas über den anderen aus, über *seine* Vorstellungen von dir und Erwartungen an dich, als über deine Person. Aber auch dann kann dir die Kritik einen hilfreichen Hinweis geben, denn du verstehst welche Faktoren für eure Beziehung wichtig sind. Vielleicht kannst du nun den anderen fragen: „Warum sagst du das? Was steckt für dich dahinter? Was können wir

ändern, damit wir wieder besser miteinander auskommen?“ Auch wenn die Kritik dir gegenüber nicht berechtigt war, kannst du doch dem anderen ein wenig entgegenkommen. Es ist wie ein Geschenk, das du ihm machst, wenn du auf seine Kritik eingehst und auch etwas veränderst, was du eigentlich für richtig hältst. Um des anderen willen. Um der Liebe willen. Um dem anderen entgegenzukommen und ihm zu helfen, mit dir zurechtzukommen.

Manchmal führt Kritik zu Eskalation. Eine Lage ist schon angespannt, eine Beziehung belastet. Dann kommt noch eine kritische Bemerkung dazu wie ein Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Lass dich nicht provozieren. Egal, was der andere sagt, du musst nicht wütend reagieren. Bleibe ruhig. Provokationen sind ein Mittel, um dich ins Unrecht zu versetzen, denn im Ärger tust du Dinge, die nicht angemessen sind und dir nachher leidtun. Halte die ungerechtfertigte Beschuldigung aus, lass Angriffe an dir ablaufen, reagiere nicht zu schnell bei Verleumdungen. Höre dir alles an, aber antworte nicht. Wenn es zu viel wird, wende dich ab. Du musst dich nicht verteidigen. Denn wenn du dich jetzt rechtfertigst, verfängst du dich leicht in einem Netz von Argumenten, Widersprüchen, Übertreibungen, Abwehrmaßnahmen. Besser ist es, du bleibst ruhig. Auch Jesus hat geschwiegen, als er von seinen Gegnern beschuldigt wurde. Hohn und Spott ließ er ohne ein Wort der Zurückweisung über sich ergehen (Johannes 19,9-10). Wenn du dir sicher bist, musst du dein Tun nicht begründen, es spricht für sich. Wenn du weißt, dass die anderen nicht recht haben, warte darauf, bis die Wahrheit ans Licht kommt. Wenn das nicht geschieht, weißt du es doch besser – das genügt. Hauptsache, du bist mit dir im Reinen. Das überzeugt mehr als viele Worte, du strahlst Sicherheit und Ruhe aus. Schweigen ist besser, als dass ein Wort das andere ergibt und die schwierige Situation sich verschlimmert und verlängert. Es ist kein Ende in Sicht – wenn du diese verhängnisvolle Dynamik nicht unterbrichst.

Eine schwierige Situation eskaliert dadurch, dass das Gespräch immer grundsätzlicher wird. Worte wie „immer“, „nie“, „alle“ häufen sich. Die Vorwürfe werden definitiver und umfassender. „Immer verweigerst du deine Hilfe.“ „Nie bist du für andere da.“ „Alle sind mit mir der Meinung, dass du ein unmöglicher Mensch bist.“ Es ist fast unmöglich, auf diese ausschließlichen Aussagen hin ruhig zu bleiben. Aber sich hier zu wehren ist nahezu aussichtslos: „Ich kann es beweisen. Es war vor zwei Monaten, da habe ich den Abwasch gemacht. Ich weiß es noch genau.“ Die Diskussion wird zunehmend kleinlicher und es werden immer mehr alte Geschichten hervorgekramt. Du kannst jetzt versuchen, den Streit auf die Sachebene zu bringen, indem du die Absicht des Konfliktes ansprichst: „Um was geht es eigentlich? Was soll in Zukunft anders werden? Was wollt ihr konkret von mir?“ Das wäre der Versuch, von den Vorwürfen wegzukommen – hin zu einer sachlichen Klärung.

Ein weiteres Anheizen einer Eskalation geschieht, wenn eine Auseinandersetzung emotionaler wird: „Du bist ein fauler und egoistischer Mensch! Du machst nur Schwierigkeiten! Immer bist du der Unruhstifter!“ Das sind festlegende Aussagen, die tief gehen und die persönliche Würde betreffen. Was soll man auf einen solchen Vorwurf antworten? Jetzt gilt es: Sich nicht gekränkt fühlen, nicht mit der gleichen Münze heimzahlen, denn dann hätte die schwierige Situation die Oberhand gewonnen und du

hättest dich in einen Sumpf gegenseitiger Anschuldigungen und Verunglimpfungen verloren, aus dem du nicht mehr so schnell herausfindest. Persönliche Aussagen kann man nur mit einem „Aha“, kommentieren, aber nicht widerlegen: „Wenn du meinst ...“ Im besten Fall lautet die Antwort: „Ich werde darüber nachdenken und mir überlegen, was an deinen Worten dran ist.“

Denn die Gefahr ist nun, dass die Wogen hoch gehen und die gegenseitigen Angriffe nur noch schmerzhaftere Wunden schlagen. Man will einander an den empfindlichen Stellen treffen und schafft das auch. Da kann man sich nur schützen, indem man sich einen dicken Panzer zulegt. Das heißt: Sich dichtmachen, sich verweigern, sich abwenden, nicht mitmachen. Du kannst in aller Ruhe das Angebot machen: „Wir können gern über alles miteinander reden. Aber nicht in diesem Ton.“ Wenn dir die innere Ruhe zu einer sachlichen Aussage fehlt, ist es besser, das Weite zu suchen, bevor alles nur noch schlimmer wird. Auch wenn das nach einer feigen Flucht aussieht, weil du dich jetzt nicht wehrst, sondern zurückweichst. Lieber ein Ende mit Schrecken als ein Schrecken ohne Ende. Es ist besser, du giltst als Verlierer, als du verwickelst dich in einen Streit, der aussichtslos ist, nur deine Kräfte raubt und letztlich der Beziehung außer einem großen Haufen von Scherben nichts bringt. Du kannst ja später den abgerissenen Gesprächsfaden wieder aufgreifen, wenn wieder Ruhe eingekehrt ist – bei dir und beim anderen – und ihr wieder sachlich und ohne störende Emotionen miteinander reden könnt. Mache du den Anfang, gehe mutig und unbekümmert auf den anderen zu und mache ein Angebot: „Könnten wir jetzt noch einmal in Ruhe über diese leidige Sache reden? Oder sollen wir noch eine Weile warten, bis wir uns begegnen können, ohne uns zu verletzen?“ Ihr vereinbart am besten, einen Termin in absehbarer Zeit und beschließt, noch einmal ohne die alten Vorwürfe von vorn zu beginnen und – egal, was kommt – sachlich zu bleiben.

In allen Schwierigkeiten kannst du ein Segnender sein: Du sprichst den Menschen, die dir Ärger machen, den Segen Gottes zu, du stellst sie vor sein Angesicht (Matthäus 5,44). Du sagst – laut oder meistens doch eher in deinem Herzen –: „Friede sei mit dir!“ Das kannst du jederzeit und immer wieder tun, du handelst dabei auf deine eigene Weise. Du bringst Gott mit ins Spiel, er wird sich weiter um den anderen Menschen kümmern, du kannst loslassen. Einen Menschen segnen bedeutet, die Heiligkeit Gottes auf ihn legen, ihn unter die Herrschaft Gottes bringen. Der Segen wird sich auswirken, denn Gottes Güte und Barmherzigkeit beschäftigt sich nun mit demjenigen, den du segnest, auf ganz besondere Weise. Gottes Licht leuchtet über ihm, Gott schaut ihn liebevoll an und erhebt sein Angesicht über ihn. Das verändert alles: Denn der andere ist aus seinen Zusammenhängen genommen und in die Gegenwart Gottes gestellt. Und für dich ist das eine wichtige Sache zu deiner Beruhigung und Entlastung: Segne und fluche nicht (Römer 12,14), sprich dem Menschen, der dich ärgert, die Freundlichkeit Gottes zu, hülle ihn mit deinen besten Wünschen in die Liebe Gottes ein. Damit wirst du glühende Kohlen auf sein Haupt legen (Römer 12,20). Ihre Glut lässt ihm keine Ruhe, bis er etwas verstanden hat und umkehrt. Aber du bist frei, deinen eigenen Weg zu gehen.

Anregung:

Was macht dich ruhig und sicher, wenn du angegriffen wirst?

Barmherzigkeit

Die Liebe erduldet alles (1. Korinther 13,4-7). Es ist nicht unsere Liebe (die wäre bald zu Ende), sondern die Liebe Gottes, die uns in Jesus zur Verfügung steht. Wir bekommen diese grundsätzliche und unbegrenzte Liebe, um selbst von ihr zu profitieren – aber auch, um sie weiterzugeben. Wir nehmen Gottes Liebe an und lassen uns von ihr durchdringen. Diese Liebe reinigt uns von grundlosen Vorwürfen und falschen Beschuldigungen anderer Menschen. Die Liebe heilt die Wunden, die uns andere geschlagen haben (und ständig schlagen). Die Liebe gibt uns Geduld, in problematischen Situationen auszuhalten. Durch die Liebe Gottes gelingt es uns, Beziehungen zu erhalten, die schwierig sind. Wir brechen den Kontakt zu anstrengenden Menschen nicht ab, weil uns die Liebe Gottes immer wieder die Kraft gibt durchzuhalten. Die Liebe Gottes ist auch ein Schutzpanzer, damit wir die Unfreundlichkeit anderer Menschen nicht auf uns beziehen müssen. Durch die Liebe gelingt es uns immer wieder, Verständnis für den anderen zu entwickeln – auch wenn er ganz anders ist. Wir hören nicht auf, ihn für uns zu gewinnen. Wir bleiben an ihm dran mit unseren Fragen, mit unserem Interesse. Wir zeigen ihm, dass er uns wirklich wichtig ist. Die Liebe gibt uns dazu das Durchhaltevermögen, das wir dringend benötigen, wenn wir immer wieder zurückgewiesen und frustriert werden. Durch die Liebe Gottes erreichen wir letztlich sein Herz (einen anderen Weg gibt es nicht). Und wenn wir sein Herz erreicht haben, dann haben wir gewonnen. Dann haben wir *ihn* gewonnen.

Durch die Liebe Gottes sind wir nachsichtig, vergebungsbereit und auch dort herzlich, wo wir auf verschlossene Herzen stoßen. Wir lassen uns nicht zurückweisen. Und irgendwann haben wir es geschafft, hat es Gottes Liebe geschafft: Sie hat das Misstrauen durchdrungen. Der andere staunt: „Du meinst wirklich mich? Du meinst es ehrlich? Du lehnt mich nicht ab? Du verurteilt mich nicht?“ Und du antwortest mit einem fröhlichen Lachen ein eindeutiges „Ja!“

Es ist die Liebe Gottes, die dich barmherzig macht. Durch die Barmherzigkeit wird dein hartes und stolzes Herz so weich, dass es mitleiden und mitempfinden kann. Aus einem steinernen Herzen wird ein empfindendes. Es spürt den Schmerz, es leidet, es weint und zagt. Aber es ist der Schmerz des anderen, sein Leid und seine Tränen. Du spürst es in deinem Herzen und es tut dir leid. Du teilst mit, dass es dich erbarmt. Es lässt dich nicht kalt, wie es dem anderen geht. Du bist nicht gleichgültig. Die Liebe Gottes schafft diese tiefe Verbindung zwischen unterschiedlichen Menschen. Und diese Liebe von Gott steht immer im überfließenden Maß zur Verfügung. Sie fließt zu dir und über dich hinaus zum anderen. Du bist wie ein Gefäß, das, bis zum Rand gefüllt, überschwappt. Die Liebe Gottes verbindet Menschen stärker als menschliche Sympathie.

Du musst nur bereit sein, diese Liebe zu empfangen. Dazu gehört Demut. Du bist ein Empfangender, du bist ein Bedürftiger. Du streckst dich nach dieser Liebe hin aus. Und du

lässt los: All deine vergeblichen Versuche, selbst etwas zu sein, selbst gut zu sein, selbst liebenswürdig zu sein. Du bist ein Gefäß, ein großes, leeres Gefäß, das Gott mit seiner Liebe füllen kann. Du bist nichts Eigenes mehr, sondern du bist nur noch das, was Gottes Liebe aus dir macht. Dazu gehört Gehorsam: Dass du dich bereitwillig hinhältst und Gott machen lässt mit dir. Das ist das Beste für dich – und für die Menschen um dich herum.

Wenn dich Gottes Liebe erfüllt, bist du erträglich für die Menschen in deiner Umgebung. Wenn du dich selbst darum bemühst, ein erträglicher Mensch zu sein, dann bist du immer noch stachelig und nur ab und zu charmant – wenn es dir gut geht. Dann glänzt du, aber es ist nicht Gottes Glanz durch dich hindurch. Es ist höchstens deine umgängliche Art, die die Menschen fasziniert – aber es ist nicht Gottes Freundlichkeit, die die Menschen durch dich erreicht. Und weil dir eine bezaubernde Art nur selten gelingt, wirst du bitter und ungemütlich, vielleicht sogar zynisch, weil du letztlich mit deinen Versuchen, liebenswürdig zu sein, übertreibst. Du willst selbst glänzen und dich optimal darstellen. Aber das geht meistens schief. Gottes Liebe jedoch ist süß – ohne schlechten Nachgeschmack, sie ist kraftvoll und echt. Sie hat Bestand und verbindet Menschen auf Dauer und ohne künstliche Zusätze. Sie ist nicht abhängig von guter Laune und fröhlicher Stimmung, sondern sie hält auch schwierige Situationen durch. Denn dort zeigt sich, ob die Liebe echt ist.

Die Liebe Gottes ist die Kraft, die dazu hilft, dass es uns gelingt, auch Leiden zu ertragen, nicht wegzurennen, wenn es schwierig wird, auszuhalten, dranzubleiben – auch in einer Krise. Diese Liebe erweist vor allem dann ihre Kraft, wenn wir von anderen Menschen schlecht behandelt werden. Sie ist der Ausgleich zur Ungerechtigkeit der Menschen und Umstände: Durch die Liebe Gottes hast du alles, was du brauchst. Mögen dir Menschen noch so viel schuldig bleiben, du kommst nicht zu kurz. Wirst du ausgenutzt, ist die Liebe Gottes der Lohn, den dir die Menschen vorenthalten. Wirst du vergessen, macht die Liebe Gottes dir klar, dass er an dich denkt und dir nahe ist. Wirst du ungerecht behandelt, ist sie deine Gerechtigkeit, und durch die Liebe Gottes erfährst du Rechtfertigung auf ganz besonders tiefe Weise. Du fühlst die Wertschätzung Gottes und bist dir sicher. Nehmen dich Menschen nicht ernst und lachen sie über dich, nimmt dich Gott liebevoll in seine Arme: Du spürst Geborgenheit. Wirst du benachteiligt, bist du bei Gott am ersten Platz, durch ihn erfährst du eine besondere Bevorzugung. Erleidest du Verleumdung, hörst du von Gott, wie er dich sieht – und das ist die Wahrheit. Du bist dir sicher, dass es nicht stimmt, was andere über dich sagen, weil Gott es besser weiß. Und er sagt dir, wie er dich sieht. Das ist seine Barmherzigkeit mit dir.

Anregung:

Wie spürst du und wie empfängst du Gottes Liebe?

Lammesart

Liebe erhalten wir, wenn wir sie geben. Die Liebe Gottes ist nicht zu vergleichen mit dem Heizölvorrat unserer Heizung: Sie wird gefüllt, wenn das Öl günstig ist, und verbraucht sich

dann nach und nach. Der Vorrat nimmt ab. Irgendwann bleibt nur noch ein schlammiger Rest im Tank. Wenn man nicht rechtzeitig nachliefern lässt, wird es kalt.

Gottes Liebe ist immer frisch und unmittelbar. Wir sind quasi durch eine direkte „Pipeline“ mit Gott verbunden. Die Liebe fließt immer nach. Und je mehr du die Liebe austeilst, desto mehr wird von Gott nachgeliefert. Wenn jemand sagt, dass er die Liebe Gottes nicht spürt, könnte es daran liegen, dass er nicht bereit ist, seine Liebe weiterzugeben.

Wir sind in der christlichen Religionsgeschichte in einem Stadium der Endverbraucher angelangt. Wir denken, der Glaube an Gott diene dem eigenen Seelenheil und der persönlichen Auferbauung. Das ist eindeutig falsch. Der christliche Glaube sucht immer nach dem anderen, will die Beziehung, bleibt nicht bei sich selbst stehen. Alle frommen Gefühle, alle heilige Selbstbedienung ist nicht im Sinne Jesu. Der Glaube soll zu Tat werden, nicht zum frommen Konsum. Die Liebe Gottes lässt sich nicht konservieren. Sie kann nicht eingekocht werden für die Momente, wo uns danach ist. Die Liebe Gottes entspringt unserer Beziehung zu Gott. In der Beziehung zu ihm wird seine Liebe lebendig. Ohne die Beziehung zu Gott bleibt die Liebe aus. Sie ist also der Ausdruck des Kontaktes zwischen mir und Gott: Ich lebe mit Gott und deshalb lebe ich auch in seiner Liebe. Und diese Liebe geht über auf die Menschen in meiner Umgebung. Sie verströmt sich. Wir verströmen uns selbst. Wir halten nichts zurück. Wir geben uns ganz. Wir geben alles. Denn wer sein Leben erhalten will, wird es verlieren, wer aber sein Leben verliert um Jesu willen, der wird's erhalten (Markus 8,35).

Wer sich in schwierigen Situationen befindet, ist umso mehr auf die Liebe Gottes angewiesen. Er braucht noch stärker den lebendigen Kontakt zu Gott. Je tiefer eine Not, desto tiefer darf man in den Reichtum des Evangeliums hineingreifen. Jede Schwierigkeit treibt uns in die Arme Gottes. Wir suchen ihn, wir bergen uns bei ihm. Wir sind auf ihn angewiesen. Mehr denn sonst nehmen wir seine Liebe in Anspruch. Es bleibt uns auch nichts anderes übrig. Und manchmal benutzt Gott gerade die Unart deines Mitmenschen, um dir deine eigene Unart aufzudecken. Wenn du bereit bist herauszufinden, was du für dich in dieser Situation lernen und verändern kannst, dann haben sich alle Schwierigkeiten für dich gelohnt. Du verstehst mehr über dich selbst, deine Umstände und erkennst, wie es weitergehen kann. Du kannst von den Schwierigkeiten profitieren – wenn du bereit und offen dafür bist, auch dich selbst zu hinterfragen und nach deinen eigenen Anteilen an Schwierigkeiten zu suchen. So führen uns die Ärgernisse, die menschlich gesprochen dazu angetan wären, uns aus der Ruhe zu bringen, tiefer ins Vaterherz Gottes hinein, damit wir bei ihm, der allein Fluch in Segen zu verwandeln vermag, unser Herz stillen und zur Ruhe kommen. Es muss alles aus unseren Händen in Gottes Hand kommen und äußere Schwierigkeiten sind nur die geheimen Fäden, durch die Gott dich zu sich zieht. Durch alles hindurch will Gott Kinder haben, die ihm vertrauen, Heilige, die ihn loben. Die gleiche Welle, die dich gestern halb verschlungen hat, trägt dich heute höher hinauf in die innige Gemeinschaft mit Gott.

In schwierigen Situationen sind wir herausgefordert, uns zu bewähren. Wir sind mit Menschen in Kontakt, die uns alles an Geduld und Liebe abverlangen. Umso mehr strecken

wir uns nach Gottes Liebe aus. Denn diese Situationen sind nicht mit eigenen Kräften zu bewältigen. Wir sind auf Gottes Möglichkeiten angewiesen – ganz direkt und unmittelbar. Schwierige Situationen sind deshalb Momente, in denen wir Gott suchen. In denen sich unser Gebet verstärkt. Mitten in den Schwierigkeiten wenden wir uns Gott zu und schauen auf ihn. Ohne dass es den Menschen um uns herum auffällt, strecken wir uns aus nach ihm, halten ihm unsere leeren Hände hin und bitten ihn: „Gib mir deine Kraft. Gib mir deine Geduld. Gib mir deine Liebe. Ich gehe sonst unter. Ohne dich bin ich dieser Situation nicht gewachsen.“ Und Gott erhört dieses Gebet, er schenkt uns seine Liebe und wir können sie austeilen. In aller Ruhe, souverän und kühn. Wir sind Lämmer inmitten einer bedrohlichen Situation. Und als Lamm sind wir stark. Schwierige Situationen sind heilige und wertvolle Momente, wenn wir so neu und unmittelbar die Gegenwart Gottes erleben.

Wir sollten diese schwierigen Situationen lieben und annehmen. Wir lernen Gott und uns neu kennen. Durch die Schwierigkeiten vertieft sich der Kontakt zu Gott, wird unser Glaube lebendig. Das bedeutet, dass wir zu den schwierigen Situationen gern Ja sagen, ihnen nicht ausweichen, sondern ihnen mutig und offen begegnen. Wir heißen sie in unserem Leben willkommen, denn sie sind für uns eine riesige Chance zu wachsen. Wir treffen eine Entscheidung: „Ich will diese Situation jetzt annehmen und gut finden – auch wenn sie schwierig ist. Ich akzeptiere, was geschieht. Ich stelle mich. Ich bin bereit, ihr mit Gottes Kraft zu begegnen.“ Diese Entscheidung ist grundlegend. Sie verlangt viel von uns, denn sie widerspricht unserem Verlangen nach Genuss und Harmonie. Diese Entscheidung ist zu vergleichen mit der Aufforderung Jesu, dass wir unsere Feinde lieben sollen (Matthäus 5,44): Wir sollen die Schwierigkeiten lieben, sie annehmen und sie uns zu eigen machen. Wir können nur das wirklich verändern, was wir zuvor angenommen haben. Wir können den Schwierigkeiten nur mit der Liebe Gottes begegnen und sie bewältigen, wenn wir sie akzeptieren. Zu Beginn steht die Entscheidung: „Ich nehme die Schwierigkeiten an. Ich nehme sie aus deiner Hand, Gott.“

Anregung:

Wie liebst du deine Feinde? Was hilft dir, Schwierigkeiten anzunehmen?

Gottvertrauen

In diesem Augenblick könnte aber noch etwas Gravierendes deutlich werden: Mein Kontakt zu Gott ist gestört. Ich zweifle. Ich spüre nichts vom Fluss seiner Liebe. Ich bin mir nicht sicher, ob Gott mich erhört. Er scheint fern zu sein.

Bist du ein Kind Gottes oder nicht? Gehörst du als ein Lamm zur Herde Jesu? Das ist die grundsätzliche Frage. Wenn nicht, dann nimm die gegenwärtigen Schwierigkeiten zum Anlass, ganz eindeutig festzumachen: „Herr, ich will dir gehören. Ich will dein Kind sein. Nimm mich an als dein Lamm und füge mich ein in die große Herde Jesu.“ Gib dein Leben aus deiner Hand in die Hand Gottes. Grundsätzlich, generell und für immer. Das ist die beste

Vorsorgemaßnahme, die du im Blick auf kommende Schwierigkeiten tun kannst: Du übergibst dein ganzes Leben Gott.

Vielleicht bist du schon längst ein Kind Gottes, hast ihm dein Leben gegeben – und du zweifelst trotzdem? Da frage ich dich: „Gibt es eine Schuld, die die Beziehung zwischen dir und Gott stört?“ Schuld ist immer eine Beziehungsstörung – zwischen Menschen und zwischen Mensch und Gott. Die Schuld ist wie eine Mauer, die dich von Gott trennt. Er hört zwar deine Gebete, aber du hörst nicht seine Antwort. Du bist verschlossen. Er schenkt dir seine Liebe, aber sie kommt nicht bei dir an. Sie versickert im Sumpf deiner Verfehlungen oder geht im Nebel deines schlechten Gewissens unter. Wenn dir das klar wird (gut, wenn dir das jetzt klar wird!), dann komm zu Gott, bekenne ihm deine Schuld, sprich alles an, was zwischen dir und ihm steht, und bitte ihn: „Herr, vergib mir, nimm meine Schuld von mir. Mache mich rein. Ich will neu mit dir in Beziehung sein. Nichts soll zwischen mir und dir stehen.“ Und Gott erhört dieses Gebet gern. Wenn du daran zweifelst und es dir schwerfällt, allein zu Gott zu kommen, weil du nicht weißt, wie er auf dein Bekenntnis reagiert, dann suche dir eine vertrauensvolle Person, vor der du deine Beichte ablegen kannst und die dir dann im Namen Gottes rechtsgültig und definitiv seine Vergebung zuspricht.

So sind die Schwierigkeiten, in die wir geraten, eine große Chance, dass wir uns selbst und Gott neu begegnen. Gott bringt uns nur deshalb manchmal in Schwierigkeiten, damit wir aufwachen und uns bewusst werden, wo wir stehen und wie es um uns steht. Deshalb sollen wir nicht klagen, sondern uns freuen, wenn es schwierig wird. Denn auf der sicheren und unerschütterlichen Grundlage unseres Glaubens können wir uns den Problemen stellen. Christen können sich in den auftretenden Stürmen und Schwierigkeiten ihres Lebens und dieser Zeit herausfordernd anders verhalten. Sie können Lamm sein. Sie sind ein Zeichen. Lamm sein ist in einer Umgebung der heutigen Selbstoptimierung ungewöhnlich. Dieses andere Verhalten schafft Aufmerksamkeit und weckt Erstaunen: Christen lieben dort, wo man sich hasst. Sie verbreiten Freundlichkeit, wo Abwehr die Herzen verhärtet, sie dienen, leiden, helfen, wo andere längst mit ihrem Latein am Ende sind. Sie lassen sich nicht bekümmern. Sie lassen sich nicht zurückweisen. Sie sind stark in ihrer Schwäche, denn Gott steht zu ihnen. Er macht sie stark. Sie sind löwenstarke Lämmer in einer Welt von Egoismus, Gewalt und Ungerechtigkeit. Sie sind Lämmer, nur so können sie bestehen. Wer mit eigenen Mitteln kämpft, geht unter oder zerbricht. Wer sich selbst aggressiv und gewalttätig benimmt, hat auf lange Sicht keine Chance, denn die Gewalttäter werden verschwinden (Lukas 1,52). Nur die Lämmer, die zu Jesus gehören, haben Zukunft.

Die Lammesart ist die Voraussetzung für alles Weitere: Wir können dem Löwen von Juda nur begegnen, wenn wir Lämmer sind. Und nur wer in der Lammesart geübt ist, kann sich löwenmutig verhalten.

Anregung:

Wo bist du herausfordernd anders?

Zusammenfassung: Herausfordernd anders

In schwierigen Situationen lässt du dich nicht zum Handeln zwingen, sondern du wendest dich zuerst an Gott. Du reagierst nicht, sondern du agierst.

Du vergiltst nicht Böses mit Bösem. Statt eines Schimpfwortes sagst du Worte der Anerkennung und Wertschätzung. Du bist nicht beleidigt.

Verleumdungen, bösem Gerede, Beschimpfungen und Verunglimpfungen begegnest du mit Schweigen. Du musst dich nicht rechtfertigen.

Wo Hass im Spiel ist, zeigst du Liebe. Es ist die Liebe Gottes, die du empfängst, damit du sie deinen Feinden schenken kannst.

Du rächst dich nicht, sondern segnest die, die dir Übles wollen. Du verzichtest auf Vergeltung und bist bereit zu vergeben.

Immer wieder lässt du das hinter dir, was war, und bist bereit zu einem Neuanfang. Du bist nicht nachtragend.

Es ist dir wichtig, den anderen zu verstehen. Hinter bösen und aggressiven Worten stecken oft Verletzungen und tiefe Bedürfnisse.

Du schaust von dir weg und achtest auf das, was dem anderen dient. Du bist bereit, ihm das zu geben, was er braucht – auch wenn es dich einiges kostet.

Du verzichtest auf dein Wohlbefinden und deinen Stolz, wenn du damit das Herz des anderen erreichen kannst. Du machst dich nicht groß, sondern klein. Du suchst die Augenhöhe zum anderen.

Du gierst nicht nach Anerkennung, Bestätigung und Erfolg. Denn du weißt, dass Gott dich gerecht spricht. Er kennt dich und weiß, wie es in deinem Herzen aussieht.

Du scheust dich nicht, Schmerzen und Leid zu ertragen. Du sagst Ja zu den Schwierigkeiten, die dir begegnen, und gibst sie Gott.

Wenn du spürst, dass zwischen dir und Gott etwas steht, sprichst du es aus und bittest ihn um Vergebung. Deine Schuld führt dich zu Gott.

Du lässt dich nicht beirren, nicht provozieren. Du bist bereit zur Deeskalation, indem du Verantwortung übernimmst.

Du bist geduldig, mitleidig und barmherzig. Wo du kannst, bist du hilfsbereit. Die Not und der Schmerz deines Nächsten betreffen und berühren dich.

Du lässt dir deinen Glauben in der Nachfolge Jesu etwas kosten: Du verzichtest auf deine Bequemlichkeit, deine Überlegenheit und deine Wünsche.

Du bist bereit nachzugeben, wo durchsetzen nichts bringt. Du musst dich nicht unter allen Umständen behaupten. Du kannst auch verlieren.

Christliches Verhalten in extremen Situationen

Löwenmut

Im **normalen Alltag** sind wir beides: Löwe und Lamm. Das ist unsere normale Existenz. Mal wird das eine überwiegen, mal das andere. Es ist wichtig, dass beides in unserem Leben als Christen vorhanden ist.

In **schwierigen Situationen** sind wir herausgefordert, Lämmer zu sein: hingegeben, nachgebend, vertrauend, verwundet, ausgeliefert und hilfsbedürftig. In schwierigen Situationen sind wir auf den guten Hirten Jesus angewiesen. Wir bergen uns bei ihm. Es ist ein wichtiger Prozess im Christenleben, zum Lamm zu werden – wie Jesus, bereit zu sein für die Hingabe der ganzen Existenz. Es ist wichtig, dass wir lernen zu sterben: Uns selbst zu sterben mit unseren stolzen Plänen und mächtigen Vorhaben. Leer zu werden, frei zu werden von den eigenen Ansprüchen – damit wir fähig werden, die Löwenkraft Gottes zu empfangen. Nur wer zum Lamm geworden ist, kann auch Löwe sein (so haben wir gesagt). Die Lammesart ist nicht alles, sie ist eine wichtige Grundlage für mehr. Wenn wir nicht zu Lämmern geworden sind, könnten uns die Löwenkräfte Jesu überfordern. Wenn auf unsere natürliche Stärke die Stärke Gottes käme, wären wir Titanen, die sich überheben. Wir würden überheblich werden, zu unabhängig, zu selbstbewusst, zu mächtig. Deshalb gibt Gott seinen Löwengeist vor allem in Menschen, die schwach (geworden) sind, die sich ihm als Bedürftige entgegenstrecken. In die, die keine andere Chance haben, als von Gott erfüllt zu werden. Sie nutzen diese Löwenkräfte nicht aus. Sie haben gelernt, damit umzugehen. Weil sie Lämmer sind, können sie Löwen sein nach dem Herzen Gottes: liebevoll, erbarmend, helfend, heilend. Weil sie Lämmer geworden sind, sind sie keine erschreckenden Löwen: verletzend, überfahrend, allgewaltig, unbegrenzt.

Die Lämmer, die durch Jesus zu Löwen geworden sind, sind nun auch fähig, **extreme Situationen** stark, selbstbewusst und liebevoll zu bewältigen.

Löwenmut heißt Krallen zeigen, sich nicht einschüchtern lassen. Fauchen, knurren und notfalls auch brüllen. Entschlusskraft beweisen, aufstampfen. Feststehen, nicht zurückweichen, die ganze Kraft einsetzen. Löwenstärke zeigen, sich nicht einschüchtern lassen (Psalm 91,13). Ruhig bleiben und widerstehen, auch wenn es schwierig wird. Nicht in Panik ausbrechen, sich seiner selbst bewusst sein. Durchhalten, auch in ausweglosen Situationen beharren. Nicht zu schnell klein begeben, alles aufbieten, was möglich ist. Sich von der besten Seite zeigen und sich nicht kleinmachen lassen. Notfalls mit Leichtigkeit und Souveränität gehen, den Staub von den Füßen schütteln (Matthäus 10,14) und zeigen, dass man auf niemanden angewiesen ist. Wir müssen keine Helden sein, weil Jesus unser Held ist. Löwenmut ist: an seiner Seite zu kämpfen, wenn die Lage aussichtslos scheint.

Dieser Löwenmut wird niemandem in die Wiege gelegt. Er ist das Ergebnis von viel Erfahrung, vor allem positiver Erfahrung. Das heißt: Man muss den Mut haben, Erfahrungen zu machen, man muss es probieren. Es könnte ja auch schiefgehen. Es könnte keine positive Erfahrung am Ende stehen, sondern eine negative. Das vor allem ist wahrer Löwenmut: Etwas riskieren, wenn man den Ausgang nicht kennt. Die eigene Angst überwinden. Stehen

bleiben, ohne sich stark zu fühlen. Nein sagen dort, wo Ablehnung wahrscheinlich ist. Sich einbringen, wo man nicht gewinnen kann. Die Möglichkeiten ausloten, auch wenn sich keine Chance zeigt. Aushalten, wenn man allein steht, alle anderen gegen sich hat und trotzdem nicht verzagen. Es wagen, obwohl die Wahrscheinlichkeit eines guten Endes gering ist. Hoffen, wo die Hoffnung aussichtslos scheint. Zu diesem Mut gehört die Demut der realistischen Einschätzung, dass es auch ein Scheitern geben könnte: „Und trotzdem versuche ich es!“ In jedem „trotzdem“ steckt Löwenmut.

Löwenmut entspringt nicht eigener Stärke. Da muss es noch etwas anderes geben, das stärker ist als die eigene Angst, die Mutlosigkeit der Verzweiflung. Da muss jemand sein, der Mut macht, eine Kraft, die von außen kommt. Es ist Jesus, der Löwe, der auf dich zukommt und dich anbläst. Und mitten in der Verzagtetheit wächst Stärke, Kraft und Mut. Jesus ermutigt dich, indem er dir zeigt, dass er bei dir ist. Er sagt zu dir: „Du gehörst zu mir.“ Und du weißt, wenn du zu einem Löwen gehörst, dann bist du selbst ein Löwe, wenigstens ein klein wenig. Du musst dich nicht stark fühlen, sondern nahe bei Jesu sein. Es geht beim Löwenmut überhaupt nicht um Gefühle wie Überlegenheit und Macht. Sondern der Löwenmut wurzelt vor allem in dem Bewusstsein von Geborgenheit und Zugehörigkeit. Du bist sicher, weil du am richtigen Platz bist. Deshalb kannst du mitten in unsicheren Situationen mutig sein. Du gehörst zu Jesus, deshalb bist du nicht allein. Du hast Hoffnung, deshalb überlebst du auch unmögliche Situationen. Du weißt, wer du bist, deshalb kann dir niemand deine Würde absprechen. Du weißt: Du bist stark – weil Jesus dich stark macht. Er macht das unablässig. Er macht es so, dass er dir seine Kraft einhaucht, wenn du sie benötigst. Du hast sie nie im Voraus, sondern nur in der Situation, in der du sie brauchst. Und er gibt dir die Stärke immer in dem Maß, wie es jetzt gerade notwendig ist. Du kannst dich darauf verlassen – und dadurch vertrauen. Auch dazu gehört Löwenmut: in extremen und hoffnungslosen Situationen zu vertrauen.

Extreme Situationen

Extreme Situationen erlebst du beispielsweise, wenn du gemobbt wirst, wenn du psychische Gewalt erfährst, ungerecht behandelt wirst: Andere machen dir etwas streitig, was dir gehört. Du wirst übervorteilt und ausgenützt. Menschen lehnen dich ab – besonders schlimm, wenn jemand, dem du vertraut hast, nun auf einmal gegen dich ist. Du wirst ausgegrenzt und weißt nicht, warum. Kameraden beschämen dich oder lachen dich aus. Es wird über dich getuschelt. Lügen werden über dich verbreitet – und du hast keine Ahnung, wie du alle diese Gemeinheiten zurückholen und berichtigen sollst.

Aber auch das ist extrem: Du kommst in bedrohliche Situationen. Du wirst angegriffen. Du mischt dich helfend ein und erfährst körperliche Gewalt. Andere sind stärker als du. Du wirst in eine Situation hineingezogen, die dich überfordert. Du wirst schuldig, ohne dass du es willst. Du passt nicht auf und wirst zum Mittäter.

Und auch das gehört zu einer extremen Situationen: Du zweifelst an dir selbst. Du weißt nicht, wie du die Trauer in dir besiegen sollst, die dich überschwemmt. Du fühlst dich nur

matt, müde und lustlos. Du hast keine Energie mehr fürs Leben.

Und zuletzt ist das eine extreme Erfahrung: Du wirst konfrontiert mit Tod, Unfall oder Schicksalsschlägen. Du wirst in einen Unfall verwickelt, bist schuldig oder nicht. Du erfährst das Leid anderer, vielleicht naher Angehöriger, denen etwas Schlimmes passiert. Du bist plötzlich mit einer Situation konfrontiert, die du noch nie erlebt hast und die wirklich extrem und bedrohlich für dich ist.

Extreme Situationen sind Momente, in denen du mit deinen Möglichkeiten endgültig am Ende bist. Du siehst keinen Weg mehr. Du weißt nicht mehr, wie es weitergehen könnte. Es fehlen dir Ideen und Möglichkeiten, um etwas Sinnvolles tun zu können. Du weißt nicht, was das Richtige ist. Du weißt nicht, wie du reagieren sollst. Und doch musst du etwas tun. Du kannst jetzt nicht ausweichen. Du musst dich stellen. Deine Nerven sind angespannt. Am liebsten würdest du flüchten oder dich im Bett verkriechen. Alles scheint bedrohlich. Das ist das Schlimmste, was du dir jemals ausgedacht hast. Du fühlst dich so ohnmächtig und hilflos. Du hast das Gefühl, ausgeliefert zu sein. Du bist allein. Es ist niemand da, der dir beisteht, niemand, auf den du dich verlassen könntest. Keiner spricht dir Mut zu oder hilft dir, die Lage zu bewerten. Du bist ganz auf dich angewiesen. Du hast nichts in der Hand. Du denkst, dass du stirbst: So ist also der Tod! Das ist schlimm. Du bist verzweifelt. Du willst nicht sterben.

Und plötzlich fühlst du, wie mitten in der Bedrohung Kräfte in dir wachsen. Vielleicht ist es der Mut der Verzweiflung. Vielleicht ist es aber auch das Leben in dir, das sich nun massiv zu Wort meldet, weil es sich durchsetzen möchte. Oder es ist dein Ich, das nicht untergehen, sondern sich behaupten will. Auf jeden Fall ist es Gottes Kraft in dir, die du spürst. Denn Gott ist auf deiner Seite und er will, dass du überlebst. Er will, dass du durchkommst. Er will nicht, dass du untergehst und stirbst. Denn er liebt dich. Er hat dich geschaffen. Er gibt dich nicht preis. Deshalb steht er zu dir. Er glaubt an dich und aktiviert in dir all das Gute, was er in dich hineingelegt hat: Deine Fähigkeiten, deinen Verstand, die Möglichkeit zur Kommunikation, deine Gaben, deine geballte Lebensenergie.

Doch Gott nimmt dir das Kämpfen nicht ab. Es ist schließlich dein Kampf, eine Auseinandersetzung gegen eine extreme Situation, die *dich* bedroht. Gott will, dass du ihn bittest, dass er dir hilft. Das heißt: Wenn du an deine Grenzen kommst und im Sumpf deiner Verzweiflung zu versinken drohst, ist es das Einzige, was dich noch rettet: dein Schrei um Hilfe zu Gott. Es ist das Beste, was du tun kannst, wenn du nicht mehr weiterweißt. Du schreist zu Gott: „Herr erbarme dich meiner!“ Du darfst dir sicher sein, dass Gott diesen Hilfeschrei hört. Er ist dir ja nahe. Aber er fragt dich nun, was er für dich tun soll (Lukas 18,41). Er wartet darauf, dass du ihm sagst, was du von ihm möchtest. Er will, dass du deine Wünsche nennst. Denn er will dich nicht entmündigen. Er nimmt dich ernst. Er achtet deine Eigenständigkeit. Habe den Mut, Gott ganz konkret um Hilfe zu bitten. Auch das ist Löwenmut, denn du überwindest deinen Stolz und bekennt, dass du es allein nicht schaffst. Sage Gott, was du von ihm möchtest und was jetzt gerade für dich wichtig ist. Scheue dich

nicht, ihm dein Herz zu öffnen – auch wenn du spüren solltest, dass Gott anderer Meinung ist als du.

Du ringst mit Gott, indem du ihm deine Situation mitteilst. Du darfst ihn bestürmen, ihn bitten – sogar ihn anklagen, ihm Vorwürfe machen. Er hält das aus (Psalm 83, Psalm 88, Psalm 142). Du darfst ihn fragen: „Warum? Was soll das? Was hast du dir nur gedacht?“ Du schreist ihm das Unrecht zu, das du erfährst. Du heulst vor ihm deine Verzweiflung heraus und bietest ihm die Stirn: „Gott, nein! Ich will nicht. Du darfst nicht ...“ Denkst du, dass Gott dir deswegen böse ist? Nein, Gott nimmt dich ernst. Aber das heißt auch: Er widersteht dir. Er gibt dir Kontra. Er lässt dich nicht in deinem Jammer und akzeptiert deinen beleidigten Trotz nicht. Er will, dass du wieder festen Boden unter die Füße bekommst. Deshalb ringt er mit dir, lässt er dich nicht in Ruhe. Er weist dich auf sein Wort hin. Er sagt dir, dass er Gott ist und du sein Geschöpf. Er weist dich in die Schranken: „*Ich* bin der Herr dein Gott“ (1. Mose 29,2-3), „Lass dir an meiner Gnade genügen“ (2. Korinther 12,9). Letztlich wird dich Gott besiegen und du wirst dich ihm unterordnen. Und das ist gut so. Denn nur mit einem starken Gott an deiner Seite kannst du stark sein. Wenn du mit Gott ringst, wird er gewinnen. Du gehst als ein Geschlagener vom Kampfplatz – hinkend, aber gesegnet (1. Mose 32,23-33).

Gott kommt dir zu Hilfe, aber er kämpft nicht ohne dich. Es ist dein Kampf. Er zeigt dir, was du tun kannst, aber *du* musst es tun. Er lehrt dich, richtig zu kämpfen, aber kämpfen musst du. Du kannst dich jetzt nicht in deine fromme Ecke zurückziehen und Gott machen lassen. Gott will nicht, dass du es dir bequem machst, sondern dass du kämpfst, deine Stärke einsetzt. Es wäre feige von dir, wenn du nun Gott alles überlassen und dich selbst raushalten würdest. Wenn Gott das zuließe, würdest du bald schlapp werden, würden deine Kräfte schnell erlahmen. Es ist wichtig, dass *du* stark bist und kämpfst und dich behauptest. Mit Gott an deiner Seite.

Ich will dir hier eine Geschichte erzählen, die ich schon vor vielen Jahren geschrieben habe (zuerst veröffentlicht in: Johannes Stockmayer, Nachdenkgeschichten, Seite 24, Asaph Verlag, Lüdenscheid, 1999, leicht verändert). Jedes Mal, wenn ich sie seither irgendwo vorgelesen habe, gab es Menschen, die bestätigten, dass sie eine solche oder ähnliche Situation bereits schon erlebt hätten. Vielleicht braucht es nur bei dem einen oder andern länger, bis sich das Fass gefüllt hat und überfließt. Der letzte Tropfen bewirkt, dass sich etwas grundsätzlich ändert, verursacht den Ausbruch, ohne dessen eigentliche Ursache zu sein.

Der Ausbruch

So war es schon immer gewesen, seit er in der Firma war. Jeden Tag wurde er gehänselt. Wenn Witze gemacht wurden, dann gingen sie auf seine Kosten, wurden Scherze getrieben, war immer er der Leidtragende. Er war der Dumme. Die Arbeiten, die sonst keiner machen wollte, musste er übernehmen, wenn es am Wochenende oder abends Überstunden gab, traf es garantiert ihn.

Und er? Geduldig, willig und ohne Widerspruch ließ er sich schikanieren und bestimmen. Er war immer freundlich und höflich. Er hielt sich zurück und machte still das, was man ihm auftrug.

Der Lohn war, dass immer wieder über ihn gelacht wurde, man nahm ihn nicht ernst. Hinter vorgehaltener Hand tuschelte man über ihn, aber auch ganz offen in seiner Gegenwart hörte er, wie man abfällig über ihn sprach.

Er erduldet diese Situation jahrein, jahraus - bis zu dem Tag, an dem das Fass endgültig voll war und überlief. An diesem Tag hatten es seine Kollegen besonders bunt mit ihm getrieben, ihn bei seinem Chef angeschwärzt und ihn für einen Fehler verantwortlich gemacht, den andere verursacht hatten. Er wurde für etwas gemäßregelt, das er nicht zu verantworten hatte. Als ihn der Chef anbrüllte, schwieg er. Wie ein geprügelter Hund ging er an seinen Schreibtisch zurück.

Als es Zeit zum Mittagessen war, ging er schweigend und allein zur Kantine. Dort war die einzige Person, die ihn verstand. Die ältere Frau, die die Kantine versorgte, die Tische abräumte und abwischte, hielt unverbrüchlich zu ihm. Sie wusste, wie es um ihn stand. Sie hörte viel bei ihrer Arbeit und sie bekam mit, wie die Kollegen immer wieder eine neue Schikane gegen ihn ausheckten. Sie beobachtete, dass er die Zielscheibe des Spottes aller war. Und er tat ihr leid. Wenn es ihre Zeit zuließ, setzte sie sich zu ihm oder versorgte ihn mit ein paar besonderen Leckerbissen aus der Küche. So war ihr schnell klar, dass am heutigen Tag etwas passieren würde, sie spürte, dass seine Geduld am Ende war. Sie war in Sorge um ihn, was würde geschehen?

Als er sein Mittagessen eingenommen hatte und nur noch ein Glas Wasser vor ihm stand, geschah es. Ganz plötzlich und unvermittelt, sodass alle anderen in der Kantine erschrecken, fing er furchtbar zu brüllen an. Er brüllte wie ein Löwe, in kurzen, kraftvollen Stößen. Keiner hätte ihm eine solche Urkraft und solche Urlaute zugetraut. So schreit seit Anbeginn der Welt die geschundene Kreatur und jeder versteht es. Es lag Stolz und Autorität in diesem Brüllen. Und - was das Eigenartige war - es war so natürlich und selbstverständlich, dass es gar nicht seltsam klang. Gewiss, die Situation war absurd: ein brüllender Mensch in der Kantine. Aber - und das war ein ganz entscheidender Punkt in diesem Vorgang - die Frau, die in der Kantine bediente, ging ihrer Arbeit nach wie immer, so als würde nichts Außergewöhnliches geschehen. Sie räumte die Teller weg, wischte die Tische und durch ihr normales Verhalten bekam alles einen ganz alltäglichen Anstrich - als würde etwas Derartiges öfter geschehen und es wäre nichts dabei.

So kam es, dass, als der Mann mit seinem Brüllen aufgehört hatte - es endete genauso abrupt, wie es angefangen hatte und der Mann saß wie vorher vor seinem Glas Wasser - das Leben in der Kantine weiterlief, als sei nichts geschehen, als würde täglich so etwas passieren. Niemand redete darüber und jeder tat, als habe er nichts gehört. Und fortan begegnete man diesem Mann mit einer gewissen feierlichen Achtung; mit einem Respekt, den man den Löwen zollt, weil man weiß, dass sich hinter ihrer Gutmütigkeit eine kraftvolle Energie verbirgt. Man geht ihnen lieber aus dem Weg und legt sich nicht mit ihnen an.

Stark sein

Christen, die wie Schafe unter die Wölfe gesandt werden, müssen löwenmutig sein. Sie besitzen Löwenstärke durch Jesus, der bei ihnen ist. Jesus ist kein zahmer Löwe, er verkörpert die Wildheit und Ursprünglichkeit Gottes. Gott ist ganz anders. Wir versuchen ihn zu zähmen, aber es gelingt uns nicht. Wenn wir Gott klein machen und ihn auf eine Ebene

mit uns stellen, verharmlosen wir ihn. Dann müssen wir uns nicht wundern, wenn uns die Kraft fehlt. Anstatt dass wir zu ihm aufsehen und ihn groß machen, holen wir ihn herunter und verniedlichen ihn. Wir reden vom „lieben Gott“ und verhalten uns entsprechend brav, angepasst. Wir suchen die Geborgenheit bei Gott und sind empört, wenn Gott nicht nur zart und mitfühlend ist, weil er uns konfrontiert und herausfordert. Wir bleiben bei unserer menschlichen Sicht von Gott. Wir igeln uns ein, in unseren eigenen Vorstellungen, das ist am bequemsten. Wir müssen uns dann auch nicht verändern. Deshalb werden wir lau und nachlässig: Es ist ja egal, was wir tun. Wir sind tolerant anderen und grenzenlos nachsichtig uns selbst gegenüber, weil wir schwach sind. Wir sind schwach, weil wir Gott schwach machen. Aber wenn Gott schwach ist, wer steht uns dann bei? Wir entschuldigen alles, nehmen vieles hin, sehen die Fehler nach (eigene und die anderer) und beschwichtigen uns, dass es ja nicht so schlimm ist, was wir tun, und dass Gott uns trotzdem irgendwie gnädig sein wird. Weil wir Gott verharmlosen, sind wir auch harmlos. Wir wollen hören: „Alles ist gut!“ Aber das wäre eine Lüge – und Gott ist die Wahrheit, er lügt niemals (Hebräer 6,18; 1. Johannes 1,10).

Gott will unsere Stärke und deshalb begegnet er uns in der Wahrheit: Er sagt uns eindeutig, was Sache ist. Er schont uns nicht, das würde uns nur schwach machen – auch wenn uns das nicht passt: Wir sollen ihn nicht nur lieben, sondern auch Ehrfurcht vor ihm haben. Denn *diese* Furcht macht uns stark. Wir müssen alle unsere Kräfte aufbieten, um ihr zu widerstehen, damit wir uns Gott mit Respekt nahen können. Gott möchte, dass wir mit ihm herrschen. Deshalb sollen auch wir stark sein. Nicht die Umstände dürfen uns bestimmen, sondern wir bestimmen die Umstände. Wir sollen nicht anderen Menschen gefügig sein, sondern uns Gott unterordnen. Wenn Gott, der große, starke und allmächtige Gott, herrscht – auch über uns –, dann können die widrigen Umstände nicht über uns bestimmen. Wenn wir Gott dagegen klein machen, sind wir den Umständen ausgeliefert. Und weil Gott dann gleich ist wie wir, strengen wir uns nicht an, um ihm zu gefallen. Wir machen es uns zu einfach und sind erstaunt, dass der Glaube langweilig wird, weil Gott an Bedeutung verliert. Der Prophet Amos sagt im Blick auf Gott: „Der Löwe brüllt, wer sollte ihn nicht fürchten?“ (Amos 3,8). Wenn der Löwe brüllt, können auch wir nicht still sein. Weil unser Gott stark ist, sind wir herausgefordert auch stark zu sein. „Gott will die Starken zum Raube haben“ (Jesaja 53,12). Gott ist nicht verstehbar, er entspricht nicht unseren Denkmustern. Er lässt sich nicht vereinnahmen von unseren Vorstellungen von einem guten Leben. Er ist Gott! Das fordert uns heraus – und das ist gut so. Das heißt: Wir Menschen begegnen Gott mit Ehrfurcht und Hingabe. Wir machen uns klein vor ihm, aber er ist groß. Wir geben ihm unsere Stärke. Wenn wir jedoch schwach und klein sind, was sollten wir ihm geben?

Gott will unsere Stärke – ein echte Stärke, keine künstliche, die nur so tut als ob. Künstliche Stärke muss mit viel Aufwand und Raffinesse erzeugt werden: durch Machtpositionen, durch faszinierende Beziehungen, durch Angeberei, durch Übertreibungen, durch Drohungen, indem man sich aufplustert und größer scheinen möchte, als man ist. Die künstliche Stärke ist gefährlich, denn sie kann jederzeit enttarnt werden. Das macht unsicher. Und auch diese

Unsicherheit verlangt wiederum Gegenmaßnahmen: viele Worte, ein souveränes Image (ohne wirklich souverän zu sein), der Schein des Unnahbaren oder die Unberührbarkeit eines Distanzierten. Das sind alles anstrengende Maßnahmen, Schwäche zu kaschieren. Wer dagegen so stark ist, dass er seine Schwäche zugeben kann, ist entlastet. Er kann von sich wegsehen und sich der Aufgabe widmen, die Gott ihm stellt. Künstliche Stärke wird schnell durchschaut. Sie kann von anderen, die sie erkennen, ausgenutzt werden. Echte Stärke dagegen überzeugt, sie ist wirklich kraftvoll und glaubwürdig.

Wie werden wir stark? Wer sich schwach fühlt, möge zu Gott kommen und bitten, dass er ihm Stärke gibt. Gott wird es tun und der Schwache wird als ein Starker weitergehen. Aber er sollte tatsächlich bereit sein, die Stärke von Gott in Empfang zu nehmen, sich erfüllen zu lassen von der Kraft Gottes: „Er gibt Stärke genug dem Unvermögenden“ (Jesaja 40,29). Es ist nicht Gottes Absicht, uns schwach zu halten. Er wünscht sich in uns ein starkes Gegenüber, einen Menschen, der freiwillig und in Kraft ihm nachfolgt und dient. Deshalb gibt Gott Kraft – vor ihm ist niemand schwach, der sich beschenken lässt (2. Korinther 12,9). Wer von Gott Stärke empfängt, ist wirklich stark. Denn er ist unabhängig von seiner eigenen (begrenzten) Stärke. Ihm steht Gottes Kraft zur Verfügung – so kann er auch schwach sein und zu seinen Begrenzungen stehen ohne ein Schwächling zu sein.

Gott möchte, dass wir ihm als starke Menschen nachfolgen. Deshalb macht er uns stark. Wer Gottes Stärke nicht annimmt, bleibt schwach. Wenn wir Gottes Stärke verweigern und als schwache Menschen ihm nachfolgen, geschieht das devot und unterwürfig. Wir bitten dann Gott um Vergebung für unsere Schuld und wünschen uns sehnlichst, dass Gott alles wieder gut macht. Aber Gott wischt nichts vom Tisch nach dem Motto „Schwamm drüber“, sondern er nimmt uns ernst und mutet uns auch zu, dass wir mit den Konsequenzen unseres Handelns konfrontiert werden. Wenn wir dagegen als Starke zu Gott kommen, treten wir in Ehrfurcht und Demut vor ihn. Wir bitten um Vergebung und wissen gleichzeitig, dass wir sie nicht verdient haben, und sind bereit, die Konsequenzen zu tragen und uns zu verändern. Der Schwache wählt den leichten Weg. Er will sich von Gott führen lassen, damit er keine Entscheidung treffen muss. Der Starke ringt mit Gott um den richtigen Weg. Der Schwache gibt nach, weil er Angst davor hat, Widerstand zu erfahren. Er findet sogar, dass er sich dabei besonders fromm verhält. Der Starke verzichtet auf seine Möglichkeiten, der Schwache verweigert sie. Eine Nachfolge Jesu, die aus der Schwachheit kommt, ist Religiosität, denn sie vermittelt das Gefühl, stark zu sein – ohne dass man es ist. Ein starker Glaube dagegen ist bereit, auf sich zu verzichten, denn die Kraft kommt aus Gott.

Jesus hat das vorgemacht. Er kam, um zu dienen (Markus 10,45). Aber sein Dienst war Stärke, nicht Schwäche (Matthäus 20,26). Er hat auf den Gottesstatus verzichtet und wurde Mensch, er nahm sogar Knechtsposition ein (Philipper 2,6-8). So konnte er am effektivsten den Menschen helfen. Er wurde schwach, um den Menschen seine Gotteskraft zu verleihen. Wo Jesus schwach war, war er stark, wo er stark war, wurde er schwach. Jesus, das Lamm, das geschlachtet ist, ist der Löwe von Juda (Offenbarung 5,5). Jesus ist beides: Löwe und Lamm, Herrscher und Knecht, Gottessohn und Menschensohn.

In seinem Verhalten war Jesus klar und eindeutig. Er schonte sich nicht und verlangte viel von seinen Jüngern. In den Auseinandersetzungen mit seinen Gegnern blieb Jesus eindeutig und konsequent. Er widerstand falschen Meinungen. Er diskutierte nicht, sondern stellte seinen Standpunkt gegen den der Schriftgelehrten. Sie konnten ihm nicht ausweichen, sie mussten ihrerseits Stellung beziehen. Wo Menschen andere unterdrückten und kleinmachten oder durch eine falsche Lehre abhängig hielten und wo ein falsches und schwaches Gottesbild aufgerichtet wurde, konnte er äußerst scharf und definitiv sein. Er ließ es nicht zu, dass er umgarnt, benutzt oder aufs Glatteis geführt wurde. Er wusste, was er wollte. Und das vermittelte er ohne Scheu. Er war echt, authentisch und wahrhaftig – bis zum Schluss. Jesus zeigt, was es heißt, in der Schwäche stark zu sein: Er widerstand seinen Anklägern, er schwieg, als er verspottet wurde, seine Würde litt nicht unter den Schmähungen seiner Peiniger unter Dornenkrone und Königsmantel: Er war ein König! Ohne Rechtfertigungen und ohne die äußeren Zeichen von Macht und Stärke trat er der weltlichen Gewalt entgegen und überwand sie durch die Stärke seiner Schwachheit. Selbst sein Tod am Kreuz, der Augenblick der tiefsten Schwachheit, wurde zum Beweis seiner Stärke: Jesus trug unsere Lasten. Die Schwachheit hat gesiegt, sie ist stärker als alles andere! Das wird am deutlichsten in der Auferstehung: Es wird gesät in Schwachheit und auferstehen in Stärke (1. Korinther 15,42-44).

Anregung:

Wo bist du schwach? Wo bist du stark?

Wie kannst du in deiner Schwachheit stark sein?

Souveränität

Es zeugt von innerer Stärke (Souveränität), wenn du zu deinen Grenzen stehst. Du gibst zu, dass du etwas nicht kannst. Du bist nicht fehlerlos. Du stehst zu dir und deinen begrenzten Möglichkeiten. Und du traust dich, das zu sagen – ohne Angst, dass du nun ausgelacht oder sogar abgelehnt wirst. Denn du bist stark in dir. Wer stark sein möchte, sollte sich nicht scheuen, auch schwach zu sein. Das bedeutet: offen sein, den Menschen in Ehrlichkeit und Wahrheit begegnen. Nicht so tun, als wäre man mehr. Realistisch sein sich selbst gegenüber, sich nicht groß machen, sondern zu seiner natürlichen Größe stehen – auch wenn das in den Augen anderer mickrig aussieht. Du bist du.

Es kann sein, dass dich das etwas kostet. Du übernimmst Verantwortung für dich und für das, was du tust. Wenn dir ein Fehler passiert, fliehst du nicht, sondern du gibst ihn zu. Es ist peinlich für dich. Aber du hältst das aus. Du bist bereit, den Schaden, den du angerichtet hast, wiedergutzumachen. Du rechtfertigst dich nicht, sondern stehst zu dem, was du getan hast, ohne beschönigende Worte. Das ist ungewöhnlich in einer Zeit, wo jeder krampfhaft bemüht ist, die Verantwortung abzuschieben und andere zu finden, die für den Schaden aufkommen, den man selbst angerichtet hat. Man will makellos dastehen, aber das ist gelogen. Überlege dir, wo es in deinem Leben Schuld gibt, die du bisher verschwiegen hast.

Gib sie zu und stelle dich. Sei bereit, die Folgen zu tragen. Das ist stark. Manchmal genügt es, jemand zu suchen, dem du das anvertraust, was du als Geheimnis verbergen möchtest. Wenn du schweigst und feige die Augen zumachst, wirst du dich immer schwach fühlen. Wenn du dagegen das ausgesprochen hast, was eigentlich niemand wissen darf, fühlst du dich stark und befreit.

Der Starke verhält sich souverän, denn er muss sich nicht ständig verteidigen. Jesus zeigt, wie ein souveränes, selbstbestimmtes und starkes Verhalten aussieht: Man hält die linke Backe hin, wenn man auf die rechte geschlagen wird. Man gibt dem, der das Hemd nimmt, auch den Mantel. Wenn jemand möchte, dass ich ihn eine Meile begleite, gehe ich zwei mit ihm (Matthäus 5,39-41). Das ist ein Verhalten, das aus der Stärke kommt, nicht aus der Schwäche. Es sind freiwillige Entgegenkommen, die einer inneren Freiheit entspringen. Es ist kein Verhalten der Unterlegenheit. Nur wer stark ist, kann auf sein Recht verzichten und dem anderen in diesem Maße entgegenkommen. Aber dieses Verhalten überzeugt – mehr als viele Worte. Es macht die innere Unabhängigkeit deutlich – das ist Souveränität. Du wirst erleben: Wem du auch die linke Backe hinhältst, der wird dich nicht mehr schlagen, denn er spürt, dass er keine Macht über dich hat. Er kann tun, was er will, du bist nicht erpressbar. Was du freiwillig gibst, kann dir nicht gestohlen werden. Du bist der aktiv Handelnde. Und deshalb bist du der Stärkere, du bist nicht abhängig, sondern frei.

Anregung:

Was machst du, wenn du Widerstand erfährst: Weichst du aus oder kämpfst du?
Hier mache ich einige Vorschläge für ein gemeinsames Vorgehen zur Krisenbewältigung:

Krisenmanagement

Regeln zu Bewältigung einer Krise – nachdem du für dich ehrlich und schonungslos festgestellt hast, dass du dich in einer extremen Situation befindest:

- Begib dich in einen Abstand zu deiner Situation und betrachte die Krise aus der Distanz.
- Gib den anderen die größtmögliche Sicherheit: Bedrohe sie nicht.
- Schaffe Raum für Kreativität: Erwäge möglichst viele Optionen, erweitere die Perspektiven.
- Beteilige alle Betroffenen an einer Lösung: Jeder soll seine eigenen Vorschläge beisteuern.
- Überlegt gemeinsam: Was darf sich nicht verändern? Nehmt an, was unabänderlich ist.
- Sucht nach einem Sinn: Warum sind wir in diese Krise geraten? Welche Chance steckt in dieser Situation? Spitzt zu: „Könnte es sein, dass ...“

- Wenn die Verunsicherung und Verwirrung nicht weicht, geht langsamer, macht kleine Schritte. Probiert verschiedene Möglichkeiten behutsam aus und findet heraus, welche Wege sich gut anfühlen und gangbar sind.
- Achtet auf Ausgewogenheit und Gleichgewicht: Jeder soll sich im gleichen Maß beteiligen können. Niemand soll das Gefühl haben, zu kurz zu kommen.
- Hebt Positives hervor, ohne das Negative zu übersehen. Im Positiven könnt ihr bei allen Unterschieden auch Gemeinsamkeiten entdecken. Diese verbinden euch.
- Seid gemeinsam bereit zu lernen. Seid bereit für Neues. Habt den Mut zu anderen Maßnahmen als bisher. Ihr müsst nicht immer das Gleiche wiederholen.
- Lebt das, was ihr an Gemeinsamem entdeckt habt. Lieber kleine Schritte tun als stehen zu bleiben.
- Wenn es nicht vorangeht: Denkt euch das Schlimmste aus (worst case): Was würde geschehen, wenn sich nichts ändert?
- Relativiert eure Ziele: Es geht auch anders. Beharrt nicht auf den ursprünglichen Vorgaben, wenn sie nicht umsetzbar sind. Seid miteinander bereit für ganz neue Wege.
- Nehmt die Krise als Herausforderung: Gott fordert euch heraus, das Bisherige zu verlassen, auf Bequemlichkeiten zu verzichten und Neues zu wagen.
- Gebt Scheitern zu, benennt ehrlich und offen eure Schwäche, redet über eure Ängste und über die Gefühle, die euch bestimmen. Erklärt euch, woher diese Gefühle kommen.
- Jeder übernimmt für seinen Teil die Verantwortung, jeder beteiligt sich an der Krisenbewältigung, jeder tut, was er kann.
- Haltet fest, was ihr gefunden habt, beschließt ein gemeinsames Ergebnis. Notiert schriftlich die Maßnahmen, die ihr ergreifen wollt.
- Vermindert Druck und lasst euch Zeit in der Umsetzung. Aber seid konsequent und fair, das zu tun, was ihr euch vorgenommen habt.
- Helft euch gegenseitig bei der Umsetzung. Lasst das Alte hinter euch und geht nach vorn. Seid nicht nachtragend.
- Wo nötig, sichert euch gegenseitig ab und tut alles, damit es nicht wieder zu einer Krise kommt.

Widerstehen

Wenn du deinen Gegnern mit innerer Stärke entgegentrittst, dann kannst du erleben, wie sie erschrecken und zurückweichen. So ist es gewesen, als Jesus im Garten Gethsemane gefangen genommen wurde. Er trat seinen Häschern entgegen mit den Worten: „Ich bin’s, den ihr sucht.“ Er versteckte sich nicht hinter den anderen. Das hat seine Gegner umgehauen (Johannes 18,6). Er signalisierte damit: Ihr könnt mich zwar gefangen nehmen, aber ihr habt nicht das Heft in der Hand. Ihr könnt mich fesseln und davonschleppen, weil ihr mächtiger seid. Aber die wirkliche Stärke liegt bei mir.

Das ist die Haltung, die dir helfen könnte, wenn andere gegen dich stehen. Wenn du unsicher wirst und bemüht bist, dich zu verteidigen, nehmen sie das vielleicht eher noch als Einladung, dich noch mehr zu quälen. Wenn du ihnen aber deine innere Überlegenheit zeigst, weichen sie zurück, denn sie werden konfrontiert mit deiner inneren Stärke.

Zeige deine Stärke, indem du zu dir stehst – sage „Ich!“ Du darfst sagen, was dir zu viel ist, was du nicht willst. Du kannst deine Grenzen ruhig und selbstbewusst beziehen: „Nein, das möchte ich nicht! Hier mache ich nicht mit.“ Auch wenn du dann Ablehnung, Ausgrenzung und Verachtung erfährst und die anderen dich als Schwächling oder sogar Feigling bezeichnen, bist du doch stark. Denn du bist dir treu. Du stehst zu dir und deinen Werten. Du bleibst bei deiner Meinung – auch bei Nachteilen. Die anderen werden alles tun, um dich zu Fall zu bringen, denn dann hätten sie gegen deine Stärke gesiegt. Wenn du jedoch stehen bleibst und dich beharrlich verweigerst, gewinnst du. Du bist stärker, weil du deine Grenzen kennst und zu ihnen stehst. Du machst dort nicht mit, wo du in Versuchung geraten würdest, etwas zu tun, was du eigentlich nicht möchtest. Wenn sich die anderen an deiner Beharrlichkeit und Konsequenz die Zähne ausbeißen, werden sie wütend reagieren. Ihre Wut zeigt, dass sie spüren, dass du in deiner Begrenztheit stärker bist, und sie erkennen ihre eigene Schwachheit. Sie sind sich selbst ausgeliefert, ihren Bedürfnissen und ihren Launen. Aber du bist wie ein Fels in der Brandung, der sich nicht erschüttern lässt. Weil du mit dir identisch bist.

Erkenne deine Schwächen, stehen zu ihnen. Verstecke sie nicht, sondern widerstehe ihnen. Kümmere dich um deine Schwachstellen, bringe sie zu Gott. Wenn du weißt, wo du verletztlich bist, kennst du auch die Stellen, wo du angegriffen werden kannst. Hier musst du dich ganz besonders schützen. Fürchtest du Ablehnung und Ausgrenzung? Möchtest du gern im Mittelpunkt stehen? Sehnt du dich nach Wertschätzung und Liebe? Macht es dir viel aus, wenn andere dich für dumm oder inkompetent halten? Möchtest du gern als liebenswürdig, hilfsbereit und gutwillig angesehen werden? Hast du Angst, dass dich Menschen wegen deinem Glauben an Gott ablehnen und dich deshalb für schwach halten? Ist es dir wichtig, als möglichst cool, hipp und stylisch zu gelten? Das alles sind Bereiche, die dich verletztlich machen. Wenn du diesen tiefen Bedürfnissen nachgehst, werden sie zu Löchern, durch die deine Stärke entweichen kann. Du wirst verwundbar, denn du bist erpressbar. Du wirst abhängig von dem, was andere über dich denken und sagen, und bist nicht mehr frei. Wie kümmerst du dich um diese Schwachstellen? Du erkennst sie und bringst sie Gott. Du hörst, was Gott über dich denkt und zu dir sagt. Du nimmst die Stärke Gottes an und stellst sie gegen deine Schwächen: „Ich bin stark, Gott, weil du mich stark machst. Was du zu mir sagst, das zählt. Ich bleibe bei dir, deshalb kann ich widerstehen. Wenn ich nur dich habe, frage ich nicht nach Himmel und Erde (Psalm 73,25).“

Unter Umständen heißt das auch, dass du bereit sein musst, auf Beziehungen zu verzichten, in denen du nur ausgenutzt wirst. Wo es darum geht, dich kleinzumachen und dich infrage zu stellen, kannst du auf Dauer nicht du selbst bleiben. Lass los, was dich gefangen nehmen will und was dir Spielraum und Handlungsmöglichkeiten raubt. Wenn du nicht mehr so

agieren kannst, wie es dir entspricht und wie du es willst, wirst du gezwungen, das zu tun, was andere wollen. Da gibt es dann keinen Raum mehr für dich. Habe den Mut zu gehen, notfalls auch zu fliehen. Denn bleiben wäre dein Tod. Auch dazu gehört Löwenmut: Der Mut, sich selbst treu zu bleiben, und der Mut, sich denen zu widersetzen, die es nicht gut mit dir meinen, dich von ihnen abzuwenden und deinen eigenen Weg zu gehen.

Wo dir beständig oder immer wieder der Raum genommen wird, der dir zusteht, darfst du für deine Rechte eintreten. Wo du übersehen wirst, melde dich mutig und unbekümmert: „Ich würde gern meinen Beitrag geben.“ Wenn du bewusst übergangen wirst, scheue dich nicht, auf dich hinzuweisen und dich ins Spiel (oder ins Gespräch) zu bringen. Mache selbstbewusst deutlich, dass du dich nicht auf Dauer zurückdrängen lässt. Den Raum, der dir zusteht, darfst du ausfüllen. Wenn er dir genommen wird, ist das Diebstahl. Stehe zu dir und behaupte dich in den Situationen, in denen andere so tun, als gäbe es dich nicht – denn das ist eine Lüge, es gibt dich. Du hast ein Recht dazu, deinen Platz einzunehmen. Es ist der Platz, den dir Gott gegeben hat. Wenn er dir geraubt wird, wird Gott beraubt. Gott will, dass du deine Fähigkeiten entfalten kannst und dass du deine Möglichkeiten und Gaben einsetzt. Lass dich nicht dabei hindern: von niemandem und auf keine Weise. Gott steht zu dir und hilft dir dabei, dass du zum Zug kommst, wo du dich auf deine Weise einbringen sollst.

Wenn andere von dir verlangen, dass du für bestimmte Dinge (Smartphone, Kleidung, Eintrittskarten) Geld aus gibst, die *sie* gut und wichtig finden, aber du hast das Geld nicht dazu – verweigere dich. Mache keine Schulden um der anderen willen. Gib dein Geld für das aus, was *du* für gut findest, aber lass dich nicht zu Ausgaben drängen, die dir nichts nützen und ausschließlich dazu dienen, dass du anderen gefällst. Du wirst nur ausgenützt und für die Ziele und Zwecke anderer missbraucht. Nimm deine ganze Kraft zusammen, um zu widerstehen. Auch der Teufel wird in der Bibel als Löwe bezeichnet. Er ist jedoch nicht zu vergleichen mit Jesus. Der Teufel ist ein brüllender Löwe, der nur umhergeht, um Menschen zu verschlingen (1. Petrus 5,8). Er ermutigt Menschen nicht, sondern entmutigt und vereinnahmt sie. Er will ihnen Angst einjagen, damit sie ihre innere Stärke verlieren.

Wende dich ab vom dem, was dich zerstören möchte. Alles, was dir nicht guttut, ist schädlich. Sei wachsam und nimm es wahr, wenn du ein ungutes Gefühl hast. Du spürst es, wenn dich etwas fördert und voranbringt oder wenn es dich lediglich hindert und blockiert. Alles, was dich nur müde macht und wo du die Lust und Freude am Leben verlierst, ist schlecht. Du spürst, wie sich etwas zwischen dich und Gott stellt. Gott kommt dir immer entfernter vor. Der Kontakt zu ihm wird schwächer. Es ist das, was dich zumüllt und nur beschäftigt, dir die Zeit raubt, die Ruhe stiehlt und dich in Beschlag nimmt, ohne dass du einen Nutzen daraus ziehen kannst. Vieles macht sich wichtig, was es nicht ist. Vieles gibt sich als sehr bedeutsam aus und ist doch nur Schrott. Du musst lernen, das zu unterscheiden: Was ist gut und was nicht, was nötig und was unnötig. Wo du dich anschließend leer fühlst und ausgesaugt, ist etwas nicht gut gelaufen. Kinofilme oder Fernsehabende, die dich nur erschöpfen, ohne dir einen neuen Impuls zu geben, sind vergeudete Zeit. Leeres Gerede ohne Inhalt bringt nichts. Unternehmungen, wo du

anschließend nicht mehr weißt, um was es ging und was ihr gemacht habt, sind verhängnisvoll. Ereignisse, an die du lieber nicht erinnert werden möchtest, lähmen dich und rauben dir deine Lebensenergie. Sei mutig, dich auszublenden und abzuwenden. Mach nicht mit, wenn du ein ungutes Gefühl in dir verspürst. Nimm diese Warnlampen ernst. Sie bewahren dich vor Unnötigem – oder vielleicht sogar vor Schlimmerem.

Andererseits gibt es Situationen, die du nicht ändern kannst und wo es dir auch nicht möglich ist auszuweichen. Du musst sie aushalten. Du bleibst und du widerstehst. Du bleibst bei dir und grenzt dich ab. Du schaffst um dich herum einen Raum, in dem du unbeschadet leben kannst. Du hältst Abstand, verschließt dich und hörst nicht hin, was die anderen sagen. Mitten in der Bedrängnis bist du sicher, wenn Gott dir diesen Raum schafft. Du bist sicher bei ihm. Er hilft dir, das auszuhalten, was du nicht ändern kannst. Achte darauf, dass dieser Zustand nicht zu lange dauert, du könntest in deiner Widerstandskraft erlahmen. Wie lange musst du aushalten? Gibt es ein absehbares Ende? Wenn nicht, ist es doch besser, du gehst deiner Wege – wenn möglich. Wenn nicht: Manche Menschen, die unerträgliche Situationen ertragen haben und dabei nicht zerbrochen sind, sind zu Heiligen geworden. Ihre Gottesbeziehung ist dadurch noch stärker und intensiver geworden. Sie wussten, dass Gott ihre einzige Chance ist, um zu überleben: im KZ, in Gefängnissen, bei Verfolgungen oder in Notsituationen. Schaffe dir in der unabwendbaren Situation eine kleine Ecke, in der du mit Gott allein sein kannst, in der du die Gemeinschaft mit ihm im Verborgenen leben kannst.

Wo du eine Beziehung abbrechen musst, tue es offen und transparent. Kündige an, dass du gehen wirst, wenn sich die Situation nicht ändert. Gib die Chance zu einer Änderung, indem du klar sagst, was du dir wünschst. Stelle deine Bedingungen – aber stelle sie offen, sodass der andere darauf eingehen kann. Sie sollen nicht als Drohungen aufgefasst werden. Aber du darfst sagen, was für dich wichtig ist: „Wenn sich unsere Beziehung nicht ändert, sehe ich keine Möglichkeit, sie fortzuführen. So wie es jetzt gerade ist, kann es für mich nicht weitergehen.“ Wenn der andere eine ehrliche Bereitschaft zeigt, etwas zu ändern, gehe darauf ein. Glaube ihm solange, bis du siehst, dass er es doch nicht ernst meint. Lass dich nicht an der Nase herumführen. Du brauchst verlässliche Anzeichen für die Bereitschaft zur Veränderung. Sei konsequent: Wenn du deine Bedingungen genannt hast, bleibe bei ihnen. Ändere deine Meinung nicht aufgrund von halbherzigen Bitten oder Beteuerungen, die nur Mitleid erregen möchten. Es ist wichtig, dass du jetzt standhaft bleibst. Ändert sich die Situation, dann hast du gewonnen. Bleibt die Lage unverändert schwierig, dann mache deine Ankündigungen wahr und gehe. Wende dich ab und suche einen neuen Platz, an dem du sicher leben kannst.

Anregung:

Was hilft dir „Ich“ zu sagen?

Ich mache im Folgenden ein paar Vorschläge für eine Situation, in der du herausgefordert bist, deine eigene Position deutlich und stark zu vertreten.

Regeln für den Ernstfall

Gehe diese Punkte vor jedem schwierigen Gespräch durch und überlege dir, was sie für die jeweils konkrete Situation bedeuten. Beschließe für dich: „Ich entscheide mich für einen moderaten und versöhnlichen Gesprächsstil anhand dieser Regeln. Ich bin bereit zum ersten Schritt. Diese Regeln sind meine Vorhaben und keine Forderungen an den anderen.“

- *Ich* sage meine Meinung und begründe sie.
- *Ich* lasse den anderen ausreden und höre ihm zu.
- *Ich* versuche, seine Gründe zu verstehen.
- *Ich* lasse die Meinung des anderen stehen.
- *Ich* beurteile und verurteile den anderen nicht.
- *Ich* unterstelle dem anderen keine schlechten Motive und Beweggründe.
- *Ich* werde nicht aggressiv und verletzend.
- *Ich* rede nicht doppeldeutig, werde nicht sarkastisch oder ironisch.
- *Ich* bin offen und ehrlich und rede von mir per „Ich“.
- *Ich* rede nichts Schlechtes über den anderen und nicht hinter seinem Rücken.
- *Ich* muss nicht immer recht haben.
- Wenn *ich* verletzt werde, spreche *ich* es (sachlich und ruhig) an.
- Wo *ich* den anderen verletzt habe, entschuldige *ich* mich.
- *Ich* verzichte auf Drohungen („Wenn ... dann ...“) und auf Festlegungen („Du bist ...“).
- *Ich* erzeuge keinen Druck („Du musst ...“).
- *Ich* will den anderen nicht überzeugen, sondern gewinnen.
- *Ich* gebe dem anderen Raum und lasse Zeit.
- *Ich* spiele meine Vorteile nicht aus.
- *Ich* beziehe meine Grenzen und sage „Stopp!“, wenn ich unter Druck gesetzt und manipuliert werde.
- *Ich* breche das Gespräch nicht ab – unterbreche es höchstens für eine bestimmte Zeit.
- Wo es mir möglich ist, bin *ich* bereit, dem anderen entgegenzukommen, und gebe nach.
- Wenn *ich* mit dem anderen nicht klarkomme, bitte *ich* um einen Vermittler.
- Wenn wir uns nicht einigen können, gehe *ich* dem anderen aus dem Weg.
- Wenn der andere das Gespräch abbricht, dann tue *ich* alles, damit die Beziehung erhalten bleibt und ein Neuanfang möglich ist.

Faires Kämpfen

Wir sollten nicht unseren Willen aufgeben und willenlos tun, was Menschen von uns wollen. Wir sollten uns *Gott* unterordnen. Und das bedeutet, dass wir Menschen widerstehen. Wir kämpfen vor allem gegen Trends, Entwicklungen, Umstände. Aber da immer Menschen dahinterstehen, kämpfen wir auch gegen Menschen. Wir stellen uns ihnen in den Weg. Wir

signalisieren ihnen, dass wir mit ihrem Tun nicht einverstanden sind. Wir widersprechen, wo etwas behauptet wird, was nicht stimmt und in die Irre führt. Wir lassen es nicht stehen, wenn Aussagen gemacht werden, die haltlos sind. Wir fragen nach: „Bist du dir sicher? Was meinst du? Bitte begründe deine Meinung!“ Wir haben den Mut, gegen falsche Behauptungen aufzustehen: „Das stimmt nicht, was du sagst. Du manipulierst. Es sind falsche Tatsachen. Das ist deine Meinung, ich habe eine andere.“ Wir dürfen deutlich sein – wir *müssen* deutlich sein. Wo gelogen wird, sollten wir den Mut haben, die Lüge zu entlarven: „Das ist nicht wahr!“ Wo viele Worte eine Tatsache vernebeln wollen, fragen wir kühn und direkt: „Um was geht es eigentlich?“ Wo um den heißen Brei geredet wird, ohne etwas zu sagen, halten wir dagegen: „Das sind nur Luftblasen, aber keine verlässlichen Aussagen.“ Wir kämpfen um die Wahrheit, wir kämpfen wie ein Löwe gegen lügenhafte Behauptungen. Wir stehen auf, wenn Menschen sich selbst in den Vordergrund spielen, ohne wirklich wichtig zu sein. Wir stehen auf und bleiben stehen.

In normalen Situationen geht es darum, höflich, freundlich, herzlich zu sein (Kolosser 3,12-13; Epheser 4,32). In extremen Situationen bleibt dir nichts anderes übrig, als deine Freundlichkeit abzulegen. Du musst deutlich sein, denn sonst wirst du nicht verstanden. Warte nicht höflich, bis der andere ausgeredet hat, wenn du nur totgeredet werden sollst. Höre nicht geduldig zu und gehe nicht herzlich und offen auf Argumente ein, die dich nur vereinnahmen wollen. Setze so schnell es geht einen klaren und eindeutigen Stopp. Du sagst: „Ich will das Gespräch beenden.“ Und du wendest dich ab. Oder du gibst zu verstehen: „Darüber denke ich ganz anders! Das kann ich so nicht stehen lassen.“ Manchmal musst du sogar noch weiter gehen: „Ich finde das, was du sagst, widerlich und unerträglich. Es tut mir weh, dass du dich so abfällig über Menschen äußerst.“ Du solltest nicht alles erdulden und stehen lassen. Wehre dich, wo du nicht mehr mitkannst, spiele nicht freundlich ein Spiel mit, das nicht deines ist. Steige besser so bald wie möglich aus. Gleich wenn du erkennst, wo das Ganze hinläuft, unterbrich die Entwicklung mit einem deutlichen Nein: „Nein, hier mache ich nicht mit.“ Je länger du eine extreme Entwicklung laufen lässt, desto problematischer wird sie. Je früher du sie stoppst, desto besser. Riskiere es, dass man dir jetzt mit Unverständnis oder Befremden begegnet und dich für intolerant hält. Du musst wirklich nicht alles tolerieren. Du darfst dich wehren.

Stelle dich auf Gegenwind ein, wenn du Widerstand leistest. Andere Menschen werden es nicht verstehen, dass du ihre Meinung infrage stellst und deine Meinung gegen ihre setzt. Sie werden persönlich betroffen reagieren, weil sie sich von dir angegriffen fühlen. Sie sind es oft nicht gewohnt, dass ihnen widersprochen wird. Sie werden nun alles tun, um dich davon zu überzeugen, dass sie recht haben. Wenn es gut geht, kommt es zu einer fairen Auseinandersetzung, Meinung steht gegen Meinung. Wenn es schlecht läuft (und das wird es höchst wahrscheinlich), wirst du mit fiesen Methoden konfrontiert. Du wirst für unfähig erklärt, man spricht dir die Kompetenz ab. Man macht dich schlecht und betont ganz besonders deine Fehler und Schwächen: „Du bist ja auch nicht besser.“ Du wirst persönlich diskreditiert, man stellt *dich* infrage: „Was hat der denn schon zu sagen.“ Man versucht, dich

zu erledigen, indem ein Shitstorm gegen dich mobilisiert wird. Lass dich nur nicht provozieren. Bleibe fest in deiner Meinung. Wiederhole sie. Argumentiere nicht mit den Menschen, die dich fertigmachen wollen, das bringt nichts. Schüttle dich wie ein Hund sich schüttelt, der aus dem Wasser steigt, damit kein böses Wort an dir haften bleibt. Vor allem: Erschrick nicht. Lass dich nicht in Angst versetzen. Halte dich in Gottes Nähe auf, schaue auf ihn. Bei ihm bist du sicher: „Euer Herz erschrecke nicht! Glaubt an Gott und glaubt an mich“, sagt Jesus (Johannes 14,1). Die Menschen wüten zwar weiter gegen dich, aber es kann dich nicht betreffen und verletzen. Du bist stark, an der Seite Jesu wächst dir Löwenmut zu.

Lass dich nicht gegen andere Menschen aufhetzen. Höre nicht auf Verleumdungen und Gerüchte über andere. Lass dich nicht in Intrigen verwickeln. Es ist eine große Gefahr, dass du um anderer Menschen willen zum Gegner eines Menschen wirst. Es tut dir zwar gut, dass du Teil einer Gemeinschaft bist, die sich gegen jemand zusammengeschlossen hat. Du gehörst dazu und der Ausgegrenzte nicht. Aber jedes Komplott, das gegen jemand geschmiedet wird, ist eine wackelige Sache. Die Koalitionen können schnell wechseln und wo du bisher dazugehörst hast, wirst du plötzlich zum Außenseiter. Lass dich nicht in eine Gegnerschaft zu Menschen bringen, du wirst sonst zum Komplizen einer Sache, die nicht deine ist. Niemand ist automatisch dein Gegner. Du bestimmst selbst über deine Beziehungen. Die anderen sind keine Feinde, sondern Partner bei einer gemeinsamen Problemlösung. Mache dir ein eigenes Bild von den Menschen und ihrer Lebenssituation. Glaube nicht alles, was über sie gesagt oder im Internet verbreitet wird. Manchmal wirst du dir verwundert die Augen reiben und staunen, wenn du erkennst, wie die Realität ist.

Stell dir vor, wie es wäre, wenn die Menschen fies mit *dir* umgehen würden und du gemobbt wirst: Wie würde es dir gehen, wenn alle gegen dich sind, du allein stehst und vielleicht sogar verleumdet wirst, weil falsche Informationen über dich verbreitet werden? Das fühlt sich nicht gut an! Du kommst dir ausgeliefert und ohnmächtig vor. Mach dir dann klar: So ging es Jesus auch. Der absolute Supergau wäre nun, wenn der Zweifel in dein Herz gesät wird: „Ich bin von Gott verlassen. Ich bin ganz allein. Ich bin nichts. Ich bin schwach. Ich bin hilflos und ohne eine Chance.“ Das alles sind gemeine Lügen. Lass dich nicht auf diese Lügen ein. Nimm sie nicht an. Lass nicht zu, dass sie sich in dir niederlassen. Du sollst den Eindruck bekommen, dass deine Lage aussichtslos ist. Das ist sie jedoch ganz und gar nicht. Bleibe stehen, halte durch. Vielleicht kommen sogar Freunde und wenden sich gegen dich: „Komm, sei nicht so. Gib nach. Das ist das Beste für dich.“ Jetzt ist der Moment der Wahrheit gekommen. In der Extremsituation zeigt sich, wer für dich ist und wer nicht. Wenn sich Freunde von dir abwenden, ist das äußerst verletzend und enttäuschend. Jetzt wird allerdings auch deutlich, wie es um deinen Glauben bestellt ist. Denn nun zeigt sich vor allem, dass Gott unverbrüchlich zu dir hält. Lass nicht zu, dass sich etwas zwischen dich und Gott stellt. Er bleibt dir treu. Er kämpft für dich und er zeigt dir, wie du kämpfen kannst.

Wie hat Jesus gekämpft? Jesus hat keinen Streit gesucht, er war kein Raufbold. Schwachen Menschen begegnete er mit großem Erbarmen und viel Liebe. Er gab ihnen Mut, half ihnen, stellte sie auf eigene Füße und machte sie stark. Die Verletzten und Verwundeten verband

er, Schuldigen sprach er Vergebung zu, Behinderte heilte er. Aber wo er auf Machtmenschen traf, die sich groß und stark machten und andere Menschen unterdrückten oder mit ihrer Meinung an die Wand spielten, konnte er unerbittlich sein. Er widerstand ihnen. Ganz klar und eindeutig stellte er ihnen seine Meinung entgegen. Er ließ sich nicht blenden von Aussagen wie: „Das war schon immer so. Das muss man so sehen. Jeder weiß das. Auch du musst dich daran halten.“ Er setzte den vorgefassten, engen Ansichten eine befreiende Sicht entgegen: „Neues ist möglich. Der Kleine gewinnt. Die Mächtigen werden gestürzt. Es geht auch anders.“ Er verkörperte die Liebe und Gnade Gottes in einer unbarmherzigen, harten Welt. Hier ließ er sich nicht beirren. Das kostete ihn schließlich sein Leben, denn er reizte die religiöse Machtelite mit seiner Botschaft bis aufs Blut.

Jesus kam es einfach nicht darauf an, dass man alles richtig machte, sondern dass man in der Beziehung zu Gott lebte. Dafür kämpfte er. Er wollte den Zugang der Menschen zu Gott, der mit vielen Regeln und Geboten verstopft war, freilegen. Das ließ er sich alles kosten. Er scheute keine Auseinandersetzung, kein Streitgespräch. Er ließ sich dabei nicht auf Kompromisse ein, er verhandelte nicht. Er war konsequent und entschlossen. Einmal trieb er sogar mit Schlägen die Händler aus dem Tempel: „Ihr macht eine Räuberhöhle aus dem Gebetshaus Gottes!“ (Markus 11,15-18). Er taktierte nicht, sondern war direkt, offen, ehrlich. Jeder konnte mitbekommen, wo er stand und was er dachte. Er stellte sich gegen die landläufige Meinung der Mächtigen. Und zuletzt wurde er auch von seinen engsten Freunden verraten und verlassen. Selbst im ungerechten Gerichtsverfahren blieb er sich treu: Er rückte nicht von dem ab, was er als Gottes Recht und Gottes Gerechtigkeit vertrat. Er schonte sich nicht und nahm in Kauf, dass er zum Tod verurteilt wurde. Als die Situation unhaltbar für ihn wurde, nahm er sie hin und sagte zu Gott: „Dein Wille geschehe“ (Markus 14,36).

Am besten ist es, wenn du mit deinen Streitgegnern Regeln vereinbarst, bevor ihr in eine Auseinandersetzung geht. Regeln aufzustellen für den Streit ist eine weise Vorsichtsmaßnahme und dieser Kodex bildet anschließend die Grundlage, dass der Streit auf faire und ausgewogene Weise ausgetragen werden kann. Es gehört natürlich viel innere Größe dazu, sich im Konflikt an diese Regeln zu halten. Wenn dies nicht so gut klappt, darf man sich daran erinnern: „Du, wir hatten etwas anderes vereinbart. Wir wollten anders miteinander umgehen.“ Wichtige Regeln könnten sein: „Wir lassen einander ausreden. Wir beleidigen uns nicht. Wir bleiben sachlich. Wenn es zu emotional wird, machen wir eine Pause.“ Ihr müsst miteinander eure eigenen Regeln finden und festlegen. Es ist schließlich eure freiwillige Vereinbarung, die am besten von allen Beteiligten unterschrieben wird. Dadurch fällt es auch leichter, sich daran zu halten. Die Arbeit an gemeinsamen Streitregeln ist darüber hinaus eine sehr produktive Arbeit: „Wie wollen wir uns verhalten, wenn es zwischen uns schwierig wird und wir in extreme Situationen kommen?“ Die gemeinsame Vereinbarung verbindet euch – vor allem dann, wenn ihr unterschiedlicher Meinung seid. Sie hält euch zusammen, auch wenn die Unterschiede riesig scheinen. Deshalb lohnt es sich, einen solchen Verhaltenskatalog aufzustellen.

Wenn es aber doch nicht gemeinsam geht? Wenn der Streit schon begonnen hat, bevor ihr euch auf Regeln einigen konntet? Dann halte du dich an deinen eigenen Kodex. Bleibe deinen eigenen Regeln treu und bei dem, was du dir vorgenommen hast. Denn dann kannst du auch im Fall einer Niederlage zu dir selbst sagen: „Ich bin mir selbst treu geblieben.“ Auch wenn du als Verlierer vom Kampfplatz gehst bist du doch der moralische Sieger.

Anregung:

Wie kämpfst du? Entwickle deine eigenen Streitregeln. Hier gebe ich ein paar Vorschläge:

Streitregeln

1. Vor dem Streit überlege ich mir: Lohnt es sich wegen dieser Sache eine Auseinandersetzung?
2. Ich lasse den anderen ausreden – auch wenn es laut zugeht.
3. Ich benutze keine Schimpfworte, sondern bleibe unter allen Umständen sachlich.
4. Keine Gewalt gegen Personen oder Sachen!
5. Ich verlasse nicht im Zorn den Streitort, es sei denn, man hätte sich gemeinsam darauf verständigt, den Konflikt an anderer Stelle zu klären.
6. Ich entschuldige mich gern und sofort für meine eigenen Fehler (auch wenn sie noch so klein sind).
7. Ich erwarte die Entschuldigung nicht zuerst vom anderen oder zwingen ihn dazu.
8. Wo um Entschuldigung gebeten wurde, spreche ich Vergebung zu.
9. Was vergeben ist, wird dem anderen nie wieder vorgehalten.
10. In allen Auseinandersetzungen verliere ich das Gemeinsame nicht aus den Augen.
11. Wo Kritik nötig ist, wird auch das Gute betont.
12. Kritik erfolgt zum richtigen Zeitpunkt: nicht zu früh und nicht zu spät.
13. Es werden keine Minuspunkte gesammelt, sondern sofort angesprochen, was mich am anderen stört.
14. Ich rechne keine alten Geschichten und Fehler der Vergangenheit auf.
15. Ironie, Beschämung und den anderen bloßstellen ist nicht erlaubt.
16. Wir treffen nicht mit Absicht die Schwachpunkte des anderen.
17. Statt erniedrigenden Du-Botschaften reden wir per Ich.
18. Ich belehre den anderen nicht, sondern spreche meinen Unmut und Ärger aus.
19. Ich will mein Gegenüber auch trotz meiner Wut sehen und verstehen.
20. Ich nehme berechnete Kritik an meiner Person an.
21. Wo ich etwas nicht sehen kann, bitte ich um Bedenkzeit.
22. Wir machen uns klar, dass wir im Angesicht Gottes streiten.

23. Ich bin trotz allem, was mir angetan wird, versöhnungsbereit.

24. Wir versuchen gemeinsam, die Chance in diesem Streit zu entdecken: Welche Lernerfahrung steckt in dieser Situation?

Gibt es weitere Regeln, die dir wichtig sind? Welche Regel ist für dich am bedeutsamsten? Halte dich streng an deine eigenen Regeln.

Sinnvolles Verhandeln

Wir leben in einer Streitkultur. Alles muss ausgehandelt werden, Auseinandersetzungen sind einfach nötig und gehören zum Alltag. Wir dürfen uns als Christen nicht fromm zurückziehen und die Konflikte anderen überlassen. Wir müssen uns beteiligen. Die Frage ist nur, wie das auf möglichst faire Weise geschehen kann.

Wir stehen für unsere Sache ein. Wir sagen Ja zu unseren Werten und beziehen unseren Standpunkt. Wir tun das ruhig und sachlich. Wir machen andere nicht schlecht. Wir kämpfen nicht gegen, sondern *für* etwas. Wir sagen Nein zu zerstörerischen Verhältnissen, zu Gewalt, Ungerechtigkeit, Unwahrheit – aber wir sagen auch Ja. Wir haben ein starkes Ja: zum Leben, zu den Menschen, zu Gott. Dafür streiten wir. Es ist wichtig zu wissen, *für was* man kämpft – um nicht nur ständig gegen etwas zu sein. Dafür lohnt es sich zu streiten: für eine Vertiefung von Beziehungen, für klare Verhältnisse, für sinnvolle Veränderungen, für das Recht für unterdrückte Menschen, für eine bessere Gesellschaft, für menschenfreundliche Werte, für den Glauben an den lebendigen Gott.

Nötige Konflikte müssen angegangen werden. Sie auf die lange Bank zu schieben wäre verhängnisvoll. Nicht geklärte Konflikte laden sich auf, sammeln Energie und explodieren unvermittelt – meist zu einem ungünstigen Zeitpunkt. Hinter nötigen Konflikten steckt eine Not. Um sie geht es: Eine Lösung ist nötig (und auch möglich), die die Not wendet. Der Grundsatz heißt: „Sei lösungsorientiert.“ Das bedeutet: Kümmere dich weniger um das Problem als vielmehr um seine Beseitigung. Überlege: Was muss getan werden, damit die Not gelindert, gemildert oder beseitigt wird? Wenn du dauernd ums Problem kreist, zieht dich das nach unten und verschärft die Lage auf negative Weise. Lass dich nicht von vielen Details der Konfliktgeschichte irritieren. Frage: „Was muss passieren, damit die Lage besser wird?“ Und weiter kannst du dir überlegen: „Was kann *ich* zu einer Konfliktklärung beitragen?“ Tu das, was *dir* möglich ist – aber tue es freiwillig und ohne Bedingungen. Sei bereit zu Kompromissen und Sorge dafür, dass das Ergebnis der Konfliktklärung ehrlich und ausgewogen ist. Es soll niemand übervorteilt werden. Jeder soll gewinnen. Sei bereit, in Verhandlungen einzusteigen, um zum bestmöglichen Ergebnis zu kommen.

Verhandlungen geschehen, indem eine Meinung gegen die andere steht. Beide haben recht, beide haben gute Argumente. Was tun wir? Wir lassen die Meinung des anderen stehen, stellen aber unsere dagegen. Nun sollte überlegt werden, ob es Bereiche gibt, wo man von seinem Standpunkt abrücken kann. Gibt es eine Möglichkeit, sich in der Mitte zu treffen? Sind Kompromisse eine Option? Wenn ja: Sind wir bereit, dem anderen entgegenzukommen,

um eine gemeinsame Lösung zu finden? Wenn nein, müssen wir beieinanderbleiben, bis wir andere Möglichkeiten finden. Zum Beispiel: Zwei getrennte Bereiche, die nebeneinanderher existieren. Oder der einseitige Verzicht, der mit Bedingungen verbunden wird: „Wenn ich hier jetzt nachgebe, bitte ich dich zum Ausgleich um einen ähnlichen Schritt von dir an einer anderen Stelle.“ Verhandlungen sind nur möglich, wenn beide Seiten flexibel sind, wenn es Handlungsspielraum gibt. Vielleicht müssen deshalb zuerst die Optionen erweitert werden: Es geht nicht nur um einen engen Standpunkt, sondern um einen größeren Bereich. Das fordert dich heraus: Wie weit kannst du gehen? Setze deine Grenzen nicht zu eng und nicht zu weit. Zu weit heißt: Alles ist möglich. Zu eng: Nur meine Idee zählt. Dazwischen heißt: Ich bringe mich ein, bin aber auch bereit, dem anderen Möglichkeiten einzuräumen. An der einen Stelle gebe ich nach, an der anderen bleibe ich fest. Ich habe mein Ziel im Auge, das ich erreichen will. Und um dieses Ziel zu erreichen, bin ich bereit, auch Nachteile in Kauf zu nehmen. Jeder Schritt bringt mich diesem Ziel näher, notfalls auch der Schritt zurück.

Wenn die Verhandlungen an deine Grenzen kommen, gibt es keine Kompromisse mehr. Hier bleibst du bei deiner Meinung und verteidigst sie. Wenn du jetzt zurückweichst, würdest du dich, deine Werte und deinen Glauben verraten. Das gäbe dir vielleicht im Moment Luft und würde den Druck nehmen, aber auf Dauer fühlst du dich schlecht dabei. Du verlierst dich und wenn dir letztlich alles egal ist, weißt du auch nicht mehr, wer du bist und was du wirklich willst. Sage, was dir wichtig ist. Sage es ruhig und klar. Verschleierte nichts. Erkläre, *warum* du so denkst und was für dich dahintersteckt. Rede deutlich und nicht in Andeutungen. Der andere muss dich auch verstehen können. Äußere dich nicht ironisch oder sarkastisch, denn das erzeugt nur eine schlechte Stimmung. Der andere spürt, dass du nicht zufrieden bist, aber er hat keine Ahnung, was du wirklich meinst. Ironie und Sarkasmus sind wie Masken, dahinter steckt meistens ein schwaches, trauriges oder hilfloses Gesicht. Sei ganz nah bei dir, sei dir selbst treu. Bleibe bei deinen Werten. Sei wahrhaftig und mute dich dem anderen zu. Denn auch deine Meinung zählt und du hast ein Recht darauf, gehört zu werden. Taktiere nicht und greife nicht zu manipulierenden Tricks. Wer sich seiner Sache sicher ist, benötigt keine Schlichen, keine Mogeleyen, keine Halbwahrheiten. Dies alles führt eher zu Missverständnissen und verhindert Klärungen. Habe den Mut, ganz einfach und klar zu sagen, was dir wichtig ist und um was es *dir* geht.

Wo du Widerstand erfährst, bleibe stehen, weiche nicht zurück. Lass dich nicht zwingen und bedrängen. Sprich an, wie es dir geht: „Ich fühle mich jetzt sehr unter Druck.“ „Hier kann ich nicht nachgeben, weil dieser Punkt meine innere Grundüberzeugung betrifft.“ Wo du angegriffen wirst, reagiere mit Abwehr, nicht mit einem Gegenschlag: „Das ist ein Angriff!“ „Ich akzeptiere nicht, dass man so mit mir umgeht.“ „Du hast mir wehgetan!“ Wenn nötig, reagiere auf einen Angriff mit einer schwächeren Gegenmaßnahme, damit der Streit nicht eskaliert und zum Machtkampf wird. Aber einen Angriff darfst du kontern: Wer dich attackiert, muss spüren, dass man mit dir nicht alles machen kann. Die einfachste Form der Zurückweisung ist ein deutliches „Nein!“ Gehe einen Schritt zurück, aber bleibe dann stehen. Gehe aus der Schusslinie, aber mache deutlich, dass du nicht gewillt bist, klein beizugeben.

Je klarer du deine Position beziehst und je deutlicher es dir gelingt zu sagen, was du denkst, je nachdrücklicher du Stellung beziehst und je schärfer du dich abgrenzt, desto mehr wird der andere begreifen, dass du es ernst meinst. Du bist hier nicht bereit, auch nur einen Millimeter nachzugeben. Du weichst unter keinen Umständen zurück und lässt hier nicht mit dir verhandeln.

In jedem Konflikt spielen die Gefühle eine große Rolle. Manchmal treten sie vehement zutage: Wutausbrüche, Beschuldigungen, Vorwürfe, Bedrohung, lautstarkes Geschrei oder sogar tätliche Angriffe. Gegen Emotionalität ist in einem Streit schwer anzugehen. Besser ist abzuwarten, bis sich die Lage beruhigt, eine Pause machen, die weitere Auseinandersetzung auf einen anderen Zeitpunkt verlegen, keinesfalls selbst emotional zu kontern. Wirst du körperlich bedroht oder dein Eigentum zerstört, ist es unbedingt an der Zeit, den Rückzug anzutreten. Geht es nicht anders, rufe jemand zur Hilfe – wenn es sein muss auch die Polizei. Du musst dich nicht in Situationen begeben, die für Leib und Leben kritisch werden könnten – oder wo es sein könnte, dass *du* dich vergisst und ausrastest. Gehe aus der Situation heraus, solange du es noch kannst – besser früher als später. Lasse dich niemals auf eine tätliche Auseinandersetzung ein! Zerstöre nicht das Eigentum des anderen. Gehe an die frische Luft und beruhige dich. Überlege dir Maßnahmen, um wieder im „Normalbereich“ anzukommen: eine Tasse Kaffee, ein Blick in die Ferne, ein tiefes Durchatmen, der Gedanke an etwas Positives. Vielleicht auch der Gedanke an Gott: Was würde er zu dieser Situation jetzt sagen?

Lass dich nicht ärgern, sondern bleibe ruhig. Wenn du dich ärgerst, reagierst du und agierst nicht mehr, du bist dann in der schwächeren Position. Gib den Ärger an Gott ab, bete (beispielsweise Psalm 73). Gott ist dein Schutz und er verteidigt dich. Ärger macht dich krank, lähmt dich und verleitet dich zu Handlungen, die dir hinterher leidtun. Wenn dein Ärger bereits zur Wut geworden ist oder dich sogar ein unbändiger Zorn erfüllt, ist es besser, du ziehst dich in die Stille zurück. In der Wut könntest du dir Blößen geben und dich ins Unrecht setzen. Es ist nicht gut, wenn du starke Gefühle unterdrückst und verdrängst. Du kannst sie loswerden, indem du dich körperlich auspowerst (sei sportlich!) oder indem du mit jemandem darüber redest, der dir wie eine Klagewand zuhört (und dich nicht noch mehr „anheizt“). Sei dir sicher, Jesus kennt sich mit Ärger aus, er hat zu seinen Lebzeiten genug davon erfahren. Er ließ sich nicht ärgern, er blieb ruhig. Er konterte souverän und klar. Seine Reaktion kam aus einer Überlegenheit, nicht aus der Schwachheit. Er spielte den Ball an seine Gegner zurück: „Was denkt ihr ...“ (z. B. Markus 11,29, Markus 12,15). Er ließ sich einfach nicht provozieren und zu einer ärgerlichen Reaktion verleiten. Er war sich seiner selbst gewiss und handelte so, wie er es für richtig hielt, aus einer großen Ruhe heraus.

Wenn du merkst, dass der andere vor Zorn kocht, suche Abstand. Starke Gefühle brauchen Schutz. Bedrohe den anderen jetzt nicht noch mehr, es könnte schiefgehen und zu einer gefährlichen Explosion führen. Provoziere keinen Ausbruch. Achte auf die Grenzen deines Gegenübers auch zu seinem eigenen Schutz. Spürst du den Ärger bei deinem Gegner, sei versöhnlich, gesprächsbereit und defensiv. Der andere ist jetzt nicht mehr Herr seiner selbst.

Das ist für den weiteren Gesprächsverlauf verhängnisvoll, denn so kommt ihr nicht weiter. Der andere wird dich für alles verantwortlich machen, was nun geschieht. Denn er hat sich nicht mehr unter Kontrolle. Das ist ungünstig für eine sinnvolle Klärung. Es ist möglich, dass es zu einer Verschärfung der bereits schwierigen Situation kommt. Besser ist nun, du trittst einen vorübergehenden Rückzug an. Halte fest, was ihr bisher positiv erreicht habt, aber lass das dann auch so stehen. Mache nun nicht weiter. Vielleicht hast du momentan das Maximale erreicht. Wenn es dir gelingt, jetzt etwas Wertschätzendes und Positives zu sagen, kannst du vielleicht einen Gefühlsausbruch abwenden und die Lage beruhigen. Das wäre das Beste. Wenn der andere massiv reagiert und starke Gefühle zeigt, ist dies ein Hinweis darauf, dass euer Streit eine wunde Stelle berührt hat. Du lernst etwas Wichtiges über den anderen: Hier ist er verletzlich, da triffst du auf ein Grundproblem seines Lebens, vielleicht auf frühere, negative Erfahrungen. Sei nun barmherzig. Schütze die wunden Stellen deines Gegners und nütze sie nicht aus. Nur so kommst du zu deinem Ziel.

Erinnert euch daran, dass ihr auf einem gemeinsamen Weg seid, nicht gegeneinander, sondern miteinander, und dass ihr ein gemeinsames Ziel erreichen wollt: eine Lösung, die für alle Beteiligten passt und richtig ist. Versuche immer wieder, deinen Kontrahenten als Partner für gemeinsame Schritte zu gewinnen. Verhindere alles, was dazu führt, dass er sich zurückzieht und ausklinkt. Mache ihm immer wieder deutlich, dass seine Meinung genauso gefragt ist wie deine eigene. Zeige ihm deine Bereitschaft zur Zusammenarbeit. Betone das Gute in seinem Verhalten, Unterstreiche seine guten Ansätze, lobe jeden kleinen Schritt der Verbesserung und mache immer wieder deutlich, dass ihr vorankommt. Komme ihm positiv entgegen, appelliere an seine guten Seiten und übersieh manches Krumme, Seltsame. Nimm nicht alles so tragisch, was er sagt oder tut, überhöre manche verletzende Äußerung. Du musst nicht alles auf die Goldwaage legen, sondern kannst ihm auch großzügig entgegenkommen. Betone das gemeinsame Anliegen und die gemeinsamen Werte und lass nicht zu, dass einmal erreichte Ergebnisse wieder infrage gestellt werden. Verstärke die Beziehungsebene und mache deutlich, dass du alles tust, um die Beziehung zu erhalten. Dann gelingt es auch, auf der Sachebene zu streiten. Denn wenn die Beziehung intakt ist, könnt ihr streiten – ohne dass ihr Angst haben müsst, es kommt zu einem Zerbruch.

Anregung:

Überlege dir: Was ist dein Ziel in einer Auseinandersetzung? Was willst du erreichen?

Gewalt begegnen

Auch dein Feind ist ein Mensch, der ein Recht auf Würde und Sicherheit hat. Mache keinen Menschen fertig – auch wenn du es könntest. Wahre vor allem in schwierigen Auseinandersetzungen die Persönlichkeit des anderen, denn auch er ist zum Bilde Gottes geschaffen. Respekt, Rücksichtnahme und Höflichkeiten gelten auch für extreme Situationen (nicht nur in normalen). Hier bist du sogar noch mehr herausgefordert, dem anderen zu zeigen, dass du ihn – trotz allem – achtest. Wenn der andere das spürt, kann dies dazu

führen, dass es euch gelingt, auf eine gute Weise miteinander zu streiten. Höre auf dein Gegenüber, versuche, seine Meinung zu verstehen, und teile es ihm mit. Nimm es an, dass er anders ist als du. Er ist nicht grundsätzlich falsch (weil du richtig bist) – sondern er ist eben anders. Das gilt es zu würdigen und zu akzeptieren. Lass auch den schwierigsten Menschen so stehen, wie er ist, und zeige ihm, dass du ihn grundsätzlich anerkannt. Du kämpfst nicht gegen ihn – sondern für deine Sache. Und in allem, was du tust, soll der andere spüren können, dass Gott auf deiner Seite ist. Wenn du dagegen unfair kämpfst, manipulierst, auf gemeine Weise angreifst und den anderen fertigmachen willst, ist Gott nicht auf deiner Seite. Einen schwierigen Menschen änderst du am ehesten, wenn du *erstens* auf ihn eingehst und versuchst, ihn zu verstehen. Das gelingt dir, wenn du dich in ihn hineinversetzt, ihn fragst, ihm zuhörst, ihn beobachtest, dich auf ihn einstellst (Kalibrierung). Dann kommt *zweitens*, dass du bereit bist, mit ihm zu gehen, seinen Gedanken zu folgen, seine Schritte nachzuvollziehen und seine Wege zu teilen (Pacing). Erst dann kommt *drittens*, dass du so die Möglichkeit bekommst, seine Richtung mitzubestimmen und ihn vielleicht umzulenken, weg von einem falschen Weg – hin zu einem viel besseren.

Wo Gewalt auftritt, musst du widerstehen. Wenn Leben in Gefahr ist, geht es um alles. Hier darfst du deine Stärke in vollem Maß einbringen. Gott ist deine Stärke, denn Gott ist ein Gott des Lebens. Er hat es geschaffen und will, dass wir es erhalten und pflegen. Wehre dich mit allen Mitteln gegen die Menschen, die dein Leben oder das Leben anderer verringern, begrenzen oder beschädigen möchten. Du solltest allerdings nie den Helden spielen. Suche dir Hilfe. Scheue dich nicht, andere zu bitten einzugreifen. Wenn nötig, rufe laut oder sprich unbeteiligte Menschen an und mache sie auf ihre Pflicht zur Hilfeleistung aufmerksam. Handle nie im Alleingang, wenn es um Gewalt geht. Suche dir eine Gemeinschaft von Mitkämpfern. Bringt euch dabei nicht in Gefahr. Bleibt auf Abstand, aber bleibt am Ball. Lasst euch nicht verjagen, sondern beobachtet. Zeigt, dass ihr wahrnehmt, dass hier Unrecht geschieht. Seid bereit, als Zeugen aufzutreten.

Stehe grundsätzlich für wehrlose und schwache Menschen ein, die mächtigen Gewalttätern ohnmächtig ausgeliefert sind. Du musst nicht körperlich kämpfen – aber du kannst Präsenz zeigen, ein lautes „Nein!“, „Stopp!“ gegen die Ohnmacht setzen. Gib dem Gegner einen Sicherheitsabstand. Wenn du ihm zu nahe kommst, könnte er sich in die Enge gedrängt fühlen und das als Angriff verstehen. Achte darauf, dass du dabei nicht mit dem Rücken zur Wand stehst. Stehe lieber in der Mitte – möglichst mit anderen Menschen zusammen. Bedenke rechtzeitig deine Fluchtmöglichkeiten. Sei mutig. Wenn du sicher und souverän auftrittst, schlägt das eher die Bosheit in die Flucht. Sei dir bewusst: Gott ist an deiner Seite. Das macht dich stark – auch wenn du dich schwach fühlst.

Vorsicht ist in extremen Situationen immer angesagt. Sei wachsam: Den Umständen, dem anderen und dir selbst gegenüber. Achte auf das, was geschieht. Mache deine Augen auf, sei misstrauisch und lass dich nicht auf unklare Situationen ein. Sei immer der Handelnde, lass dich nicht bestimmen. Überlege dir, was als Nächstes passieren könnte, spiele eine mögliche Entwicklung in deiner Vorstellung durch (antizipatorisches Verhalten). Sei vorausschauend,

dann wirst du nicht von plötzlichen Ereignissen überrascht. Dazu gehört ein großes Maß an Aufmerksamkeit. Und dies gelingt dir vor allem dann, wenn du von dir wegschauen kannst, um dich ganz auf die Situation einzulassen. Kümmere dich nicht zu sehr um deine eigenen Ängste und Befürchtungen, sondern sei ganz da: schauend, hörend, spürend. Bevor du einen Schritt tust und dich auf diese Situation einlässt, sei dir sicher, beobachte die Lage, bewerte sie und erst dann, wenn du weißt, um was geht, schalte dich ein. Sei nicht zu schnell, zu impulsiv. Sei eher abwartend und behutsam. Aber dann, wenn dir klar ist, was du tun sollst und was du tun kannst, sei entschlossen und gehe mutig los.

Eine Haltung der Gelassenheit ist die beste Grundvoraussetzung für jede Auseinandersetzung. Gelassen bist du, wenn du loslassen kannst. Das heißt: Du musst nicht gewinnen. Du musst nichts erreichen. Du musst dich nicht durchsetzen. Am ehesten gewinnt der, der auch verlieren kann. Denn es ist gut möglich, dass du verlierst. Auch das ist eine Option, denn du kannst nicht immer nur gewinnen. Wer verliert, ist nicht gleich grundsätzlich ein Verlierer. Wenn du in einer Schlacht eine Niederlage erleidest, ist noch lange nicht der ganze Krieg verloren. Habe die Größe dort, wo du nicht gewinnen kannst, eine Kapitulationserklärung auszusprechen. Wer wirklich stark ist, kann auch eine Niederlage eingestehen, ohne dass er dabei wirklich verloren hat. Besser du kapitulierst, als dass du einen Streit, den du nicht gewinnen kannst, weiterführst. Und vielleicht hast du ja tatsächlich nicht recht? Vielleicht hat der andere wirklich die besseren Argumente? Oder vielleicht macht die Niederlage deutlich, dass es dir noch nicht so klar ist, was du eigentlich willst? Sie zeigt dir, wo deine Schwachstellen sind und wo du noch nachlegen musst: andere Gründe, eine gewissere Überzeugung, ein sichereres Auftreten. Du warst diesem Kampf noch nicht gewachsen – du musst noch lernen, üben, Erfahrungen machen. Das ist nicht schlimm, sondern im Gegenteil eine wichtige Erkenntnis. Du wirst stärker werden, indem du aus deinen Fehlern und Niederlagen die richtige Schlüsse ziehst und an dir arbeitest.

Habe den Humor, über dich zu lachen. Wenn dir etwas nicht gelingt, du dir eine Blöße gibst oder dich vielleicht sogar lächerlich machst: dann lache. Denn es ist wirklich zum Lachen. Und es ist besser, in Lachen auszubrechen als in Tränen der Wut. Lache mit, wenn andere über dich lachen. Das ist die höchste Kunst der Distanz zu sich selbst. Mach dir klar, dass du zur Erheiterung für andere beigetragen hast, das ist nicht das Schlechteste (vor allem im Konfliktfall). Wo man lachen kann, spielen Waffen nicht mehr die erste Rolle. Und wenn du mitlachst, wird es zu einem gemeinsamen Gelächter, das verbindet. Du kannst dich selbst auf den Arm nehmen, dich in deiner Eigenart infrage stellen – dann tun es andere schon nicht. Denn einiges, was du tust, ist wirklich komisch. Vielleicht ist dir das nicht sofort klar, aber du merkst es, wenn andere grinsen. Über einen Sachverhalt zu lachen ist etwas anderes als ausgelacht zu werden. Ausgelacht zu werden ist beschämender Spott, das Lachen über eine Misshelligkeit dagegen befreit. Humor, Selbstironie oder das Zugeben eines Missverständnisses hat schon manche Auseinandersetzung so entschärft, dass man schneller zu Ergebnissen kam. Das wiegt auf, dass man eine kurze Zeit nicht so gut aussah. Noch einmal: Besser, als gekränkt zu reagieren, ist mitzulachen, wenn deutlich wird, dass man sich

geirrt, sich komisch verhalten oder etwas Dummes gesagt hat. Wer über sich lachen kann, gewinnt an Sympathie bei anderen – denn er wirkt nicht verkniffen und stur.

Anregung:

Wie gehst du gelassen mit starken Gefühlsausbrüchen und Gewaltattacken um? Was nimmst du dir für den Ernstfall vor? Überlege dir jetzt in Ruhe was du tun willst, wenn du angegriffen wirst.

Stellung beziehen

In Extremsituationen zeigt sich am schärfsten, wer du bist und was du gelernt hast. Du bist herausgefordert, Verantwortung zu übernehmen: Für dich, für die Situation und für andere. Du bringst dich ein, hältst dich nicht zurück. Du engagierst dich mit deinen Gaben und Fähigkeiten zur Bewältigung der Situation. Du trittst aus dem Hintergrund und nimmst die Sache in die Hand. Das birgt ein gewisses Risiko, denn nun wirst du angreifbar. Du stellst deine Meinung in den Raum, du gibst deinen Standpunkt preis. Du kritisierst und lieferst dich damit der Kritik anderer aus. Du gibst den anderen ein Feedback – das ist mutig. Du bist beispielsweise nicht damit einverstanden, wie es läuft. Du findest bestimmte Verhaltensweisen nicht gut. Wer kritisiert, macht sich verletzlich. Das muss dir bewusst sein. Wie sieht konstruktive Kritik aus? Wenn du kritisierst, hebe nicht nur das Negative hervor, sondern auch das Gute. Lob und Kritik müssen in einem ausgewogenen Verhältnis stehen, sonst sieht die Kritik wie eine grundsätzliche Nörgelei aus. Sage, was dir nicht gefällt, und mache gleich einen Vorschlag, wie es anders sein könnte: Was würdest du besser machen? Welche alternative Idee hast du? Wer sich ständig über die Meinung anderer lustig macht und immer nur alles schlecht findet, verweigert seine eigene Meinung. Statt seinen persönlichen Standpunkt zu beziehen, versteckt er sich hinter seinen Vorbehalten.

Stelle keine Forderungen, sondern äußere Bitten. „Mir gefällt nicht, wie wir miteinander reden. Wir sollten zu einem besseren Diskussionsstil kommen. Könnten wir bitte einander ausreden lassen, sodass einer nach dem anderen zu Wort kommt?“ Nenne dein Anliegen so konkret wie möglich und zeige Veränderungsmöglichkeiten auf. Achte darauf, ob der andere dich verstanden hat: Du kritisierst nicht seine Person, sondern sein Verhalten, du lehnt ihn nicht vollkommen ab, sondern wünschst dir ein anderes Benehmen. Gib dem anderen Raum zu Rückfragen: „Wie meinst du das?“ Wenn er dich nicht versteht, schildere Beispiele, damit er nachvollziehen kann, was du meinst. Zwingen den anderen nicht zu einer Veränderung. Er soll zunächst nur darüber nachdenken, was du gesagt hast. Und die Konsequenzen, die er daraus zieht, sind seine Sache. Du kannst allerdings deine Kritik noch mit dem Hinweis verbinden, was geschehen wird, wenn sich nichts verändert: „Wenn wir weiterhin so miteinander umgehen, kann ich hier nicht mehr mitmachen.“ Du übernimmst damit Verantwortung für dich. Der andere behält die Verantwortung für sich selbst.

Rede persönlich und von dir. Wenn du dir jedoch nicht darüber klar bist, was du willst und was du genau denkst, kann es passieren, dass deine Gefühle das Kommando übernehmen.

Statt Sachaussagen zu bringen und konkret zu sagen, was dir wichtig ist, äüßerst du Unmut, Unwillen, bist gereizt. Und dann schiebst du leicht dem anderen die Schuld für deine Gefühlslage zu. Oft ist deine Sicht und auch deine Meinung nur eine Reaktion auf den anderen. Du redest von dir, aber meinst dein Gegenüber. Diese Aussagen werden immer als Angriff und nicht als sachliche Kritik verstanden. Du sagst: „Ich fühle mich durch dich in die Ecke gedrängt“ – und du denkst, dass du dabei ein sachliches Feedback gegeben hast. Aber der andere versteht das als Angriff. Er hat den Eindruck, dass *er* schuld ist, dass es dir nicht gut geht. Besser wäre: „Ich fühle mich ohnmächtig, wenn du mir keinen Handlungsspielraum lässt.“ Genauso ist es mit der Aussage: „Ich bin enttäuscht.“ Der andere hört: „Ich bin enttäuscht von dir.“ Besser wäre: „Ich bin traurig, dass du mich nicht ernst nimmst.“ Sprich also deine Gefühle an, ohne den anderen für sie verantwortlich zu machen. Bleibe bei dir.

Wenn dir nicht klar ist, ob deine Kritik berechtigt ist, besprich dich mit einer neutralen Person. Möglicherweise bist du blind dir selbst gegenüber und es ist nur deine eigene Empfindlichkeit, die dazu führt, dass dich das Verhalten des anderen stört. Sei offen für eine ehrliche Rückmeldung dir gegenüber. Du bekommst dadurch eine objektivere Sicht. Deine Sichtweise ist immer subjektiv, denn du siehst alles aus deinem Blickwinkel. Auch wenn du dir über deine Gefühle nicht im Klaren bist und nicht weißt, wie du die Lage bewerten sollst, ist es empfehlenswert, mit jemand darüber zu reden, bevor du womöglich deinem Unmut unkonkret und angreifend Luft machst. Findest du niemanden, der dir hilft, deine Situation aus dem Abstand zu betrachten, dann frage Gott: „Gott, wie siehst du mich? Du kennst mich doch durch und durch (Psalm 139). Zeige mir, was in meinem Innersten verborgen ist.“ Gott hat den weitesten Blick, er sieht in jedes Herz. Er kennt deine Lage und er hilft dir, zu einem sicheren Urteil zu kommen. Lass dir Zeit, um auf ihn zu hören. Geh in die Stille, suche nach Hinweisen in der Bibel und lass dir etwas sagen. Sei bereit, auf ihn zu hören, auch wenn es unbequem für dich ist

Versuche, eine möglichst objektive Sicht deines Gegenübers zu bekommen. Sieh ihn immer wieder so an, als würdest du ihm zum ersten Mal begegnen. Überlege dir, ob es Vorurteile gibt, die du dir über ihn gemacht hast. Hast du bereits etwas über ihn gehört, das den ersten Eindruck trübt und ein Urteil über ihn beeinflusst? Wenn du bereits Erfahrungen mit dieser Person gemacht hast, dann sei offen für neue Erfahrungen. Lege das Alte beiseite, entlasse sie aus deinen Festlegungen. Nur so kannst du unvoreingenommen auf sie zugehen und sie wahrnehmen, wie sie wirklich ist. Auf diese Weise gelingt der Kontakt und du findest heraus, welche Bedürfnisse sie hat und was sie braucht. Du musst nun nicht alle ihre Wünsche erfüllen und dich auch nicht von ihr bestimmen lassen. Aber es ist wichtig für dich, wenn du den anderen verstehst. Ein gegenseitiges vorurteilsfreies Verständnis füreinander ist die beste Grundlage für eine gemeinsame Bewältigung einer extremen Situation. Wenn der andere das Gefühl bekommt, dass du Verständnis für ihn hast, wird er sich entspannen und vielleicht auch öffnen. Er kann sich nun auch auf dich einlassen und auf *deine* Bedürfnisse eingehen.

Wenn du Forderungen stellst, solltest du dich fragen, ob du überhaupt in der Position bist, dass du fordern darfst. Du kannst dort Forderungen stellen, wo du Kompetenz und eine Berechtigung dazu hast. Dann kannst du auch anordnen, was getan werden soll. Trotzdem ist es immer besser eine Bitte auszusprechen als eine Forderung, auf jeden Fall dort, wo ihr gleichwertig miteinander umgehen solltet, weil ihr euch auf einer Ebene begegnet. Eine Bitte lässt dem anderen Raum und hilft ihm, eigenständig agieren zu können. Er kann sie erfüllen oder nicht. In extremen Situationen darf eine Bitte auch dringlicher formuliert werden: „Ich bitte dich jetzt nachdrücklich, dass du dein Verhalten änderst, denn so kommen wir nicht weiter.“ In einem bestimmenden Tonfall gesagt, wird dem anderen klar, dass es nun um alles geht. Es ist tatsächlich manchmal nötig, einen schärferen Ton anzuschlagen, um dem anderen zu zeigen, dass man es ernst meint. Aber verbinde deine Forderungen nicht mit einem Ultimatum oder einer Drohung: „Wenn du das bis zum nächsten Sonntag nicht gemacht hast, dann werde ich entsprechende Konsequenzen ziehen.“ Erstens muss du dann wissen, welche Konsequenzen du ziehen willst, und zweitens bereit sein, das wirklich zu tun, sonst bleibt es bei einer hohlen Drohung – du wirst dann nicht mehr ernst genommen.

Umgekehrt sind genauso Versprechungen zu vermeiden: „Wenn du dich veränderst, werde ich dir entgegenkommen.“ Denn damit legst du dich fest: Wirst du das dann auch wirklich tun? Wenn es nur eine leere Versprechung war, schadet das eurer Beziehung, denn du wirst unglaubwürdig. Es ist besser, es offen zu lassen, wie du regieren wirst. „Wenn du dich veränderst, werde ich mein Möglichstes tun ...“ Eine Veränderung des anderen wird selbstverständlich dazu führen, dass auch du ihm entgegenkommst – sonst fragt er sich, warum er sich anstrengen soll. Aber mache es von der Situation abhängig, wie das genau aussieht. Versprechungen laufen manchmal sehr subtil und unausgesprochen. Im Grunde genommen ist jede Schmeichelei, jede Lobhudelei ein Versprechen: „Weil du dich so verhältst, wie ich es will, bekommst du meine ganze Aufmerksamkeit und Wertschätzung.“ Es entsteht auf diese Weise eine Abhängigkeit auf Gegenseitigkeit: „Bist du so, dann bin ich so.“ Aber man ist nicht mehr frei, das zu tun, was man eigentlich will. Tut man es doch, kommt es zu Enttäuschungen, Angriffen oder bitteren Vorwürfen: „Ich habe doch alles so gemacht, wie du es wolltest, und nun fällst du mir in den Rücken!“ Gesunde Beziehungen sind nicht durch ein Abhängigkeitsverhältnis bestimmt, sondern durch Freiheit und eigenverantwortliche Mündigkeit. Jede Form von Abhängigkeit von anderen schränkt dich ein. Sei frei, damit du unabhängig und selbstbestimmt handeln kannst.

Du beziehst in der extremen Situation Stellung – und findest damit zu dir. Du weichst nicht aus und tust so, als wärst du nicht da. Ausweichen bedeutet beispielsweise, dass du dich in Übertreibungen flüchtest. Wer übertreibt, will die Wirklichkeit nicht sehen, er macht sich seine Wirklichkeit selbst und überzeichnet sie. Er stellt sich besser (oder auch schlechter) dar, als er ist. Er zeichnet ein Bild von sich und stellt es in den Vordergrund. Aber so ist er nicht wirklich. Meistens stellt er sich selbst in ein besseres Licht und den anderen in ein schlechteres. Dadurch werden die Kontraste größer. Im Konfliktfall ist das jedoch ungünstig. Denn Übertreibungen führen zu einer Verschärfung der Positionen ins Extreme hinein. Man

entfernt sich dabei voneinander. Jemand, der seine Meinung deutlich und selbstbewusst vertritt, wird dann beispielsweise zum Scharfmacher gestempelt. Wer Frieden stiften will und auf Ausgleich bedacht ist, wird als Weichei und Schwächling bezeichnet. Wir müssen in unseren Bewertungen zur Mitte zurückfinden und die negativen Übertreibungen aufheben. Und dort entdecken wir vielleicht, dass sich die Gegensätze benötigen und ergänzen: Der, der seine Meinung deutlich vertritt, benötigt den, der mehr auf der Beziehungsebene stärker ist, damit der eine nicht nur einseitig seine Interessen verfolgt und der andere sich nicht im Beziehungsdickicht verliert. Der Genießer benötigt den zielorientierten Macher, damit er sich nicht in seiner Bequemlichkeit verliert, und der Workaholic benötigt den Genießer, damit er auch die andere Seite des Lebens kennenlernt und nicht im Burn-out landet. Wenn wir den anderen schlechtmachen, übertreiben wir seine guten Eigenschaften in negativer Weise. Diese würden uns jedoch guttun, weil sie uns ergänzen. Aber gleichzeitig ärgern sie uns auch, weil wir hier mit einem anderen Lebenskonzept in Berührung kommen. Und deshalb lehnen wir es ab. Aber wir könnten voreinander profitieren – wenn wir bereit wären, einander stehen zu lassen, so wie wir sind.

Anregung:

Wo liegen deine Stärken? Wie sieht ein Mensch aus, der das totale Gegenteil von dir ist? Wie könntet ihr euch ergänzen? Ich stelle dir hier einen Fragebogen zur Verfügung. Ergänze die Sätze zunächst für dich selbst. Dann bitte den anderen, dass er genauso verfährt. Vergleiche eure Antworten: Wo seid ihr ähnlich, wo unterschiedlich?

Der eigene Standpunkt

1. Meine Geduld ist am Ende, wenn ...
2. Wenn mich das jemand fragt, dann sage ich ganz bestimmt: „Nein!“: ...
3. Ich kann überhaupt nicht leiden, wenn ...
4. Wenn Folgendes passiert, gehe ich: ...
5. Meine Grenze ist erreicht, wenn ...
6. In einer Beziehung geht mir auf die Nerven, wenn ständig jemand ...
7. Für mich sind absolute Werte: ...
8. Es ist für mich unveränderbar und unverzichtbar, dass ...
9. Deshalb hat für mich Folgendes eindeutige Priorität: ...
10. Von dieser Meinung rücke ich nicht ab: ...

Engagement für andere

In extremen Situationen sind wir vor allem für den anderen da. Wir kämpfen für ihn und treten für seine Sache ein. Wenn das jeder so machen würde, würde es in unserer Gesellschaft anders aussehen. Niemand kämpft für sich. Jeder hat im anderen einen

Fürsprecher und Verteidiger seiner Rechte. Dieses Einstehen füreinander funktioniert nur auf der Grundlage, dass niemand auf Kosten der Allgemeinheit lebt, sondern jeder sein Bestes gibt. Es gibt keine Nutznießer auf der einen Seite und „Bedienpersonal“ auf der anderen. Jeder muss sich klar sein: Es geht um mehr als um mich. Jeder tut, was er kann, hält nichts zurück, opfert sich für die anderen, ordnet sich den Bedürfnissen der anderen unter. Egoistisches Verhalten ist in Krisensituationen tödlich – für alle. Jetzt ist angesagt, dass man sich umeinander kümmert und zusammensteht: Wir machen uns gegenseitig Mut, korrigieren uns, wo nötig, helfen und ergänzen uns mit unseren unterschiedlichen Möglichkeiten. Scheue dich deshalb nicht, Verantwortung nicht nur für dich sondern auch für andere zu übernehmen. Riskiere es, dich selbst zurückzustellen. Trachte nicht danach, deine Bedürfnisse zu befriedigen, sondern schaue, was dem anderen dient (1. Korinther 10,24; Philipper 2,4). Du wirst letztlich auch davon profitieren. Denn nur gemeinsam lassen sich extreme Situationen bewältigen.

Das Problem sind die, die sich selbst zum Opfer stempeln, die sich klein- und schwachmachen und die Hilfe der anderen einfordern. Sie geben nicht, sondern saugen die anderen aus. Sie denken, sie hätten ein Recht dazu, bevorzugt zu werden. Sie haben vielleicht in der Vergangenheit Schlimmes durchgemacht, sie fühlen sich vom Leben benachteiligt – oder sie haben sich einfach in der Position des hilflosen Opfers eingerichtet, weil es bequem ist, sich bedienen zu lassen. Es finden sich immer barmherzige Menschen, die sich total verausgaben im Einsatz für sie. Aber diese schwachen Nutznießer begehen einen schweren Fehler: Sie machen sich hilflos und deshalb sind sie es auch. Sie verzichten auf ihre Mündigkeit, sie lassen es zu, dass sie zum Objekt werden, das von anderen abhängig ist. Sie sind nicht mehr frei und selbstständig. Das ist verhängnisvoll. Denn so wie sich Muskeln zurückbilden, wenn man sie nicht gebraucht, wird die Fähigkeit zum eigenverantwortlichen Handeln verkümmern. Manchmal allerdings mutiert die Opfermentalität zu einer Diktatur der Schwachen. Ohne selbst einen Finger zu rühren, gelingt es ihnen, ihre Umgebung auf Trab zu halten. Sie tun das subtil und mit Unterstellungen: „Du willst Christ sein und hilfst mir nicht?“ „Es ist lieblos, wie du mit mir umgehst.“ „Entspricht das dem Evangelium, wenn du mich so behandelst?“ „Du bist unbarmherzig!“

Die beste Hilfe für diese Opfertypen ist die Hilfe zur Selbsthilfe: Sie unterstützen, damit sie wieder auf eigenen Füßen stehen können, um ihre Schritte selbst zu gehen. Sie nicht tragen, ihnen nicht die Schwierigkeiten abnehmen. Denn wenn sie sich verweigern und nicht selbstständig werden, haben sie keine Chancen, extreme Situationen zu bestehen. Es sei denn, sie finden andere, die sich aufgeben, damit sie leben können. Aber das wäre dann eine Existenz als Schmarotzer. Den wichtigsten Dienst, den du diesen Menschen tun kannst, ist, sie zu ermutigen, eigene Erfahrungen zu machen. Wenn sie sich, statt sich nur um sich selbst zu kümmern oder andere für sich in Anspruch zu nehmen, für noch Bedürftigere einsetzen, finden sie heraus, was in ihnen steckt. Vielleicht kommen sie sogar zu der frappierenden

Erkenntnis: Ich bin gar nicht so bedürftig, wie ich dachte! Und mancher hat sein eigenes Elend vergessen, als er sich für andere eingesetzt hat, um ihnen beizustehen.

Wo jemand wirklich nicht kann und tatsächlich auf Hilfe angewiesen ist, ist eine Unterstützung selbstverständlich – vor allem in extremen Situationen. Aber auch hier gilt keine Drückebergerei. Auch der, der auf Hilfe angewiesen ist, gibt seinen Beitrag für andere. Niemand lässt sich nur bedienen. Jeder – auch der schwächste und hilfsbedürftigste Mensch – kann etwas für andere tun. Das gilt es zu entdecken. Selbstmitleid ist kein sinnvolles Verhalten, denn es lähmt und raubt Kraft. Wer sich selbst bejammert, findet seine Möglichkeiten nicht. Er schaut nicht über sich und sein Elend hinaus. Kein Wunder sieht für ihn alles dunkel und hoffnungslos aus. Manchmal trägt der Schrecken einer extremen Situation dazu bei, über seinen Schatten zu springen. Unwillkürlich nimmt man alle seine Kräfte zusammen und staunt darüber, was in einem steckt. Das hat man von sich selbst so nicht gedacht. Die extreme Situation führt dazu, alle Kräfte auf ihre Bewältigung zu sammeln und über sich hinauszuwachsen. Menschen, die sich bisher für schwach hielten, spüren ihre Kräfte. Sie freuen sich darüber und setzen sie ein. Dabei verändern sie sich: vom mutlosen Jammerlappen zum selbstbewussten Helden. Diese Verwandlung ist allen Menschen möglich, wenn sie spüren: Jetzt bin ich dran! Für diesen Augenblick bin ich geboren! Jetzt kommt meine Stunde! Und sie ergreifen ihre Chance. Sie klagen nicht über die Umstände, sondern sie setzen sich ein. Und in allem, was sie tun, wächst ihnen neue Kraft und neuer Mut zu. Sie verausgaben sich nicht, obwohl sie alles geben. Sie werden erneuert während sie sich engagieren. Und je mehr sie das erfahren, desto unbekümmerter bringen sie sich ein. So finden sie heraus, dass sie mit Gottes Hilfe auch extremste Situationen bewältigen können. Sie werden nicht untergehen und auch nicht nur mühsam überleben: Sie werden als neue, starke Menschen aus den Schwierigkeiten hervorgehen.

Menschen, die wissen, dass Gott sie gerade jetzt an diesen Platz gestellt hat, verzweifeln nicht und beklagen auch nicht ihre Situation. Sie nehmen ihn als Gottes Anweisung für ihr Leben an. Sie scheuen sich nicht, sich einzubringen, um das Beste aus ihrer Lage zu machen. Schlimmer, als einen Fehler zu machen, wäre für sie, etwas zu versäumen und passiv zu verharren. Denn Fehler kann man korrigieren und wiedergutmachen, aber das, was einmal versäumt wurde, bleibt immer ungetan (es könnte höchstens zu einem späteren Zeitpunkt nachgeholt werden). Deshalb sind sie der Meinung, dass es besser ist, etwas falsch zu machen, als nichts zu tun. Passivität ist in einer extremen Situation tödlich: Zu zögern aus Angst, einen Fehler zu machen, führt zum Zweifel und dann zur Lähmung der Verzweiflung. Denn wer weiß, was in einer extremen Situation das Richtige ist? Es kann alles falsch sein. In einer extremen Situation gibt es das absolut Richtige nicht. Alles, was getan wird, ist besser als das Nichtstun. Alles, was zur Handlungsfähigkeit führt oder die Handlungsfähigkeit wiederherstellt, ist richtig. Jede Maßnahme, die das Leben schützt und fördert, ist gut, denn darin äußert sich das Leben selbst. Im Nichtstun, im Verharren und Abwarten erlischt das Leben. Wer sich jetzt zurückzieht, um seine Ruhe zu haben oder weil er einfach nur persönlich überleben will, zieht sich vom Leben zurück. Mutig handeln ohne Gewissheit, dass

es richtig ist, *das* ist genau das Richtige. Denn im Tun wird es richtig. Wichtig ist, dass das, was getan wird, fröhlich, frei und mit ganzem Herzen im Vertrauen auf Gott getan wird. Wenn wir mutig Gott vertrauen – auch wenn wir dabei ins Ungewisse gehen –, wird Gott unseren Mut belohnen und unsere Schritte segnen.

Du darfst dabei jedoch nicht auf der anderen Seite in panische Hektik verfallen. Handle aus der Ruhe heraus und aus der Gewissheit, dass Gott mit dir geht. Er wird dich zurückhalten, wenn du falsche Wege einschlägst. Er wird dich bewahren, wenn du nicht alles überblickst und deshalb Entscheidungen triffst, die nicht optimal sind. Er sichert dich ab. Du kannst ihm vertrauen. Das gibt dir den Mut zu sicheren Schritten in Gewissheit und Klarheit. Ergreife nicht panische Kriseninterventionsmaßnahmen, die im nächsten Augenblick schon wieder revidiert werden müssen. Mache nicht mit, wo alle um ihr Überleben kämpfen – obwohl es unsinnig ist. Aktiviere vielmehr die Fähigkeit in dir, auf die Stimme Gottes zu hören: Was sagt er zu dir? Sollst du losgehen oder stehen bleiben? Vertraue den feinen Impulsen Gottes, die er dir gibt. Du kannst lernen, sie wahrzunehmen, und je mehr du bereit bist, ihnen gehorsam zu folgen, desto mehr wirst du sie hören können. Gott redet zu uns, wenn wir ihm sagen, dass wir seine Anweisungen beherzigen wollen (Jesaja 50,4-5).

Kümmere dich deshalb nicht egoistisch um dich selbst. Du stehst an der Seite Gottes mitten im Sturm. Jesus ist bei dir, wenn du keinen festen Grund unter den Füßen hast, weil du übers Wasser gehst. Wenn die Wogen dich bedrohen, schaue nicht auf die Umstände, sondern auf Jesus. Der Blick auf ihn gibt dir sicheren Grund – auch wenn die Elemente um dich her toben. Er streckt dir seine Hand entgegen, wie er es bei Petrus getan hat, und gibt dir innere Ruhe (Matthäus 14, 28-20). Nimm dir immer wieder im Chaos die Zeit, auf Jesus zu schauen. Nimm dir Zeit zur Stille, zum Hören, zum Gebet. Mache dir klar, dass Jesus dir ganz nahe ist: nur ein Gebet weit entfernt von dir. Du kannst jederzeit mit ihm reden. Und manchmal genügt ein Stoßseufzer: „Herr, hilf mir!“, und du spürst die Geborgenheit seiner Nähe.

Triff klare, grundsätzliche Entscheidungen. Lege diese Entscheidungen Gott zur Prüfung vor. Wenn Gott damit einverstanden ist, dann gehe los. Wenn du dich fragst, nach welchen Kriterien du entscheiden sollst, wenn du an Kreuzungen auf dem Weg durchs Ungewisse kommst, gelten vier grundsätzliche Kriterien:

1. Was wäre, wenn das, was ich jetzt tun möchte, alle täten? Das ist der Kategorische Imperativ des Philosophen Immanuel Kant (1724-1804): „Handle nur nach derjenigen Maxime, durch die du zugleich wollen kannst, dass sie ein allgemeines Gesetz werde.“ Was du tust, soll der Maßstab für alle sein können: Wie würde die Welt aussehen, wenn alle sich genauso verhalten, wie du es tust? Denn das, was du dir erlaubst, musst du auch anderen erlauben, was für dich gilt, sollte allen möglich sein. Beispiel: Ich huste lauthals während eines klassischen Konzerts, weil es mich im Hals kratzt – was wäre, wenn das alle tun würden? Ein ruhiges Lauschen auf die Musik wäre nicht mehr möglich. Oder: Du möchtest eine Ausnahmeregelung, um dich nicht an ein Verbot halten zu müssen, weil das

für dich bequemer ist – was würde sein, wenn diese Ausnahmeregelung für alle gälte? Das Verbot wäre hinfällig.

2. Wie würde es mir gehen, wenn mir genau das Gleiche, was ich tue, jemand anderes antun würde? Hier gilt die „goldene Regel“, die Jesus in der Bergpredigt gelehrt hat (Matthäus 7,12): „Alles nun, was ihr wollt, dass euch die Leute tun sollen, das tut auch ihnen.“ Diese Regel geht auf das Gesetz und die Propheten zurück. Ganz ähnlich hat der Volksmund gedichtet: „Was du nicht willst, dass man dir tu, das füg auch keinem andern zu.“

Die Frage ist also: Wie möchtest du, dass man dir begegnet? Verhalte dich genauso den anderen gegenüber. Wenn du Freundlichkeit, Zuverlässigkeit, Ehrlichkeit erwartest, dann verhalte dich genauso. Beispiel: Du nimmst es nicht so genau mit der Wahrheit und beschummelst andere, wenn es dir einen Vorteil bringt. Wie würdest du nun reagieren, wenn du genauso von anderen Unehrllichkeit erfährst oder betrogen wirst? Oder: Du verlangst, dass man dich achtet und dich ernst nimmt – schenkst du im Gegenzug auch anderen deine Aufmerksamkeit?

3. Der Stärkere schützt den Schwächeren. Das ist ein uralter menschlicher Grundsatz, der auch biblisch ist: „Tragt die Schwachen“ (1. Thessalonicher 5,14). Auf der anderen Seite nützt der Schwächere seine Schwachheit nicht aus, sondern bemüht sich, stärker zu werden. Wer ist der Stärkerer? Der, der seine Kraft und Stärke aus Gott nimmt.

4. Im Zweifel entscheide dich immer für den anderen, ihm soll es gut gehen, er soll zu seinem Recht kommen. Denn wenn es deinem Nächsten gut geht, dann geht es auch dir gut (Matthäus 22,39). Wenn sich alle dementsprechend verhalten, kommt niemand zu kurz. Du stellst dir drei Fragen: a. Was braucht mein Gegenüber? b. Was kann *ich* dazu beitragen, dass es ihm gut geht? Und c. Was *will* ich tun, um ihm zu helfen? Die dritte Frage führt zu der Entscheidung: *Das* will ich tun – ohne jegliche Bedingung, freiwillig und gern. Ich tue es nicht, weil er es von mir erwartet, sondern eigenständig. Ich will es tun ohne Gegenleistung und ohne Ansprüche auf Erstattung.

Mit diesen vier Grundsätzen wird es dir gelingen, das Böse mit Gutem zu überwinden (Römer 12,21). Das Gute ist das, was von Gott kommt. Du nimmst Gottes Möglichkeiten und setzt sie in der extremen Situation ein. Dadurch verändert sich die Lage – und du veränderst dich. Denn mit Gottes Kraft hast du die Möglichkeit, extreme Situationen zu bewältigen. Nicht du bist es, er macht es. Du überwindest die Probleme mit seiner Hilfe. Durch ihn bist du ein Überwinder der Umstände – nicht sie überwinden dich. Du bestimmst, wie du die Lage sehen und beurteilen willst, du lässt dich nicht bestimmen.

Und noch etwas ist hilfreich: Du denkst zunächst Gutes über deine Mitmenschen – bis zum Beweis des Gegenteils. Du gehst grundsätzlich davon aus, dass die anderen glaubwürdig, zuverlässig und ehrlich sind – deshalb gibst du ihnen einen Vertrauensvorschuss. Dein Gegenüber sagt beispielsweise etwas, was du positiv oder negativ verstehen könntest. Du fragst dich: „War das ein Angriff, eine Beleidigung – oder hat er sich einfach ungeschickt ausgedrückt, meint es aber nicht böse?“ Dann entscheidest du dich für die bessere Variante,

bist nicht beleidigt, gekränkt und fühlst dich nicht angegriffen. Du übergehst die missverständliche Bemerkung einfach. Du gehst vom Positiven aus und siehst in deinem Gegenüber deinen Mitmenschen, der dich braucht, dem du helfen kannst und dem du ein fairer Partner sein willst. Notfalls kannst du ganz neutral fragen: „Du, wie meinst du das eigentlich? Wie soll ich das verstehen?“ Aber es ist auch klug und entlastend, einfach manches zu überhören. Vielleicht hat der andere gerade seinen schlechten Tag und meint es in Wirklichkeit gar nicht so. Hier kannst du großzügig sein, indem du nicht jedes Wort überkritisch aufnimmst.

Anregung:

Wo lohnt sich dein Engagement – und wo nicht?

Ich gebe dir hier ein einfaches Raster zu deiner Prüfung:

Soll ich die Herausforderung annehmen oder nicht?

Beantworte die folgenden Fragen mit „Nein“ oder „Ja“. Wie oft notierst du dir ein Nein und wie oft ein Ja?

- Ist der Konflikt nötig, damit du dein Ziel erreichst?
- Ist die Thematik klar, um die es geht?
- Ist die Beziehung momentan in der Lage, den Konflikt zu bewältigen?
- Lässt sich der Konflikt begrenzen?
- Gibt es Menschen, die deine Meinung teilen?
- Gibt es Freunde, die dich unterstützen?
- Hast du genügend Kräfte, um den Konflikt durchzustehen?
- Ist dein Gegner eindeutig?
- Wirst du geachtet und akzeptiert?
- Kannst du deutlich machen, um was es dir geht?
- Wirst du gehört und ernst genommen?
- Sind die Kontrahenten kompromissbereit?
- Gibt es Verhandlungsspielräume?
- Kannst du nachgeben?
- Bist du bereit zu vergeben und Vergebung anzunehmen?

Bei mehr als 8 Nein: Wenn viele Dinge nicht klar sind, lauern im Konfliktgeschehen gefährliche „Tretminen“. Es ist dann besser, dem Konflikt auszuweichen oder die einzelnen Fragen noch genauer zu klären, bevor der Konflikt angegangen wird.

Bei mehr als 8 Ja: Der Konflikt hat tatsächlich eine Chance, auf gute Weise bewältigt zu werden, wenn die Fragen eindeutig mit „Ja“ beantwortet werden können, die Fakten klar sind und offen über die unterschiedlichen Anliegen miteinander geredet werden kann.

Löwenmutiges Verhalten

Der Löwenmut wächst uns zu, wenn wir ihn brauchen: Schwache Menschen bekommen Löwenkräfte. Jesus, der Löwe von Juda, macht sie stark. Es ist nicht ihre eigene Stärke. Sie sagen etwas und sind dabei unsicher, fühlen sich schwach und zögern. Aber wenn der Löwe neben ihnen brüllt, bekommt ihr Reden Autorität und Nachdruck. Es geschieht etwas über ihr eigenes Vermögen hinaus. Das liegt daran, dass sie alles von Jesus erwarten, dass sie sich ganz in seiner Nähe aufhalten. Sie lassen sich von ihm stark machen.

Die Beziehung zu Jesus macht aus schwachen, furchtsamen Menschen Löwen. Wir sehen nicht so aus. Man sieht uns die Löwengestalt nicht an – ganz im Gegenteil. Aber es ist die Wirklichkeit, die geistliche Wirklichkeit. Gott schaut uns an und er sieht den Löwen in uns, es ist Jesus. Weil Jesus in uns wohnt, können wir wie Jesus sein, uns verhalten wie er, haben wir Anteil an seinem Löwenmut. Es ist wichtig, dass wir uns Jesus zum Vorbild nehmen, ihn nachahmen und ihm nachfolgen (1. Petrus 2,21; 1. Johannes 2,6).

Der Löwenmut ist die Kraft des Heiligen Geistes in uns, dadurch werden wir erfüllt mit Stärke, die unsere natürlichen Möglichkeiten weit übersteigt. Löwenmut ist etwas anderes als das eigene Gefühl von Stärke. Löwenmut ist die Stärke Gottes in schwachen Menschen: Wir reden in seinem Namen. Wir handeln in Vollmacht. Wir haben Autorität. Wir sind beständig und konsequent. Wir verhalten uns frei und unabhängig. Wir besiegen den Unglauben. Wir kämpfen gegen die Werke der Finsternis. Wir stehen gegen Ungerechtigkeit auf und entlarven die Lüge. Wir sind auch dort wahrhaftig, wo es Nachteile bringt. Wir lassen uns nicht kleinmachen, denn wir sind groß bei Gott. Wir sind barmherzig, wo Unbarmherzigkeit regiert, wir lieben, wo man hasst, wir begegnen unseren Feinden und Gegnern mit Freundlichkeit. Wir lassen uns nicht einschüchtern. Wir werden nicht bitter, reagieren nicht beleidigt und ziehen uns nicht verletzt zurück. Wir halten stand – bis zum Schluss. Der Sieg ist unser: Es ist der Sieg Jesu, den er für uns am Kreuz vollbracht hat. Mit Jesus erleben wir den Tod, die Ausgrenzung, den Spott – aber mit Jesus hat der Tod keine Macht über uns. Durch die Kraft Jesu erleben wir Auferstehung und kehren aus der Dunkelheit zurück ans Licht. Wir opfern uns, aber daraus erwächst Frucht. Wir sind am Ende, aber das ist ein Anfang. Wir kommen an unsere Grenzen und erfahren grenzenlose Weite.

Aus einzelnen Menschen wird eine Gemeinschaft. Es ist die Gemeinschaft der Lämmer, die sich um den guten Hirten versammeln. Niemand ist mehr allein, jeder fügt sich ein in die große Herde Gottes. Die verlorenen Schafe werden gesucht und gefunden, die verirrt zurückgeholt. Es ist der Löwenmut Jesu, der aus dieser Herde eine Schar tapferer Kämpfer macht. Sie halten sich zu ihm und wehren dem Mietling (Johannes 10, 11-15), aber sie opfern sich für ihre Überzeugung. Sie sind nicht zu überwinden, denn sie gehören dem Löwen, der überwunden hat (Offenbarung 5,5). Sie sind Menschen, die *sich* überwunden haben, dadurch sind sie löwenmutig (Offenbarung 3,12). Sie geben sich hin und sie widerstehen. Indem sie sterben, leben sie. Sie geben sich ganz und bekommen von Gott das Reich, die Gerechtigkeit, die Ewigkeit. So sind sie unbesiegbar.

Christliches Verhalten ist nie das Verhalten eines Einzelnen, sondern immer gemeinsames Handeln. Christen verhalten sich so, als wären sie ein Leib – und sie sind es auch (Römer 12,5; 1. Korinther 12, 12). Keiner ist außerhalb, jeder hat seinen Platz. Jeder hat seine Gaben, die er zum Nutzen des Ganzen einbringt. Sie kämpfen gemeinsam, sie gehen und widerstehen in Einheit. Das überzeugt. Wo einer leidet, leiden alle anderen mit. Wo einer Probleme hat, ist das die Sache aller. Gemeinsam, als eine Körperschaft, orientieren sie sich am Haupt: Jesus. Ihm folgen sie gemeinsam, er gibt die Anweisungen. Er fordert sie auf, ermutigt sie und ist gleichzeitig ihr Schutz. Wo sie leiden, leidet er mit. Wo sie Niederlagen erleben, ist er dabei. Wo sie verfolgt werden, lässt auch er sich verfolgen. Wo sie sterben, geht er mit in den Tod – und führt sie zu neuem Leben.

Alle sind gleich. Alle sind gleich bedürftig. Alle sind Empfangende. Gemeinsam sind sie Teil eines Ganzen. Das Verhalten des Einzelnen prägt die Gemeinschaft und die Gemeinschaft bestimmt das Verhalten von jedem. Deshalb ist es für den Einzelnen unbedingt wichtig gemeinschaftsfähig zu sein, sich eingliedern und einordnen zu können. Denn es geht letztlich nicht um dich, sondern um Gottes Reich. Es geht nicht darum, dass du zu deinem Recht kommst, sondern dass Gottes Reich gebaut wird. Nicht du sollst dich verwirklichen können, sondern Gott soll zum Zug kommen, was er möchte, soll geschehen.

In der Nachfolge Jesu leben wir wie Lämmer mit Löwenkräften. Unsere natürliche Gestalt ist das Lamm, aber Gottes Möglichkeiten sind die Löwenkräfte in uns: Lämmer, die wie Löwen sind! An jedem Tag erleben wir diesen Widerspruch, die Spannung, die in den beiden Polen liegt. Wir erfahren uns als Lämmer, die ausgeliefert sind, halten uns aber im Glauben daran fest, dass die Löwenkraft Jesu uns nie verlässt.

In dieser Zeit und in unserer Welt leben wir als Christen zwischen diesen beiden Polen: Löwe und Lamm. Momentan sind das noch gewaltige Gegensätze. Aber dann in Gottes Ewigkeit sind die beiden Gegensätze versöhnt (nach Jesaja 11, 6-8). Es kommt zusammen, was zusammengehört. Der Löwe gibt dem Lamm den nötigen Schutz und birgt es in seiner Obhut. Das Lamm gibt dem Löwen Zartheit, Wärme, Geduld und Unbekümmertheit. Beide profitieren voneinander. In Gottes Ewigkeit verbindet sich das, was im Augenblick noch gegeneinander streitet. Männer und Frauen werden in großer Einheit zusammenleben, Menschen unterschiedlicher Kulturen und Prägungen bilden eine friedliche Gemeinschaft ohne Zank und Streit. Es wird Versöhnung herrschen, eine grundsätzliche und tiefe Versöhnung. Es gibt keinen Kampf mehr, keinen Streit, keine Auseinandersetzung, keinen Schmerz, keine Tränen, kein Leid (Offenbarung 21,4). Der Löwe muss nicht mehr brüllen. Wir müssen uns nicht mehr gegeneinander verteidigen, niemand muss mehr ums Überleben kämpfen. Deshalb kann der Löwe friedlich sein und seine Krallen einziehen. Seine gewaltigen Kräfte sind keine Bedrohung, sondern äußern sich in Freude an der Stärke: ein Bild unbändiger Lebenskraft und majestätischer Schönheit. Der Löwe wird herumtollen wie ein Lämmchen. Das gewaltige Tier wird sich kralen lassen, Kinder werden auf ihm reiten. Der Herr wird zum Diener. Niemand wird mehr Angst vor einem Löwen haben und keiner muss mehr löwenmutig über sich hinauswachsen. Das Lamm bekommt Würde und Kraft, es ist

nicht mehr schwach und bedürftig. Es wird geehrt als das größte unter den Tieren, denn das Blut des Lammes hat den Verkläger der Christen überwunden (Offenbarung 12, 10-11). Menschen mit Lammesart sind an der Seite Jesu, denn sie sind wie er. Sie werden nicht mehr verachtet, sondern bekommen einen Ehrenplatz, werden zu mächtigen Herrschern. Der Diener wird zum Herrn.

Und irgendwann stehen wir gemeinsam als große Schar vor dem gläsernen Meer (Offenbarung 15,2). Wir blicken auf die Schwierigkeiten, die uns das Leben schwer gemacht haben. Wir schauen hindurch, bis auf den Grund. Wir verstehen alles: Das Feuer hat uns versengt, aber nicht verbrannt. Wir sind Gerettete, wie durchs Feuer hindurch. Wir sehen, dass das Feuer alles verbrannt hat, was keinen Bestand hatte, und nur das übrig geblieben ist, was wirklich wertvoll war. Wir stehen und staunen, wie Gott alles gut gemacht hat – mit uns und trotz uns. Wir stehen da als Sieger: Wir haben überwunden. Dabei wird uns klar, dass nicht wir den Sieg erworben haben, sondern Jesus, der für uns gekämpft hat: Er hat uns überwunden. So singen wir das Lied des Mose. Es ist das Lied des Sieges Gottes: „Der Herr ist der rechte Kriegsmann, Herr ist sein Name“ (2. Mose 15,3). Wir stehen und staunen über das, was Gott mit uns getan hat, wie er uns geholfen hat, mit allen Schwierigkeiten fertig zu werden, und wir bekennen, dass er der Herr ist, der König für immer: „Der Herr ist meine Stärke und mein Lobgesang“ (2. Mose 15,2). Gott hat alles getan und uns auch aus extremen Situationen gerettet, wir sind erfüllt von Dankbarkeit und Freude über seine Allmacht und Kraft. Wir singen aus vollem Herzen: „Groß und wunderbar sind deine Werke, Herr, allmächtiger Gott! Gerecht und wahrhaftig sind deine Wege, du König der Völker. Wer sollte dich nicht fürchten und deine Namen preisen? Denn du allein bist heilig! Ja, alle Völker werden kommen und anbeten vor dir, denn deine gerechten Gerichte sind offenbar geworden“ (Offenbarung 15,3-4).

Anregung:

Überlege dir, wie löwenartiges Verhalten für dich aussieht: Mach eine Aufzählung davon, wie du löwenmutig sein willst. Bringe diese Liste in eine Reihenfolge: Was ist für dein Verhalten als Löwe am wichtigsten?

Zusammenfassung: Mein Verhalten als Löwe

Ich bin kein Opfer, sondern handlungsfähig, ich treffe mündige Entscheidungen.

Ich kann mit unlösbaren Konflikten leben, denn ich habe Durchhaltewillen.

Ich kämpfe nicht gegen, sondern für etwas, ich sage nicht nur Nein, sondern auch Ja.

Ich habe eine Meinung und äußere sie ohne Scheu.

Ich gebe Vorteile auf und gehe auf die Menschen ein, denen ich begegne.

Wo es nötig ist, bin ich bereit, mich durchzusetzen.

Ich kämpfe nicht gegen Menschen, sondern für eine Sache und für meinen Glauben.

Ich bin aktiv interessiert an meiner Umwelt und engagiere mich für Menschen.

Ich setze mir Ziele und gehe meinen Weg konsequent.

Ich wende mich ab, wo ich ausgenutzt werden soll.

Ich stehe für die Wahrheit ein und wende mich gegen alle Lüge.

Ich bleibe mir treu und lebe nach meinen Werten.

Ich greife ein, wenn jemand Hilfe braucht, ich stelle mich zur Verfügung.

Ich wende mich gegen Gewalt und Ungerechtigkeit, auch wenn ich dadurch Nachteile habe.

Ich bin ehrlich und offen, auch wenn ich dann abgelehnt werde.

Ich habe den Mut, Kritik zu äußern, ich bin aber auch bereit zu loben.

Ich leiste Widerstand und wehre mich, wo Menschen unterdrückt werden.

Ich setze mich für die Schwachen ein und übernehme Verantwortung.

Ich bin bereit nachzugeben, wo ich nicht gewinnen kann.

Ich muss nicht unter allen Umständen gewinnen.

Ich riskiere Verfolgung, denn ich habe meine Sicherheit bei Gott.

Ich verzichte auf meine Bequemlichkeit, denn ich vertraue darauf, dass Gott mich versorgt.

Ich lasse mir die Nachfolge Jesu etwas kosten.

Ich sage, was mir wichtig ist, klar und eindeutig, ich verstecke mich nicht.

Ich bin bereit zu lachen, notfalls auch über mich selbst.

Ich lebe nicht auf Kosten der Allgemeinheit. Wo ich Nachteile habe, übe ich Gelassenheit.

Ich bin bereit, in jeder Beziehung meinen Beitrag zu geben.

Ich bin wichtig, aber nicht der Wichtigste.

Christliches Verhalten und der christliche Glaube

Grundlage für die Beziehung zu Gott ist natürlich nicht unser Verhalten. Gott nimmt jeden an, unabhängig davon, wie er lebt. Gott sagt zu keinem Menschen: „Nun verhalte dich zunächst einmal anständig, werde ein guter und nützlicher Mensch – dann werde ich mir überlegen, ob ich eine Beziehung zu dir möchte.“ Den ersten Schritt macht Gott, indem er auf den Menschen zugeht und ihm zeigt, dass er für ihn da ist, unabhängig davon, wie er sich benimmt. Gott nimmt jeden Menschen bedingungslos an. Wir können uns seine Zuwendung nicht durch ein richtiges Verhalten erarbeiten. Wir müssen nicht zuerst gut werden, um Gott zu gefallen.

Wenn wir uns jedoch klarmachen, dass Gott uns so annimmt, wie wir sind, dann wird es uns zum Herzensanliegen, ihm zu entsprechen. Dann *wollen* wir uns verändern. Weil er uns liebt, wollen auch wir lieben. Weil er uns anspricht, sind wir bereit, uns zu öffnen. Wir wollen ganz selbstverständlich mehr und mehr zu dem werden, wie Gott uns sieht. Nicht unsere fromme Leistung ist die Grundlage des Glaubens, sondern das Heilshandeln Gottes an uns. Die Folge davon ist allerdings, dass wir uns bemühen, zu guten Menschen zu werden, die sich der Gnade Gottes würdig erweisen, indem sie gern bereit sind, Gottes Freundlichkeit widerzuspiegeln. Weil Gott uns liebt, lieben wir ihn – und deswegen tun wir auch gern das, was ihm Freude macht: Wir halten seine Gebote und bemühen uns um ein ihm wohlgefälliges und angemessenes Verhalten (Johannes 14,15). Wir können zwar nie zurückzahlen, was er in uns investiert hat, aber wir können uns ihm dankbar erweisen – indem wir seine Kinder sind (Römer 8,14-17; Epheser 1,5; 1. Johannes 3,1).

Kinder wollen so sein, wie es dem Vorbild des Vaters entspricht. Weil sie von Geburt an in einer unauflösbaren Beziehung zum Vater stehen, ist es für sie selbstverständlich, diesem Stand zu entsprechen. Diese Beziehung wird nicht hinterfragt, wenn sich das Kind danebenbenimmt. Es bleibt das Kind seines Vaters. Die Beziehung ist die Grundlage. Kein Kind muss beweisen, dass es dieser Beziehung würdig ist. Kein Kind wird es schaffen, in allem so perfekt und so brav zu sein, dass es nie zu der Feststellung kommt, dass es sich verbessern muss. Jedes Kind macht Fehler und lernt daraus, benimmt sich daneben und zieht daraus die Konsequenzen, so etwas nicht mehr zu tun. Jedes Kind braucht Erziehung, damit sein Verhalten besser wird: für das Kind selbst sowie für seine Umwelt. Aber die Beziehung zu den Eltern ist dadurch nicht infrage gestellt.

Genauso ist der christliche Glaube keine Gesetzesreligion. Es geht im Christentum nicht darum, möglichst perfekt und gewissenhaft alles zu erfüllen, was zu einem guten Christenleben gehört, um einen gnädigen Gott zu bekommen, der mit einem zufrieden ist. Die Bibel ist kein Gesetzbuch, sondern stellt mit einer Fülle von Beispielen dar, wie Menschen und Gott zusammenkommen, miteinander auskommen und füreinander da sein können. Dazu gehören zwar Regeln und Gebote (zum Beispiel die 10 Gebote), aber diese dienen dazu, das Verhältnis zwischen Gott und Mensch abzusichern und zu erhalten – nicht es zu begründen. Auf die Beziehung kommt es an – und jede Beziehung beruht auf Gegenseitigkeit und lebt vom Gespräch (Hören und Reden), von der Zeit, die man

miteinander verbringt, von der Möglichkeit der Vergebung und des Neuanfangs und dem Bewusstsein: Wir gehören unverbrüchlich zusammen. Aber das Wichtigste ist, dass die Beziehung geprägt ist von gegenseitiger Liebe.

Deshalb ist das größte und wichtigste Gebot des christlichen Glaubens: Gott zu lieben und die Menschen zu lieben wie sich selbst (Matthäus 22,37-40). Die Liebe ist das Größte (1. Korinther 13,13). Die Liebe Gottes zu seinen Menschen zeigt sich darin, dass er sie nach seinem Ebenbild geschaffen hat (1. Mose 1,27), dass er um sie ringt und ihnen immer wieder Beziehungsangebote macht, indem er ihnen durch seine Propheten seine Liebe versichert (z.B. Jesaja 41,10), und dass er zuletzt seinen Sohn schickt, der die Aufgabe hat, die Menschen in die Liebe Gottes heimzuholen (1. Johannes 4,7-10). Die Liebe Gottes soll uns so wichtig werden und uns so durchdringen, dass wir selbst zu liebenden Menschen werden: Gott unsere Liebe zeigen und den Menschen mit Liebe begegnen. Die christliche Liebe ist keine Idee, sondern Realität. Wir sollen leben, was wir erkannt haben. Es geht nicht um theoretische Konstrukte einer neuen und besseren Welt, sondern es geht um unser Verhalten ganz konkret.

Genauso sucht Gottes Liebe nach dem Menschen, Gott will Beziehung – deshalb macht er sich in seinem Sohn auf den Weg zu den Menschen. Er will nicht allein sein, er will bei uns sein. Er will keine theoretische Liebe, die sich in idealen Maximen ergeht, er will seine Liebe leben – mit uns zusammen! Er nimmt sich Zeit, er sucht das Gespräch. Er möchte, dass wir ihn hören und mit ihm reden, dass wir ihn ernst nehmen als den guten und gnädigen Gott, dass wir an ihn glauben, ihm vertrauen. Gott tut alles, damit die Beziehung zwischen ihm und uns gelingt. Der christliche Glaube ist eine Beziehungsreligion: Gott tritt in Beziehung mit Menschen. Und dadurch soll der Mensch selbst beziehungsfähig auch für andere Menschen werden. Das eine tut Gott und das andere wir. Beziehungsfähigkeit müssen wir lernen, beziehungsfähig sind wir nicht von Natur aus. Das ist das Anliegen dieses Buches: Weil Gott zu den Menschen in Beziehung tritt, sollen wir auch miteinander in Beziehung kommen – und die Beziehungen so gestalten, dass die Liebe Gottes in ihnen spürbar ist. Keine mühsamen, gezwungenen, steifen oder gar rein mechanische Beziehungen, sondern echte, direkte, menschliche, liebevolle Beziehungen, die heilsam, aufbauend, beglückend, bereichernd und Leben schaffend sind (Römer 12).

Wo wir Beziehung leben, leben wir die Liebe Gottes (1. Johannes 4,11-21). In unserer Gemeinschaft miteinander wird Gott lebendig, zeigt sich seine Gegenwart. Deshalb ist es nicht egal, wie wir miteinander umgehen: Wir dürfen Gottes Liebe repräsentieren. Unsere Gemeinden als Orte der Liebe Gottes sind Orte mit konkreten Beziehungen untereinander und mit Gott. Wir wenden uns Gott zu und strengen uns gleichzeitig an, damit wir miteinander auskommen: Wir tun einander Gutes, wir achten einander, wir ordnen uns dem andern unter und achten ihn sogar für höher als uns selbst. Es ist die Liebe Gottes, die uns dies ermöglicht und uns befähigt, von uns wegzuschauen. Und wir tun alles, damit diese göttliche Liebe unter uns Platz bekommt und fließt, Beziehungen bauen und erhalten kann. Die christliche Gemeinde ist ein Ort, wo wir lernen können, aus einzelnen egoistischen,

verbogenen und selbstbezogenen Menschen beziehungsfähige Glieder am Leib Christi zu werden, zusammenzuwachsen zu einer starken Körperschaft, zu einer großen Gemeinschaft. Die Mitte dieser Gemeinschaft ist Jesus, er ist gegenwärtig, wenn wir einander begegnen, miteinander beten und gemeinsam für die Sache Gottes eintreten.

Eine christliche Gemeinde, die liebevolle Beziehungen in guter, lockerer, harmonischer und authentischer Weise lebt, ist anziehend in einer Welt der Vereinzelung. Menschen sehnen sich nach echten Beziehungen. Sie verhalten sich vielfach nur nach ihren momentanen Wünschen und Bedürfnissen – aber sie sind nicht glücklich dabei. Ein Verhalten, das zueinanderführt und Vereinzelung aufhebt, die gelingende und beglückende Beziehungen möglich macht, ist wirklich lohnenswert. Hier ist das Leben! Und die vielen Menschen, die nach dem Leben suchen und ein Bedürfnis nach einer sinnvollen Existenz haben, finden zur christlichen Gemeinde. Sie sind erstaunt, wenn sie mitbekommen, wie dort die Menschen miteinander umgehen: wie Geschwister, wie Freunde, wie ganz nahe Menschen – obwohl sie so unterschiedlich und vielfältig sind. In der christlichen Gemeinde wohnen die Ehrlichkeit und Wahrheit: Wenn ein schöner, wertvoller Schirm stehen bleibt, befindet er sich auch ein halbes Jahr später noch dort, wo er vergessen wurde. Niemand bedient sich und nimmt ihn einfach mit.

Das ist der Schlüssel zum Herz der Menschen heute: Wenn wir höflich, freundlich und herzlich auf sie zugehen, wenn wir uns angesichts der Schwierigkeiten als Lämmer zeigen und nicht für unsere eigenen Interessen kämpfen, sind wir ein Zeugnis für das Lamm Jesus Christus. Wenn wir mit Löwenmut für Gerechtigkeit und Barmherzigkeit eintreten, dann werden wir die Menschen erreichen, weil wir spürbar anders sind, Boten der Herrschaft Gottes. Wir müssen nicht viele Worte machen, es genügt, ihnen mit unserem Verhalten zu zeigen, dass wir es ernst meinen. Umgekehrt: Wenn wir christliche Reden führen, fromme Worte gebrauchen und uns ein christliches Mäntelchen umhängen, uns aber nicht christlich verhalten, werden wir als unglaubwürdig abgelehnt.

Deshalb ist es wichtig, dass wir uns Gedanken machen, wie wir uns so verhalten, dass es unserem Glauben an Jesus Christus entspricht. Wir sollten uns immer wieder selbstkritisch prüfen, ob wir durch und durch echt sind oder ob wir etwas vorspielen. Wir sollten uns fragen, ob in dem, was wir tun, unsere Gottesbeziehung sichtbar wird. Wir sollten ebenso bereit sein, uns hinterfragen zu lassen, ob wir auch in kritischen Situationen unseren Überzeugungen gegenüber treu bleiben.

Unser ganzes Leben ist ein Lernen: Wir wollen wachsen und weiterkommen. Wir wollen immer mehr der Freundlichkeit Gottes entsprechen (Philipper 4,4). Wir wollen immer mehr die Liebe Gottes austeilen, selbst zurücktreten und zum Gefäß der Barmherzigkeit Gottes werden, aus dem andere, bedürftige Menschen das bekommen, was sie zum Leben brauchen. Wir wollen zu einem Zeichen werden, dass Gott in dieser Welt am Werk ist – in uns, mit uns. Wir sind das Zeichen, dass diese Welt nicht gottverlassen ist und dass nicht die Mächte des Chaos, der Zerstörung und Willkür herrschen, wenn wir uns Gott ganz zur

Verfügung stellen. Deshalb optimieren wir unser Verhalten, arbeiten an uns und sind bereit, immer besser zu werden. Nicht besser für Gott, aber besser für andere Menschen.

Christlicher Glaube und christliches Verhalten gehören zusammen: Das eine profitiert vom anderen. Unser Glaube zeigt sich in dem, wie wir uns verhalten: In normalen, schwierigen und extremen Situationen – wir sind Löwe und Lamm, so wie Jesus Christus es auch war.

Anregung:

Wie lebt ihr miteinander in Gemeinschaft? Gebt euch Regeln, die euer Miteinander prägen sollen. Ich liste hier ein paar biblische Regeln auf, die als Vorlage dienen könnten:

Bibelstellen zum Thema „Miteinander“.

Eine Auswahl von Bibelstellen zum christlichen Verhalten

- Röm 12,10 Die brüderliche Liebe **untereinander** sei herzlich. Einer komme dem anderen mit Ehrerbietung zuvor.
- Röm 12,16 Seid eines Sinnes **untereinander**.
- Röm 13,8 Liebt **einander**.
- Röm 14,13 Lasst uns nicht mehr **einer den anderen** richten.
- Röm 14,19 Lasst uns dem nachstreben, was dem Frieden dient und zur Erbauung **untereinander**.
- Röm 15,5 Der Gott der Geduld und des Trostes gebe euch, dass ihr einträchtig gesinnt seid **untereinander**, Christus Jesus gemäß.
- Röm 15,7 Nehmt **einander** an, wie Christus euch angenommen hat zu Gottes Lob.
- Röm 15,14 Seid erfüllt mit aller Erkenntnis, sodass ihr euch **untereinander** ermahnen könnt.
- 1 Kor 12,24-25 Gott hat den Leib zusammengefügt und dem geringeren Glied höhere Ehre gegeben, damit im Leib keine Spaltung sei, sondern die Glieder in gleicher Weise **füreinander** sorgen.
- Gal 5,13 Durch die Liebe diene **einer dem anderen**.
- Gal 6,2 Einer trage **des andern** Last, so werdet ihr das Gesetz Christi erfüllen.
- Eph 4,2 Ertragt **einer den anderen** in Liebe.
- Eph 4,32 Seid aber **untereinander** freundlich und herzlich und vergebt **einer dem anderen**, wie auch Gott euch vergeben hat in Christus.
- Eph 5,19-21 Ermuntert **einander** mit Psalmen und Lobgesängen und geistlichen Liedern, singt und spielt dem Herrn in eurem Herzen und sagt Dank Gott allezeit für alles, im Namen unsres Herrn Jesus Christus. Ordnet euch **einander** unter in der Furcht Christi.
- Kol 3,9 Belügt **einander** nicht.
- Kol 3,12-13 Zieht nun an als die Auserwählten Gottes, als die Heiligen und Geliebten, herzliches Erbarmen, Freundlichkeit, Demut, Sanftmut, Geduld; und ertrage **einer den anderen** und vergebt euch **untereinander**, wenn jemand Klage hat **gegen den anderen**, wie der Herr euch vergeben hat, so vergebt auch ihr.
- Kol 3,16 Lasst das Wort Christi reichlich unter euch wohnen; lehrt und ermahnt **einander** in aller Weisheit.
- 1 Thess 3,12 Euch aber lasse der Herr wachsen und immer reicher werden in der Liebe **untereinander** und zu jedermann, wie auch wir sie zu euch haben.
- 1 Thess 4,18 Tröstet euch mit diesen Worten **untereinander**.

- 1 Pe 1,22 Habt euch **untereinander** beständig lieb aus reinem Herzen.
- 1 Pe 4,9 Seid gastfrei **untereinander** ohne Murren.
- 1 Pe 4,10 Dient **einander**, ein jeder mit der Gabe, die er empfangen hat.
- 1 Pe 5,5 Alle aber **miteinander** haltet fest an der Demut.
- 1 Joh 3,11 Denn das ist die Botschaft, die ihr gehört habt von Anfang an, dass wir uns **untereinander** lieben sollen.
- 1 Joh 3,23 Und das ist sein Gebot, dass wir glauben an den Namen seines Sohnes Jesus Christus und lieben uns **untereinander**, wie er uns das Gebot gegeben hat.
- 1 Joh 4,7 Ihr Lieben, lasst uns **einander** lieb haben, denn die Liebe ist von Gott, und wer liebt, der ist von Gott geboren und kennt Gott.
- 1 Joh 4,11 Ihr Lieben, hat uns Gott so geliebt, so sollen wir uns auch **untereinander** lieben.
- 1 Joh 4,12 Wenn wir uns **untereinander** lieben, so bleibt Gott in uns und seine Liebe ist in uns vollkommen.
- 2 Joh 5 Ich schreibe dir kein neues Gebot, sondern das, was wir gehabt haben von Anfang an: dass wir uns **untereinander** lieben.
- Hebr 10,24-25 Lasst uns **aufeinander** achthaben und uns anreizen zur Liebe und zu guten Werken, und nicht verlassen unsre Versammlungen, wie einige zu tun pflegen, sondern **einander** ermahnen, und das umso mehr, als ihr seht, dass sich der Tag naht.
- Jak 4,11 Verleumdet **einander** nicht.
- Jak 5,9 Seufzt nicht **widereinander**, liebe Brüder, damit ihr nicht gerichtet werdet.
- Jak 5,16 Bekennt also **einander** eure Sünden und betet **füreinander**, dass ihr gesund werdet.

Nachwort: Ein persönlicher Brief

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn du dich jetzt auf deinen Weg machst, möchte ich in deinen Rucksack - neben vielem anderen - auch ein paar Worte von mir packen. Sie können dir Proviant sein in schwierigen Zeiten.

Liebe das Leben! Das Leben, das Gott dir geschenkt hat, ist einmalig und kostbar. Es ist ein Geschenk von Gott ganz persönlich für dich. Nimm es an jedem Tag mit Dankbarkeit in deine Hand und packe es mit Sorgfalt aus, so wie du es mit einem wertvollen und bedeutenden Geschenk auch machen würdest. Gott hat dir das Beste, was er hatte, gegeben. Er hat es in deine Hand gelegt, damit du es nimmst und einsetzt. Es ist kein Geschenk, das du ins Regal legst oder als Zierde an die Wand hängst, es ist zum Einsatz gedacht und wenn du es anwendest und jeden Tag neu einsetzt, wirst du merken, was alles in ihm steckt!

Ehre und achte auch das Leben in den anderen Menschen! Auch ihr Leben ist ein Geschenk Gottes und ein kostbares Gut. Wenn du das Leben achtest, achtest du Gott, der es gegeben hat. Liebe das Leben in jeder Kreatur; jede Lebensäußerung ist ein Ausdruck der unermesslichen Liebe Gottes. Entdecke das Leben in den Tieren, den Blumen, den Bäumen. Jede Kreatur ist darauf angewiesen, dass du ihr Leben schützt und erhältst. Sogar der kleine Stein am Wegrand hat ein Leben, das du entdecken kannst - er hat eine Geschichte, die er erzählt, wenn du ihn betrachtest. Gehe nicht achtlos mit ihm um und hebe ihn niemals auf, um ihn auf andere Menschen zu werfen.

Übe keine Gewalt! Du verletzt Gott selbst, wenn du sein Ebenbild angreifst. Gewalt in jeder Form tötet und zerstört das Leben, baut nicht auf oder heilt, sondern reißt nieder und verwundet. Die Wunden, die du schlägst, wirst du niemals heilen können. Das kostbare Geschenk Gottes ist beschädigt durch dich. Möchtest du das?

Gehe deinen Weg! Es ist dein Weg - auch in schwierigen Strecken bleibe dir treu. Gehe mutig auch unkonventionelle Wege. Schau nicht darauf, wohin die anderen gehen. Riskiere es auch, Wege entfernt der Hauptwege zu gehen und ganz allein zu sein. Halte diese Einsamkeit aus. Sie ist ein Zeichen dafür, dass du einmalig bist. Nimm an, was Gott dir auf diesem Weg vor die Füße legt! Auch das Kleinste und Unscheinbarste kann dich etwas lehren. Sei bereit für das Abenteuer, das hinter der nächsten Wegbiegung auf dich wartet.

Sei wach und aufmerksam! Sieh, wo du gefragt bist, und handle mutig und entschlossen! Gehe nicht allen Schwierigkeiten aus dem Weg, mute dir auch schwierige Wegstrecken zu. Dadurch wirst du stark. Setze dich ein, lindere Not und weiche den Menschen, die auf dich warten und die dich brauchen, nicht aus. Nimm dir Zeit für sie, auch wenn sie dich aufhalten oder von deinem geraden Weg abbringen. Sei mitleidig und barmherzig und hilf denen, die aus der Bahn geworfen wurden. Wenn du den Bedürftigen hilfst, kommst du ans Ziel - auch wenn du Zeit verlierst.

Höre auf die Menschen, in deren Augen du die Liebe siehst! Verweigere dich aber dort, wo du durch Anpassung kleingemacht werden sollst. Wehre dich, wo dir die Würde geraubt wird. Widersetze dich, wo Böses von dir gefordert wird. Widerstehe den Verlockungen zur Zerstreuung und zu sinnlosem und leerem Tun. Kämpfe gegen Ungerechtigkeit, die du oder andere erleidest. Sei entschlossen, für das Gute einzutreten.

Mache dich nicht abhängig von Menschen und Dingen! Schaffe dir Freiheit. Die Freiheit ist ein wesentlicher Teil von Gottes Leben für dich! Oft ist diese Freiheit auch durch dich selbst in Gefahr: Deine Bequemlichkeit, dein Stolz und deine Abhängigkeit von Erfolg und Anerkennung bedrohen sie. Mache dich frei davon!

Sei „ungehorsam“, wo diese Freiheit in Gefahr ist. Nur du selbst kannst freiwillig auf sie verzichten. Gehe schwierigen Menschen nicht aus dem Weg, aber sieh, wo es sich lohnt zu streiten.

Sei bereit zu verzichten! Vergib oft und gern, damit du unbelastet weitergehen kannst.

Ehre die, die vor dir den Weg gingen und dir eine Spur durchs Dickicht gezogen haben. Gehe aber unerschrocken auch neue Wege und bahne den Pfad für die, die nach dir kommen.

Sei bereit, anderen zu dienen und andere auf deinem Weg mitzunehmen. Habe ein großes und weites Herz. Aber du musst nicht alles tun, das wäre zu viel. Tue das Richtige!

Höre auf Gott! Er wird dir in deinem Herzen und durch dein Gewissen sagen, was richtig ist. Befolge seine Anweisungen, dann gehst du nicht in die Irre. Mache es dir nicht zu leicht, indem du dir die Gebote Gottes anpasst, sondern sei bereit, auch Leid und Verfolgung um Gottes willen zu ertragen. Dadurch wirst du frei sein von den Zwängen der Welt.

Am Ende deines Weges wirst du Gott dein Leben zurückgeben. Er wird dich fragen, was du daraus gemacht hast, ihm bist du verantwortlich, vergiss es nicht!

Jetzt gehe los! Sei mutig und zuversichtlich: Jesus ist bei dir, auch wenn du ihn nicht siehst. An ihn kannst du dich wenden, wenn du unsicher bist. Er nimmt dich bei der Hand und gibt dir Halt, wo du unsicher bist oder ins Rutschen kommst. Sei gewiss: Er ist bei dir!

Mit herzlichen Grüßen, Johannes Stockmayer

(für Jessica Joy)