

**„Wenn Beziehungen durch Schwierigkeiten gehen - Der Umgang mit Konflikten“  
(6. Predigt Liebe mit Vision,  
6.11.2005, H. Bullinger)**

Gnade sei mit euch und Friede von Gott, unserem Vater, und dem Herrn Jesus Christus.

Liebe Gemeinde,

„echte Beziehungen“ sind unser Thema in diesen Wochen.

Echte Beziehungen - sind die immer gut und stark? Ist es ein Zeichen von Echtheit, wenn Beziehungen stets konfliktfrei sind, also keine Krisen und Spannungen kennen? Nun, das gibt es nicht. Krisen sind zwar anstrengend, aber eben auch spannend.

Auch die besten Beziehungen geraten unter Spannungen. Konflikte bleiben keiner Freundschaft, auch keiner Ehe erspart. Nicht einmal die Beziehung zu Gott gibt es ohne Krisen.

Hoffentlich keine Dauerkrise. Aber alle unsere Beziehungen gehen auch durch Schwierigkeiten.

Manchmal ist es falsch, der Krise auszuweichen. Es kommt darauf an, wie wir damit umgehen. Das ist heute ist unser Thema.

Erster Hinweis: klaren Kopf bewahren. Nicht explodieren. Also: nicht in einer ersten Reaktion einander Dinge an den Kopf werfen, die man nachher lieber nicht gesagt hätte. Es gibt ein Buch in der Bibel, darin lässt sich herrlich schmökern, da findet man immer wieder Impulse, Anstöße, hilfreiche Gedanken fürs Leben: Das Buch der Sprüche, hinter den Psalmen. Da heißt zum Beispiel: *Wer sich nicht beherrschen kann, ist so schutzlos wie eine Stadt ohne Mauer.* (25,28) An einer anderen Stelle (29,11) lesen wir: *Nur ein Dummkopf lässt seinem Zorn freien Lauf, ein Verständiger hält seinen Unmut zurück.* Oder Sprüche 22,24+ 25: *Lass dich nicht mit einem Jähzornigen ein, halte dich von einem Hitzkopf fern, sonst übernimmst du seine Gewohnheiten und bringst dich selbst zu Fall!* Also immer wieder der Hinweis, dass man sich letztlich selber schadet, wenn man in unüberlegter Reaktion alles zerbricht. Besser ist es manchmal, eine Nacht darüber zu schlafen, am anderen Morgen sieht man wieder klarer und in anderem Licht. Dann ist es meistens immer noch richtig, das Problem anzupacken und nicht alles zu schlucken. Aber eben mit ein wenig Abstand zu der Hitze des Ärgers. Weil Zorn oft ein schlechter Ratgeber ist und Beziehungen belasten kann. Zorn kann kaum Heilung bringen. Nochmal ein Gedanke aus den Sprüchen (15,1): *Eine freundliche Antwort vertreibt den Zorn, aber ein kränkendes Wort lässt ihn aufflammen.*

Trotz alledem aber muss in der Regel ein Problem klar ausgesprochen werden, ohne eine Person verletzen zu wollen.

Es gibt eine alte Geschichte in der Bibel, aus der ich vieles lerne zu unserem Thema: 1. Mose 13, 5-12:

*Lot aber, der mit Abram zog, hatte auch Schafe und Rinder und Zelte. Und das Land konnte es nicht ertragen, dass sie beieinander wohnten; denn ihre Habe war groß, und sie konnten nicht beieinander wohnen. Und es war immer Zank zwischen den Hirten von Abrams Vieh und den Hirten von Lots Vieh. Es wohnten auch zu der Zeit die Kanaaniter und Perisiter im Lande. Da sprach Abram zu Lot: Lass doch nicht Zank sein zwischen mir und dir und zwischen meinen und deinen Hirten; denn wir sind Brüder. Steht dir nicht alles Land offen? Trenne dich doch von mir! Willst du zur Linken, so will ich zur Rechten, oder willst du zur Rechten, so will ich zur Linken. Da hob Lot seine Augen auf und besah die ganze Gegend am Jordan. Denn ehe der Herr Sodom und Gomorra vernichtete, war sie wasserreich, bis man nach Zoar kommt, wie der Garten des Herrn, gleichwie Ägyptenland. Da erwählte Lot die ganze Gegend am Jordan und zog nach Osten. Also trennte sich ein Bruder von dem andern, so dass Abram wohnte im Lande Kanaan und Lot in den Städten am unteren Jordan. Und Lot zog mit seinen Zelten bis nach Sodom.*

Einige Beobachtungen zu diesem Text.

Abraham spricht das Problem offen an. Er tut dies ruhig, ohne jede Aggression, ja er betont dabei sogar, was ihn mit Lot verbindet. *Lass doch nicht Zank sein zwischen mir und dir und zwischen meinen und deinen Hirten; denn wir sind Brüder.* Da ist ein Problem, darüber müssen wir reden, und es ist mir wichtig, weil ich im guten Sinn mit dir auskommen möchte.

Zweite Beobachtung: Eine leichte Lösung gibt es nicht. Abraham schlägt eine klare Absprache vor, räumlich eine Trennung, und damit wird Abstand geschaffen. Aus dem Abstand kann man dann wieder zusammenkommen. Zu wenig Abstand verursacht Streit, dauernde Reibung. Nicht gut. Wer keinerlei Abstand hat, kann nicht mehr aufeinander zu gehen.

Drittens: Abraham kann an dieser Stelle seine eigenen Interessen zurückstellen. Er lässt Lot wählen.

Wer sich in der Bibel auskennt und die Fortsetzung kennt, weiß, dass das Eine viel besser aussieht als es dann in Wahrheit anders ist. Lot wählt, doch Abrahams Seite stellt sich später als die bessere heraus. Erst später. Hier an dieser Stelle konnte das noch niemand ahnen. Abraham nimmt den scheinbaren Nachteil in Kauf, weil ihm der Friede, die Lösung des Konfliktes, mehr wert ist. Hilft diese Geschichte und diese Beobachtungen beim Umgang mit Konflikten heute? Vermutlich merken Sie, dass zumindest dieser Abstand gar nicht immer so direkt möglich ist, z.B. in einer Ehe, wie vorher beim Theateranspiel.

Versuchen wir einmal die Übertragung. Erstens, das Problem offen ansprechen, ohne Aggression. Die beiden im Theaterstück hatten ja schon versucht, miteinander zu reden. „Dabei hatte ich ihn so sehr gebeten, heute etwas früher zu sein, damit Anna von ihrem ersten Schultag berichten kann!“ Oder: „Wie oft schon habe ich sie um Verständnis gebeten, dass ich ein paar Minuten verschlafen muss, wenn ich von der Arbeit komme.“ Wo geht die Sache schief? Die reden doch zueinander. Ja, sie reden zueinander, aber nicht miteinander. Beide wollen dem anderen die eigene Position klarmachen. Aber beide sind wenig bereit zu hören. Es ist für ein Gespräch zu wenig, dem anderen klarmachen zu wollen, wo man selber steht. Niemand versucht hier, den Konflikt anzugehen, sondern beide wollen ihre Position verteidigen, notfalls dafür kämpfen. Keine gute Voraussetzung, den Konflikt zu lösen. Oder haben Sie den Eindruck, dass die Frau verstanden hat, dass der Mann nach seinem Arbeitstag einige Minuten braucht, um in das Familienleben hereinzufinden? Oder dass der Mann verstanden hat, wie die Frau ihm die Familienangelegenheiten ans Herz legen will? (Kopfschütteln) In echten Gesprächen ist das Hören, das Zuhören, so wichtig wie das Reden. Es kommt darauf an, sich zu verstehen.

Zweiter Punkt: der Abstand. Ich denke nicht, dass die völlige Trennung normalerweise richtig ist, gerade bei Ehen nicht. Es kann solche Situationen geben. Aber ich möchte einladen, nach Stellen zu suchen, wo Abstand möglich ist, so dass man wieder neue Wege zueinander finden kann. Zu wenig Abstand wirkt auch in guten Beziehungen manchmal schädlich.

Denken Sie an den Mann, wenn er von der Arbeit kommt. Er ist so direkt mit manchem konfrontiert, dass ihn das erdrückt. Meinen Sie, dass der demonstrativ in den Flur gestellte Abfalleimer ihm geholfen hat, zu sehen, was er tun soll? (Kopfschütteln) Das ist alles zu direkt. Er braucht einfach den Abstand, um Schritte vorwärts tun zu können. Die beiden müssen ein Gespür dafür entwickeln, wann wer noch ein wenig Abstand braucht, und wie man das konkret machen kann.

Übrigens auch die Zeit für Zärtlichkeit. Denn da geht es ja auch schief. Die eine wird erdrückt durch das Nähebedürfnis, der andere erlebt den Abstand als Mauer der Trennung. Beide sehnen sich nach der zärtlichen Nähe, das wird deutlich. Doch ohne dass sie ihre Verschiedenheit anerkennen, den Abstand sehen und annehmen, und einen Weg zueinander suchen (den es vermutlich doch gibt!), zerbricht dieser wertvolle und wichtige Bereich der Partnerschaft, die Zärtlichkeit.

Deutlich ist: die Frau braucht Abstand, und sie schafft ihn, durch langens Telefonat und durch den Einkaufsbummel. Aber das ist kein guter Abstand. Hier wird eine Mauer gebaut, wo Abstand nötig ist. Würde es auch andere, bessere Möglichkeiten geben, Abstand zu nehmen, eine Möglichkeit, die ihr Mann mittragen könnte? In der Geschichte mit Abraham ist es doch ganz anders. Dort hilft der Abstand, die Beziehung erhalten zu können.

Mir scheint, es geht nicht ohne den dritten Punkt. Dem anderen manchmal den Vorteil zu gewähren. Aber bitte nicht falsch verstehen. In einer Partnerschaft, auch in einer anderen Beziehung darf es nicht so sein, dass einer regelmäßig unter die Räder kommt. Sonst kippt sie Sache.

Könnte der Mann vielleicht mittragen, dass die Frau den Einkaufsbummel braucht, und diese Zeit phantasievoll mit den Kindern füllen? Könnte die Frau ihrem Mann normalerweise die 20 Minuten Ruhe nach der Arbeit, zugestehen? Auch wenn's noch mal anstrengend ist? Ob so die Lösung für die beiden aussehen könnte, müsste natürlich mit denen geprüft werden. Worauf es mir ankommt, ist die Bereitschaft, einen „Nachteil“ anzunehmen. Weil es für das Zusammenleben wichtig ist. Es gehört zur Größe Abrahams, dass er zurücktreten konnte. Das hat den Weg aus dem Konflikt ermöglicht.

An dieser Stelle möchte ich noch einen Punkt sagen, der bei der Bewältigung von Konflikten wichtig ist, auch wenn dieser Punkt so nicht in unserer Geschichte festgemacht werden kann. Beziehungen brauchen die Bereitschaft zur Vergebung. Wo Menschen zusammenleben, passieren einfach Dinge, die nicht passieren dürften. Niemand macht alles gut. Daher brauchen wir beides: die Bereitschaft, eine Schuld einzugestehen, und auch die Bereitschaft, eine Schuld zu vergeben. Also dass wir einander neue Chancen geben. Dass wir einander zutrauen, dass nicht alles bleiben muss, wie es ist. Heißt aber auch die Bereitschaft, an sich selber zu arbeiten. Vergebung kann nicht zu einem Freibrief für Verletzungen werden. Aber ohne die Bereitschaft zur Vergebung können keine Beziehungen wachsen.

Die Bibel gibt einen Anstoß. In Epheser 4, 26 lesen wir: *Lasset die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen.* Steil.

Nicht können wir jeden Konflikt am gleichen Tag lösen. So verstehe ich diesen Satz nicht. Manchmal, so sagte ich am Anfang, ist es sogar sinnvoll, eine Nacht darüber zu schlafen, also gerade die Sonne

untergehen zu lassen. Aber Konflikte sollen wir nicht auf die lange Bank schieben. Und wenn irgend möglich, einen ersten Schritt noch zu tun, bevor die Sonne untergeht. Und wenn dieser erste Schritt auch nur in uns drin ist, vielleicht bedeutet, den Zorn nicht zu schüren und anzufachen.

Ich möchte zum Schluss heute noch eine Geschichte vortragen, auch nach einer tiefen Verletzung. Ein Mann war so sehr schuldig geworden, dass er für ein paar Jahre ins Gefängnis musste. Wie schwer muss das doch für seine Frau sein.

Jetzt war er im Bus nach Florida, sozusagen auf dem Heimweg. Einige Jugendliche bemerken den Mann, mit dem bewegungslosen, grauen Gesicht. Ein Mädchen setzt sich zu ihm. Langsam und gequält erzählt er ihr seine Geschichte.

„Sind Sie verheiratet?“ fragt sie. „Ich weiß es nicht.“ „Sie wissen es nicht?“ Er antwortet: „Als ich im Knast war, habe ich meiner Frau geschrieben, dass ich lange Zeit weg sein würde, und wenn sie es nicht aushalten könne, wenn die Kinder wieder nach mir fragten, wenn es ihr weh tue, dann solle sie mich eben vergessen. Ich würde es verstehen. Such dir einen anderen Mann, schrieb ich, und vergiss mich. Du brauchst mir auch nicht zu schreiben.“ „Und jetzt gehen Sie nach Hause, ohne zu wissen, was Sie erwartet?“ „Ja“, sagt er scheu. „Das heißt, letzte Woche, als es sicher war, dass ich wegen guter Führung vorzeitig entlassen würde, schrieb ich ihr wieder. Das ist nämlich so: Gleich wenn man in meinen Heimatort kommt, steht da eine große Eiche. Ich schrieb ihr, sie solle ein gelbes Taschentuch an den Baum hängen, wenn sie mich wiederhaben wolle. Dann würde ich aussteigen und nach Hause kommen. Wenn sie mich aber nicht wolle, dann solle sie das mit dem Taschentuch lassen, und ich würde einfach weiterfahren.“

Jetzt waren es nur noch 30 Kilometer bis zu Vingos - so hieß er - Heimatort. Die jungen Leute nahmen in Erwartung der großen Eiche die rechten Fensterplätze ein. Die Spannung im Bus steigerte sich. Vingo schaute nicht mehr hinaus. Dann waren es 15 und schließlich nur noch 10 Kilometer. Plötzlich erhoben sich die jungen Leute von ihren Sitzen - sie riefen, schrien, weinten und tanzten vor Begeisterung. Alle außer Vingo.

Der saß völlig versteinert da, den Blick auf die Eiche gerichtet. Sie war mit gelben Taschentüchern übersät, zwanzig, dreißig, ein Meer von Willkommenswimpeln, die sich im Winde blähten. Unter dem Jubel der jungen Leute stand der Mann auf und ging zum vorderen Teil des Busses. Er hatte sein Zuhause wiedergefunden. Amen.