

Predigscript

11.08.2024

Versöhnt leben

In unserem Leben planen wir. Und es geht nicht immer nach unseren Plänen. Ich denke, dass ist eine Erfahrung, die wir alle teilen. Und wenn ihr diese Erfahrung selbst noch nie gemacht habt, dann fragt mal bei denen nach, die Pläne für die Jahre 2020-2021 gemacht haben. Die Coronasituation machte es schwierig weit im Voraus zu planen und andere Pläne wurden zunichte gemacht.

Und man muss sich auf verschiedene Situationen einstellen und einen Plan A, B und C machen und dann entsprechend reagieren.

Wir haben unseren eigenen Willen und unsere eigene Vorstellung, wie etwas ablaufen soll und gemacht werden soll.

Es gibt immer wieder Veränderungen, welche wir selber nicht wollen. Das kann im Privaten sein, z.B. Ferienplanung, Tagesplanung:

Vor einiger Zeit haben wir einen guten Plan gemacht, um ein Hochtisch mit 2 Barhockern abzuholen und zu einer Kollegin zu fahren. Wir wussten, wir benötigen ein grösseres Auto, also haben wir am Vorabend ein Auto ausgeliehen.

Geplant war, dass wir morgens um 8 Uhr bei der Person sind und das Möbel dann einladen. Wir mussten das Möbel in Wollishofen, also auf der anderen Seite von Zürich abholen.

Dann nach St. Chrischona fahren und dort die Möbel abladen. Dann kann ich dort mit meinem Laptop arbeiten und Deborah hat um 10 Uhr noch einen Termin, welche sie wahrnehmen musste.

So war der Plan. Was denkt ihr, an welchem Punkt ist der Plan gescheitert?

Das Auto, welches wir ausgeliehen hatten, ist nicht angesprungen.

Die Batterie war leer. Wir mussten einen Notfallservice kommen lassen, der das Auto überbrückt hat (wir wussten nicht, dass es die Batterie war.) Dieser hat uns dann gesagt, dass wir sofort in eine Garage fahren müssen, um die Batterie zu ersetzen. Und da die Garage auch ihre Zeit benötigt hat. Als die Batterie ersetzt war, war halb 12.

Das hat uns den Tag ziemlich herumgewirbelt, aber schlussendlich konnten wir alles erledigen. Der 10 Uhr Termin konnte Online gemacht werden. Und die Möbel konnten wir noch um 12:15 abholen.

Aber der Tag lief definitiv anders als geplant und mit einiges mehr emotionalem Stress.

Auch bei der Arbeit gibt es Veränderungen, welche wir nicht geplant haben. Z.B. einen Auftrag den man nicht ausführen kann, eine Firmenumstrukturierung, nicht befördert werden oder eine Kündigung.

In Beziehungen läuft nicht immer alles wie wir uns das vorstellen. Wir werden verletzt von einem anderen Menschen, einem Schulkollegen oder Arbeitskollegen oder Chef. Von den eigenen Eltern oder Kindern oder dem Ehepartner oder Ehepartnerin.

Es funktioniert nichts perfekt.

Doch wie reagieren wir darauf, wenn etwas nicht so läuft, wie wir wollen?

Im französischen gibt es das Wort *ressentiment*. Dies hat es auch in den deutschen Sprachgebrauch geschafft. Ein Gefühl von Ärger, Groll, Verbitterung, Abneigung. Und das häufig heimlich. Man spricht es nicht an, sondern verbleibt darin mit sich selber. *Ressentir* heisst wörtlich nach-fühlen in einem zeitlichen Sinn. Die Situation ist schon lange vorbei, aber wir erleben sie in Gedanken immer wieder nach und unsere Niederlage.

Nachtragend sein.

Das ist wohl das nutzloseste Gefühl im Leben. Es bringt absolut nichts, sich immer wieder über etwas aufzuregen, was jemand vor langer Zeit gemacht hat. Wenn du dich immer wieder darüber aufregst und deine alte Wunde aufreisst, ohne dass sie geheilt wird, bringt dir das nichts. Und die Person, die dich verletzt hat, merkt es nicht einmal. Die andere Person hat die Situation schon lange vergessen und lebt weiter, aber du selbst bist in deinen eigenen Gedanken gefangen und wirst verbittert und zynisch.

Vielleicht denkst du, wenn du nachtragend bist, machst du diese Person verantwortlich und rechenschaftspflichtig, aber du machst nur dich selbst elendig.

Beispiel Jona

Wir schauen die Geschichte von Jona an. Jona ist ein kurzes Buch in der Bibel mit 4 Kapiteln.

Wahrscheinlich kennt ihr die Geschichte, aber ich fasse sie kurz zusammen.

Jona war ein Prophet, der den Auftrag hatte nach Ninive zu gehen und die Stadt zu warnen, dass Gott sie zerstören wird.

Er hatte einen klaren Auftrag. Aber statt nach Ninive zu gehen, nimmt er das Schiff in die entgegengesetzte Richtung. Dann gibt es einen Sturm und Jona weiss, dass der Sturm wegen ihm da ist. Er wird über Bord geworfen, der Sturm hört auf und Jona wird von einem grossen Fisch verschluckt. Jona betet zu Gott und der Fisch spuckt ihn an Land. Dann sagt ihm Gott nochmals, dass er nach Ninive gehen soll und die Stadt warnen. Jona geht nach Ninive, warnt die Stadt und die Menschen be-reuen ihr tun und kehren zu Gott um.

Darauf ändert Gott den Plan und vernichtet Ninive nicht. Dies sind die ersten drei Kapitel des Buches Jona. Happy End könnte man sagen – Jona lebt, hält eine Predigt und die Leute kehren um zu Gott und kein Unglück geschieht. Alle könnten glücklich sein. Aber Jona ist es nicht.

Jona 4,1-3

¹ *Doch Jona wurde darüber sehr böse und zornig.*

² *Er beklagte sich beim Herrn: »Ach Herr, habe ich das nicht schon gesagt, bevor ich von zu Hause aufbrach? Deshalb bin ich ja fortgelaufen nach Tarsis! Ich wusste, dass du ein gnädiger und barmherziger Gott bist, dass du geduldig und voller Gnade bist, weil du das Unheil bedauerst.*

³ *So mach nun meinem Leben ein Ende, Herr! Ich will lieber sterben, als zu leben.«*

Weil Gott barmherzig und gnädig ist, will Jona sterben.

Jona 4,4-5

⁴ *Der Herr antwortete ihm: »Ist es recht, dass du deshalb zornig bist?«*

⁵ *Da ging Jona an den Ostrand der Stadt und machte sich eine Laubhütte, unter die er sich setzte, um abzuwarten, wie es mit der Stadt weiterging.*

Jona setzt sich ausserhalb der Stadt hin. Insgeheim hofft er doch noch, dass die Stadt zerstört wird, weil erst dann Gerechtigkeit herrscht. Und Gott gibt ihm dann eine Gegenstandslektion

Jona 4,6-9

⁶ *Und Gott, der Herr, ließ einen Rizinusstrauch wachsen, der sich über Jonas Kopf ausbreitete und ihm Schatten gab. Das linderte sein Unbehagen und Jona freute sich sehr über den Busch.*

⁷ *Doch Gott ließ auch einen Wurm kommen. Am nächsten Morgen bei Tagesanbruch fraß sich der Wurm durch den Busch, sodass dieser vertrocknete.*

⁸ *Nachdem die Sonne aufgegangen war, schickte Gott einen sengenden Ostwind. Die Sonne brannte auf Jonas Kopf, bis er matt wurde und sich den Tod wünschte. »Ganz sicher ist es besser, dass ich sterbe, als dass ich lebe«, rief er.*

⁹ *Da sprach Gott zu Jona: »Ist es richtig von dir, wegen des Rizinusstrauchs so zornig zu sein?« »Ja«, antwortete Jona, »zornig bis zum Tod!«*

Schon zum zweiten Mal in diesem Kapitel wünscht sich Jona den Tod, weil etwas nicht so läuft, wie er es möchte. Und das frustriert. Wir Menschen wollen, dass es so läuft, wie wir es möchten. Das ist in uns drin. Wir haben einen Willen und wollen diesen verwirklichen. Das ist schon bei kleinen Kindern so. Sie werden trotzig oder fangen an zu weinen, wenn es nicht so läuft, wie sie es wollen, z.B. wenn sie mit Spielen aufhören müssen, oder keine Schokolade zum Frühstück bekommen, oder sie den falschen Pulli angezogen bekommen oder Plüschtier gewaschen wird und es nicht mehr diesen „unverkennbaren“ Geruch hat.

Das ist aber nicht nur bei Kindern so, sondern auch bei Teens, Jugendlichen und Erwachsenen.

Und wenn wir Groll gegenüber Menschen haben, ist dies schlimm. Aber manchmal haben wir auch Groll gegenüber Gott. Wenn Gottes Plan nicht mit unserem Plan übereinstimmt.

Hast du das schonmal erlebt? Wo du wütend auf Gott bist, weil etwas nicht so läuft wie du möchtest?

Du wolltest eine Beziehung anfangen, aber dein Gegenüber hat Nein gesagt. Du hast dir diesen bestimmten Job gewünscht, aber hast ihn nicht bekommen. Du hast dir Kinder gewünscht, aber das ist nicht in Erfüllung gegangen. Und du verstehst Gott nicht und bist enttäuscht von ihm und wütend auf ihn.

Jona geht 5 Stufen der Verbitterung hinab.

1. Frustration
2. Wut
3. Selbstmitleid
4. Depression
5. Suizidgedanken

Die erste Stufe ist: er ist frustriert; ein klares Gefühl. Das zweite ist: er wird wütend. Auch ein normales Gefühl. Das kommt sehr schnell.

Das dritte, was passiert: Selbstmitleid. „Ich bin so arm, elendig.“ „Mememe“. Super, dass das Mememe heisst, denn es geht ja immer um einen selbst. Es bringt nichts dich in Selbstmitleid zu wälzen. Es geht dir danach nicht besser.

Die vierte und fünfte Stufe sind dann Depression und Suizidgedanken.

Depression und Suizidgedanken benötigen sicher Hilfe. Aber besser ist es, wenn wir schon bei den früheren Stufen einen Stopp ziehen und Hilfe suchen.

„Ich bin wütend. Ich bin frustriert.“ Ich nehme mich mal zurück und denke nach über die Situation. Was heisst das genau für mich? Wie kann ich jetzt noch positiv und konstruktiv darauf reagieren? Damit wir nicht in Selbstmitleid baden müssen. Aus diesen Stufen der Verbitterung müssen wir aussteigen.

Manchmal hilft es sich zurückzuziehen und für sich selbst zu überlegen.

Was auch hilft, ist mit einer Person deines Vertrauens darüber zu reden. Das kann ein ganz normales Gespräch sein. Und je weiter du die Stufen hinuntergehst, desto eher benötigst du auch professionelle Hilfe durch Psychologen, Psychotherapeuten und Psychiater.

Probleme analysieren, genau hinschauen und aufarbeiten.

Wenn nötig auch mit Medikamenten.

Es können auch andere Gründe haben, z.B. Einsamkeit, Überforderung.

Während den Coronajahren haben Depression und Suizidgedanken massiv zugenommen und sie sind immer noch hoch.

Wenn du jemanden kennst, den da Hilfe benötigt, dann rede mit dieser Person. Auch wenn es ein schwieriges Gespräch wird. Und vielleicht bist du selbst überfordert mit der Situation, weil du auch keine Ausbildung hast, aber sei da für die

Menschen. Manchmal hilft es einfach ein normales Gespräch zu führen.

Aber vielleicht benötigt es auch professionelle Hilfe von Fachleuten: Psychologinnen, Psychotherapeuten, Psychiater.

www.beratungundtherapie.ch

Was kann man gegen diese Treppe der Verbitterung tun?

Eigene Gnade bewusst werden

Wenn wir die Geschichte von Jona lesen, merken wir, wie Gott gnädig in seinem Leben eingreift.

Jona bekommt einen Auftrag und er tut das komplette Gegenteil.

Doch Gott gibt ihm eine zweite Chance. Auf eine sehr krasse Weise, überlebt er den Sturm, ist in einem Fisch. Gott kreierte diesen Fisch speziell für ihn. Und er schenkt ihm eine zweite Chance und ist ihm gnädig.

Dann ist Gott gnädig mit dieser Rizinusstaude, die wächst und ihm Schatten gibt.

Auch das ist völlig unverdient. Weil Gnade unverdient ist.

Überlege dir, wo ist Gott gnädig in deinem Leben, obwohl du nicht das tust, was er von dir möchte. Wo versagst du immer wieder? Wo sind deine Fehler? Und Gott liebt dich trotzdem.

Und anderen vergeben

Das Problem ist, wir möchten Vergebung für unsere Schuld, aber für die Schuld der anderen möchten wir Gerechtigkeit.

Und so tappst du in die Falle, in die Jona getappt ist.

Er wollte nicht, dass Ninive gerettet wird. Er wollte, dass all die Menschen zugrunde gehen. Weil er einen Hass in sich hatte. Er wusste, dass Gott barmherzig ist und deshalb wollte er nicht auf die Menschen zugehen, weil er nicht wollte, dass Gott barmherzig mit diesen Menschen umgeht.

Zurück zu dir und heute: Wem willst du nicht vergeben?

Weil die anderen Gerechtigkeit verdient hätten? Wir haben alle Gerechtigkeit verdient. Niemand verdient Gnade, sonst wäre es keine Gnade.

Jesus lehrte uns im Vater Unser so zu beten

Matthäus 6,12:

Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.

Matthäus 6,14-15

¹⁴ Denn wenn ihr den Menschen ihre Verfehlungen vergebt, so wird euch euer himmlischer Vater auch vergeben.

¹⁵ Wenn ihr aber den Menschen nicht vergebt, so wird euch euer Vater eure Verfehlungen auch nicht vergeben.

Er spricht das nochmals an, weil er weiss, dass wir mit diesem Punkt Probleme haben.

Du musst aus 3 Gründen vergeben:

Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Vergangenheit: Mir selber ist viel vergeben worden.

Gegenwart: Daran festzuhalten macht dich unglücklich. Dich persönlich und nicht den anderen.

Zukunft: Ich brauche in Zukunft Vergebung.

Es klingt teilweise sehr einfach. Aber die Umsetzung ist nicht einfach. Wir müssen uns selbst immer wieder in Vergebung üben, weil es für uns häufig nicht natürlich ist, so zu handeln. Auch wenn wir mit dem Verstand einsehen, dass es sinnvoll ist, stehen unsere Emotionen uns häufig im Weg.

Was sind deine nächsten Schritte, um vergeben zu können?

Schreibe es auf, ansonsten vergisst du es wieder.

Angst um die Reputation

Jona hat noch einen weiteren Grund, wieso er den Auftrag nicht ausführen wollte.

Er geht nach Ninive, kündigt etwas an und dann passiert es nicht.

Er ist ein Ankündigungsweltmeister. Wenn du eine Prophetie hast und diese nicht eintritt, dann bist du ein falscher Prophet, oder?

Das Ninive nicht vernichtet wird, schadet der Reputation von Jona. Und die ist Jona wichtig.

Wie wichtig ist dir dein Ansehen? Dass du gut vor den anderen Leuten dastehst?

Was denken denn die anderen über mich?

Es ist wichtiger, was Gott über uns denkt, als was Menschen über uns denken.

Ich habe in der Vorbereitung auf diese Predigt wieder einige Kapitel im Römerbrief gelesen und wurde wieder aufs Neue fasziniert, was Gott uns da zuspricht.

Besonders fand ich Kapitel 5 und 12. Im Kapitel 5 geht es darum, was Gott und Jesus getan haben, um uns mit Gott zu versöhnen. Damit wir in Frieden mit ihm leben können.

Römer 5,10-11

¹⁰ Denn wenn wir mit Gott versöhnt worden sind durch den Tod seines Sohnes, als wir noch Feinde waren, um wie viel mehr werden wir selig werden durch sein Leben, nachdem wir nun versöhnt sind.

¹¹ Nicht allein aber das, sondern wir rühmen uns auch Gottes durch unsern Herrn Jesus Christus, durch den wir jetzt die Versöhnung empfangen haben.

Und im Kapitel 12 wie wir als Menschen miteinander leben sollen.

Römer 12,17-18 + 21

¹⁷ Vergeltet niemandem Böses mit Bösem. Seid auf Gutes bedacht gegenüber jedermann.

¹⁸ Ist's möglich, soviel an euch liegt, so habt mit allen Menschen Frieden.

²¹ Lass dich nicht vom Bösen überwinden, sondern überwinde das Böse mit Gutem.

Mögliche Fragen für die Lebensgruppe:

1. In welchen Situationen bist du auf welcher Stufe der Verbitterung?
2. Gelingt es dir einfach zu vergeben oder ist es schwierig?
3. Was möchtest du für nächste Schritte tun, wenn es um Vergebung geht?

.....
Viva Kirche Zürich

Wilfriedstrasse 5

8032 Zürich

www.vivakirche-zuerich.ch

© Viva Kirche Zürich, 2024

Predigt: Benjamin Müller, 11.08.2024

Quellen: Jona, www.beratungundtherapie.ch

Kontakt: benjamin.mueller@vivakirche.ch