

## Schwierige Beziehungen – Probleme behandeln

Kennt ihr das? Da steht einfach ein Problem im Raum und alle versuchen ihn zu ignorieren. Das ist eine Art, wie man mit einem Problem umgehen kann. Man ignoriert es oder schaut einfach weg. «Da ist gar kein Problem vorhanden, wenn man in diese Richtung schaut.»

Oder man verneint das Problem: «Nein, nein, das ist gar kein Problem. Das ist ein Deko-Element.»

Oder man ist es sich schon gewöhnt, dass es da ist. Heute Morgen hat es euch vielleicht irritiert, aber wenn es ein Jahr lang dasteht. Dann ist es normal und man fragt sich gar nicht mehr, wieso es dasteht, sondern es ist halt immer im Raum, aber man spricht es nicht an.

Oder eine andere Taktik ist, man versucht es zu verdecken. Je nachdem wie gut man ist: «Das Problem ist verdeckt. Es fällt nicht mehr auf; so halb zumindest. Wenn man nicht zu genau hinschaut, ist es schon weg.»

Ich weiss nicht, was eure Methode ist mit einem Problem umzugehen. Alle diese Varianten, die ich aufgezählt habe, das Problem nicht anzugehen, sondern zu ignorieren. Aber es ist nicht wirklich eine Variante, wie man ein Problem angeht, denn es ist danach nicht gelöst, sondern immer noch im Raum.

Und ein Problem, das so im Raum steht, das macht sich immer wieder bemerkbar. Entweder macht sich das Problem bewusst bemerkbar oder wenn man es einfach mit sich herumträgt, kann es sich auch unterbewusst bemerkbar machen. Es prägt unsere Handlungen. Und deshalb sind so Varianten von verdecken nicht gute Varianten, um ein Problem zu beheben.

Was machen wir dann, wenn wir ein Problem haben oder sehen?

Du siehst ein Problem und denkst, man müsste es mal ansprechen. Das kann irgendein Problem sein in der Familie, bei der Arbeit oder in der Kirche oder sonst wo. Zum Beispiel wenn du siehst, dass jemand etwas Falsches tut und du denkst: «Das müsste man doch einmal ansprechen.» Und statt, dass du es direkt ansprichst, machst du ein Bogen herum und sprichst mit jemand anderem

darüber. Das kann helfen eine Problemlösung zu finden, doch stellt euch dabei zwei Fragen.

Wenn ich mit einer dritten Person über das Problem rede, dann:

1. Ist diese Person in einer guten Beziehung mit der Person, mit welcher ich ein Problem habe?

2. Ist diese Person kompetent, um bei diesem Problem zu helfen?

Wenn du in einem Team bist, ist es vielleicht der Teamleiter. Oder wenn du Probleme mit Geschwistern hast, könnten es evtl. die Eltern sein. Oder es ist eine Person, die ausserhalb des Systems steht und die betreffenden Personen nicht kennt, wie z.B. Seelsorger, Psychologen, usw.

Doch wenn du die beiden Fragen mit «Nein» beantwortest, dann kann es sehr gut sein, dass es einfach nur ein Lästern ist und das Problem nicht gelöst wird. Es gibt höchstens Verletzungen und vergrössert das Problem noch.

Manchmal gibt es so ein Telefonspiel. Man hat etwas gesehen und erzählt es jemanden und diese Person erzählt es weiter und am Schluss stehst du da und nach einiger Zeit kommt jemand zu dir und sagt dir: «Was habt ihr wirklich einen wilden Fuchs in eurem Zimmer in der GeFeWo gehabt?» Und du sagst nur verblüfft: «Nein! Es waren zwei zahme Katzen»

Ihr dürft das nun einmal ausprobieren. Ihr dürft Gruppen zu zwei Personen machen und wenn es nicht geht auch drei Personen.

Eine Person (bei dreier Gruppen zwei Personen) macht die Augen zu und die andere Person sieht für ein fünf Sekunden ein Bild. Ihr prägt euch das Bild ein. Dann ist das Bild wieder weg und dann erklärt, die Person, welche das Bild gesehen hat, der anderen Person, was auf diesem Bild zu sehen war.

Was habt ihr erklärt bekommen? Was ist auf dem Bild zu sehen?

Habt ihr das Bild so vor eurem inneren Auge gesehen? Oder hat es ganz anders ausgesehen? Was habt ihr alles beschrieben? Was habt ihr weglassen?

Das Bild sind all die **Daten**, die wir haben; Erfahrungen, die wir erlebt haben. (1. Schild aufhängen)

Und aus all diesen Details **lesen wir Sachen heraus**. (2. Schild aufhängen) Wir wählen Sachen heraus und gewisse Sachen lassen wir weg. Wer hat erklärt, dass auf diesem Bild ein Papierkorb ist? Wer hat gesagt, dass es Graffiti hat? Wer hat erklärt, dass es einen Plattenboden hat? Das ist wahrscheinlich total unwichtig und deshalb haben es die meisten nicht beschrieben. Das sind alles so Details, die vorhanden sind, aber die sieht man nicht richtig oder filtert sie als unwichtig heraus. Das passiert ständig in unserem Leben.

Den Daten, die wir auswählen, fügen wir **Bedeutungen** zu (3. Schild). Auf dem Bild sind zwei Personen und die eine Person hat eine Uniform an (Bedeutung) und wir denken deshalb: «Ah, das ist ein Polizist.» Ich weiss nicht, ob ihr so eine Uniform kennt, dass ihr denkt, so muss ein Polizist aussehen, aber es hat gewisse Bedeutungen, die wir hinzufügen. Und diese Bedeutung kann persönlich oder auch kulturell geprägt sein.

Es gab mal eine Werbekampagne eines westlichen Energydrinkherstellers, welcher im arabischen Raum sein Drink verkaufen wollte. Und sie haben einen einfachen Comic-Strip gezeichnet. Auf dem ersten Bild sieht man eine schlappe Person, auf dem zweiten Bild trinkt sie den Energydrink und auf dem dritten Bild ist sie fit. Doch der Energydrink hat sich nur schlecht verkauft. Und dann haben sie ihren Fehler bemerkt. Arabisch schreibt man von rechts nach links und so wurde auch der Comic von den Menschen gelesen. Es ist eine fitte Person, die trinkt das Getränk und ist nachher schlapp. Würdest du das kaufen?

Die Kultur hat die Lesart verändert.

Aus diesen Bedeutungen entwickeln wir **Annahmen** (4. Schild). Wer hat gesagt, dass diese Person davonrennt? Wer hat gesagt, sie rennen beide in die gleiche Richtung? Denn das der vordere davonrennt und der andere ihn verfolgt ist eine Interpretation.

Wir haben so Annahmen. Wir kennen das Spiel «Räuber und Poli» oder aus Filmen Verfolgungsjagden und denken, dass ist wohl genau so eine Situation.

Aus den Annahmen ziehen wir **Schlussfolgerungen** (5. Schild) und aus diesen Schlussfolgerungen

entwickeln wir **Überzeugungen** in Bezug auf unsere Welt (Schild 6) Wir haben ein Weltbild.

Wem ist aufgefallen, dass die vordere Person schwarz ist? Wer hat dem schon eine Bedeutung zugemessen?

Manche haben ein Weltbild, die sagen: «Ist ja typisch. Immer die Schwarzen sind die Kriminellen.»

Andere haben ein komplett anderes Weltbild und sagen: «Immer gehen die weissen Polizisten auf die Schwarzen los.» Aus diesem Bild selbst sieht man nicht, was die Situation genau ist. Aber es hat mit unserem mentalen Modell zu tun, was wir daraus herauslesen. Und am Schluss kommt aus den Überzeugungen, die wir haben, die Entscheidung, **wie handle ich** (Schild 7). Sehe ich die Situation und denke: «ich muss noch eingreifen und die Person, die davon rennt aufhalten.» oder denke ich: «Nein, das ist gefährlich. Ich ziehe mich eher zurück.» oder ist man linksautonom und denkt: «Ich muss den Polizisten verhindern.» Je nach Weltbild handeln wir anders. Und das Ganze nennt sich Leiter der Schlussfolgerung, wie man von den vorhandenen Daten zu einer Handlung kommt. Und das passiert alles innerhalb von unserem Kopf und meistens in Sekundenbruchteilen und das sehr unbewusst. Aber sie prägen uns. Aber es hört da nicht auf. Denn die Überzeugungen machen eine **Schlaufe** (Schild 8). Denn unsere Überzeugungen prägen das Datenmaterial, welches wir beim nächsten Mal aussuchen.

Die Auflösung von diesem Bild: Auf dem Bild sieht man zwei Polizisten von Scotland Yard. Einer in Uniform und der andere in Zivil, die eine dritte Person verfolgen, die nicht auf dem Bild ist. Wer hat diese Interpretation gesehen? Es ist schwierig eine Situation zu erfassen und wir sind sehr schnell dabei in die vorhandenen objektiven Daten Dinge hineinzuzinterpretieren. Scotland Yard hat mit diesem Bild Werbung gemacht, damit sie neue Mitarbeiter aus den Minoritäten des Landes gewinnt, welche eine neue Perspektive einbringen können.

Was hat uns die Bibel, wie wir mit zwischenmenschlichen Problemen umgehen? Was hat die Leiter der Schlussfolgerung mit uns zu tun? Ich glaube sehr vieles.

Was hat die Leiter der Schlussfolgerung mit zwischenmenschlichen Problemen zu tun? Ich glaube

sehr vieles. Jesus spricht in Matthäus 7 in den Versen 1-5:

Matthäus 7,1-5 (NGÜ NT+PS)

<sup>1</sup> »Verurteilt niemand, damit auch ihr nicht verurteilt werdet. <sup>2</sup> Denn so, wie ihr über andere urteilt, werdet ihr selbst beurteilt werden, und mit dem Maß, das ihr bei anderen anlegt, werdet ihr selbst gemessen werden. <sup>3</sup> Wie kommt es, dass du den Splitter im Auge deines Bruders siehst, aber den Balken in deinem eigenen Auge nicht bemerkst? <sup>4</sup> Wie kannst du zu deinem Bruder sagen: »Halt still! Ich will dir den Splitter aus dem Auge ziehen« – und dabei sitzt ein Balken in deinem eigenen Auge? <sup>5</sup> Du Heuchler! Zieh zuerst den Balken aus deinem eigenen Auge; dann wirst du klar sehen und kannst den Splitter aus dem Auge deines Bruders ziehen.«

Als erstes: Wenn du etwas beobachtest, verurteile nicht! Jesus ist dies wichtig und sagt: «Verurteilt niehamd, damit auch ihr nicht verurteilt werdet» Ich finde es spannend, wenn man die Bibel durchliest und wie Jesus Menschen begegnet. Er ist immer wieder auf Leute getroffen, die Fehler gemacht haben, gesündigt haben oder sich seltsam verhalten haben, aber er fängt nicht an zu verurteilen.

Eine Frau am Brunnen, die ein kaputtes Leben geführt hat, und Jesus verurteilt sie nicht. (Johannes 4)

Dann wird eine Ehebrecherin zu ihm gebracht und er verurteilt sie nicht. Er spricht mit ihr und sagt ihr einfach: «Mach das in Zukunft nicht mehr.» (Johannes 8)

Ein Zachäus, der ihn sehen will, aber sich auf einem Baum versteckt, begegnet Jesus mit offenen Armen und sagt: «Hallo Zachäus. Ich möchte heute bei dir essen.» (Lukas 19)

Und so gibt es ganz verschiedene Situationen, in denen Jesus hinget und nicht anfängt zu verurteilen, weil sie Fehler gemacht haben.

Und der zweite Punkt: «Du Heuchler! Zieh zuerst den Balken aus deinem eigenen Auge; dann wirst du klar sehen und kannst den Splitter aus dem Auge deines Bruders ziehen.»

Der Balken in unserem Auge sind die Probleme, die wir selbst haben. Dass wir nicht überheblich werden und sagen: «Hey, ich lebe so gut, ich darf jetzt allen anderen ins Leben hineinreden.» Sondern: «Ich habe selbst Probleme, wo benötige ich Hilfe.»

Der Balken ist wahrscheinlich auch ein Balken von unserem Gedankengebäude, welches wir haben. Wir sehen eine kurze Situation und machen danach eine grosse Interpretation daraus.

Mir ist das schon öfters gegangen, wenn ich ein E-Mail gelesen habe. Dann lese ich das und darin kommt eine Frage vor und ich denke: «Diese Person meint das vorwurfsvoll oder aggressiv.» Und es irritiert mich. Doch statt, dass ich ein Mail zurückschreibe und mich verteidige, wieso ich so gehandelt habe, suche ich lieber das direkte Gespräch, entweder per Telefon oder dann ganz direkt von Person zu Person. Und oftmals merke ich dann, es war nur eine Frage, weil die Person neugierig war oder verunsichert oder einfach eine Information benötigt hat. Und den aggressiven Ton habe ich selbst ins Mail hineininterpretiert. Denn viele zwischenmenschliche Probleme sind Missverständnisse. Ich habe für mich gelernt: «Unterstelle niemanden Böswilligkeit, wenn Unwissenheit oder Inkompetenz auch reichen.» Vielleicht weiss es eine Person nicht besser oder kann es nicht besser machen. Dann ist wahrscheinlich nicht so, dass die Person mir aktiv Schaden zufügen will. Denn die meisten Menschen machen Dinge nicht aus Böswilligkeit. Unterstelle den Menschen als erstes gute Absichten.

Heisst das, wenn wir uns zuerst um den eigenen Balken im Auge kümmern müssen, dass wir zuerst perfekt sein müssen, bevor wir den anderen ins Leben reden dürfen?

Ich denke nicht. Denn Jesus hat auch mit solchen Leuten zu tun gehabt:

Lukas 18,9:

*Dann wandte sich Jesus einigen Leuten zu, die voller Selbstvertrauen meinten, in Gottes Augen untadelig dazustehen, und deshalb für alle anderen nur Verachtung übrig hatten. Er erzählte ihnen folgende Geschichte:*

Jesus merkt, Leute die denken, dass sie selbst keine Fehler haben; sie sind selber perfekt und haben das Leben komplett im Griff, die sind meistens nicht barmherzig mit den Fehlern von anderen, sondern fangen an Verachtung für andere zu haben. Und dann erzählt Jesus die Geschichte von einem Pharisäer und einem Zöllner, die beide in den Tempel gehen zum Beten. Und der Pharisäer betet: «Danke Gott, dass ich so gut bin und nicht so schlecht wie der Zöllner und du weisst ja, was

ich alles für dich tue.» Und dann zählt er eine ganze Liste auf, was er alles für Gott tut.

Und der Zöllner sagt nur: «Herr, sei mir Sünder gnädig.» und Jesus sagt:

«*wer sich selbst erhöht, der wird erniedrigt werden; und wer sich selbst erniedrigt, der wird erhöht werden.*» (Lukas 18,9-14)

Wir müssen nicht perfekt sein, um anderen ins Leben hineinzureden. Aber wir müssen auch die Offenheit haben, dass andere in unser Leben hineinreden dürfen.

Paulus ist einer von denen, die sich ins Leben hineinreden liessen. Und er ist auch einer, der den anderen ins Leben hineingeredet hat. Ich habe die Bibel durchsucht nach dem Begriff ermahnen. Ganz viele Stellen kommen in den Briefen von Paulus vor: «Ich ermahne euch. Wir ermahnen euch...» Das Wort ermahnen hat eine grosse Bedeutung im Griechischen. Das Wort ermahnen heisst *parakaleo* und bedeutet: ich bitte, ermahne, ermutige, tröste, bestärke, ich lade ein, ich rufe, ich bitte um Hilfe.

Wenn wir das Wort ermahnen hören, denken wir vielleicht an die Eltern oder einen Polizisten, die sagen: «Du musst jetzt das und das...»

Wenn Paulus aber *parakaleo* sagt, dann meint er: Ich ermahne euch, ich ermutige euch. Ich bitte um Hilfe...

Ich finde es spannend, dass es das gleiche Wort für *ermahnen* und *um Hilfe bitten* ist.

Ein weiterer Punkt um Probleme zu behandeln, ist um Hilfe zu bitten. Denn die meisten Menschen sind sehr hilfsbereit. Doch fällt es auch vielen schwer selbst um Hilfe zu bitten.

Und dieser Lücke zwischen Hilfe geben und Hilfe annehmen, müssen wir überwinden. Bist du lieber jemand der anderen hilft oder jemand der Hilfe annimmt? Und ich musste lernen, dass Hilfe annehmen können etwas sehr Wertvolles ist. Aber manchmal ist es schwierig, wenn man das Gefühl hat, man muss alles selber können.

Zum Verb *parakaleo* gibt es das Substantiv *parakletos*. Das bedeutet Helfer, Tröster, Mittler, Fürsprecher und Stellvertreter. Das Wort wird in der Bibel gebraucht für den Heiligen Geist. Er ist der Mittler zwischen uns und Gott. Er tröstet uns. Er erinnert an das, was Jesus gesagt hat. Und so wie der Heilige Geist uns ermahnt Dinge anzupacken. So sollen wir uns gegenseitig ermutigen und

ermahnen Sachen zu machen und Probleme anzugehen.

Zum Schluss noch einige Fragen an dich:

Welche Probleme stehen schon lange im Raum in deinem Leben und sollten angepackt werden?

Wer darf in dein Leben hineinreden?

Frage in der kommenden Zeit die Leute an, dass sie in dein Leben hineinreden.

Und überlege dir, wem du ins Leben hineinreden kannst?

Und bevor du losrennst und einfach ins Leben von anderen hineinsprichst, frage um Erlaubnis. Und vielleicht sagt diese Person: «Nein» und dann ist es okay. Oder sie ist gerade froh darum, ein Problem zu besprechen.

Wo warst du dieser Leiter der Schlussfolgerung nicht bewusst und hast zu schnell ein Urteil gefällt und andere verurteilt?

Mache dir in der kommenden Woche einmal bewusst, wie schnell du zu Entscheidungen kommst und wie fundiert sie sind oder wie unbewusst sie ablaufen.

Werde ein Schritt langsamer und gebe dir Zeit, bevor du eine bewusste Entscheidung triffst.

Nimm den Heiligen Geist in Anspruch. Frage ihn, was er über eine bestimmte Situation denkt und was er dir sagen möchte.

Römer 15,14

Ich weiß aber selbst sehr wohl von euch, meine Brüder und Schwestern, dass auch ihr selber voll Güte seid, erfüllt mit aller Erkenntnis, sodass ihr euch untereinander ermahnen könnt.

### Mögliche Fragen für die Lebensgruppe:

1. Siehe Schluss der Predigt

#### **Viva Kirche Zürich**

Wilfriedstrasse 5

8032 Zürich

www.vivakirche-zuerich.ch

© Viva Kirche Zürich, 2024

Predigt: Benjamin Müller, 10.11.2024

Quellen: Lukas 18,9-14; Johannes 4;8; Römer 15,14

Kontakt: benjamin.mueller@vivakirche.ch