

Martin L. Landmesser • Ulrike Jooß (Hg.)

Zeichen setzen – Werte leben

1

Zeichen setzen ...

1.1 ... in turbulenten Beziehungen

Elisabeth Schirmer-Mosset

1.2 ... und politische Verantwortung glaubwürdig leben

Dr. Günther Beckstein

1.3 ... und in Balance leben

Sechs Statements

1.1 Zeichen setzen in turbulenten Beziehungen

Elisabeth Schirmer-Mosset

- Als Menschen in Verantwortung kämpfen wir uns hektisch von Termin zu Termin und klagen über zu wenig Zeit. Wir müssen nicht Manager sein, um dieses Phänomen zu kennen.

Viele Erwartungen sind da, eigene und fremde, und am wohlsten fühlen wir uns vielleicht, wenn wir möglichst viele dieser Erwartungen erfüllt haben. Und immer wieder tauchen Schwierigkeiten auf: Überforderung, Angst, Misserfolg, Neid, Schicksalsschläge, Krankheit ... unsere Gefühlswelt fährt Achterbahn. Wenn ich in irgendeiner Funktion Führungsverantwortung übernehmen will (Job, Familie etc.), muss ich mir eines bewusst machen: Ich kann Menschen nur so weit führen, wie ich selbst in der Lage bin, zu gehen.

Die zwischenmenschlichen Beziehungen

Kürzlich habe ich folgenden Witz gelesen: Anlässlich der Trauung fragt der Pastor die zukünftige Ehefrau vor dem Altar: »Willst du, Anne, diesen zu deinem Manne nehmen, ihn lieben und ehren, bis die ersten Schwierigkeiten auftreten, du keine Lust mehr hast und ihr auseinander geht?« Ein klares »Ja« ertönte und unter den gleichen Bedingungen konnte auch der zukünftige Ehemann »Ja« sagen.

Unverbindlichkeit ist ein Problem, die mangelnde gemeinsame Wertebasis ein anderes. Ich bin überzeugt, dass jeder Mensch im Innersten nach persönlicher Anerkennung sucht. Das menschliche Bedürfnis nach Anerkennung hängt eng zusammen mit unserem Streben nach Aufmerksamkeit und Bedeutung und wir wachsen, wenn uns dieses zukommt. Gleichzeitig unterschätzen wir die Macht unserer Gedanken.

Es ist sinnvoll, unsere Gedanken- und Gefühlswelt näher zu betrachten. Es geht also vor allem um Fragen, die unseren ganz persönlichen, emotionalen Lebensbereich betreffen. Auch die Managementtheorien beschäftigen sich damit: Viele Projekte scheitern nicht an fehlender Fachkompetenz, sondern an zwischenmenschlichen Problemen. Hier kommt die emotionale Intelligenz ins Spiel, welche vor allem vier Fähigkeiten voraussetzt. Dabei geht es vor allem um die Fähigkeit, eigene Gefühle zu erkennen, die Gefühle zu äußern, die Gefühle zu kontrollieren und sich in andere einzufühlen.

In Sprüche 4 werden wir darauf aufmerksam gemacht: Wir sollen auf unsere Gedanken achten, denn sie entscheiden über unser Leben. Gedanken lösen Gefühle aus.

Bin ich mir bewusst: Wie ich denke, so fühle ich? Mein Denken hat Macht, meine zwischenmenschlichen Beziehungen zu verbessern oder zu verschlechtern. Denken und kommunizieren, verbal und nonverbal, werden zu einem zentralen Erfolgsfaktor.

Der Kreislauf der Gefühle

Schauen wir uns den Kreislauf der Gefühle einmal an: Er beginnt immer mit einer Wahrnehmung (1), der wir uns nicht entziehen können. Anschließend lösen wir Gedanken (2) aus (bewusst und unbewusst), welche in uns automatisch Gefühle (3) wecken. Dieser Prozess läuft sehr schnell ab.

Nach positiven Gedanken entwickle ich positive Gefühle: Freude, Ermutigung, Motivation, Kraft ...

Nach negativen Gedanken entwickle ich negative Gefühle: Angst, Kopfschmerzen, Krankheit bis zur Depression etc.

Ein Beispiel dazu: Ich höre von einer neuen Aufgabe, die ich bewältigen soll (neutrale Wahrnehmung).

1. *Variante* – Negative Gedanken: Ich bin der Aufgabe nicht gewachsen, das schaffe ich nicht. Die Folge können negative Gefühle wie Unsicherheit, Angst, Druck oder Kopfschmerzen sein.
2. *Variante* – Positive Gedanken: Die Aufgabe wird schwer sein, aber mir wird eine neue Herausforderung gestellt. Ich werde mich gut vorbereiten und Gott wird mir Weisheit und Mut schenken; er weiß auch, was ich mir und er mir zumuten kann. Ich werde mir keine Sorgen im Voraus machen. So entwickle ich positive Gefühle: Ich werde mit Gottes Hilfe das Neue anpacken, ich spüre, wie wertvoll ich bin und dass man mir viel zutraut.
3. *Variante* – Ich fühle mich überfordert: STOPP, dies sind negative Gedanken, die nichts nützen. Ich suche nach positiven Gedanken, »Denn Gott hat uns nicht einen Geist der Furcht gegeben, sondern einen Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit« (2. Tim 1,7). Also auch die Kraft, eine Aufgabe abzulehnen. Doch werde ich zuerst einmal darüber schlafen, mich nicht durch nagende Zweifel verrückt machen lassen. Nach dem Gebet werde ich das Gespräch suchen, zuerst vielleicht mit einem Freund, dem Pastor oder dem Chef etc. So kann sich, möglicherweise auch erst nach inneren Kämpfen,

ein positives Gefühl entwickeln. Meine Gedanken sind dabei entscheidend.

Ein anderes Beispiel, eine Situation, die eigentlich belanglos ist: Ich öffne die Fensterläden und entdecke das wunderbare Frühlingswetter. Dies ist zunächst eine neutrale Wahrnehmung.

Negative Gedanken: Jedes Mal, wenn ich viel Arbeit habe, scheint die Sonne und wenn ich frei habe, regnet es. Das Leben ist so mühsam. Im Büro nützt mir der Sonnenschein nichts, im Gegenteil, ich schwitze nur noch mehr. Negative Gefühle folgen und beherrschen mich.

Positive Gedanken: Ich spüre die Kraft der Sonne, ich denke an die Pflanzen, die wachsen, und freue mich auf den Tag. Motiviert gehe ich an die Arbeit und schaue ab und zu aus dem Fenster, danke Gott für sein Licht, das Kraft gibt und Wachstum schenkt. Positive Gefühle werden geweckt, ich bin motiviert.

Ich habe festgestellt, dass es sehr schwierig ist, vorhandene Gefühle zu verändern. Einfacher ist es, bei den Gedanken einzuhaken und einen Gedankenstopp zu üben, um negativen Gefühlen vorzubeugen. Nicht allen Menschen fällt es gleich leicht, ihre Gedanken zu stoppen, oder die persönliche Interpretation, inklusive Vermutungen, die zur Meinung werden, infrage zu stellen.

Welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf, wenn Sie die Tageszeitung lesen? Sind es eher negative oder positive Gedanken? Wie gehen Sie mit dem Frust über Negativmeldungen um? Können Sie das Gelesene Gott übergeben und in einer Fürbitte-Haltung die Zeitung lesen? Denken Sie immer daran: Für Gott ist nichts unmöglich!

Je bewusster ich den Vorgang von »Wahrnehmung -> Gedanken -> Gefühle« durchschaue, desto einfacher gelingt es mir zu agieren. Ich weiß, negative Gedanken lösen negative Gefühle aus und machen mich letztlich unglücklich und krank. Jeden Tag strömen massenhaft negative Meldungen auf mich ein, die meine Gedanken negativ beeinflussen. Ich muss also aktiv einen Selektionsprozess in Gang setzen, Prioritäten setzen, welchen Botschaften ich Zutritt zu meinem Herzen gewähre und entscheiden, was mich bestimmen soll.

Als Christ bin ich in einer Top-Position. Denn bessere Botschaften als Gottes wunderbare Verheißungen gibt es nicht. Es nützt aber nichts, wenn diese guten Worte nur in der Bibel stehen, wenn ich sie nicht aktiv benutze und in meinen Kreislauf aufnehme. Im Wort Gottes wird beschrieben, wie aus dem alten Menschen ein neuer wird (siehe Kolosserbrief Kapitel 3).

Gerade wenn wir in turbulenten Beziehungen stehen, hilft uns die Transparenz dieses Prozesses. Doch je turbulenter die Beziehung, desto weniger

schaffen wir es aus eigener Kraft. Ein Coach oder Mentor kann helfen, den Filter, meine Brille der Wahrnehmung, zu durchleuchten, er kann mir helfen, den nächsten Schritt mutig anzugehen.

Wir haben also Einfluss auf unsere Gedanken. Wir können im Gefühlskreislauf aktiv Weichen stellen. Ein Schlüssel dazu ist das DANKEN. *»Und dankt Gott, dem Vater, zu jeder Zeit für alles im Namen unseres Herrn Jesus Christus.«* (Eph 5,20).

In Epheser 4,17f wird das neue Leben der Christen beschrieben: *»Ich will vor Gott bezeugen, dass ihr nicht mehr leben sollt wie Menschen, die Gott nicht kennen und deren Denken ohne Sinn und Ziel ist. Ihr Verstand ist verfinstert und sie sind von dem Leben, das Gott für sie hat, weit entfernt, weil sie von ihm nichts wissen wollen und ihre Herzen hart geworden sind.«*

Wie denke ich?

Ist mein Herz verhärtet, wie nehme ich selbst mein Herz wahr und wie sehen das meine Freunde?

Je besser es mir ganz persönlich geht, desto freier kann ich mich auch in eine Beziehung einbringen. Für mich sind die zwischenmenschlichen Beziehungen bestimmend für meine Lebensqualität. Je klarer meine Gottesbeziehung ist, desto einfacher gelingt mir auch die Beziehung zu anderen Menschen.

Die Gottesbeziehung

Ich weiß, Gott liebt mich bedingungslos. Wenn es mir nun gelingt, an diese Liebe zu glauben und mich täglich damit »abzufüllen«, dann werde ich gegenüber meinen Mitmenschen viel freier.

Die Art meiner Gottesbeziehung hat somit direkten Einfluss auf meine anderen Beziehungen. Wenn ich weiß, dass Jesus Christus mich und meine Lebenssituation persönlich kennt, mich trotzdem liebt, mir meine Sünden vergibt und mich täglich neu leiten will, macht mich das frei. Ich muss nicht mehr allen wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Anforderungen gerecht werden, um menschliche Anerkennung zu ergattern. Ich bin geliebt. Das gibt mir Halt, Geborgenheit und Mut, mich den Lebenssituationen zu stellen.

Gott ist der Schöpfer des menschlichen Lebens, er hat Männer und Frauen nach seinem Vorbild geschaffen. (1. Mose 1,27) Der Schöpfer wollte mit seinem Geschöpf eine Beziehung eingehen. Der Mensch hörte jedoch nicht auf Gott und trennte sich von ihm durch die Sünde. Gott jedoch suchte weiterhin die Beziehung zu uns. Er sandte seinen eigenen Sohn Jesus Christus in diese Welt. Jesus wuchs als Mensch auf, durchlitt alle menschlichen Nöte,

überwand alles Schlechte durch ein perfektes Leben im Willen Gottes. Er vergoss sein Blut am Kreuz, bezwang den Tod und alle bösen Mächte. Jesus stieg siegreich in den Himmel auf, aber er ließ die Menschen nicht alleine zurück. Er sandte seinen Nachfolgern den Heiligen Geist als direkte Gottesverbindung, so wichtig war ihm die persönliche Beziehung. Jesus selbst lebte seine irdischen Jahre durch die Kraft von Gottes Geist, durch seine Nähe zu Gott. So weiß er, dass auch wir nur in der Kraft Gottes bestehen können. Er überfordert uns nicht, kennt uns ganz persönlich und sucht den direkten Kontakt über eine Liebesbeziehung.

Als Mensch steht es mir frei, welche Beziehung ich mit Gott eingehen möchte – dabei sind meine Denkmuster entscheidend – hier einige Varianten:

Buchhalterbeziehung: Ich denke, dass Gott mit mir einmal genau abrechnet, was in meinem Leben gut und schlecht war; dabei kann ich mir keine Fehler leisten, ohne bestraft zu werden. Dieses Denken führt zu einem frommen Stress. Angst beherrscht mein Leben. So oder so, ich genüge nicht und bin unter Druck.

Lieferantenbeziehung: Ich rufe Gott an, wenn ich ihn brauche. Meine Gottesbeziehung wird instrumentalisiert. Ich suche nicht eigentlich Gott, meinen Schöpfer, sondern nur seine Hilfe für mich. Seine Person ist mir egal, seine Gaben sind für mich wichtig. So bete ich intensiv bei Krankheit, in Geldnöten, in Angstsituationen und vergesse ihn, wenn ich alles im Griff habe, dann bin ich der Chef.

Kundenbeziehung: Ich führe Gottes Aufträge aus, um ihn zufrieden zu stellen. Ich leiste viel für ihn, verausgabe mich und fühle mich dadurch manchmal gut, jedoch manchmal auch ausgebrannt. Es fällt mir schwer, nein zu sagen. Ich arbeite für Gott und merke nicht, dass er nicht primär meine Leistung will, sondern mich selbst.

Keine Beziehung: Ich habe die freie Wahl, mein Leben mit oder ohne Gott zu führen. Wichtig dabei ist allerdings, dass ich weiß, welches Angebot Gottes ich ausschlage.

Freundesbeziehung: Ich verbringe gerne Zeit mit Gott, ich möchte ihn immer besser kennen lernen, ihm alles sagen. Ich bin in seinen Augen wertvoll und geliebt ohne das Tun, nur im Sein. Ich habe eine Heimat, fühle Geborgenheit und Sicherheit für den nächsten Schritt in meinem Leben. Sein Wille ist gut für mich, nicht immer einfach, aber alles dient zu meinem Besten. In dieser Geborgenheit wächst Gelassenheit und ich bin ermutigt, weiterzugehen. Ich muss nicht alles im Griff haben, ich überlasse mich seiner guten Führung.

Welche Gottesbeziehung haben Sie gewählt?

Überlegen Sie sich bitte einmal: Warum liebt Sie Ihr Ehepartner? Warum liebt Sie Ihr Kind? Weil Sie so lieb sind, so schön sind oder eine tolle Karriere machen?

Eine zweite Frage: Wie möchten Sie geliebt werden? Ich möchte doch nicht nur geliebt werden, wenn ich für den andern von Nutzen bin.

Wie möchte wohl Gott oder Jesus Christus geliebt werden?

»Glücklich sind, die Frieden stiften ...«

Ist es nicht interessant, dass es nicht heißt: »Gott segnet die, die Frieden lieben«, sondern »*Gott segnet die, die sich um Frieden bemühen*« (Mt 5,9). Gesegnet sind also jene, die sich aktiv einsetzen, um Konflikte zu schlichten.

Doch da gibt es viele Missverständnisse: Frieden stiften heißt nicht, Konflikten aus dem Weg gehen oder vor Problemen davonzulaufen. Frieden stiften heißt auch nicht nachgeben oder um des lieben Friedens willen auf sich herumtrampeln lassen.

Warum will ich ein Friedensstifter sein? Weil ungelöste Konflikte meine Beziehung zu Gott stören und ich letztlich nicht glücklich sein kann. Die Bibel sagt, dass man nicht Gott lieben und einen anderen gleichzeitig hassen kann.

Frieden mit Gott und Frieden mit den Menschen ist für mich Glück. Wer will nicht glücklich sein? Jesus Christus ist der Friedefürst, er kann mein Leben verändern, er kann mich lehren, turbulente Beziehungen auf den Weg des Friedens zu bringen.

Und der Friede, den Christus schenkt, soll euer ganzes Leben bestimmen (siehe Kol 3,15).