# Wenn Beziehungen durch Schwierigkeiten gehen – wie gehe ich mit Ärger und Konflikten um?

**Predigt von Hartmut Bergfeld am 4.3. 2007 im Rahmen von „Liebe in Aktion“**

„Lasst die Liebe euer höchstes Ziel sein.“ Auf dieser Spur sind wir in diesen Wochen. Wir wollen von Jesus lernen, die Liebe im Alltag anzuwenden. Wir möchten, dass die Liebe unsere Beziehungen in der Familie, zu Freunden, Arbeitskollegen, in der Gemeinde zum Positiven verändert. Es geht uns nicht um die Theorie, sondern um die Praxis unseres Lebens.

Wie geht es dir nach fünf Wochen Training? Hast du etwas für dich gelernt? Und hast du begonnen es anzuwenden? Setzt du es in den Alltag deines Lebens um?

Die Liebe ist das Schönste. Die Liebe zu leben ist nicht einfach. Das hat auch Jesus nie behauptet. Sonst hätte er dazu nicht soviel sagen müssen. Hast du dich in der letzten Woche über jemanden geärgert? Gibt es jemanden mit dem du in einem Dauerkonflikt lebst? Gute Freunde geraten aneinander. Da ist jemand in dieser Gemeinde, der dich gekränkt hat. In deiner Ehe gibt es ungeklärte Konflikte. Wo Menschen zusammenleben gibt es Konflikte. Und es gibt keine tiefen Beziehungen, die nicht durch Schwierigkeiten gegangen wären.

In der vergangenen Woche sagte mir jemand: Hartmut, diese Zeit „Liebe in Aktion“ fällt mir sehr schwer. Ich habe große Schwierigkeiten in meiner Ehe. Und es schmerzt mich über liebevolle Beziehungen nachzudenken.
Muss ich als Christ alles hinnehmen? Muss ich mir als Christ alles gefallen lassen? Wie gehen wir als Christen mit Konflikten um? Wie gehen wir mit Ärger und Aggressionen um?

**Wie ist Jesus mit Konflikten und Ärger umgegangen?** Er hat uns doch die perfekte Liebe vorgelebt. Hier ein Beispiel aus seinem Leben (**Matth 16,21-23**):

Petrus gehört zu den engsten Freunden Jesu. Und als Jesus fragt: Was denkt ihr wer ich bin? Da bekennt sich Petrus öffentlich zu ihm: „Du bist der Christus, der Sohn des lebendigen Gottes.“ Und Jesus sagt seinem Freund: „Simon, dich nenne ich Petrus. Du bist ein Fels. Auf dich kann ich bauen.“ Die beiden verbindet eine tiefe, gegenseitige Freundschaft. Und dann spricht Jesus über die Lebensstrecke, die vor ihm liegt: Ich habe erbitterte Feinde. Die werden mir viel Leid zufügen und mich umbringen. Aber durch Gottes Macht werde ich nach drei Tagen auferstehen. Jesus spricht mit seinen engsten Freunden über das Leiden in seinem Leben. Er möchte, dass sie nicht verzweifeln. Und er möchte sie bei sich haben.

Petrus nimmt seinen Freund Jesus zur Seite. Außer Hörweite der anderen. Die sollen nicht mitkriegen, wenn er Jesus mal die Meinung sagt. Und dann gibt er Kontra: Jesus so geht das nicht. Du hast doch Gott auf deiner Seite. Also Jesus – wehr dich. Mit den Feinden werden wir schon fertig. Hast du verstanden: Kein Leiden.
Petrus stellt sich seinem Freund in den Weg. Er will ihn von diesem Weg abbringen.

Und jetzt erleben wir keinen sanften Jesus. Jesus sagt ihm: „ Hau ab, Satan.“ Geh weg Petrus. Du willst mich verführen. Du bist ein Ärgernis. Du willst mich von dem abhalten, was Gottes Weg für mich ist. Dadurch wirst du zum Werkzeug des Bösen. Du wirst zu meinem Gegner.

Jesus gerät mit einem seiner besten Freunde in einen Streit. Warum ist Jesus so krass? Weil Petrus eine Grenze überschreitet. Wir spüren den Ärger Jesu: „Versuche nicht mich vom Weg Gottes abzubringen.“ Jesus sagt hier ein klares Nein zu seinem Freund. Er lässt sich nicht unter Druck setzen. Jesus lässt sich nicht verbiegen. Jesus bleibt er selbst. Deshalb muss er seinem Freund kontra geben. Diese Auseinandersetzung lässt sich nicht vermeiden.

Jesus möchte auch in Zukunft seinen Freund Petrus bei sich haben. Er möchte, dass Petrus weiß, welche Richtung Jesus geht. Er will ihm nichts vormachen. Jesus weiß, dass wird die Beziehung verändern. Es wird nicht mehr sein wie früher. Aber er möchte seinen Freund mitnehmen auf diesen Weg. Und deshalb kann Jesus diesem Konflikt nicht ausweichen. Schweigen würde den Freund im Unklaren lassen. Die softe Tour würde den Konflikt nur verschieben. Später wäre Petrus umso mehr erschüttert und auch enttäuscht.

Diese Sache ist Jesus total wichtig. Hier spüren wir seine ganze Leidenschaft. Da geht es nicht um Peanuts. Deshalb packt Jesus den Konflikt sofort an und sorgt für Klarheit. Jesus zeigt uns: Wirkliche Liebe weicht Konflikten nicht aus. Liebe geht nicht immer auf Schmusekurs. Sie hat nicht nur eine weiche und zärtliche Seite, sie ist auch mutig und packt an. Deshalb gefallen mir die Deko- Herzen in unserem Gottesdienstraum: Sie haben Arme und Hände.

- **Nur wenn wir Konflikte anpacken, können wir etwas zum Positiven verändern!**

Eine Ehe scheitert nicht daran, dass ein Paar Konflikte hat. Die gibt es in jeder Ehe. Oft scheitern Ehen, weil beide oder einer der Partner den Konflikten ausweicht. Sie arbeiten nicht an ihrer Beziehung. Liebe ist nicht nur Gefühl. Liebe ist auch die Bereitschaft Arbeit in die Beziehung zu investieren.
Überall wo Menschen zusammen sind, gibt es Konflikte: Unterschiedliche Charaktere, Meinungen, Richtungen. Wir Menschen sind unterschiedlich. Und das erzeugt Reibung. Konflikte sind unvermeidlich. Sie gehören zum Leben.

Ich bin in einer Familie aufgewachsen, wo Konflikte verdrängt wurden. Ich musste es mühsam lernen meinen Ärger zuzulassen. Und wenn ich einen Konflikt mit jemand hatte, dann hat es lange in mir gebrodelt. Aber wenn ich dann den Mut aufgebracht habe, Dinge anzusprechen, dann habe ich ganz oft erlebt, wie ich eine tiefere Beziehung als vorher zu jemandem bekommen habe.
Deshalb sehe ich heute Konflikte nicht nur negativ. Sie zeigen uns, wo etwas zwischen uns nicht stimmt. Sie können eine Chance zu positiver Veränderung sein. Sie können uns helfen besser mit unserer Unterschiedlichkeit klar zu kommen. Sie können der Auslöser sein, damit eine Beziehung nicht stehen bleibt, sondern sich weiter entwickelt.

- **Ärger ist ein starker Impuls zur Veränderung**

Konflikte mit anderen Menschen haben oft etwas mit Gefühlen zu tun, die wir erst mal gar nicht steuern können. Starke Gefühle von Ärger, Wut und Aggression überfluten uns.
Wie gehen wir als Christen mit unserem Ärger um? Was machst du mit deiner Wut im Bauch? Ist der der beste Christ, der Ärger und Zorn am besten verdrängen kann?
Macht uns die Liebe Jesu zu Softies, die alles mit sich machen lassen? Ist ein perfekter, geläuterter Christ ohne jede Aggression?

Der berühmteste Prediger des 19. Jahrhunderts Charles Spurgeon sagt:
**„Sei nicht lauter Zucker, sonst lutschen die Menschen dich aus. Sei aber auch nicht lauter Essig, sonst spucken die Menschen dich aus.“**

Habt ihr euch auch schon einmal gewundert, dass die Bibel oft vom **Zorn Gottes** spricht. Als Pastor werde ich immer wieder gefragt: Wenn Gott Liebe ist, wie passt den der Zorn Gottes dazu, von dem in der Bibel immer wieder die Rede ist.
Gott ist zornig, wenn Menschen sich gegenseitig Böses antun. Es macht ihn wütend, wenn den Armen Unrecht geschieht, Kinder missbraucht, Ehepartner betrogen werden…
Weil Gott liebt ist er zornig. Weil wir Menschen ihm nicht egal sind Gott ist zornig auf sein Volk, wenn es seine Liebe mit Füßen tritt. Er hasst die Sünde, weil sie uns Menschen kaputtmacht. Dieser Zorn kommt aus einer leidenschaftlichen Liebe. (Das griechische Wort thymos bedeutet zugleich Leidenschaft und Zorn) Er will die Beziehung wieder in Ordnung bringen. Der Zorn Gottes zeigt immer: Hier ist was nicht in Ordnung. Und er will es ändern.

Auch unser persönlicher Ärger kann ein ganz wichtiges Signal sein: Hier ist etwas nicht in Ordnung zwischen mir und einem anderen Menschen. Zorn kann eine positive Kraft sein, um etwas zu verändern.

Der Zorn Jesu wird in der Bibel nicht verschwiegen.
„1 Wieder einmal ging Jesus in eine Synagoge. Dort war ein Mann mit einer abgestorbenen Hand. 2 Die Pharisäer hätten Jesus gerne angezeigt; darum beobachteten sie genau, ob er es wagen würde, ihn am Sabbat zu heilen. 3 Jesus sagte zu dem Mann mit der abgestorbenen Hand: »Steh auf und stell dich in die Mitte!« 4 Darauf fragte er die anderen: »Was darf man nach dem Gesetz am Sabbat tun? Gutes oder Böses? Einem Menschen das Leben retten oder ihn umkommen lassen?« Er bekam keine Antwort. 5 Da sah er sie zornig der Reihe nach an. Zugleich war er traurig, weil sie so engstirnig und hartherzig waren. Dann sagte er zu dem Mann: »Streck deine Hand aus!« Er streckte sie aus und sie wurde wieder gesund.“
(Markus 3,1-5)

Jesus ist zornig auf die Pharisäer, weil sie verhindern wollen, dass er einem kranken Menschen Gutes tut. Und deshalb stellt er sich ihnen entgegen. Die Liebe lässt sich nicht besiegen. Sie kämpft für das Gute. Jesus wehrt sich gegen das Böse. Und Jesus ist auch traurig über die Enge ihres Denkens und die Härte ihres Herzens. Er möchte so gerne, dass sie umkehren und ihr Herz und Denken verändert wird. Damit sie lieben können.

Jesus war nicht brav und harmlos. Die Heuchelei frommer Menschen konnte ihn wütend machen (Matthäus Kap 23). Seine Liebe will nicht alles beim Alten lassen, sondern Menschen und Beziehungen zum Guten verändern.

- **Wir brauchen eine Hygiene des Herzens**

Kennst du das: Ein anderer sagt nur ein kränkendes Wort. Und innerlich fängst du an zu kochen. Wie in einem Dampfkessel. Du könntest platzen vor Wut. Da ist eine Menge Energie im Spiel. Eine hochgradig gefährliche, explosive Energie. Wenn du die rauslassen würdest, dann würde es eine Explosion geben. Einfach Wut rauslassen ist meist destruktiv. Aber auch einfach den Deckel draufhalten bringt nichts. Da staut sich der Ärger, Wut, Zorn in unserem Inneren auf. Und bei den kleinsten Anlässen kommt der Dampf aus Mund und Nase, weil der Innendruck zu groß ist. Und dann gibt es lauter kleine Explosionen. Immer wieder.

Petrus schreibt: **„Der Wahrheit gehorsam, habt ihr euer Herz rein gemacht für eine aufrichtige Bruderliebe; darum hört nicht auf, einander von Herzen zu lieben.“**
(1.Petr 1,22)

Unser Herz, unseres Inneres braucht eine Reinigung, damit wir aufrichtig lieben können. Unsere Gefühle brauchen eine Reinigung. Wir brauchen eine Hygiene des Herzens. Keiner von uns duscht sich einmal im Jahr. Keiner würde sagen: Ist ja sinnlos, ich werde sowieso immer wieder schmutzig. Wir sorgen regelmäßig für unsere Körperhygiene. Wir brauchen auch regelmäßig eine innere Hygiene. Eigentlich jeden Tag. Da können wir unser Herz vor Gott ausschütten. Wir können all die negativen Gefühle rauslassen im Gebet. Dann wird unser Herz frei. Die negative Energie des Zornes kann entweichen. Wir können mit Jesus über die Menschen sprechen mit denen wir über Kreuz sind. Und sehr oft reicht es nicht, wenn meinen Ärger, meine Aggression, meine Kränkung einmal im Gebet ausspreche. Manchmal muss ich das immer wieder tun. Und dann erst bin ich bereit von Herzen zu vergeben. Und dann merke ich, wie Gefühle der Bitterkeit, der Wut ihre zerstörerische Kraft verlieren.

Und dann? Manchmal ist damit eine Sache erledigt. Aber oftmals sind wir dann erst in der Lage die Sache mit dem anderen anzusprechen, ohne auszurasten und ohne ihn zu verletzen. Die negative Power ist raus. Wir können lernen konstruktiv mit unserem Ärger umzugehen.

Das ist mit Epheser 4,26 gemeint: **„Wenn ihr zornig seid, so sündiget nicht."**
Oder Jakobus 1,19: **„Ein jeder Mensch sei schnell zum Hören, langsam zum Reden, langsam zum Zorn."**
Oder Sprüche 15,1: **„Eine freundliche Antwort vertreibt den Zorn, aber ein kränkendes Wort lässt ihn aufflammen."**

Zorn ist keine Sünde – es kommt darauf an, wie wir damit umgehen.
Gefühle sind die Sprache unserer Seele. Und auch Ärger ist ein wichtiges Signal: Hier stimmt was nicht zwischen uns. Hier läuft was schief. Wir müssen etwas klären.
So wie Zorn und Ärger ganz viel negative Energie freisetzen und großen Schaden anrichten können. So können wir diese Energie auch zum Guten nutzen, zu positiver Veränderung. Wenn unser Herz gereinigt ist, dann können sagen: Herr hilf mir, dass daraus ein gutes Gespräch mit dem anderen wird. Hilf mir, die Beziehung zum anderen zu klären.

Zum Schluss noch ein tröstendes Wort für alle, die sich bemühen eine Beziehung zu verbessern, aber keinen Erfolg sehen:

- **Manche Schwierigkeiten in Beziehungen können wir nur aushalten, aber zurzeit nicht ändern.**

Du kannst nur tun was an dir liegt. Du kannst nur deinen Teil zur Lösung eines Konfliktes beitragen. Keiner von uns kann die Veränderung eines anderen Menschen erzwingen.

Und für solche Situationen zeigt Jesus uns noch eine andere Stärke. Die Stärke der Geduld. Der Hoffnung mit einem langen Atem. Deshalb heißt es in 1. Kor 13:
**„Die Liebe ist geduldig…Die Liebe gibt nicht auf. In jeder Lage vertraut sie und hofft sie und trägt auch das Belastende. Die Liebe lässt sich nicht unterkriegen."**

Diese innere Stärke sehen wir bei Jesus. Er trägt unsere Lieblosigkeit. Er hält es aus, dass Menschen ihn ablehnen. Er vergibt sogar seinen Feinden. Aber er akzeptiert nicht ihre Bosheiten. Er gibt nicht klein bei. Wir brauchen diese geduldige Liebe, um auch schwierige Beziehungen auszuhalten und die Hoffnung nicht aufzugeben. Um diese Liebe, um seine Kraft und um seine Hilfe können wir Jesus bitten. Und dann wird diese Liebe nach und nach in uns wachsen und stark werden. Amen!