

Impulse zum Gespräch

Hebräer 12,1-2+12-15

30.06.2024



Umgang mit Bitterkeit

Wichtige Bibelverse aus der Predigt und darüber hinaus:

2.Mose 15,26; 1.Sam 1,10; Pred 11,10; Ps 32; 90,8; 147,3; Jes 53,5; Jer 17,14; Joh 4+5+9; Röm 12,2; 2.Kor 9,8; Phil 2,12+13; 3,13b+14; Kol 3,8.12-17; Jak 5,16; Hebr 13,8

Fragen zum Gespräch:

1. Woran erlebe ich die Gnade Gottes konkret in meinem Leben? Berichtet davon.
2. Was alles kann den „Fluss“ der Gnade Gottes in meinem Leben hemmen?
3. Am Anfang der Bitterkeit stehen oft Unmut, Ärger oder gar Zorn. Der Prediger sagt: «Entferne den Unmut aus deinem Herzen, und tu das Böse von deinem Leib weg» (Pred 11,10). Wenn wir das nicht tun, hat die Bitterkeit ihren Anfang genommen. Wie können wir praktisch verhindern, dass sich die „Wurzel der Bitterkeit“ entwickelt?
4. „Bitterkeit ist nachtragender Zynismus, der zu einer intensiven Feindseligkeit gegenüber anderen führt.“ Welche Auswirkung kann Bitterkeit von einzelnen auf die ganze Gemeinde haben?
5. Wie hindern nicht aufgearbeitete und bereinigte Konflikte das Leben, die Arbeit und die Zukunft der Gemeinde?
6. Was hindert uns daran, anderen zu vergeben? Sprecht über das untenstehende Zeugnis von Corrie ten Boom.
6. Was hindert mich daran, offen und selbstkritisch die Verletzungen in meinem Leben anzuschauen und heilen zu lassen? Betet gemeinsam dafür.

Notizen:

Corrie ten Boom, eine holländische Christin, die im KZ ihren Vater und zwei Geschwister verloren hat, predigt nach dem Krieg in der Ostberliner Marienkirche. Nachdem sie fertig ist, kommt ein Mann zu ihr und erklärt ihr: »Ich bin einer jener KZ-Aufseher gewesen, der am Tod Ihrer Familie beteiligt war. Können Sie mir vergeben?« Und Corrie ten Boom beschreibt hinterher, was in dem Moment in ihr vorgeht: »Ich erlebte in mir den Aufstand und die Auferstehung der Gefühle, - bis ich mich entschloss, zu vergeben.« Vergebung war für sie letztlich ein Akt des Willens, ihr Gefühl spielte dabei nicht mit.

Einige praktische „Heilmittel“ gegen die Wurzel der Bitterkeit

Jesus Christus heilt auch innere Wunden. Es ist befreiend, dies zu wissen und es auch persönlich zu erfahren. Das steht nicht im Widerspruch dazu, dass wir beginnen müssen, unsere Vergangenheit und die der Gemeinde aufzuarbeiten (auch mit Hilfe von Seelsorgern und Therapeuten); auch wenn dies meist ein längerer und schmerzlicher Prozess ist.

Das bedeutet, dem Hl. Geist zu erlauben, all das Verborgene ins Licht zu stellen und aus dem Dunkel herausholen und heilen, was krank und wund ist. Wenn ich Löwenzahn aus der Erde entfernen möchte, muss ich die ganze Wurzel herausbringen, sonst wächst er fröhlich wieder nach. Einige praktische Schritte dazu:

a) Bitterkeit erst gar nicht aufkommen lassen

Am Anfang der Bitterkeit stehen oft Unmut, Ärger oder gar Zorn. Pred 11,10: „Entferne den Unmut aus deinem Herzen, und tu das Böse von deinem Leib weg“. Andere übersetzen: „Lass dich nicht von Kummer und Sorgen beherrschen“; „Gib dich nicht schlechten Launen hin“.

Wenn wir unseren Unmut „pflegen“, dann setzt er sich fest und die Wurzel der Bitterkeit hat ihren Anfang genommen. Kratzt du eine Wunde, die andere dir zugefügt haben, immer wieder auf? Schwelgst du gern in den Enttäuschungen? Dann wird die Bitterkeit aufspriessen können. Wenn wir jedoch die Entscheidung treffen, uns nicht mehr mit dem Negativen zu beschäftigen, sondern uns an dem Positiven zu freuen, dann kommen wir einen entscheidenden Schritt nach vorn. Mit Gottes Hilfe.

b) Nicht verdrängen! (vgl. David, Psalm 32)

Innere Heilung ist oft die Voraussetzung zu einer äußeren Heilung. Deshalb ist es wichtig, Probleme nicht länger zu verdrängen, sondern zur Sprache zu bringen, was sonst nur runtergeschluckt wurde. Probleme hören nicht von selbst auf, Probleme zu sein.

Deshalb: Höre auf zu verdrängen, sondern nimm Jesus Christus ganz bewusst mit in deine bzw. eure Vergangenheit. Suche ggf. dazu Hilfe von außen.

c) Trotzdem vergeben!

Hinzu kommt die unbedingte Bereitschaft unseren Geschwistern zu vergeben; auch dann, wenn wir vermeintlich im Recht sind. Bitten wir unseren Herrn, uns die Gnade zu geben, die Umstände und Menschen mit seinen Augen zu sehen.

Vergebung ist keine Sache des Gefühls - das erwartet Jesus auch nicht. Vergebung ist ein Akt des Willens, Jesus erwartet, dass wir es wollen.

Wenn bittere Gedanken gegen einen Bruder oder eine Schwester in unserem Herzen aufkommen, dann dürfen wir damit zum Herrn gehen.

d) Vergessen?

In der Bibel steht nicht, dass wir vergessen müssen um zu vergeben. Das geht in der Regel auch gar nicht. Vergessen wollen ist in der Regel auch eher ein Zeichen von Verdrängung!

Das Entscheidende ist vielmehr: Obwohl ich es nicht vergesse, was mir der andere zugefügt hat, begegne ich ihm doch anders. Weil die Vergangenheit nicht mehr schmerzt. Wir dürfen miteinander so leben, als wäre nie etwas gewesen.

Übrigens: Wer nachtragend ist, hat viel zu schleppen. 😊

e) Miteinander sprechen!

Es ist wichtig, sich offen und ehrlich auszusprechen. Manches ist aber mit einem einmaligen Gespräch nicht erledigt. Was jahrzehntelang gegärt hat, verschwindet selten über Nacht. Deshalb sollten wir uns auch Zeit gönnen, miteinander zu reden. Manches muss auch in einer seelsorgerischen Gesprächstherapie vielleicht über lange Zeit begleitet und vertieft werden.

f) Gebet!

Jer 17,14: „Heile du mich, Herr, dann werde ich gesund, hilf du mir, dann ist mir geholfen.“ Dies dürfen wir aufrichtig beten und es betrifft immer beide „Konfliktpartner“.

Und wir dürfen diese Verheißung in Anspruch nehmen. Das Gebet ersetzt jedoch nicht das Gespräch, aber es begleitet und ergänzt es.