

Wege zueinander beginnen im eigenen Herzen

Mein Bild vom anderen

Im eigenen Herzen entscheidet sich, ob der Weg zum anderen offen oder verschlossen ist.

- Beispiel: Unterschiedliche Wahrnehmung ein und derselben Person → wertschätzende Sicht von Jesus (Markus 8,27-29) ↔ abwertende Sicht von Jesus (Matthäus 11,18-19)
- Übung #1: Eine Person in den Blick nehmen, zu der ich auf Abstand bleibe/der ich aus dem Weg gehe/die ich ablehne/über die ich mich ärgere.
 - Welches Bild habe ich von ihr/ihm? Wie denke ich über sie/ihn? Wie urteile ich über sie/ihn?
 - Woher kommt meine Sicht?
 - Will ich, dass sich daran etwas ändert?
 - *(die Gedanken dazu aufschreiben ist besser, als nur darüber nachzudenken; lässt sich natürlich auch für mehrere Personen durchführen)*

Wahrnehmen ohne Wertung

In unserem Bild vom anderen vermischen sich oft Wahrnehmungen (das, was tatsächlich geschieht und beobachtbar/hörbar/fassbar ist) mit Wertungen (Deutung/Interpretation/Beurteilung des Geschehenen =Produkt des eigenen Gehirns). Der Weg zum anderen wird freier, wenn es gelingt, für das Bild vom anderen bei dem Wahrnehmbaren zu bleiben, ohne das Wahrgenommene zu werten.

- Beispiel: Matthäus 11,18-19 (mit Matthäus 9,9-13)
 - Beobachtung: Jesus nimmt Einladungen an, wo anscheinend etwas reichhaltiger aufgetischt wurde, von Personen, die in der Gesellschaft verachtet sind
 - Bewertung: „Fresser & Weinsäufer“ + „Freund der Zöllner und Sünder“
- Übung #2: Unterscheidung von Wahrnehmung/Beobachtung und Bewertung/ Interpretation
 - „Karl redet viel und lässt andere selten zu Wort kommen“ ↔ „Karl hat eine große Klappe“
 - „Ich ärgere mich, dass du schon wieder nicht machst, was ich dir sage“ ↔ „Du machst nie, was ich dir sage“
 - „Karlas äußere Erscheinung finde ich nicht anziehend“ ↔ „Karla ist hässlich“
 - „Das kraftvolle Ausleben ihres Glaubens macht mir Angst“ ↔ „Die Charismatiker übertreiben“
 - ... *(eigene Beispiele suchen und durchdenken)*
- Übung #3: bei Person von Übung #1 schauen, was an dem, was mich stört, Beobachtungen sind, und was Wertungen
- Übung #4: im Hauskreis/Zweierschaft/Freundschaft/Partnerschaft miteinander vereinbaren, sich gegenseitig darauf hinzuweisen, wo Wertungen statt Wahrnehmungen mitgeteilt werden

Gnädig mit Fehlern umgehen

Wir alle haben und machen Fehler und leben aus der Gnade Gottes. Bei vermeintlichen oder echten Fehlern des anderen Gnade walten lassen öffnet den Weg zu dem Betreffenden. In die Rolle des Anklägers, Richters oder gar Gerichtsvollstreckers zu geraten, verschließt den Weg zum anderen.

- **Leben aus der Gnade Gottes:**
 - Johannes 3,16
 - Römer 5,6-11
 - 2.Korinther 5,14-21
 - Epheser 2,4-10
- **Nicht richten:**
 - **Matthäus 7,1-5**
 - Römer 2,1-4
 - Römer 14,4.10-12
 - Johannes 8,2-11
 - Jakobus 4,11-12
- **Liebe üben, gnädig und barmherzig sein:**
 - Matthäus 5,7.43-48
 - Matthäus 18,21-35
 - Lukas 6,36
 - Römer 12,17-21
 - Römer 13,8-10
 - Jakobus 3,17
 - **1.Petrus 4,8** (Spr 10,12)
 - 1.Johannes 4,7-21
- **Übung #5:** Person von Übung #1 ins Licht der Gnade Gottes stellen (Betreffenden als in Jesus Christus begnadigten Sünder sehen) ⇒ Was verändert sich in meiner Wahrnehmung dieses Menschen?
- **Übung #6:** Für Person von Übung #1 beten/sie segnen/um wohlwollende, wertschätzende Sichtweise von dem Betreffenden bitten ⇒ Was verändert sich in meiner Sichtweise von diesem Menschen und in meinem Verhältnis zu ihm?
- **Übung #7:** im Hauskreis/Zweierschaft/Freundschaft/Partnerschaft darüber sprechen:
 - welche Schwierigkeiten man hat, gnädig mit anderen zu sein
 - einander mit positiven Erfahrungen + Hilfestellungen ermutigen
 - miteinander für die Überwindung dieser Schwierigkeiten beten + einander segnen
 - zur Inanspruchnahme von Seelsorge ermutigen, wo starke seelische Verletzungen den Weg zum anderen dauerhaft zu versperren drohen
 - zur Inanspruchnahme von Seelsorge ermutigen, wo die Frage auftaucht, ob man aus falsch verstandener Liebe vielleicht Dinge hinnimmt, gegen die man sich eigentlich gegen zur Wehr setzen müsste