

Wege zueinander in Spannungsfeldern

Konflikte und Spannungen bejahen

Spannungen und Konflikte gehören zum Leben hier in dieser Welt dazu. Im Miteinander stoßen immer wieder unterschiedliche Interessen und Bedürfnisse, Sichtweisen und Erfahrungen, Persönlichkeiten und Temperamente aufeinander. Das kann unangenehm sein und schmerzhaft, mitunter auch sehr beängstigend.

Daher ist es verlockend, den Spannungen im Miteinander auszuweichen oder sie auszusitzen. Die tiefer liegenden Probleme werden dadurch aber nicht gelöst. Viel besser ist es, wenn wir uns den Konflikten und Spannungen stellen und die damit verbundenen Herausforderungen annehmen. Denn so geben wir uns selbst und dem (oder den) anderen Beteiligten die Chance, an dem Konflikt zu reifen und zu wachsen.

- Die Jünger Jesu haben, was sie brauchen, um sich den vor ihnen liegenden Herausforderungen zu stellen: *Johannes 14,27; 16,33; 2.Timotheus 1,7*
- Getragen vom Blick auf Gott nutzen Paulus und Silas im Gefängnis nicht die Möglichkeit zu entweichen, sondern bleiben in der Situation: *Apostelgeschichte 16,19–34*
- In Jesus dürfen wir darauf vertrauen, dass alles zum Besten dient: *Römer 8,28*
- Die junge Christenheit stellt sich den aufkommenden Spannungen und Konflikten und wächst daran: *Apostelgeschichte 6,1–7; 10,1-32; 15,1–32*

Übung #1: zum persönlichen Nachdenken

- Wie erlebe ich Konflikte und Spannungen? Was lösen sie in mir aus?
- Wie verhalte ich mich dann? (Ausweichen; Rückzug; Erstarren; mich Ducken und Fügen; Aktionismus; Abwehr; Gegenangriff; ...)
- Welche Konflikte und Spannungen machen mir Angst? Wem weiche ich aus? - Kann ich greifen, warum? Was fürchte ich? Was kann im schlimmsten Fall passieren?
- Welche Veränderung wünsche ich mir? Was kann ich gewinnen? Was ist das Gute, das aus dem Konflikt entstehen kann?
- Welches könnte der nächste/erste Schritt von mir sein? Wer/Was kann mir dabei helfen?

Übung #2: sich mit anderen (z.B. im Hauskreis/Zweierschaft/Freundschaft/Partnerschaft) über die Entdeckungen aus Übung #1 austauschen

Meinen stabilen Mittelpunkt in Jesus finden

Wir Menschen neigen dazu, uns für das Zentrum der Welt zu halten, um das sich alles dreht. Spannungen und Konflikte können uns dadurch schnell als viel schlimmer und gravierender erscheinen, als sie es in Wirklichkeit sind.

Jesus will uns ein neues Selbstbewusstsein schenken, in dem ER unser stabiler Mittelpunkt ist. Geliebt von IHM, muss ich in Konflikten und Spannungen nicht mehr fürchten, als der allein Schuldige dazustehen. Und weil ich für IHN wertvoll bin, werde ich nicht verlieren, wenn ich nachgebe oder dem anderen entgegen komme.

- Neues Selbstbewusstsein in Jesus: *Johannes 1,12–13; 10,9-15+27-29; 14,21; 16,27; 17,22–23+26; Römer 5,8-10; 8,1-2+14-17+31-39; 2.Korinther 5,14–19; Galater 2,20; Epheser 1,3-14; 2,4–10; Kolosser 1,9–14; 1.Petrus 1,3–9; 2,9-10; 1.Johannes 3,1–2;*

4,10; Jesaja 43,1–4

- Verantwortung für die eigenen Fehler übernehmen: *Lukas 15,18–19; 19,8; Jakobus 5,16; 1.Johannes 1,8–10*
- Dem anderen (ganz und gar) entgegenkommen: *Matthäus 5,25+40; Markus 9,35–37; 10,42–45; 1. Korinther 6,7; Philipper 2,1–11; 1.Mose 26,17–22*

Übung #3: zum persönlichen Nachdenken

- Habe ich schon ein neues Selbstbewusstsein in Jesus? Wie real und stabil ist es?
- Kann ich zu meinen Fehlern stehen? (ohne dass ich mich dafür schlecht fühle? ohne dass ich mich innerlich dafür rechtfertigen/erklären/verteidigen muss?)
- Wie weit kann ich einem anderen entgegen kommen? (ohne dass ich mich ausgenutzt/betrogen/als Verlierer fühle)

Übung #4: sich mit anderen (z.B. im Hauskreis/Zweierschaft/Freundschaft/Partnerschaft) über die Entdeckungen aus Übung #3 austauschen

Zum wirklichen Anliegen des anderen finden

Mit mehr neuem Selbstbewusstsein in Jesus wird die Andersartigkeit des anderen weniger bedrohlich. In Konflikten und Spannungen fällt es dann leichter, dem anderen zuzuhören, um herauszufinden, worum es ihm wirklich geht. Wenn ich mich ohne Vorbehalte auf „sein Thema“ einlassen kann, werde ich verstehen, welches Anliegen tatsächlich dahinter steht. Das macht es leichter, Lösungen zu finden, die für alle Beteiligten gut sind. Auf diesem Weg gewinnt die geistliche „Einheit in Jesus“ fühlbar und sichtbar Gestalt in unserem irdischen Miteinander.

- Viel mehr zuhören, statt selber reden: *Jakobus 1,19*
- Mitfühlen baut Brücken: *Römer 12,15*
- Eins-Sein in Jesus: *Johannes 17,20–23; Römer 12,9–18; 15,1-7; 1.Korinther 12,11–27; Epheser 1,22–23; 4,3-7+15-16; Kolosser 3,11; Philipper 2,1–4; 1.Petrus 3,8–9*

Übung #5: zum persönlichen Nachdenken

- Wie leicht/schwer fällt es mir, mich auf einen anderen einzulassen?
- Wie gut kann ich zuhören? Wie viel Zeit nehme ich mir für mein Gegenüber?
- Wie sehr bemühe ich mich zu erfassen, was mein Gesprächspartner meint, mit dem was er sagt?
- Wie kann ich herausfinden, ob ich mein Gegenüber tatsächlich verstanden habe?
- Will ich lernen, besser zuzuhören? (um in Situationen mit Konflikten und Spannungen dann besser damit umgehen zu können)
- Wer könnte mir ehrlich Rückmeldung geben, wie er mich in Konflikten und Spannungen erlebt? Zu wem habe ich Vertrauen?

Übung #6:

- sich mit anderen (z.B. im Hauskreis/Zweierschaft/Freundschaft/Partnerschaft) über die Entdeckungen aus Übung #5 austauschen + Hilfestellung geben
- Gott dafür danken und ehren, dass wir in Konflikten und Spannungen wachsen können + Jesus uns mit neuem Selbstbewusstsein in IHM ausrüsten will
- für die Überwindung von Schwierigkeiten beten / sich segnen lassen
- Seelsorge suchen, wo tiefere Nöte zum Vorschein kommen