

Auch Unliebsame achten



Predigt vom 28.03. zum Nachhören → <https://www.efg-hemsbach.de/predigten.html>

Hinführung

Es fällt leichter, den Menschen Achtsamkeit entgegenzubringen, denen wir uns näher fühlen, die uns vertraut sind, die wir schätzen. Da sind aber auch noch die anderen, die uns fremd sind, die wir nicht mögen, deren Verhalten, Aussehen, Einstellung, usw., uns irritieren, beunruhigen, abstoßen, wütend machen. Sollen wir wirklich auch ihnen Achtsamkeit entgegenbringen? Verlangt da Gott nicht Über-Menschliches von uns? Wie soll das gehen? Was soll das bringen?

Bibeltexte:

- Die Achtsamkeit auch gegenüber Unliebsamen gehört für Jesus untrennbar zu Gottes Wesen und seinem Reich und soll daher auch seine Jünger auszeichnen → *Matthäus 5,44-48; Römer 12,20*
- Jesus hat diese Achtsamkeit gegenüber Unliebsamen gelebt → z.B. *Lukas 19,5-7 (gesellschaftlich verhasster Ausbeuter); Lukas 7,39 (moralisch verwerfliche Frau); Lukas 20,20-26 (Umgang mit Kritikern und Gegnern)*
- Jesus hat uns erlöst und seinen Geist gegeben, damit wir in unserem Handeln und Wesen ihm ähnlicher werden, auch gegenüber Unliebsamen → *Römer 8,13-14; Philipper 2,3-5+13-157*
- Gott will unsere Herzen erneuern und unseren eigenen inneren Wesenskern reinigen und neu ausrichten → *Markus 7,21-23; Matthäus 7,1-5*

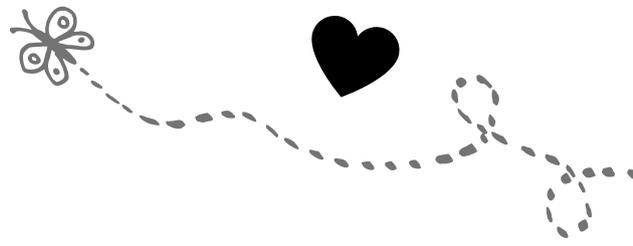
Persönliche Fragen & Austausch in der Gruppe:

Kannst du dir vorstellen, dass Unliebsame ein „Geschenk Gottes“ an dich sind, damit dein Schöpfer mit dir persönlich weiterkommt?

Woran liegt es, dass das, was uns einen anderen oder eine Gruppierung unliebsam macht, auch ganz viel mit uns selbst zu tun hat?

Ist dir klar, dass deine eigene Wahrnehmung stark subjektiv eingefärbt ist durch Erfahrungen, die du in der Vergangenheit gemacht hast? Dass du daher auch schnell etwas auf andere Menschen projizierst, was oft gar nicht zutrifft?

Auch Unliebsame achten



Willst du dich von Gott näher an die Wirklichkeit führen lassen: An deine eigene Wirklichkeit genauso, wie an die Wirklichkeit der für dich Unliebsamen? Bist du bereit, deine Sichtweisen, Standpunkte und Überzeugungen von Gott hinterfragen zu lassen, auch durch Unliebsame?

Vertiefungsmöglichkeit:

Wenn du tiefer einsteigen willst, findest auf dem zusätzlichen Blatt „Hilfreiche Schritte, um Achtsamkeit für Unliebsame zu gewinnen“ weitere Anregung, wie die „Geschenke Gottes“ an dich durch Unliebsame zum Vorschein kommen können.

Anregung für eine Wochenübung

Nachfolgend eine Möglichkeit, 5 Tage lang jeden Tag an Beziehungen praktisch zu arbeiten, die schwierig sind. Nimm im Gedanken dir eine oder mehrere Personen, zu denen die Beziehung schwierig ist, und bete für 5 Tage jeden Tag für sie. Und schau, was passiert.

Tag 1: Was sieht Gott in dieser Person? („Herr, zeige mir, was du siehst, wenn du dein Kind anschaust ...“)

Tag 2: Warum ärgert mich diese Person so? („Herr, zeige mir, warum diese Person mich ärgert, was zeigt das? Bin ich eifersüchtig? ...“)

Tag 3: Welche Gabe hat die Person, über die ich mich ärgere? - Bete, dass diese Person in ihrer Arbeit für Gott diese Gabe zur Segen einsetzen kann.

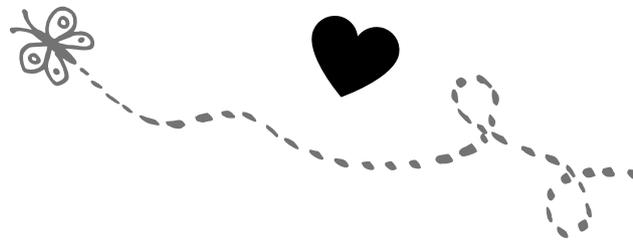
Tag 4: Bete für dein eigenes Herz, dass es sich ändert, wenn es um diese Personen geht.

Tag 5: Bete einfach, dass diese Person(en) heute einen gesegneten Tag habe(n).

Buchtipps:

- Friedemann Schulz von Thun: Miteinander Reden, Band 1, Störungen und Klärungen: Allgemeine Psychologie der Kommunikation
- Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens

Auch Unliebsame achten



Hilfreiche Schritte, um Achtsamkeit für „Unliebsame“ zu gewinnen:

1. Eigene innere Erregtheit abklingen lassen und gut für mich selbst sorgen, damit mein Herz freier wird und mein Kopf klarer denken und wahrnehmen kann.
2. Gott bitten um Offenbarung und Aufdecken, was MIT MIR los ist, dass ich anderen als unliebsam sehe und erlebe.
3. Ehrlich bei mir selbst schauen (ggf. mit Hilfe anderer): Warum empfinde und erlebe ich den anderen als unliebsam? Was hat mir meine Reaktion auf den anderen über mich zu sagen? (meinen Mangel, meine Prägungen, meinen Stand in der Gesellschaft, mein Selbstbild, mein Bild von anderen, meine aktuelle Lebenssituation, meine Ziele und Werte, ...)
4. Einflüsse erkennen von Umständen und Gegebenheiten außerhalb von mir und dem für mich Unliebsamen: Wo bestimmen mich Normen von außerhalb (in meiner Bewertung von Aussehen, Verhalten, Ansehen, Charakter, Werten, ...), die vielleicht gar nicht meine eigenen sind? Wo sind andere betroffen, die mir nahestehen oder für mich wichtig sind? Wie gelingt es dem Widersacher, dass im „Ebenbild Gottes“ geschaffene Mitmenschen für mich zu Unliebsamen werden?
5. Den Unliebsamen in Blick nehmen, und ihn kennen und verstehen lernen wollen: Was weiß ich über ihn? Wie ist seine Lebenssituation? Was treibt ihn um? In welchen Spannungsfeldern steht er? Mit welchen Nöten hat er zu kämpfen? Welche Enttäuschungen hatte er schon zu verkraften? Wie ist er aufgewachsen? Wie denkt er über Gott und den Glauben? Welche Hoffnungen und Sehnsüchte leben in ihm? Welche Probleme hat er vielleicht mit mir? Wo ist er verletzt? ...
6. Spätestens jetzt Gott fragen und schauen, was er FÜR MICH hat: an Reinigung, Heilung, Veränderung, Glück, Freude, ... - und es in Empfang nehmen!!
7. Mit Gott über den Unliebsamen sprechen: Was denkt Gott über den anderen? Was hat Gott für ihn? Wo möchte Gott mich gebrauchen, um ihm zu segnen? Wo kann/soll/will ich ihm etwas Gutes zu tun?