

## Predigt: 1.Mose 4, 1-16 Wenn Beziehungen durch Schwierigkeiten gehen

Liebe Gemeinde, bei der Vorbereitung der Predigt habe ich gedacht, unsere Aktion könnte zu einem Missverständnis führen. Der Titel „Liebe in Aktion: Echte Beziehungen leben“ könnte eine verkehrte Vorstellung von „wirklichen Beziehungen“ hervorrufen. Es hört sich nach einem Miteinander an, in dem alles gut läuft, in dem man sich total versteht. Aber die Realität ist eine andere und das wird auch nach den 40 Tagen nicht anders sein. Auch die besten Beziehungen geraten mal unter Spannungen. Konflikte bleiben keiner Freundschaft und auch keiner Ehe erspart. Alle unsere Beziehungen gehen auch durch Schwierigkeiten. Deswegen wollen wir heute überlegen, wie wir mit solchen Schwierigkeiten umgehen.

1.Kor 13,4 liefert uns schon ein entscheidendes Stichwort: „Liebe ist geduldig.“ Ich glaube, es vergeht fast kein Tag, ohne dass wir damit zu tun hätten. Wahrscheinlich müssen sie immer Geduld mitbringen, wenn sie sonntags Morgen kurz vor 10 Uhr hier in der Nähe auf Parkplatzsuche gehen. Da ist schon ganz viel Geduld und Liebe nötig.

Sonst kommt es zum Ärger. Und genau das war auch das Problem von Kain. Er wurde ärgerlich. Und jetzt ist für uns die Frage, was tun wir, wenn wir ärgerlich werden.

Der amerikanische Präsident Thomas Jefferson schrieb: „Wenn du ärgerlich sein solltest, zähle langsam bis 10, bevor du etwas sagst. (Er meinte wahrscheinlich, wir sollten leise zählen). Wenn du sehr ärgerlich bist, zähle bis 100.“

Jeder Mensch kennt Ärger, aber wir gehen unterschiedlich mit unserem Ärger um. In einer Gesellschafts-Studie fand man heraus: 23% Prozent der Menschen plazen mit ihren Ärger offen raus. 39% Prozent versuchen ihren Ärger zu verbergen, schlucken in sozusagen runter. Andere 23% Prozent verdrängen die Dinge und sind konfliktscheu.

Die Studie zeigt, dass es drei Arten gibt, wie man mit seinem Ärger umgeht. Ärger rauslassen und gegen andere wenden – **Explodieren**. Ärger runterschlucken und Magenschmerzen bekommen – **Implodieren**. Ärger verdrängen und beiseiteschieben – **Lagerung von Ärger (=Atommüll)**.

Alle drei Arten sind menschliche Wege mit Ärger umzugehen. Lasst uns mal schauen, was Gottes Wege sind, was schlägt Gott vor. Denn eins ist klar, die Konfliktlösung von Kain sollen wir nicht übernehmen. Kain explodierte aus seinem Ärger und schlug seinen Bruder tot. Das ist wohl nicht der richtige Weg, aber auch implodieren und Lagern ist keine gute Alternative für dich und deine Umwelt. Liebe Gemeinde, die Kain und Abelgeschichte dient uns als Augenmerk, was passieren kann, wenn die Sünde vor unserer Tür lauert, jetzt möchte ich weitere Bibelverse hinzuziehen, die uns helfen mit dieser Sünde des Ärgers fertigzuwerden. 3 Hilfen zum Umgang mit Konflikten.

## **1. Den Ablauf durchbrechen und Versöhnung suchen**

Man kann schnell in eine „Mühle“ geraten, so dass man sich ärgert und aus dem Ärger heraus handelt und dann neuen Ärger riskiert, um dann noch stärker zu reagieren. Das kann zu einem Teufelskreis führen: Alles wird nur noch schlimmer. Im Buch der Sprüche 25,28 heißt es: „Wer sich nicht beherrschen kann, ist so schutzlos wie eine Stadt ohne Mauer.“

Hier ist eine wichtige Wahrheit ausgesprochen. „Schutzlos“ heißt hier: Wenn uns der Ärger im Griff hat, dann fallen die Barrieren. Dann lassen wir uns schnell gehen und wir sagen oder tun Unvernünftiges, Undurchdachtes. Und im Nachhinein bereuen wir und ärgern uns nochmal – diesmal über uns selbst.

In Sprüche 29, 11 heißt es: „Nur ein Dummkopf lässt seinem Zorn freien Lauf, ein Verständiger hält seinen Unmut zurück.“ Wer sich mit einer Egal-Haltung richtig Luft verschafft wird die Eskalationsspirale weiter nach unten drehen. Der wird sofort Früchte seines Zorns ernten. Wir merken, wer sich nicht beherrschen kann, ist so schutzlos wie eine Stadt ohne Mauer.

Deswegen ist es wichtig, sich selbst zu kennen und zu merken, wann bei uns die roten Lampen angehen, wann wir drohen zu überhitzen und dumme Fehler machen. Und genau in diese Situationen spricht Gott zu uns den Vers aus 1.Mose 4, 7: „Die Sünde lauert vor der Tür, du aber herrsche über sie!“

Den Ärger kann man nicht verhindern. Aber wir können verhindern, dass aus dem Ärger schlimme Taten folgen. Lass dich nicht vom Ärger, oder allgemein von der Sünde steuern und beherrschen, sondern beherrsche du deinen Ärger.

Eph 4,26: „Wenn ihr zornig seid, dann ladet nicht Schuld auf euch, indem ihr unversöhnlich bleibt. Lasst die Sonne nicht untergehen, ohne dass ihr einander vergeben habt.“

Gott fordert uns auf, den Ablauf des Ärgers zu durchbrechen und die Versöhnung zu suchen. Ohne Vergebung werden wir keinen Frieden finden. Im Blick auf Gott leben wir alle von der Vergebung Jesu und untereinander von der Vergebung, die wir gegenseitig suchen und einander gewähren. Deswegen ist Vergebung so wichtig, um unseren eigenen Ärger zu bewältigen und um mit anderen wieder in Beziehung zu treten. Mit Ärgern oder Schmoln ist noch kein Konflikt in der Welt gelöst worden, das ist nur eine Aufschiebetaktik. Deswegen ist der erste Tipp: Vergebungsbereit sein und Versöhnung suchen.

## **2. Auf Beziehungen achten und Streit meiden**

Im Kern ist Ärger eine Reaktion, die etwas korrigieren will, das falsch läuft. Wenn ich mich ärgere, dann empfinde ich, dass Dinge nicht richtig laufen. Das drückt ein Gerechtigkeitsempfinden aus. In dieser Welt und auch in unserem nächsten Umfeld

passieren Dinge, die verkehrt sind und die korrigiert werden müssten. Die Frage ist nur, in welcher Haltung geschieht das.

Es gibt eine Haltung, darin werden Konflikte verschärft. Da wird aus einer Mücke ein Elefant gemacht. Eine solche Haltung sucht nicht in erster Linie die Lösung einer Schwierigkeit, sondern man will sich erst einmal aufregen dürfen. Dabei kommt es schnell zur Infektion. Man steckt andere an und andere regen sich dann auch auf.

Doch Gott sagt dazu in Sprüche 22,25-26: „Lass dich nicht mit einem Jähzornigen ein, halte dich von einem Hitzkopf fern, sonst übernimmst du seine Gewohnheiten und bringst dich selbst zu Fall!“

Hier wird die Frage nach unserem Vorbild gestellt. Wonach richte ich mich aus? Von wem will ich mich beeinflussen lassen? Wir sollen uns Hitzköpfe nicht zum Vorbild nehmen. Und wenn du mit einem Pulverfass von Mensch arbeiten musst, dann solltest du keine Flamme an die Lunte legen. Es gibt Sätze, da weiß man ganz genau, damit ist die Lunte angezündet. Diese sollte man meiden.

Gott gibt uns folgenden Rat in Sprüche 15,1: „Eine freundliche Antwort vertreibt den Zorn, aber ein kränkendes Wort lässt ihn aufflammen.“

Was einen Konflikt in andere Richtung führt, ist ein freundliches Wort. Das ist Liebe und das ist der Weg, um aus Schwierigkeiten rauszufinden, das wollen wir doch einüben. Wir sollen selber bereit sein, unsere eigene Position zu hinterfragen. Ich meine nicht, alle Schuldzuweisungen auf sich beruhen lassen, aber die echte Bereitschaft haben sich selbst auch in Frage zu stellen. Lasst uns den Satz einüben, zu sagen, wenn wir dem anderen etwas vorhalten: „Es könnte sein, dass ich mich irre.“ Lasst uns versuchen Ungerechtigkeit mit freundlichen Worten zu bekämpfen.

### **3. Sorgen an Gott abgeben und Frieden finden**

Neben den Sprüchen sind es die Psalmen, die uns ganz praktische Hilfestellungen geben, wenn es darum geht, wie wir unsere Gefühle und Empfindungen am ehesten in den Griff bekommen können. Die Psalmen sind manchmal wie das Tagebuch eines inneren Kampfes und sie zeigen uns Schritte auf, um die inneren Spannungen abzulegen:

Psalm 37,8: „Lass dich nicht von Zorn und Wut überwältigen, denn wenn du dich ereiferst, gerätst du schnell ins Unrecht.“

Einfach ausgedrückt geht es um die Frage, wohin gehe ich mit meiner Wut, mit meinem Ärger. Ob Explodieren, Implodieren oder Lagerung, in allen Fällen hat der Zorn uns im Griff und wir stehen in der Gefahr schlimme Fehler zu machen.

Aber wir können auch den Entschluss fällen, uns zu weigern, dass der Ärger uns bestimmt. Ein erster Schritt, um mit dem Ärger fertig zu werden, ist: uns selber zu fragen: „Warum regt dich das so auf? Was ist es eigentlich, dass dich so reagieren lässt?“

Denn damit stimmst du zu, dass für unseren Ärger nicht der andere und auch nicht die Umstände, sondern du selbst verantwortlich bist. Statt dass wir andere beschuldigen, übernehmen wir selbst die Verantwortung für unsere Reaktionen. Das ist eine wichtige Erkenntnis: Ich selbst und niemand sonst bin dafür verantwortlich, wenn mich Zorn und Wut überwältigen. Übrigens ist damit auch klar, wenn ich nicht selbst dafür verantwortlich wäre, dann könnte ich auch nichts daran ändern. Ich wäre meiner Umgebung und den Umständen gewissermaßen ausgeliefert. Aber das stimmt nicht. Du bist für deinen Ärger selbst verantwortlich. Deswegen müssen wir Verantwortung für unsere Reaktionen übernehmen. Und wenn wir das tun dann kann ich in einem weiteren Schritt meinen Frust auch bei Gott abgeben. Merkt ihr, abgeben ist besser als explodieren, implodieren oder selber anlagern. Ärger an Gott abgeben, geht mit der Gebets-Strategie, die Gott mir anbietet. Er sagt in Phil 4, 6-7: „Sorgt euch um nichts, sondern in allen Dingen laßt eure Bitten in Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden! Dann wird der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, eure Herzen und Sinne in Christus Jesus bewahren.“

Du darfst Gott sagen, was dich beschäftigt, dich aufregt, dir Sorgen macht und er antwortet: Ich kümmere mich drum. Lass es meine Sorge sein. Und wenn ich Dinge in guten Händen weiß, dann kann selbst ruhig werden. Dann kann ich zum Frieden finden. Das ist der dritte Schritt: Sorgen an Gott geben und Frieden finden.

So können wir Konflikte mit Liebe begegnen. Wir werden nicht alle Schwierigkeiten verhindern, aber so können wir sie lösen. Amen.