

## **Montag, 30.5.:**

Grundsätzlich haben wir drei verschiedene Möglichkeiten, auf einen Streit zu reagieren: Entweder wir antworten mit Verdrängung. Unangenehmens wird nicht ausgesprochen. Oder mit Aggression. Ungehemmt drücken wir unsere Wut aus. Oder aber mit Versöhnung. Wir nehmen den Anderen an.

Verdrängung verfälscht den Frieden. Aggression bricht den Frieden.

Aber Versöhnung schafft Frieden. In der Bibel heißt es:

„Lieben hat seine Zeit, hassen hat seine Zeit. Streit hat seine Zeit, Friede hat seine Zeit.“ (Pred. 3,8) Damit aber Frieden seine Zeit haben kann, müssen wir uns manchmal Zeit für ein Streitgespräch nehmen. Oder anders gesagt: Damit ich mich mit jemandem versöhnen kann, muss ich mich erst mal mit ihm auseinandersetzen.

### **Zum Nachdenken:**

Wie gehst du mit Konflikten um? Sprichst du Probleme direkt an, rastest du schnell aus oder versuchst du eher Konflikte zu meiden undkehrst Dinge unter den Teppich? Warum ist das so?

## **Dienstag, 31.5.:**

Wenn wir in der Bibel nachlesen, wie Jesus eigentlich mit dem Thema Streiten umgegangen ist, stellen wir fest, dass Jesus Auseinandersetzungen nicht gescheut hat. Im Gegenteil: Er führte viele Streitgespräche, besonders mit Pharisäern und Schriftgelehrten. Er stellte unbequeme Fragen. Er kehrte nichts unter den Teppich. Er nannte Unrecht beim Namen. Einmal ging er sogar in den Tempel und warf dort die Tische der Händler um, weil sie aus dem Bethaus ein Kaufhaus gemacht haben. Jesus war also definitiv kein harmoniesüchtiger Softie! Wenn selbst Jesus Streit nicht aus dem Wege ging, haben auch wir das Recht zu streiten. Ja, wir sollen uns sogar miteinander streiten, wo es nötig ist! Die Frage ist nur wie.

### **Zum Nachdenken:**

Wie passt das Verhalten Jesu zu dem Bild, das du von ihm hast?

Wie passt dieses Verhalten für dich mit seinem Aufruf zu Frieden und Nächstenliebe zusammen?

## **Mittwoch, 1.6.:**

Es hilft, sich mal zu fragen, warum ich wegen einer bestimmten Sache eigentlich *immer wieder* genervt, enttäuscht oder wütend bin. Was sagt das über mich aus? Ist das Verhalten des anderen, das mich so aufregt, vielleicht genau mein Thema? Oder meine eigene Baustelle?

Der Benediktinerpater Anselm Grün stellt fest: „Wer sich selbst nicht kennt, der entdeckt seine unbewussten Emotionen und Bedürfnisse in den anderen und bekämpft sie dort. Wer dagegen seine Leidenschaften im Herzen kennt, projiziert sie nicht mehr auf die anderen. Nur wer mit sich selbst im Frieden lebt, kann auch nach außen hin Frieden schaffen.“

Anders ausgedrückt: „Der Splitter im Auge des anderen ist meistens aus dem gleichen Holz wie der Balken im eigenen; deshalb sehen wir ihn auch so gut.“ (H.-J. Eckstein)

### Zum Nachdenken:

Was regt dich bei anderen immer wieder auf und führt zum Konflikt?

Was nervt andere an dir?

## **Donnerstag, 2.6.:**

Ich habe festgestellt, dass ich einfach dünnhäutiger und anfälliger für Streit bin, wenn ich unausgeglichen und gestresst bin. Dann bin ich leichter verletzbar und gleichzeitig unbedachter mit Äußerungen, die andere verletzen können. Darum finde ich es hilfreich, mich in Konfliktsituationen selbstkritisch zu fragen, ob der aktuelle Streit vielleicht nur Ausdruck einer momentanen Überlastung oder Überforderung ist (von mir oder meinem Gegenüber) und es vielleicht gar nicht um die Sache an sich geht. Wenn das geklärt ist, lässt es sich leichter streiten – oder auch einfach herzlich miteinander lachen, über was für nebensächliche Dinge wir uns manchmal aufregen können.

### Zum Nachdenken:

Wie ausgeglichen oder reizbar bist du zurzeit? Wie kannst du selbst zu deiner inneren Ausgeglichenheit beitragen? Nimm dir *eine* konkrete Sache vor, die du heute umsetzen willst!

### **Freitag, 3.6.:**

Manchmal leben wir im Streit mit Gott höchst persönlich. Wenn wir Gott misstrauen, wenn wir uns gegen ihn auflehnen, weil wir sein Handeln nicht verstehen, wenn wir ihm vorhalten, dass er unsere Gebete nicht erhört, oder zumindest nicht so, wie es unseren Vorstellungen entspricht. Gott verlangt dann nicht, dass ich mich im Gebet an die Regeln guter Streitkultur halte. Ich kann Gott sagen, wie ich mich fühle und was mich belastet. Ich darf ihn aber auch gnadenlos anschnauzen, ihn anklagen, ihm vorhalten, was ich ihm vorhalten will. Die Psalmen sind voll von solcher Art Gebeten. Gott hält das aus und zieht sich nicht beleidigt zurück! Denn es zeigt ja, ich bin noch im Kontakt mit Gott!

#### **Zum Nachdenken:**

Gibt es einen Konflikt zwischen dir und Gott? Was wirfst du ihm konkret vor? Womit hat er dich enttäuscht? Sag es ihm ehrlich und schonungslos! Und nimm wahr, dass Gott sich das anhört!

### **Samstag, 4.6.:**

Im Grunde befindet sich die ganze Menschheit schon seit Adam und Eva im Dauerkonflikt mit Gott. Wir Menschen meinen, alles besser zu wissen als der Schöpfer des Universums und gehen darum oft lieber eigene Wege. Dieser Dauerkonflikt löst sich nicht dadurch auf, dass wir mit Gott einen Kompromiss finden, mit dem beide Seiten leben können. In Jesus versöhnt Gott die Welt mit sich selbst – er allein löst den Dauerkonflikt auf! Er kommt uns entgegen. Aus Gnade. Aus Barmherzigkeit. Er hätte das nicht machen müssen. Er hätte auf seine Macht bestehen können. Aber er zeigt seine Liebe. Das Zeichen dafür ist das Kreuz. Es erinnert uns daran, dass Versöhnung, dass echter Friede möglich ist, selbst wenn wir uns das nicht vorstellen können. Das gibt mir Hoffnung selbst in total verfahrenen Konfliktsituationen. Gott selbst hat es vorgemacht. Er heilt unsere Beziehung zu sich und er kann auch die Beziehung zwischen uns und unseren Mitmenschen heilen – wenn wir uns auf ihn besinnen.

#### **Zum Nachdenken:**

Ist dir bewusst, wie sehr Gott dich liebt? Wann hast du Gott zuletzt gedankt für das, was er schon für dich getan hat?

Für welchen Konflikt wünschst du dir Versöhnung? Bitte Gott um Hilfe!

Gottesdienst am 29. Mai 2016



## **Andachten für jeden Tag der Woche**

Thema: „Ich habe eine Freundin, die nicht streiten kann“  
(*Diakonin Rena Lewitz*)

Was tun, wenn ich mal wieder mit jemandem einen Konflikt habe? Am besten zuerst beten und Gott um Weisheit und Versöhnung bitten! Danach darf und soll ich dann munter streiten - Dinge klar ansprechen und nichts unter den Teppich kehren. Wenn nötig auch mal mit Blitz und Donner (je nach Persönlichkeit), aber immer mit Respekt und mit fairen Mitteln, damit am Ende des Streits nach einem klärenden Gewitter der Regenbogen erscheint und echter Frieden einkehrt. Dazu helfe uns Gott.

### **Regeln für eine gesunde Streitkultur:**

1. Gespräch unter vier Augen
2. Richtigen Zeitpunkt wählen
3. Das *richtige* Gespräch führen (Worum geht es wirklich?)
4. Respekt statt Beleidigungen und Provokationen
5. Konkrete Beispiele statt Pauschalisierungen
6. Auf aktuelle Situation beziehen statt auf Vergangenheit
7. In Ich-Botschaften sprechen (Nicht: „Du bist...“)
8. Aufmerksam zuhören
9. Wechsel der Perspektive/in die Lage des anderen versetzen
10. Lösung des Konflikts anbieten/Versöhnung

Es geht weiter mit der Themenreihe „Ich habe eine Freundin, die...“  
im Punkt 11- Gottesdienst am 5.6. um 11.00 Uhr mit dem Thema:

**„Ich habe eine Freundin, die nicht an Gott glaubt“**

Die Predigt hält dann Felix Gehring.

**Herzliche Einladung!**