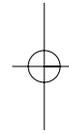


Dorothea Gersdorf · Lieben statt siegen



Dorothea Gersdorf

# Lieben statt siegen

So steigen Sie aus Machtkämpfen aus

 R.Brockhaus

Die zitierten Bibelverse folgen, wenn nichts anders angegeben,  
 der Revidierten Elberfelder Übersetzung, © 1991, R. Brockhaus Verlag, Wuppertal  
 EÜ: Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, © 1980 Katholische Bibelanstalt,  
 Stuttgart  
 LÜ: Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechts-  
 schreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart  
 GNB: Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe in neuer  
 Rechtschreibung, © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart  
 Hfa: »Hoffnung für alle« (Brunnen Verlag Basel und Gießen),  
 Copyright © 1996/2002 by International Bible Society

## INHALT

<i>Teil I Hindernisse</i> .....	7
1. Augenblicke .....	7
2. Leicht fertig? .....	13
3. Berufen zur Liebe .....	23
4. Soll und Haben .....	28
5. Beziehungshindernisse .....	32
<i>Teil II Aufbruch zur Liebe</i> .....	45
1. Hindernis »Machtkampf« .....	45
2. Ausstieg aus dem Machtkampf .....	85
3. Die Grenzen der Veränderung .....	123
<i>Teil III Sich lieben lassen</i> .....	131
1. Gebrochenheit verstehen .....	131
2. Gebrochenheit heilen .....	154

© 2007 R. Brockhaus Verlag Wuppertal  
 Umschlaggestaltung: Dietmar Reichert, Dormagen  
 Satz: Breklumer Print-Service, Breklum  
 Druck: Ebner & Spiegel, Ulm  
 ISBN 978-3-417-26211-7  
 Best.-Nr. 226.211

## Teil I

# Hindernisse

Möge Gottes Freundlichkeit aus unserem Herzen scheinen  
und Christi Frieden sich durchsetzen an diesem Tag und an jedem,  
bis das größere Leben beginnt.  
Iona-Kommunität

*»Und er sagt: Macht Bahn, macht Bahn! Bahnt einen Weg! Beseitigt jedes Hindernis aus dem Weg meines Volkes! Denn so spricht der Hohe und Erhabene, der in Ewigkeit wohnt und dessen Name der Heilige ist: In der Höhe und im Heiligen wohne ich und bei dem, der zerschlagenen und gebeugten Geistes ist, um zu beleben den Geist der Gebeugten und zu beleben das Herz der Zerschlagenen.«*

*Jesaja 57,14-15*

## Augenblicke

Rebecca sah mich völlig verstört an, ihr Blick eine Mischung aus Angst, Erschrecken und Verwirrung. Ihre Augen waren weit aufgerissen, fragend: »Mama, was tust du?« Als mich dieser Blick traf, zuckte ich innerlich zusammen. Er berührte mich zutiefst – betroffen ging ich aus dem Raum.

Was war passiert? Unsere Tochter hatte den ganzen Morgen im Wohnzimmer gespielt, auf dem Teppichboden inmitten ihrer Duplosteine sitzend, völlig in sich versunken. Nun war es Mittag und ich hatte ihr gerade aus der Küche zugerufen, sie solle anfangen aufzuräumen. Wir wollten in wenigen Minuten zu Mittag essen. David und Micha würden gleich aus der Schule beziehungsweise dem Kindergarten kommen. Nach einer ganzen Weile musste ich feststellen, dass Rebecca noch nicht einmal angefangen hatte aufzuräumen, die Steine lagen noch immer im ganzen Raum verstreut. Um ihr den Anfang zu

erleichtern, begann ich schon mal mit dem Aufräumen, wobei ich sie immer wieder aufforderte mitzumachen. Nichts, keine Reaktion, sie spielte einfach weiter. Und dann passierte es: Ich rastete aus und schrie sie an: »Jetzt reg dich doch endlich!« Mein Zornesausbruch ergoss sich über sie wie ein Gewitter, ich war völlig außer mir. Und im selben Moment spürte ich deutlich: Dies war ein Zornesausbruch, der der geschilderten Situation nicht angemessen war – völlig überzogen.

Das ist lange her, Rebecca ist inzwischen ein Teenager, damals war sie vielleicht drei Jahre alt. Diese Begebenheit ging mir jedoch noch lange Zeit nach. Aber weshalb? Zum einen war es mein maßloser Zorn, der mich selbst erschreckte, weil er so unbeherrscht und wütend aus mir hervorbrach. Zum anderen ging mir der Ausdruck des Entsetzens in Rebeccas Augen nach, ihr Erschrecken, als ich sie in dieser ungehaltenen und zornigen Weise anfuhr. Was war in mir durch diese Situation bloß angerührt worden? Was hatte mich so aufgewühlt, so betroffen gemacht?

Es sind Alltagssituationen. Oft nur Kleinigkeiten, Bagatellen, kurze Wortwechsel, kleine Beobachtungen, kurze Augenblicke, über die man im Alltagsstress leicht hinweggeht. Ein Wort, eine Bemerkung, wie zufällig in den Raum gestellt, oder auch ein bestimmter Blick. Die Hindernisse, über die wir stolpern, sind oft unscheinbar. Man registriert, dass da etwas war, aber oft dreht man sich nur um und geht weiter. Man ist vielleicht noch einen Moment irritiert, aber schon kommt der nächste Programmpunkt im Tagesgeschäft, und weiter geht's. Es sind Auseinandersetzungen, aber man hat keine Zeit, sie zufriedenstellend zu klären. Man legt sie ad acta. Man ist (leicht-)fertig, hakt die Sache ab. Und immer geht es um Begegnungen – oder »Vergegnungen«, um es mit einem Begriff zu sagen, den der jüdische Religionsphilosoph Martin Buber geprägt hat. Wir übergehen wichtige Hinweise, übersehen sie oder überhören sie.

Hören, Hinhören scheint ein wichtiges Thema zu sein. Situationen wie diese kennen wir deshalb fast alle: Sie sind zu einer Festlichkeit eingeladen worden und sitzen neben einem Fremden. Es wird geges-

sen, die Zeit vergeht, und Sie haben immer noch kein Wort miteinander gewechselt. Schließlich stellen Sie sich vor und beginnen ein Gespräch. Sie möchten den anderen kennenlernen und stellen ihm einige Fragen, die er auch bereitwillig beantwortet. Nach einer Weile wird er sogar redselig. Sie haben »sein« Thema angeschnitten. Ihr Nachbar erzählt und erzählt, und es ist sogar amüsant, ihm zuzuhören. Nach etwa einer Stunde wird Ihnen aber bewusst, dass Sie selbst die ganze Zeit nichts anderes getan haben, als Fragen zu stellen und zuzuhören. So langsam gehen Ihnen jedoch die Fragen aus, und Sie würden jetzt auch gern etwas zum Gespräch beitragen. Doch hat Ihr Gegenüber offenbar kein Interesse, im Gegenzug auch etwas von Ihnen zu erfahren. Sie lassen es darauf ankommen, stellen Ihre Fragen ein und warten ab. Schweigen. Sie sitzen wie zu Beginn schweigend nebeneinander. Noch glauben Sie, dass Ihr Nachbar nun endlich seinerseits aktiv werden und das Gespräch wieder aufnehmen wird. Aber Sie irren sich.

Immer wieder begegnen uns Menschen, bei denen man kaum zu Wort kommt. Sie besitzen die Fähigkeit, aus einem Gespräch innerhalb kürzester Zeit einen Monolog zu machen, in dem es nur um sie, ihre Familie, ihre Arbeit, ihren Erfolg, ihre Probleme geht. Manche kennt man schon lange, aber man hat noch nie erlebt, dass sie sich von sich aus nach unserem Ergehen erkundigen. Sie reden gern und gut, aber sie hören nicht zu. Und deshalb haben sie auch keine Fragen.

Wir müssen es lernen, zu hören, zuzuhören, hinzuhören. In unseren Seelsorges Schulungen für Mitarbeiter aus den verschiedenen christlichen Gemeinden, die wir im Rahmen unserer Beratungsarbeit durchführen und für die mein Mann Rolf und ich verantwortlich sind, wird immer wieder deutlich, dass das gar nicht so einfach ist, nämlich wenn es um das Thema Gesprächsführung geht. Im seelsorgerlichen Gespräch zeigt sich, ob wir fragen und hören können. In der Regel müssen wir das erst lernen, weil es häufig nicht zu unseren natürlichen Fähigkeiten gehört.

Hören wir, was andere uns sagen? Interessiert uns, was andere uns rückmelden? Was sagt der andere und was sagt er nicht? Wollen wir es

hören, was unser Ehepartner, was unsere Kinder uns zu sagen haben, diejenigen, die uns gut kennen, auch unsere vielleicht schwierigen Eigenarten kennen? Wenn nicht, dann kann es geschehen, dass wir für uns wichtige Hinweise nicht mitbekommen. Manchmal ist es nur ein Nebensatz oder nur ein Wort, ein Blick. Wir brauchen den anderen, der uns auf Dinge in unserem Leben aufmerksam macht, die wir selbst übersehen, weil wir – jeder für seinen Bereich – betriebsblind sind.

»Es sind die kleinen Füchse, die den Weinberg verderben« (Hohelied 2,15), sagt die Bibel. Kleine Füchse, die man leicht übersieht und die genau deshalb so gefährlich sind. Kleine Füchse, denen man keine Beachtung schenkt, bis der von ihnen angerichtete Schaden irgendwann dramatisch zutage tritt. Plötzlich kommt der Zusammenbruch, die Krise, wird eine Grenze erreicht. Wenn man jedoch genauer hinschaut, merkt man, dass das »Plötzlich« gar nicht stimmt. Denn jede Krise hat eine Vorgeschichte. In wie vielen Beratungen, gerade auch von Ehepaaren, bestätigt sich dies. Es gab oft schon Jahre vorher die ersten Hinweise auf eine Störung, aber das Paar ist ihnen nicht weiter nachgegangen. Und über die Jahre wurde aus dem Funken ein Flächenbrand.

Neben dem Bild von den kleinen Füchsen veranschaulicht noch ein zweites den Sachverhalt. Antoine de Saint-Exupéry erzählt in *Der kleine Prinz* von den Affenbrotbäumen:

Auf dem Planeten des kleinen Prinzen gab es fürchterliche Samen (...) und das waren die Samen der Affenbrotbäume. Der Boden des Planeten war voll davon. Aber einen Affenbrotbaum kann man, wenn man ihn zu spät angeht, nie mehr loswerden. Er bemächtigt sich des ganzen Planeten. Er durchdringt ihn mit seinen Wurzeln. Und wenn der Planet klein ist und die Affenbrotbäume zahlreich werden, sprengen sie ihn. »Es ist eine Frage der Disziplin«, sagte mir später der kleine Prinz. »Wenn man seine Morgentoilette beendet hat, muss man sich ebenso sorgfältig dazu zwingen, die Sprösslinge der Affenbrotbäume auszureißen, so-

bald man sie von den Rosensträuchern unterscheiden kann, denen sie in der Jugend ähnlich sehen. Das ist zwar eine langweilige, aber leichte Arbeit (...) Ich habe einen Planeten gekannt, den ein Faulpelz bewohnte. Er hatte drei Sträucher übersehen ...«<sup>1</sup>

Unter diesem Abschnitt befindet sich eine Zeichnung. Ein winziger, von drei mächtigen Bäumen völlig durchwurzelter Planet.

Das erinnert mich an etwas, was mir eine Freundin vor Jahren erzählte. Sie war schon verheiratet, als sie sich in einen anderen Mann verliebte. Sie begegnete ihm regelmäßig an einer Haltestelle. Irgendwann hatten sich ihre Blicke getroffen und es war passiert. Der Mann ging ihr nicht mehr aus dem Kopf. Der Blick, seine Augen, es verfolgte sie, und plötzlich stellte sie fest, dass sie sich verliebt hatte. Ich weiß nicht, ob es in ihrer Ehe zu diesem Zeitpunkt kriselte. Denkbar wäre es, denn unser Widersacher kennt die Momente, an denen es Erfolg versprechend ist, uns die passende Versuchung über den Weg zu schicken. Gott sei Dank durchschaute meine Freundin die Situation und sagte sich nicht: »Gefühle! Dagegen kann man schließlich nichts tun!« Sie ließ diesen »Sprössling« nicht einfach wachsen, sondern bekämpfte ihn umgehend. Er hatte keine Chance, sich bei ihr einzunisten. Sie fing an, beharrlich zu beten und zu fasten. Nach ein paar Tagen spürte sie eine Veränderung. Heute haben sie und ihr Mann bereits ihre Silberhochzeit gefeiert. Unser Gott hat uns machtvolle Waffen zur Verfügung gestellt – nur müssen wir sie auch gebrauchen. Nicht umsonst ermahnt uns Paulus, die geistliche Waffenrüstung vollständig anzulegen.

An dieser Stelle möchte ich etwas zu dem weitverbreiteten Irrtum sagen, dass wir unseren Emotionen hilflos ausgeliefert seien. Nicht unsere Gefühle bestimmen uns, sondern unser Denken, das heißt unsere Gesinnung. Darin sind sich die verschiedenen psychologischen Schulen einig und stimmen hier auch mit dem biblischen Befund überein. Es stimmt nicht, dass wir unseren Gefühlen machtlos ausgeliefert sind. In Wirklichkeit sind unsere Gefühle Spiegelbild unserer inners-

ten Überzeugungen, Werte und Gedanken. Wir können nur das fühlen, was wir denken. Wir machen uns selbst etwas vor, wenn wir unser vermeintliches Ausgeliefertsein an unsere Gefühle als Rechtfertigung für unsere Sünden ins Feld führen. Anders herum ist es richtig: In unseren Emotionen spiegeln sich unsere tiefsten Grundüberzeugungen wider, auch unsere sündhaften Einstellungen, die wir noch nicht zum Kreuz gebracht haben. Ändere ich mein Denken, dann ändert sich auch mein Fühlen.

Bill Wilson, der bekannte amerikanische Prediger und Kinderevangelist, schreibt in einem seiner Bücher, dass der Charakter nicht durch die Prüfungen geformt wird, sondern dass, im Gegenteil, Prüfungen nur den wahren Charakter eines Menschen ans Licht bringen.

Von Luther stammt die Weisheit, dass wir zwar nicht verhindern können, dass die Krähen um unseren Kopf kreisen, wohl aber, dass sie sich auf unserem Kopf ein Nest bauen.

Sind wir bereit, uns mit den kleinen oder auch großen Füchsen unseres Weinbergs zu befassen? Sind wir bereit, uns mit diesen oft so unscheinbaren Symptomen auseinanderzusetzen, hinzusehen und hinzuhören? Wir müssen das nicht. Keiner zwingt uns. Wir können uns weigern. Der Prophet Jesaja sagt: »Gott, der Herr, hat mir das Ohr geöffnet. Ich aber wehrte mich nicht und wich nicht zurück« (Jesaja 50,5; EÜ).

Selbst wenn Gott persönlich zu uns redet, haben wir die Freiheit, zurückzuschrecken, die Ohren zu verschließen. Doch zu welchem Preis? Was passiert, wenn wir nicht aufmerken? Welchen Preis zahlen wir selbst und andere Menschen dafür?

Das Hören spielt in unserer Beziehung zu Gott eine zentrale Rolle. Es ist von enormer Bedeutung, ob wir es in unserem Glaubensleben lernen, auf Gott zu hören und sein Reden zu verstehen. Beim Lesen des faszinierenden Buches Nehemia stolperte ich unlängst über einen Vers: »So brachte der Priester Esra das Gesetz vor die Versammlung ... vor jeden, der zu hören verstand« (Nehemia 8,2). Besonders die letzten Worte gehen mir nach. Gehören wir zu jenen, die es verstehen zu hören?

Ich bin froh, dass ich mit der oben geschilderten Begebenheit, meinem Konflikt mit Rebecca, nicht leicht fertig wurde, dass ich über diesen Augenblick nicht einfach hinwegging, diesen Moment, in dem es mir an Beherrschung und Geduld und letztlich an Liebe gefehlt hatte. Dies und noch anderes veranlasste mich an einem Punkt in meinem Leben, einmal genauer hinzuschauen. Ich wollte der Sache auf den Grund gehen, herausfinden, was in meinem Leben los war. Es war der Beginn eines längeren Prozesses.

Oft aber dauert es eine ganze Weile, bis wir bereit werden aufzumerken. Wir möchten dem Schmerz ausweichen, aber wir erreichen nur, dass der Schaden immer größer wird.

## Leicht fertig?

Vor einiger Zeit stellte ein Mitarbeiter eines großen christlichen Werkes seine Arbeit in unserem Gottesdienst vor. Und wie es häufig bei Referaten oder Predigten ist, war es ein Satz, der sich mir eingeprägte, eigentlich nur ein halber. Ich hatte ihn fast schon vergessen, aber dann kam er mir wieder in den Sinn, so, als ob Gott mich daran erinnern wollte: »... dass Menschen Christen werden und Christen Christen bleiben.« In diesem Halbsatz wurde etwas angesprochen, das schon einen Apostel Paulus beim Verfassen seiner Briefe an die Urgemeinde Christi bewegte.

Die vier Worte »dass Christen Christen bleiben« gingen mir besonders nach. Sie bringen auf den Punkt, worum es auch bei unserer Arbeit in Beratung und Seelsorge geht und mit welchem Anliegen wir diesen Dienst tun. Das Nachdenken über diesen Satz machte mich nachdenklich und auch traurig, was sicherlich auch einer der Gründe ist, weshalb ich dieses Buch schreibe.

Dass Menschen Christen werden, ist nicht selbstverständlich, genauso wenig, dass Christen Christen bleiben. Auch das ist nicht zwangsläufig der Fall, wie jeder weiß, der sich mit offenen Augen