

# persönlich

Das Onlinemagazin für Singels und Paare



herausgegeben von der Arbeitsgemeinschaft seelsorgliche Beratung AsB e.V.



**Umgang mit Not und Leid (Teil 4)**

**Vom Zugang zur Traurigkeit**

**Versöhnung leben**

**Fragen zur Bibel u.a.**

# Inhalt

---

- 3 Editorial
  - 4 Vom Zugang zur Traurigkeit
  - 6 Lesermails
  - 7 Versöhnung leben
  - 13 Umgang mit Not und Leid - Teil 4 -
  - 16 Fragen zur Bibel
- 

## Impressum

© 2024 AsB e.V., Arbeitsgemeinschaft seelsorgliche Beratung  
[www.asb-seelsorge.org](http://www.asb-seelsorge.org)  
info@asb-seelsorge.org

Lektorat: Peggy Hess, Iris Nitsche  
Gestaltung: Jana Lauinger  
Verantwortlich für den Inhalt: Walter Nitsche, AsB-Ausbildungsleiter  
Bildnachweis: Unsplash und privat

Danke, wenn du uns durch deine Spende dabei hilfst,  
dieses Magazin weiterhin kostenlos herausgeben zu können!

Spendenkonto:  
AsB e.V.  
Sparkasse Pforzheim-Calw  
IBAN: DE16 6665 0085 0008 9739 62  
BIC: PZHSDE66XXX

Mit Freistellungsbescheid des Finanzamtes Ettlingen,  
Steuernummer 31197/55001,  
sind wir als gemeinnützige Körperschaft anerkannt.  
Somit kannst du deine Spenden von deiner Steuer absetzen.

# Editorial



Liebe Leserin, lieber Leser,

kennst du noch das schöne, alte Lied „**Wie ein Fest nach langer Trauer**“ von Jürgen Werth? Im vergangenen Jahr war der Liederdichter Gast im Bibelheim Bethanien, zur gleichen Zeit, zu der das Frühjahrs-Single-Weekend stattfand. So kam ich als Mitarbeiterin des Weekends in den Genuss, die neue Version des Liedes zu hören. Quasi eine Überholung der alten, nochmal neu „durchbuchstabiert“..., eben ein bisschen anders als das, was die Zuhörer schon kannten, aber doch noch so, dass es großen Wiedererkennungswert hatte. Sowieso auch schon durch den Text. Über das neue Online-Magazin möchte ich folgende Passage aus dem Inhalt des Liedes stellen:

**Wie ein Schlüssel im Gefängnis,**

**Wie in Seenot - Land in Sicht.**

**Wie ein Weg aus der Bedrängnis**

**Wie ein strahlendes Gesicht.**

Manchmal steckst du im **Gefängnis** deiner Gedanken fest und brauchst einen **Schlüssel**, der dir die Lösung des Knotens in deinem Kopf aufschließt, damit du Schritte in die Freiheit tun kannst. Gottes Wort hält uns verschiedene Schlüssel hin.

Manchmal bist du in **See**-lischer oder auch körperlicher **Not** und suchst verzweifelt nach dem silbernen Horizont, der dir Hoffnung auf ruhigere Gewässer macht. Gott ist auch im Sturm des Lebens nah an deiner Seite.

Manchmal besteht der **Weg aus der Bedrängnis** deiner traurigen Seele heraus erstmal aus einem inneren Umkehren an den Ort des Geschehens zurück und dem Konfrontieren mit dem, was dich niedergedrückt hat. Das ist schmerzhaft, birgt aber auch ein großes heilsames Potenzial. „Der Schatz hinter dem Schmerz“, wie es die AsB so treffend im Rahmen der Verletzungs- und Vergebungsarbeit formuliert. Gott ist auch im Schmerz bei dir und versteht dich vollkommen.

Das **strahlende Gesicht** kannst du dir sicher vorstellen, wenn der Schlüssel dann passt, ein Licht am Horizont zu sehen ist und der „Weg zurück“ von Erfolg gekrönt ist!

**So ist Versöhnung, so muss der wahre Friede sein!**

Versöhnung mit Gott, mit dir selbst und deiner Geschichte und Versöhnung mit dem, was Gott auf deinem Lebensweg vorbereitet hat. Echte Versöhnung kannst du nur mit Gott an deiner Seite erleben.

In diesem Sinne wünsche ich dir eine gesegnete Lesezeit und dass Gott deine Seele anrührt, du dir Heilsames für dein persönliches Leben mitnehmen kannst und dass der wahre Friede auch in deinem Inneren Raum einnimmt!

Deine Esther Pabel  
(Mitarbeiterin der AsB e.V.)



# Vom Zugang zur Traurigkeit

Yvonne Wieland

*Yvonne Wieland, Religions- und Gemeindepädagogin,  
leitende Mitarbeiterin vom „Wörnersberger Anker“*

Traurigkeit ist ein Gefühl, das ich noch gar nicht so lange bewusst in mir wahrnehmen kann, eine tiefliegende Emotion, zu der mein emotionaler Zugang erst nach und nach freigelegt wurde.

Bei mir entsteht Traurigkeit oft dann, wenn ich viele kleine „unangenehme Gefühle“, die sich über den Tag, über die Woche angestaut haben, „unten halte“, weggedrückt lasse.

Es kann auch dann entstehen, wenn ich mich selbst nicht gut um mich gekümmert habe, im Funktionsmodus bin oder auf Grund eines nicht erfüllten Bedürfnisses nach Liebe, Annahme und Wertschätzung von anderen Menschen enttäuscht wurde.

Gefühle sind die Farben der Seele. Aber gerade unangenehme Gefühle wollen wir nicht so gerne spüren. Ich auch nicht! Deshalb tue ich viel um diese unangenehmen Gefühle nicht zu fühlen und weiterhin gut funktionieren zu können. Das braucht natürlich viel Anstrengung und lässt mich in den Rückzug gehen. Bis mir dieses Dilemma dann wirklich bewusst wird, ist schon viel Kraft in dieses „Abwehren“ geflossen, bzw. in Verhaltensweisen, die vom Fühlen ablenken, aber nichts wirklich lösen.

Es sind Sternstunden des Lebens, meine Traurigkeit auch zuzulassen und bewusst zu fühlen: Ich nehme bewusst wahr, was in mir los ist. Ich nehme das an, was jetzt ist. Ich halte es körperlich und emotional, bis es sich verändert. Wie ein kleines Kind von der Mutter gehalten wird, wenn es traurig ist, so kann ich auch meine Traurigkeit halten. Es gelingt mir, weil Jesus mich hält. Die Mutter lässt ihr Kind weinen, wiegt es im Arm und tröstet es. Das Kind wird immer ruhiger, es fühlt sich gehalten und geborgen in dieser Emotion. Wenn die Traurigkeit sich entladen hat, kann auch die Freude wieder durchscheinen. Die Mutter macht die Traurigkeit nicht weg, sondern hilft, dass sie betrauert werden kann.

So wie diese Mutter sich um ihr Kind kümmert, so kümmere ich mich nun – gehalten in den Armen Jesu – um mein Inneres, um meine Seele.

---

Wahrnehmen – Annehmen – Halten: Dies sind drei Schlüsselwörter für das Fühlen von Traurigkeit, das Fühlen von unangenehmen, schmerzhaften Gefühlen.

Ich nehme mir dazu bewusst Zeit, lege mich z.B. auf das Sofa und spreche mit meiner Seele: „Ich habe jetzt Zeit für dich, für alles, was in dir los ist! Ich kümmere mich um dich!“

Durch diesen Kontakt zu meiner Inneren Persönlichkeit, meiner Seele ist schon mal der Grund gelegt, dass die Traurigkeit wieder gehen kann, weil sie als erstes „sein darf“. Mal höre ich Musik, die mir hilft, meine Traurigkeit auszudrücken.

Wenn ich ihr Raum gebe, stellt sich oft Ruhe und Frieden ein, kommt irgendwann auch die Freude und Lebendigkeit wieder durch. Traurigkeit hat was mit Trauer zu tun, etwas muss betrauert werden – ein Mangel, ein Verlust, eine Krise.

Meine Erfahrung: Gott ist sowohl in meiner Freude als auch in meiner Traurigkeit existent. Es sind zwei Seiten einer Medaille. Ich kann die Traurigkeit halten, weil Gott mich hält. Es ist seine Gnade alle Gefühle zu fühlen. Sie bewusster zu fühlen und auszudrücken, hat mir auch geholfen, empathischer und mitfühlender mit anderen Menschen zu sein. Mehr und mehr lerne ich auch, mich in Phasen der Traurigkeit ausgewählten Menschen zu zeigen – diese empfundene Bedürftigkeit zu zeigen und Annahme zu erfahren.

Ein Vers, den ich wertvoll finde zum Umgang mit schmerzhaften Gefühlen:

*„Durch das Schmerzenstor deiner Einsamkeit findest du wahre Intimität.  
Durch das Schmerzenstor deiner Angst findest du tiefes Vertrauen.  
Durch das Schmerzenstor deiner Verletzungen findest du Erfüllung.  
Durch das Schmerzenstor deiner Schwäche findest du Gelassenheit.  
Durch das Schmerzenstor deines Versagens findest du Geborgenheit.  
Durch das Schmerzenstor deiner Wunden findest du Souveränität.“  
(Walter Nitsche, im AsB-Basiskurs)*



# Lesermails

---

## Facettenreich und tiefgehend

*Ich will euch herzlich für „persönlich“ gratulieren. Die (meisten) Artikel sind für mich als Seelsorger sehr relevant, tiefgehend, hilfreich und ansprechend zum Lesen. Echt super!*  
Rolf K., Hirsau

## Gehört nicht ins „persönlich“

*Der Artikel über die Klimapolitik gehört m.E. nicht ins „persönlich!“ – vor allem passt er nicht zum Anspruch der „Wertschätzung“*  
J. S., Kiel

## Mit Gewinn gelesen - und verwirrt

*Liebe „persönlich“-Redaktion, auch die Artikel in der letzten Ausgabe habe ich mit viel Gewinn gelesen. Nur der Beitrag zur Klimapolitik hat mich einfach nur verwirrt.*  
J.C., Hamburg

## Fragen zur Bibel - Welch ein Schatz

*Wenn es nur die Rubrik „Fragen zur Bibel“ gäbe, würde ich das Magazin trotzdem abonnieren. So tiefgehend, so wertvoll... Welch ein Schatz! Die Antworten helfen mir sehr, mein Vertrauen noch mehr auf Gott und sein Wort zu setzen. Vielen herzlichen Dank dafür!*  
Cornelius Krüger, Allendorf



# Versöhnung leben

Herbert Ullrich

Wir Menschen leiden sehr, wenn Beziehungen zerbrochen sind. Unsere Seele hat das Bedürfnis nach Liebe, Wahrheit und Gerechtigkeit. Leider stellen wir fest, dass in dieser unvollkommenen Welt immer wieder Grenzüberschreitungen, seelische Verletzungen bewusst oder unbewusst geschehen und Beziehungen in die Brüche gehen. Wir fragen dann zurecht, was tun? Ist Versöhnung möglich?

## Was bedeutet Versöhnung und was ist der Unterschied zur Vergebung?

Versöhnung bedeutet ursprünglich die Wiederherstellung eines guten Verhältnisses zwischen Menschen, die in einem Konflikt oder gestörten Beziehungen stehen. Trennendes wird ausgeräumt. Es sind der Wille und die Kunst vorhanden, eine Beziehung neu anzufangen. Versöhnung schafft Frieden. – Wichtig dabei ist: Sie gelingt nur, wenn beide Versöhnung wollen – aber auch dann nicht immer.

Vergebung bedeutet Verzicht auf Vergeltung oder Genugtuung und das bewusste Loslassen von Schuld, unabhängig von der Reaktion des anderen. Versöhnung ist davon zu unterscheiden!

Beim Thema „Versöhnung“ hilft es, das Fundament, die Schritte und die Grenzen zur Versöhnung zu beachten.

## Das Fundament von Versöhnung

Um Schritte zur Versöhnung zu gehen, ist innere Freiheit von der Last der Sünde die Grundlage. Nur aus dieser Freiheit heraus kann es gelingen, gesunde Grenzen zu akzeptieren und immer freier zu werden von Überheblichkeit (ich versöhne mich mal, weil ich ein besserer Christ bin) oder falscher Demut (ich muss mich versöhnen, weil ich ein guter Christ sein muss). Der Glaube und das Vertrauen auf Jesus machen frei, denn er hat die Schuldfrage am Kreuz geklärt. Paulus schreibt in 2. Kor.5,18: Alles aber kommt von Gott, der uns durch Christus mit sich versöhnt und uns den Dienst der Versöhnung aufgetragen hat. Dieses Vertrauen auf die Versöhnung Gottes, ein von Gott geliebter Mensch zu sein, der mich trotz des Versagens anderer und meinem Versagen liebt und die Schuldfrage gelöst hat, ist die Grundlage von Versöhnung.

---

Am Kreuz entlud sich Zorn und Wut. Daher hat Not, Zorn und Wut dort bei Gott seinen Platz.

**Persönliche Frage:** *Möchte ich (neu) dafür danken, dass Gott sich durch Christus mit der Welt versöhnt hat und er meine Schuld und die Schuld meines Gegenübers getragen hat?*

## **Bausteine auf dem Fundament der Versöhnung Gottes**

### ***Jesus ist Richter und Opfer - ich muss nicht Opfer oder Richter sein***

Die Gefahr in Beziehungsstörungen durch seelische Kränkungen ist zum einen das Verfallen in eine „Opferrolle“, welche z.B. in der Aussage mündet: „Ich armer, wer wird mich bedauern?“ Die Energiezufuhr bekommen Betroffene dann scheinbar mehr durch das Bedauertwerden als „Opfer“ eines Konflikts, als von dem freimachenden Evangelium durch Jesus Christus, der selbst das Opfer für mich ist.

Auf der anderen Seite können wir bei Beziehungsstörungen in ein „überhebliches Richten“ verfallen, das nach Rechtfertigung und Richtigkeit verlangt. Eine Haltung, die unbarmherzig mit dem Menschen umgeht, der mich gekränkt oder verletzt hat. Wir begegnen dabei Leuten, die mehr auf Richtigkeiten achten als auf die Schwachheit. Meist ziehen sich „Opfer“ zurück und „Richter“ gehen auf Angriff. Beides ist ungesund.

**Persönliche Frage:** *An welchen Stellen in meiner Beziehungsstörung bin ich Opfer oder Richter und vertraue nicht darauf, dass die „Schuldfrage“ für alle Menschen am Kreuz geklärt ist?*

### **Jesus ist Wahrheit und Liebe - ich darf demütig sein und darf mich selbst lieben, weil Jesus mich liebt**

Bei Beziehungsstörungen treibt uns zum einen der Wunsch nach Wahrheit und Gerechtigkeit in die „Richterrolle“, so dass wir eine andere Sichtweise nicht mehr sehen oder stehen lassen können. Wir meinen, die Wahrheit zu kennen, obwohl wir nicht genau wissen, was der Konfliktpartner wirklich denkt. In all dem hilft das Vertrauen darauf, dass nicht wir und unser begrenztes Vermögen, sondern Jesus der Richter und die Wahrheit ist. Paulus sagt in 1. Kor.4,3, dass er sich nicht immer sicher ist, ob er die Wahrheit richtig kennt, aber er dem Richter Jesus vertraut, der ihn gerechtfertigt hat. Dies führt zu einer gesunden Demut.

Zum andern neigen wir in Beziehungsbrüchen dazu, dass wir uns durch Kritik klein machen. Durch verletzende Äußerungen lehnen wir leider nicht unser EGO (das wiedergöttliche Streben in uns) ab, sondern uns als ganze Person, auch das Gute in uns. Dies führt dazu, dass wir nicht (mehr) fähig sind uns selbst gesund zu lieben. Die Folge: Wir stellen alles an und in uns in Frage, sind nicht mehr fähig, auf jemanden zuzugehen und verkriechen uns. Was hilft, ist das Vertrauen auf den Baustein der spürbaren Liebe Gottes, der Schritte der Versöhnung möglich macht.

---

**Persönliche Frage:** *Wo sollte ich demütiger sein und in all dem „Konfliktwirrwarr“ der Beziehungsstörung Jesus die Wahrheitsfrage überlassen? Wo sollte ich mehr auf die Liebe und Gnade Jesu vertrauen und mich selbst nicht immer in Frage stellen?*

## **Jesus ist Lastenträger - Vergeben von Schuld und Schmerz gehört zu Jesus**

Um souverän auf jemanden zugehen zu können, dürfen wir die eigenen und die Lasten des andern von Schuld und Schmerz nicht selbst tragen. Paulus sagt in Kolosser 3,13 „Ertragt euch gegenseitig und vergebt euch, wo jemand einem anderen etwas vorzuwerfen hat. Wie auch der Herr euch vergeben hat, so auch ihr!“ Jesus ermutigt Schuld zu vergeben. Vergebung ist unabhängig von denjenigen, die einen verletzt haben, weil Vergebung die Schuld und den Verletzungs-Schmerz bei Jesus abgibt und daher nicht auf Genugtuung wartet. Sie macht frei von Bindungen an Schuld und Schmerz und ist Grundlage für den Versöhnungsprozess.

**Zum Thema „Vergebung“ sei auf die entsprechende Artikel-Serie verwiesen.**

Dort, wo wir um Vergebung bitten, signalisieren wir, dass wir Verantwortung für unseren Teil der Beziehungsstörung übernehmen. Wo wir diesen Schritt auf dem Fundament der Gerechtigkeit Jesu gehen, werden wir ihn weder als Richter und Selbstgerechter noch aus Angst um des lieben Friedens willen und frommer Pflichterfüllung gehen, sondern in dem Wissen und Vertrauen, dass wir geliebt und gerechtfertigt sind durch Jesus. In Epheser 4,32 erklärt Paulus: "Seid aber gegeneinander gütig, mitleidig, einander vergebend, gleichwie auch Gott in Christo euch vergeben hat."

**Persönliche Frage:** *Bei wem sollte ich demnächst um Vergebung bitten?*

## **Schritte - in Richtung Versöhnung**

Erst nachdem wir die Grundlage aufgebaut haben, können Schritte der Versöhnung geschehen, wozu uns Jesus deutlich auffordert. Er sagt in Mt. 5,24ff, dass Schritte in Richtung Versöhnung notwendiger sind als religiöses Handeln. „Wenn du also deine Gabe zum Opferaltar bringst und dort dich erinnerst, dass dein Bruder etwas gegen dich hat, lass dort deine Gabe vor dem Opferaltar und geh – erst versöhne dich mit deinem Bruder. Und dann komm und bringe deine Gabe dar.“

"Selig sind die Friedensstifter, denn sie werden Söhne und Töchter Gottes sein" Matthäus 5,9.

## **Vertrauen einüben**

Durch Streit und Verletzungen sind unsere Gefühle angeschlagen, je nachdem wie schwer der Streit war und ist. Wir müssen verstehen: Unseren Gefühlen fällt es daher oftmals schwer (neu) zu vertrauen. Das Erlebte steckt tief abgespeichert in unserem „Gefühlsgedächtnis“, wie in einem Computer und wir sagen uns:

---

„Geh nie wieder einen Schritt auf diesen Menschen zu, dieser Mensch hat dir zu viel angetan“. Ja, es ist nicht immer einfach bei einer Beziehungsstörung, im Vertrauen auf Gott Schritte auf jemanden zuzugehen. Aber wir müssen uns klarmachen, dass dieses Vertrauen nicht auf Gefühlen basiert. Es ist eine Entscheidung, Gott zu vertrauen und diese Entscheidung kann uns niemand abnehmen. Das beste Vorbild ist Gott selbst, der immer wieder mit Schritten seiner Güte auf uns Menschen zugeht und sogar Diener wurde (Philipper 2,1ff)

**Persönliche Frage:** *Wann und wo sollte ich einen Schritt auf den anderen zugehen?*

### **Mitgefühl zeigen - Gefühle ernstnehmen**

Eine Beziehungsstörung hängt immer mit Gefühlen zusammen. Daher ist es notwendig, Gefühle ernst zu nehmen und bei meinem Gegenüber mitzufühlen. Durch Mitgefühl kommen wir dem tiefen Wunsch, erkannt und verstanden zu werden, entgegen.

Meist hängen die Gefühle des anderen mit ungunstigen Erfahrungen, Verletzungen oder Andersartigkeit zusammen, die wir natürlich nicht genauso wie jemand anderes fühlen, weil wir selbst eben anders sind. Daher bedeutet Mitgefühl auch nicht, dass ich alles auch so fühlen muss wie mein Gegenüber und alles bejahen muss. Es heißt, dass ich Verständnis für die Gefühle zeige. Es ist ein Akt der Barmherzigkeit und hat dort seine Grenzen, wo beidseitig kein Verstehen der Gefühle (mehr) möglich ist. Wo wir versuchen, die Gefühle unseres Gegenübers zu verstehen, bekommen Beziehungsbrüche eine andere Wendung: Schmerz wird zugelassen und ernstgenommen. Mitgefühl zeigen bedeutet nicht, dass wir Wahrheit verwässern, vernachlässigen oder keine Grenzen setzen. Aber Gefühllosigkeit und Unfreundlichkeit würden dies ganz sicher tun. In der Bibel gibt es dazu einige wichtige Aussagen: „*Seid aber untereinander mitfühlend*“ (Epheser 4,32), „*Freut euch mit den Fröhlichen und weint mit den Weinenden.*“ (Römer 12,15), „*Alles nun, was ihr wollt, dass euch die Leute tun sollen, das tut ihr ihnen auch.*“ (Matthäus 7,12), „*Seid allesamt mitfühlend.*“ (1 Petrus 3,8). In Hebräer 4,14 wird Jesus „mitfühlend“ genannt.

**Persönliche Frage:** *Wie gelingt es mir besser (z.B. durch intensiveres Zuhören), auf die Gefühle des andern einzugehen?*

### **Gute Zeichen gegenüber dem Bösen setzen**

Es gab eine Zeit, da hatte unsere Nachbarin in ihrer Wut die Bälle unserer Kinder zerstochen, die in ihren Garten geflogen waren. Ich sagte unseren Kindern: Wir sollten ihr etwas Schönes schenken. Gesagt, getan. Es war Adventszeit und als Imkersohn rollte ich mit unseren Kindern traditionell in dieser Zeit Bienenwachskerzen. Daher schenkten wir der Nachbarin eine schöne selbstgemachte Kerze. Kurz darauf klingelte es an unserer Haustür und die Nachbarin brachte ein Päckchen mit Süßigkeiten für unsere Kinder. Sie erfuhr praktische Zeichen der Liebe und das Verhältnis zu ihr wurde besser. So viel an uns liegt, können wir Zeichen der Liebe setzen. Die Bibel fordert uns dazu auf, „*feurige Kohlen auf die Haupt zu sammeln*“ (Sprüche 25,22) oder „*so viel an uns liegt, mit allen Menschen Frieden zu halten.*“ (Römer 12,18). – Dabei können wir müde werden. Deshalb sagt Paulus: „*Werdet nicht verdrossen, Gutes zu tun*“ (2.Thess.2,13).

---

**Persönliche Frage:** *Welchem Menschen, der mir etwas angetan hat, möchte ich bewusst Gutes tun?*

## **Grenzen von Versöhnung**

Versöhnung lässt sich nicht erzwingen und hat in dieser gefallen Welt auch Grenzen. Sünde bewirkt wieder Trennung und unsere Seele kann dies schwer ertragen, deshalb ist das Vertrauen auf das Fundament Jesus bei den Grenzen der Versöhnung so wichtig zu beachten.

## **Versöhnung lässt sich nicht erzwingen**

So kann es vorkommen, dass man sich gerne mit jemandem versöhnen möchte, man vergeben hat, in Demut und von Jesus geliebt und gestärkt Schritte auf jemanden zugeht – und die andere Person es gar nicht möchte. Man leidet, weil keine Hand der gereichten Hand entgegenkommt. Verstehen kann helfen, dass es uns Menschen manchmal schwerfällt (wieder) zu vertrauen, besonders dann, wenn Verletzungen immer wieder (unbewusst) geschehen sind. Schmerz und Schuld stehen bei meinem Gegenüber noch so groß vor seinen inneren Augen. Manchmal sagt dann das Gegenüber, „ich kann vergeben, aber ich kann mich (noch) nicht versöhnen“.

In Jeremia 17,9 heißt es: „*Es ist das Herz ein trotzig und verzagt Ding; wer kann es ergründen?*“ Wenn jemand uns nicht die Hand reichen kann, darf unser Trost sein, dass Jesus dies weiß und dass Jesus die Last der Sünde und Trennung kennt, unter der wir leiden. Wo kein Verstehen möglich ist und jemand sich nicht versöhnen möchte, dürfen wir diese Last in die Hände Jesu legen und um Wachstum in der Liebe beten. (Epheser 4,15). Geduld ist auch eine Frucht des Geistes. Gottes Geduld mit uns, darf uns hierbei ein Vorbild sein. (Klagelieder 3,22)

**Persönliche Frage:** *Welche Beziehungsstörung möchte ich in die Hände Jesu legen, weil (im Moment) keine Versöhnung möglich ist?*

## **Versöhnung kann durch wiederholtes Schuldigwerden unglaublich werden**

Manchmal möchte man gerne versöhnt mit Menschen leben, aber es geschehen immer wieder unbewusste Verletzungen und Kränkungen von dieser Person. – Jakobus sagt: Es genügt aber nicht, das Wort nur zu hören, denn so betrügt man sich selbst. Man muss danach handeln. (Jakobus 1:22)

Durch die Sünde in der Welt, durch viele schwere Erfahrungen, ist es manchmal nicht möglich, sich zu versöhnen, weil andauerndes meist unbewusstes Verletzen weiterhin geschieht. – Wir leben noch in dieser gefallenen Welt.

**Persönliche Fragen:** *Wo möchte und muss ich jemandem Grenzen setzen, weil er mich ständig verletzt? Welchen „blinden Fleck“ habe ich, wo ich jemanden immer wieder verletze und es nicht merke?*

---

## **Versöhnung bedeutet Frieden, muss aber nicht Nähe bedeuten**

Wer sich mit einem Menschen versöhnt und weiterhin erfährt, dass immer wieder Verletzungen geschehen, darf und muss sogar Grenzen wahren!

Grenzen zu setzen bedeutet auch Signale der Liebe. Man muss und kann nach einem Konflikt Nähe nicht erzwingen. Gesunde Distanz kann in diesem Fall hilfreich sein. Bei einem Interessenkonflikt können Grenzen auch „getrennte Wege“ bedeuten. Man kann bei der Auseinandersetzung zwischen Paulus und Barnabas erkennen (Apg.15,39), dass Distanz auch zu einem neuen Miteinander führen kann. Unterschiedliche Ansichten, die sich nicht miteinander vereinen lassen, führen zu Streit. Grenzen helfen, das Miteinander zu wahren.

**Persönliche Frage:** *Wo möchte und muss ich ein abgegrenztes Verhältnis akzeptieren?*

Wie gut, dass wir auf dem Fundament „Jesus“ Versöhnung ermöglichen können. Möge Gott uns die Kraft schenken, Schritte zu gehen und gesunde Grenzen zu akzeptieren.

# Umgang mit Not und Leid

## - Teil 4 -

Walter Nitsche

Zuerst danke ich allen herzlich, die ein persönliches Feedback zur Artikelserie „Umgang mit Not und Leid“ gegeben haben. In den nächsten Folgen wollen wir weitere Perspektiven zum Thema behandeln.

### **Erziehungswege sind keine Bestrafungen**

Einerseits haben wir in den vergangenen Artikel-Folgen deutlich festgestellt, dass Gott seine Geliebten nicht mehr „bestraft“, weil Jesus selbst alle Strafe getragen hat. Das schließt jedoch nicht aus, dass Gott uns erzieht. Einem liebenden Vater ist es nicht egal, wie seine Kinder heranwachsen. Eine gute Erziehung ist nötig, denn sogar in der Natur sehen wir: ein gesunder Obstbaum wird nur dann gute Früchte bringen, wenn er fachmännisch beschnitten wird.

*„Mein Sohn, verwirf nicht die Züchtigung des HERRN und sei nicht unwillig über seine Zurechtweisung.“ (Spr. 3,11)*

Stell dir vor, dein Sohn – gerade 18 Jahre alt geworden, den brandneuen Führerschein in der Tasche – möchte zwei Mal pro Woche dein Auto ausleihen, um ins Fußballtraining zu fahren. Du gibst ihm deine Autoschlüssel, was ihn sehr glücklich macht. Nach einer Woche stellst du fest: dein Auto „ziert“ neuerdings ein großer Kratzer und eine Beule. Der Sohn bittet dich um Verzeihung und du vergibst gnädig, willst aber die Ursache angehen. Im Gespräch stellt sich heraus, dass dein Sohn nicht einparken kann. Es war ein „Glücksfall“, dass ihm dies bei der Fahrprüfung gelungen war...

„Junger Mann“, wirst du zu ihm sagen, „wir üben nun gemeinsam einparken, bis das problemlos funktioniert – erst dann kannst du das Auto wieder leihen.“ Das passt ihm nicht, denn er muss erstens so lange zum Fußballtraining laufen und außerdem zum Einparken üben von seiner freien Zeit opfern.

Ist deine Erziehungsmaßnahme eine Bestrafung? Deinem Sohn könnte es zwar so vorkommen, doch diese Maßnahme soll ihm ja zum Besten dienen – dass er problemlos einparken lernt - und hat mit Bestrafung nichts zu tun!

### **Gott kümmert sich aus Liebe um unsere „blinden Flecken“**

Wir haben alle sogenannte „blinde Flecken“. Yvonne Wieland lehrt darüber in Einheit 2 des AsB-Aufbaukurses in hilfreicher und berührender Weise. Doch wir sind Meister darin, Charakterschwächen, tiefsitzende lieblose Verhaltensmuster, unbiblische Gedanken oder in unserem Denken verwobene Lügenbotschaften scheinbar „in den Griff“ zu bekommen, indem wir sie

- verdrängen (ich lass es gar nicht erst in mein Bewusstsein, so dass ich auch nicht darüber nachdenken muss);

- 
- weg erklären (wegrationalisieren). Mit der „Gefahr“ des Bewusstwerdens wird durch eine schnelle Erklärung kurzer Prozess gemacht;
  - durch „schlaue Begründungen“ tolerieren. Meine Verteidigungs-Erklärungen und Entschuldigungen sind für mich zwar logisch, stehen aber trotzdem im Widerspruch zu Gottes Anordnungen;
  - oder einfach zu verharmlosen. Wenn man sich nicht mehr innerhalb der Grenzen von Gottes Geboten befindet, versetzt man einfach die Grenzsteine...

Unser Gewissen passt sich nach und nach an – und schweigt mit der Zeit. Obwohl der Hl. Geist immer wieder versucht, uns diesbezüglich zu erreichen.

Unsere blinden Flecken hindern uns daran, zu der von Gott gewollten Persönlichkeit heranzureifen und so zu werden, wie er uns geplant hat. Seine Erziehungswege sind für uns also dringend nötig!

*„Seid ihr aber ohne Züchtigung, die doch alle erfahren haben, so seid ihr Ausgestoßene und nicht Kinder.“ (Hebr. 12,8)*

Befinden wir uns in solch einer Situation, dass Gott harte Erziehungswege mit uns geht, wehren wir uns automatisch dagegen. Welch ein Privileg, dass unser himmlischer Vater voller Liebe, langmütig und geduldig ist. Er bleibt „am Ball“...

Der Psalmist bezeugt von sich: *„Siehe, zum Frieden diente mir bitteres Leid; du hast ja meine Seele liebevoll umfassen und sie aus der Grube des Verderbens herausgezogen; denn du hast alle meine Sünden hinter deinen Rücken geworfen!“ (Jes. 38,17)*

Hier wird bestätigt, dass Jesus nicht nur das Problem aller sündhaften Wege geklärt hat, samt unserer feinsinnigen Rechtfertigungen und Unwahrheiten, sondern dass die leidvollen Erziehungswege zum Frieden, zur positiven Persönlichkeitsreife, dienen.

### **Gottes Erziehung hilft bei unserer Persönlichkeitsreife**

Ein persönliches Beispiel: Obwohl ich schon seit über 50 Jahren entschiedener Christ bin und Jesus nachfolgen möchte, habe ich doch eine sogenannte „Fleischeslust“ so vehement verharmlost, dass mir die tragischen Folgen gar nicht bewusst wurden - die Lust der Provokation.

Manche Mitmenschen können diese „Lust“ überhaupt nicht nachempfinden, denn sie würden sich schämen, wenn andere nach einer Provokation negativ über sie denken würden. Mir dagegen ist das egal, ja sogar eine (fleischliche) Befriedigung. So z.B. wenn ich einem entsprechend „eng“ geprägten Menschen erzählen kann, dass ich mir (als Gläubiger) die Büttenreden einer politischen Karnevalssitzung anschauen und diese genießen kann – für ihn eine „Sünde“ und eine „Unmöglichkeit“. Das gehört zu dieser „Lust der Provokation“. Nun geht es nicht darum, ob mir das erlaubt ist oder nicht, sondern Gott möchte nicht, dass ich durch mein provokatives Verhalten die Schwierigkeiten anderer letztlich verschlimmere, anstatt den andern „in Liebe zu gewinnen“. Erst durch harte, sehr harte Erziehungswege wurde mir das – und so manch anderer „blinder Fleck“ – klar, so dass ich heute meine Lust

---

zur Provokation genauso behandle wie andere „Fleischeslüste“:  
Deutlich erkennen, bekennen und handeln: *„Wandelt im Geist, so werdet ihr die Lüste des Fleisches nicht vollbringen“ (Gal. 5,16)*

Lasst uns also für Gottes Erziehungswege dankbar sein – auch wenn sie sehr schmerzhaft sein können.

*„Jede Züchtigung aber, wenn sie da ist, scheint uns nicht Freude, sondern Schmerz zu sein; danach aber bringt sie als Frucht denen, die dadurch geübt sind, Frieden und Gerechtigkeit.“ (Hebr. 12,11)*

Und: Vertrauen wir darauf, dass Gott auch in anderen wirkt – und dass ein Christ nicht derselbe bleiben muss. Mit den Jahren kann sich auch dein Bekannter durch Gottes Erziehung verändert haben. Traust du dies Gott und seinem Kind zu?

Liebe Leser, bitte schreibt mir weiterhin bei Irritationen, für euch unbefriedigende Erklärungen und bei weiteren Fragen...

Walter Nitsche, eMail: [wn@asb-seelsorge.org](mailto:wn@asb-seelsorge.org)



# Fragen zur Bibel

Walter Nitsche

*Was ist der Sinn von „Handauflegung“? – Lehre und Praxis  
in verschiedenen Gemeinden irritieren mich.  
Cornelius Z., Heimberg*

Beim Versuch, auf diese Frage biblisch seriös einzugehen, muss ich etwas ausholen: Als die Frohe Botschaft durch Jesus Christus in diese Welt kam, erreichte das Evangelium zuerst das Volk Israel. Dieses war das Denken vom Alten Testament her gewohnt, das zwar durch die Pharisäer entstellt wurde, doch grundlegende Glaubenspraktiken waren im Denken der Juden fest verankert – und Gott holte sie dort ab, wo sie es auch verstehen konnten. Jesus selbst rückte mit klaren Worten viel Entartetes ins rechte Licht Gottes. So zeigt uns besonders die Apostelgeschichte, wie Gott auf das Verständnis des jüdisch-alttestamentlichen Denkens einging, um Sein Evangelium der ganzen Welt zugänglich zu machen.

Wir fragen uns daher: Was bedeutete für die Israeliten „Handauflegung“?

In 2. Mo 29,10 heißt es: *Danach sollst du den Jungstier herzubringen vor die Stiftshütte. Und Aaron und seine Söhne sollen ihre Hände auf den Kopf des Jungstieres stützen.*

Bei den Opfern praktizierten die Israeliten also „Handauflegung“ – ob Brandopfer oder Sündopfer: Die Sünden wurden dadurch stellvertretend (wunderbare Bilder auf das spätere vollkommene Opfer Jesu am Kreuz) auf einen Widder, einen Stier, ein Schaf oder einen Ziegenbock übertragen. Es ging also um „Sündenübertragung“.

In 3. Mo 16,21 lesen wir: *„Und Aaron soll seine beiden Hände auf den Kopf des lebendigen Bockes stützen und über ihm alle Schuld der Kinder Israels und alle ihre Übertretungen in allen ihren Sünden bekennen, und er soll sie dem Bock auf den Kopf legen und ihn durch einen Mann, der bereitsteht, in die Wüste fortschicken.“*

So auch 4. Mo 8,12: *„Und die Leviten sollen ihre Hände auf den Kopf der Stiere stützen; dann soll man den einen als Sündopfer, den anderen als Brandopfer dem HERRN opfern, um für die Leviten Sühnung zu erwirken.“*

---

Das sind nur wenige, beispielhafte Bibelstellen.

Doch es gab auch Handauflegung im Zusammenhang mit Segen:

1. Mo 48,14: *„Da streckte Israel seine Rechte aus und legte sie auf Ephraims Haupt, obwohl er der Jüngere war, seine Linke aber auf Manasses Haupt, indem er so seine Hände kreuzte, obwohl Manasse der Erstgeborene war.“*

Dabei sollten wir bedenken, dass grundsätzlich die Hände zum Segen zu erheben, keine Handauflegung bedeutete, sondern der Segnende streckte die Hände parallel nach vorne, ohne irgendjemanden zu berühren.

Jedenfalls bedeutete Handauflegung in erster Linie „sich eins machen“ bzw. Identifikation – mit unterschiedlicher Absicht – und eine davon war für den Israeliten nur allzu bekannt: Sünden durch Identifikation zu übertragen.

Aber auch „identisch erklären“ um eine Autorität (oder einen Segen) zu „übertragen“ war bekannt:

*„Josua aber, der Sohn Nuns, war mit dem Geist der Weisheit erfüllt, denn Mose hatte seine Hände auf ihn gelegt; und die Kinder Israels gehorchten ihm und handelten so, wie der HERR es Mose geboten hatte“ (5. Mo 34,9).*

Schauen wir uns kurz an, was in der Geschichte der neutestamentlichen Gemeindeentstehung geschah:

Da herrschte große Verunsicherung wegen Saulus, der sich angeblich in Damaskus zu Jesus Christus bekehrt hatte – und daraufhin blind wurde. Jeder hatte Angst vor diesem knallharten Pharisäer, der bekanntlich Christen verfolgte und den Löwen vorwerfen ließ. Da bekam Ananias den Auftrag, zu Paulus zu gehen und ein Zeichen zu setzen, dass man Paulus als Glaubensbruder aufnehmen soll:

*„Da ging Ananias hin und trat in das Haus; und er legte ihm die Hände auf und sprach: Bruder Saul, der Herr hat mich gesandt, Jesus, der dir erschienen ist auf der Straße, die du herkamst, damit du wieder sehend wirst und erfüllt wirst mit dem Heiligen Geist!“ (Apg 9,17)*

Versetzen wir uns in diese Situation, wird klar, dass es hier in erster Linie ebenfalls um Identifikation geht, die durch die Handlung des Ananias jeder verstand. Ananias machte sich durch Handauflegung mit Paulus eins und Gott bestätigte dies, indem Paulus wieder sehen konnte.

Als die enorm wachsende Gemeinde in Jerusalem Diakone benötigte, wurden diese gewählt und die Apostel erklärten sich durch Handauflegung eins mit ihnen:

*„Diese stellten sie vor die Apostel, und sie beteten und legten ihnen die Hände auf.“ (Apg 6,6)*

Die Samariter waren von den Juden verhasst. Sie standen in ihrem Denken niedriger als Hunde. Doch das Evangelium sollte auch zu den Samaritern kommen:

---

*„Als aber die Apostel in Jerusalem hörten, dass Samarien das Wort Gottes angenommen hatte, sandten sie zu ihnen Petrus und Johannes.“ (Apg. 8,14)*

Und wieder wandten diese die Handauflegung an, um jedermann sichtbar zu verdeutlichen, dass sie sich mit den Samaritern identisch erklärten: *„Da legten sie ihnen die Hände auf, und sie empfingen den Heiligen Geist.“ (Apg 8,17)*

Ein Mann jedoch verstand das falsch – wobei es hauptsächlich um seine falschen Motive ging. Aber bezeichnend ist es trotzdem:

*„Als aber Simon sah, dass der Geist gegeben wurde, wenn die Apostel die Hände auflegten, bot er ihnen Geld an und sprach: Gebt auch mir diese Macht, dass jeder, dem ich die Hände auflege, den Heiligen Geist empfangt. Petrus aber sprach zu ihm: Dein Geld fahre mit dir ins Verderben, weil du meinst, Gottes Gabe werde durch Geld erlangt.“ (Vers 18 – 20)*

Vielleicht ist es auch legitim, hier dazuzufügen: ...und du meinst, durch den Akt der Handauflegung würde der Hl. Geist übermittelt werden, denn das wäre magisches Denken (nicht verwunderlich bei Simon, der ja „Zauberer“ war).

Als die Apostel Barnabas und Saulus als Missionare auswählten und aussandten war es wiederum wichtig, sich mit ihnen identisch zu erklären:

*„Da fasteten und beteten sie, legten ihnen die Hände auf und ließen sie ziehen.“ (Apg 13,3)*

Ein besonderes Problem hatten die Juden mit den Nicht-Juden, also den Menschen „aus den Nationen“, die einfach „Heiden“ genannt wurden.

Gottes Plan war es, die Botschaft des Evangeliums auch diesen „Heidenvölkern“ zugänglich zu machen, gemäß Kol 3,11: *„Da ist nicht mehr Grieche oder Jude, Beschnittener oder Unbeschnittener, Nichtgrieche, Skythe, Sklave, Freier, sondern alles und in allen Christus.“*

Und wie zeigte Paulus deutlich, dass er sich auch mit den Heiden identifiziert? Als sich in Ephesus die ersten „Heiden“ zu Jesus Christus bekehrten, heißt es in Apg. 19,6:

*„Und als Paulus ihnen die Hände auflegte, kam der Heilige Geist auf sie und sie redeten in Zungen und weissagten. Es waren aber zusammen etwa zwölf Männer.“*

Welch ein Zeugnis! Das verstand jeder: *„Hier ist nicht Jude noch Grieche, hier ist nicht Sklave noch Freier, hier ist nicht Mann noch Frau; denn ihr seid allesamt einer in Christus Jesus.“ (Gal 3,28)*

Publius war der Erste, den Paulus herzlich auf Malta empfing. Wie konnte Paulus seine Nähe und Liebe am besten ausdrücken?

*„Es begab sich aber, dass der Vater des Publius am Fieber und an der Ruhr krank daniederlag. Paulus ging zu ihm hinein, betete und legte ihm die Hände auf und machte ihn gesund.“ (Apg 28,8)*

Bei Jesus sehen wir dann – auf Bibelstellenangaben verzichte ich hier, denn die vier Evangelien sind voll davon – dass er sich mit „Unberührbaren“ (z.B. Leprakranken) identisch

---

erklärte, mit Kranken, Blinden und Lahmen, praktisch mit Ausgestoßenen der Gesellschaft. Als er sie heilte, legte er ihnen jeweils die Hände auf, was bedeutete: Ich erkläre mich eins mit euch. Nur eines ist auffallend: einem Besessenen (in dem ja ein Dämon lebte) legte er nie die Hände auf. Die Dämonen trieb er durch sein Wort aus – das ja auch bei Heilungen genügt hätte, wie auch der römische Hauptmann wusste:

*„Der Hauptmann antwortete und sprach: Herr, ich bin nicht wert, dass du unter mein Dach gehst, sondern sprich nur ein Wort, so wird mein Knecht gesund.“ (Mt 8,8)*

Den besonderen Wert von Kindern unterstrich Jesus damit, dass er ihnen die Hände auflegte, wenn er sie segnete.

Da wir also davon ausgehen müssen, dass Handauflegung grundlegend „sich identisch erklären“ bedeutet, verstehen wir auch die Warnung des Paulus in 1. Tim 5,22: *„Die Hände lege niemand schnell auf, mache dich auch nicht fremder Sünden teilhaftig; bewahre dich selbst rein!“*

Dies hat Paulus sicherlich zuerst als Warnung für Leute in besonderen geistlichen Ämtern gemeint. Wir können es nicht genau wissen, aber die Gepflogenheit, jedem einfach die Hände aufzulegen, um für ihn (sicherlich mit bester Absicht) zu beten, kennt die Bibel nicht, und in den biblischen Lehrbriefen (nach der Geschichte der Apostel) lesen wir auch nichts mehr von Handauflegung, sondern nur die Warnung, dass sie „geistlich gefährlich“ sein kann.

Eine Stelle, die oft gegenteilig ausgelegt wird, steht in Jak. 5,14. Dort heißt es: *„Ist jemand unter euch krank, der rufe zu sich die Ältesten der Gemeinde, dass sie über ihm beten und ihn salben mit Öl in dem Namen des Herrn.“*

Da lesen wir allerdings nichts von Handauflegung. „Über jemandem beten“ kann ohne äußere Symbolik, aber auch mit dem segnenden Händeausstrecken geschehen, ohne jemanden zu berühren.

In Vers 15 heißt es dann: *„Und das Gebet des Glaubens wird dem Kranken helfen, und der Herr wird ihn aufrichten.“*

Aufrichten bedeutet hier „ermutigen, motivieren“ – nicht unbedingt heilen, was auch geschehen kann, aber nicht muss.

Daher: Handauflegung ist sicherlich gut und biblisch – aber sie sollte auch im biblischen Kontext angewendet werden, mit der Bedeutung: Ich erkläre mich mit dir identisch, ich mache mich eins mit dir.

Denn ich weiß wohl,  
was ich für Gedanken über  
euch habe, spricht der HERR:  
Gedanken des Friedens und nicht  
des Leides, dass ich euch gebe  
Zukunft und Hoffnung.

Jeremia 29,11

