

Predigt 12.08.2018: Wie gehen wir mit dem Negativen in uns um?

Susanne Remmers

Ich hatte vorletzte Woche ein paar Tage Urlaub und wollte die Zeit intensiv nutzen, um alleine zu sein. Um bewusst in die Stille zu gehen. Um Gott zu begegnen. Aber ich habe in der Vergangenheit die Erfahrung gemacht, dass das nicht so ganz ungefährlich ist, denn es können Dinge hochkommen, die man nicht erwartet.

Es kann passieren, dass wir zunächst nicht Gott näher kommen, sondern mit uns selbst konfrontiert werden. Mit unseren Fehlern und Schwächen. Mit den Abgründen, die sich plötzlich in unserer Seele auftun, wenn wir uns nicht beschäftigen oder weglaufen.

Genau das habe ich erlebt. Dinge von früher sind hoch gekommen – unangenehme Gedanken und Gefühle, aber ich wollte mich nicht ablenken. Ich wollte es zulassen, wollte Dinge verarbeiten. **In die Stille zu gehen, ist nichts für Feiglinge. Es erfordert Mut, sich unangenehmen Gefühlen zu stellen.**

Was ist, wenn wir in der Stille nicht nur Gott begegnen, sondern auch unseren eigenen Untiefen. Wo ist Gott, wenn wir innerlich schreien, wenn wir unsere Abgründe sehen, wenn wir uns verurteilen? **Wo kommen all die schlechten Gedanken und Gefühle her? Und wie wird man sie wieder los?**

Die eigentliche Frage lautet: **Wie gehen wir mit dem Negativen in uns um?** Ich möchte drei Möglichkeiten der Auseinandersetzung mit uns selbst beschreiben.

1. Die erste Möglichkeit ist das Wegschicken von Negativem

Das ist ein einfacher Weg. Das Schlechte im Menschen muss raus und man gebietet ihm im Namen Jesu, dass es weggeht. Manche bezeichnen das Negative im Menschen als Geist oder Dämon, den man im Namen von Jesus vertreiben kann. In der Bibel lesen wir, dass Jesus tatsächlich okkult belastete Menschen von Dämonen befreit hat, aber **ich habe keine Bibelstelle gefunden, in der unsere schlechten Eigenschaften als Dämon oder Geist bezeichnet werden.** Ich bin der Ansicht, dass diese Bezeichnung in sich ein gewisses Risiko birgt, auf das ich in diesem Zusammenhang kurz eingehen möchte.

Wenn Christen glauben, dass ihre negativen Eigenschaften fremde Mächte sind, die in ihnen wirken und ihren Einfluss erweitern können, kann das dazu führen, dass sie in der ständigen Angst leben, vielleicht nicht von Gott, sondern vom Feind gebraucht zu werden und damit eine Gefahr für andere zu sein und sie verlieren darüber ihren inneren Frieden.

Vielleicht ist so mancher innere Kampf, den wir als Angriff des Teufels sehen und deshalb als geistlichen Kampf bezeichnen, nichts anderes als eine innere Auseinandersetzung mit den eigenen negativen Anteilen. Es gibt im Leben von uns Christen schwierige Zeiten, in denen wir herausgefordert werden und wie Hiob vom Feind angegriffen werden.

Aber das sollte uns nicht dazu verleiten, gegen uns selbst zu kämpfen, indem wir unsere negativen Anteile dem Feind zuschreiben – und dann diesen Feind in uns bekämpfen. Er wäre schön, wenn wir unsere schlechten Seiten loswürden, indem wir sie im Namen Jesus wegschickten, aber die Realität sieht oft anders aus.

2. Eine zweite Möglichkeit im Umgang mit dem Negativen besteht darin, dass man an sich arbeitet, um besser zu werden

Man spaltet das Schlechte in sich ab und konzentriert sich auf das Gute. Gute Taten und gute Leistungen sind dann logischerweise der beste Weg, um das Schlechte loszuwerden. Gute Taten und gute Leistungen haben auch noch eine andere Funktion. Sie halten uns davon ab, zu sehr über uns selbst nachzudenken und sich mit den Abgründen in der eigenen Seele auseinander zusetzen.

In der Bibel gibt es eine Menschengruppe, die diesen Weg bis zur Perfektion betrieben hat, die Pharisäer. Jesus sagt einmal zu ihnen, dass sie Schüsseln gleichen, die nach außen hin hübsch poliert werden, aber innen voller Unrat sind. **Die Pharisäer haben sich auf ihre guten Taten konzentriert und das Schlechte in sich einfach ausgeblendet.**

Jesus sagt, dass nicht die Gesunden einen Arzt brauchen, sondern die Kranken. Und er ist gekommen, Sünder zur Umkehr zu rufen und nicht Gerechte. **Deshalb haben es Menschen, die das Schlechte in sich abgespalten hatten, so schwer, Jesus in der Tiefe zu erfahren.** Die Pharisäer waren einfach zu sehr damit beschäftigt, gute Taten zu tun.

Ich glaube, dass die Pharisäer nicht böse sein *wollten*. Sie haben sich angestrengt, um Gutes zu tun und anderen ein Vorbild zu sein. Sie haben immer höhere Kriterien und Maßstäbe für sich und Andere entwickelt, weil sie dachten, man wird dabei ein besserer Mensch. Wenn man jahrelang Vorbild für andere ist und sich deshalb innerlich dazu anspornt, dem Ideal eines führenden Gläubigen zu entsprechen, kann es leicht passieren, dass man das Schlechte in sich ausblendet.

Wahrscheinlich wären die Gläubigen damals erschrocken, wenn ihre Vorbilder plötzlich schlechte Seiten gezeigt hätten. Die Pharisäer haben Jesus als Bedrohung empfunden, weil er das Negative in ihnen aufgedeckt hat, das sie mit allen Mitteln verdrängen mussten, weil es sie bedrohte. Sie wollten das Schlechte in sich nicht sehen und sie wollten auch nicht, dass jemand anderes es sah.

Die hohen Maßstäbe an sich selbst und andere brachten die Pharisäer in die Gefahr, etwas darzustellen, was sie nicht waren. Es hätte sie entlasten können, wenn sie mit ihren schlechten Seiten von anderen angenommen worden wären, aber sie hatten an sich selbst den Anspruch, gute Vorbilder sein.

3. Damit bin ich bei der dritten Möglichkeit im Umgang mit dem Schlechten: Sich selbst annehmen

Was würde geschehen, wenn wir das Schlechte in uns nicht austreiben, verdrängen oder leugnen – sondern uns selbst so annehmen, wie wir sind, mit unseren guten und schlechten Eigenschaften? Darf man das überhaupt? **Dürfen wir uns so annehmen wie wir sind – mit all unseren negativen Anteilen?**

Jesus sagt einmal, dass wir unsere Feinde lieben sollen und dass wir ihnen Gutes tun sollen. **Nehmen wir mal an, wir erkennen in uns selbst unseren größten Feind, wir entdecken Gefühle in uns, die uns und anderen schaden. Gilt dann der Satz „Liebt eure Feinde?“ auch**

für uns selbst? Kann das wirklich sein, dass wir uns nicht nur annehmen, sondern sogar lieben sollen?

Geraten wir damit nicht in einen inneren Konflikt? Ich glaube nicht. Im Gegenteil, der innere Konflikt löst sich dann, wenn wir uns selbst annehmen – so wie wir sind. Der innere Konflikt zwischen gut und schlecht löst sich nicht, indem wir das Schlechte austreiben oder gute Taten tun, **sondern indem wir das Schlechte anschauen, indem wir es Jesus hinhalten und uns von ihm verändern lassen.** Das ist ein Prozess, in dem sich das Negative unter der Führung von Jesus in Gutes verwandelt. **Er ist für all das Schlechte in uns am Kreuz gestorben und vergibt uns unsere Schuld, wenn wir damit zu ihm kommen.**

Unsere Feinde werden überwunden, indem wir sie lieben, nicht indem wir sie vernichten. Warum hat Jesus diesen Weg gewählt? **Ich glaube, auch deswegen, weil der größte Feind manchmal in uns selbst sitzt und überwunden werden soll.** Es ist leicht, den Feind im anderen Menschen zu sehen. Wir sehen seine bösen Taten und stecken ihn in die Schublade mit der Aufschrift „Feind“.

Aber in Momenten der Ehrlichkeit entdecken wir plötzlich, dass wir zu denselben Taten fähig sind, für die wir den anderen verurteilt haben. Damit sind wir selbst Feinde. Deshalb sagt Jesus, dass wir einander nicht richten sollen. Das Urteil, mit dem wir den anderen richten, richtet uns selbst. **Jesus fordert uns zur Barmherzigkeit auf, weil das der einzige Weg ist, sich selbst und andere anzunehmen.**

Wie erfahren wir Barmherzigkeit? Denken wir an die Geschichte vom verlorenen Sohn. Diese schmutzige zerlumpete Gestalt, die am Horizont auftaucht und nicht traut, dem Vater in die Augen zu sehen, voller Scham und Schuld. Das Geld ist weg. Er hat das Vertrauen des Vaters missbraucht. Er hat versagt. Er ist zu schlecht, um wieder Sohn sein zu dürfen. Aber er macht den Vorschlag, seine Schuld abzuarbeiten. Er könnte als Tagelöhner arbeiten und Leistungen bringen, bis er auf seinem Konto wieder ein paar gute Taten hat. Sein Bruder sieht das anders. Er möchte diesen Versager, der das Geld verschleudert hat, mit allen Mitteln loswerden.

Nehmen wir mal an, die drei leben in uns. Jesus lebt in uns, wenn wir ihn eingeladen haben, und er und sein Vater sind eins. Das lesen wir in der Bibel. Also lebt der Vater in uns. Dann haben wir den verlorenen Sohn, der ganz offensichtlich negative Eigenschaften hat. Er ist rebellisch und unmoralisch, er ist verschwendungssüchtig und kann nicht mit Geld umgehen. Vielleicht sucht er nach Anerkennung oder will sich selbst beweisen. Dann gibt es da noch den Bruder, der nach außen hin rechtschaffen wirkt und bei dem die negativen Eigenschaften eher verborgen sind. Aber im Inneren ist er unzufrieden, neidisch, rachsüchtig und voller Zorn.

Nehmen wir mal an, diese drei würden in uns leben und miteinander kommunizieren. Der Vater, der in uns eingezogen ist, als wir Jesus in unser Leben eingeladen haben und die beiden Söhne, die unsere offensichtlichen und verborgenen Anteile repräsentieren. Was könnte passieren? Das hängt davon ab, mit wem wir uns am ehesten identifizieren.

Sehen wir uns in dem Sohn, der alles verloren hat, der sich wertlos fühlt und seine Schulden abarbeiten möchte?

Oder sehen wir uns in dem scheinbar rechtschaffenen Bruder, der seinen nichtsnutzigen Bruder

ablehnt?

Oder sehen wir uns in dem Vater, der den verlorenen Sohn mit all seinen Fehlern in die Arme nimmt und willkommen heißt?

Eigentlich sind es beides verlorene Söhne, die Barmherzigkeit brauchen. **Die Barmherzigkeit des Vaters versöhnt uns mit uns selbst.** Nehmen wir uns mit unseren verborgenen und offensichtlichen negativen Eigenschaften an?

Auf unserer Reise ins Innere brauchen wir Trost. Ich glaube, dass das, was in uns passiert, wenn wir uns in der Stille und Einsamkeit mit Gott und uns selbst auseinandersetzen, ein Spiegel für den Umgang mit unseren Mitmenschen ist. **Wenn wir barmherzig mit uns sind, dann können wir es auch mit anderen werden.** Wenn wir die Barmherzigkeit des Vaters erfahren haben, fällt es uns leicht, diese Barmherzigkeit weiterzugeben.

In 3.Mo 19,18 steht im Hebräischen: „*Du sollst / wirst / kannst deinen Nächsten lieben, wie dich selbst.*“ Und das stimmt. Ich kann meinen Nächsten nur so lieben, wie ich mich selbst liebe. Ich werde ihn nur in dem Maß lieben, wie ich mich selbst liebe. Das ist eine logische Tatsache. **Denn wo soll die Liebe für den anderen herkommen, wenn ich sie nicht für mich selbst aufbringe?** Wenn ich mich selbst ablehne?

Der Umgang mit uns selbst ist ein Spiegel für den Umgang mit anderen.

- Wenn wir uns von einem Menschen distanzieren, mit dem wir nicht klarkommen oder wenn wir jemanden verurteilen
 - Wenn wir jemandem unser Misstrauen aussprechen oder sogar vor einem Menschen warnen
- **dann kann es sein, dass uns an dem Anderen genau die Eigenschaften stören, die negative Anteile in uns berühren.** Die wir vielleicht nicht wahrhaben wollen. Die wir vielleicht in uns – und deshalb auch im Anderen – ablehnen.

Jesus drückt sich drastisch aus. In Lk 6, 41 – 42 sagt er:

41 Warum siehst du jeden kleinen Splitter im Auge deines Mitmenschen, aber den Balken in deinem eigenen Auge bemerkst du nicht? 42 Wie kannst du zu ihm sagen: ›Mein Freund, komm her! Ich will dir den Splitter aus dem Auge ziehen!‹, und dabei erkennst du nicht, dass du selbst einen Balken in deinem Auge hast! Du Heuchler! Entferne zuerst den Balken aus deinem Auge, dann kannst du klar sehen, um auch den Splitter aus dem Auge deines Mitmenschen zu ziehen.«

Wie wir mit uns selbst umgehen, hat auch Auswirkungen auf den Umgang miteinander.

Wenn wir uns anstrengen, um möglichst viele gute Leistungen zu bringen und wenn wir das Böse voreinander verstecken, werden wir zu Heuchlern, zu hübsch polierten Schüsseln. Wenn wir andere verurteilen und versuchen, das Schlechte aus unserer Mitte zu vertreiben, dann werden die Besucherzahlen rapide sinken...

Aber wenn wir die verlorenen Söhne in uns selbst annehmen, werden wir dazu fähig, uns gegenseitig mit offenen Armen zu begegnen und einander willkommen zu heißen. Wenn wir als Gemeinde uns und andere mit allen Fehlern, die wir haben, annehmen und fest darauf vertrauen, dass die Liebe und Vergebung des Vaters das Negative verwandelt, dann werden sich Menschen angenommen fühlen. Wenn wir Annahme ausstrahlen, werden Menschen

davon angezogen werden.

In jedem Menschen gibt es Gutes und Schlechtes und wir können ihn nicht beurteilen, weil wir nicht in das Innere des Anderen schauen können. Das sieht nur Jesus und er verurteilt uns nicht, sondern er vergibt uns gerne, wenn wir mit unserer Not zu ihm kommen und ihm unsere schlechten Eigenschaften hinhalten. **Obwohl wir nicht vollkommen sind, zieht ihn das, was er in uns Menschen sieht, so sehr an, dass er bei uns einziehen und in uns wohnen möchte.** Er nimmt uns trotz unserer Fehler an.

Denken wir nur an diese unglaubliche Begegnung mit Zachäus, dem Zöllner. Dieser Mann, der auf einen Baum klettert, um Jesus in der Menge sehen zu können. Und Jesus schaut hoch und ruft ihm zu: „Komm schnell runter! Ich möchte in deinem Haus einkehren!“ Und Jesus geht mit ihm in sein Haus und isst mit ihm und seinen Bekannten. Alles Sünder, alles Menschen mit einem schlechten Ruf. **Aber Jesus scheint sich dort wohl zu fühlen, denn er wollte genau dorthin, um sein Mittagessen einzunehmen.**

Jesus möchte mit uns unseren Alltag teilen. Wir sind ihm nicht zu schlecht. Er mag es, mit uns zusammen zu sein. **Irgend etwas an uns zieht ihn an. Er mag uns aus irgendwelchen Gründen und wir sind ihm wichtig.** Warum mag uns Jesus? Er sieht in uns etwas, was wir selbst und andere nicht erkennen. **Er schaut in unser Herz und was er dort sieht, gefällt ihm, er sieht unser Potenzial und er sieht das, was aus unserem Leben unter seiner Führung werden wird. Wir gefallen ihm, obwohl wir nicht vollkommen sind.**

Das Herz von Jesus ist voll mit Liebe, voll mit Barmherzigkeit und voll mit bedingungsloser Annahme. Er sieht unsere verzweifelten Versuche, alles richtig zu machen. Er kennt unsere Bemühungen nichts Peinliches zu tun. Er kennt unsere tiefe Furcht vor uns selbst, vor den Abgründen in uns. **Aber er möchte in diese Furcht hineinkommen und sie in Liebe verwandeln.**

Der Vater liebt uns und wir brauchen uns nicht vor dem Negativen in uns fürchten. Die Liebe kennt keine Angst vor Verurteilung. Gottes Liebe verurteilt uns nicht, sondern sie überwindet unsere schlechten Eigenschaften. **Dafür ist Jesus am Kreuz gestorben. Ihm dürfen wir die Abgründe in unserer Seele hinhalten, er möchte uns von aller Schuld befreien.**

Lasst uns darauf vertrauen, dass Gott größer ist als alle negativen Gefühle. Seine Liebe überwindet alle Abgründe in uns. Seine Annahme befähigt uns dazu, barmherzig mit uns selbst und anderen zu werden. Und lasst uns einander so annehmen, wie uns Jesus angenommen hat.