

Liebe bei Gegenwind – Römer 12,17

Anleitung zum Unglücklichsein

letzte Woche das Thema – Grundkurs zum Guten – gleich zu Anfang: Kern: Liebe üben (Standardtänze).

Grundkurs – heute für Fortgeschrittene: Gutes unter schwierigen Umständen – oder eben: Liebe bei Gegenwind.

Widerstand

Liebe unter erschwerten Bedingungen; gegen Widerstand. Gemeint ist die Situation, dass jemand feindlich behandelt wird, unter Beschuss gerät, bewusst geschädigt, sogar verfolgt – das mussten die Christen in den ersten Gemeinden oft erleben, das müssen derzeit Christen anderswo erleben, einzelne oder ganze Gemeinden. Für uns ist das in dieser Form inzwischen glücklicherweise weit weg.

Trotzdem, wenn jemand persönlich Böses erlebt, das haut rein: ungerecht behandelt, wenn Dinge verbreitet werden, die nicht stimmen, verächtlich behandelt – kurz gesagt: Böses von anderen erlebt.

Wo auch immer: Nachbarschaft, Schule, Arbeit, vielleicht sogar in Familie – was es an Beziehungen so gibt.

»Wie sieht es dann aus, das *Gute*, von dem du sprichst, Paulus?«

Grundlage

17a Vergeltet niemand Böses mit Bösem.

Vergelten – so läuft das normalerweise, wenn jemand feindlich behandelt wird, nach dem Echoprinzip. Wenn sich irgendwie eine Gelegenheit ergibt, kommt die Retourkutsche; Vergeltung. Das deutsche Wort *vergelt* kommt von *gelten* und heißt zurückzahlen, erstatten, das kennen wir ja aus der Wendung: das zahl ich dir zurück – und Paulus sagt hier: »Stop – genau *das* sollt ihr *nicht* tun.«, »Gebt niemand Böses für Böses zurück«, übersetzt Adolf Pohl den Satz in seinem Kommentar.

Gebt es nicht zurück – denn dieses Zurückgeben, das ist die Art, wie sich das Böse fortpflanzt, so bleibt es und vermehrt es sich. Mit jeder Retourkutsche wird es stärker. Lass dich nicht einspannen in diesen Kreislauf des Bösen, du verlierst damit deine Freiheit, du handelt nicht mehr aus dir heraus, reagierst nur noch, lässt euch bestimmen von dem Bösen, das du erlebt hast. Damit hast du die Initiative aus der Hand gegeben – und sorgst mit dafür, dass das Böse sich fortpflanzt.

Aber, aber, Paulus Moooment: *der* hat doch angefangen – und *ich* soll jetzt aufhören? Das ist ungerecht.

OK, fragen wir den anderen: was hören wir? »Keineswegs – *Du* hast angefangen, ich konnte ja gar nicht anders.« Ziemlich oft ist es so – jeder ist überzeugt, der andere hat angefangen und meistens ist es nicht mehr auszumachen, wie es nun wirklich war. Nur dass es sich dreht und dreht, hin und her geht – jeder sieht sich nur als Opfer, das ja nicht anders konnte und kann. Ein Teufelskreis – und solche Teufelskreise drehen sich allent-

halben, wenn man genauer hinsieht – keineswegs nur bei Schuften, oft bei wohlmeinenden, netten Menschen.

Paulus sagt: Leute, hört zu: Christen, das sind Leute, die davon leben, dass ihnen einer nicht vergolten hat, Böses mit Bösem, denen hat einer Gutes heimgezahlt. Und deshalb sind Christen Menschen, die solche Teufelskreise unterbrechen. Die jetzt auch damit aufhören, mit der Retourkutsche.

- Ihr *müsst* nicht mehr sagen: »ich *kann* doch nicht anders«, denn: ihr *könnt* anders.
- Ihr müsst euch nicht mehr bestimmen lassen von dem Bösen, was ihr erlebt und nur reagieren. Der andere hat angefangen? Und wenn schon, dann fangt ihr eben an, aufzuhören. Einer muss anfangen, aufzuhören

Vergeltet nicht, zahlt es *nicht* zurück und das Böse verliert seine Kraft, geht ins Leere, ohne die ständige Verstärkung wird es immer schwächer und schwächer und verlischt.

Christen sind Leute, die nicht mitspielen in den Teufelskreisen des Bösen, das war christliche Grundausbildung. »Vergeltet nicht« – und das sagt nicht nur Paulus, sondern einer der größer ist als er, das sagt Jesus – in der Bergpredigt. Und dieser Satz wird immer wieder aufgegriffen, das gehörte zum Grundlehrstoff in den ersten Gemeinden:

17a Vergeltet niemand Böses mit Bösem.

So steht es öfter im NT – Und jedes Mal ist mit diesem Satz nicht schon Schluss. Aufhören ist nicht das letzte – nach dieser Aufforderung folgt jedes Mal eine positive Gegenseite, jedes Mal etwas anders aber nie ohne.

Begnügt euch nicht damit, nicht zurückzuschlagen, die negative Reaktion zu unterlassen – damit seid ihr schon mal aus dem Minus raus und bei Null; das ist schon ein wichtiger Schritt, aber geht noch einen Schritt, ins Plus:

17b Seid im vorhinein auf Gutes gegenüber allen Menschen bedacht.

Bringt einen neuen Kreislauf in Schwung, einen Kreislauf des Guten. Auch aus einer freundlichen, wohltuenden Initialzündung kann ein Kreislauf entstehen: das eingebrachte Gute erzeugt neues Gutes das wird beantwortet mit Gutem — auch hier verstärkt sich das und pflanzt sich fort.

Nun klingt das ja alles schön, so *im allgemeinen*, und für die anderen – aber wenn es mich selber betrifft, sieht die Sache anders aus. Da sitzt der Ärger im Bauch, da ist die Wunde noch nicht verheilt, die mir der andere zugefügt hat und *ich* soll jetzt irgendwas Gutes anfangen?

Wie soll das gehen um alles in der Welt? Nun Paulus gibt uns eine hochwirksame Hilfe, die ist leider bei vielen Übersetzungen abhanden gekommen:

Seid *im vorhinein* auf Gutes gegen alle Menschen bedacht.

Im vorhinein – das ist ein Weg, wie das tatsächlich funktioniert, dadurch wird diese Empfehlung von einem frommen Wunsch zu einer realistischen Möglichkeit.

Im vorhinein. Wenn ich noch alleine bin, vor der Begegnung, dann setzt das Was-ist-wenn-Denken ein. Wenn wir an eine

Begegnung denken, drehen wir sozusagen in unserm Inneren einen Film, wie die ablaufen wird, hören Dialoge. Und wie dieser Film aussieht, das hat einen enormen Einfluß darauf, wie ich fühle, was ich ausstrahle, und das bestimmt ganz entscheidend, wie die Begegnung wird, ob sich nur etwas fortsetzt, wie es immer ist, oder ob *etwas Neues beginnt*. Das ist hochwirksam – im Negativen wie im Positiven.

Ein Beispiel wie das im Negativen aussehen kann, die berühmteste Geschichte aus einem berühmten Buch, aus der »Anleitung zum Unglücklichsein« von Paul Watzlawick,

die Geschichte mit dem Hammer: 37

Überspitzt, sicher – aber ich denke, wir kennen das, diesen Mechanismus. Das und das wird er dann denken, so wird er sagen, er kann mich sowieso nicht leiden, dann werd ich aber gehalten und so weiter usw. Dieses Vordenken brauchen wir, das ist eine Hilfe, Möglichkeiten durchzuspielen, gut vorbereitet zu sein – aber es kommt darauf an wie, in welche Richtung. Wie malst du dir deine nächste Begegnung aus. Was erwartest du? Vorschlag:

Seid im vorhinein *auf Gutes* gegen alle Menschen bedacht.

Dann bekommst du den Hammer geliehen und noch eine Einladung zum Kaffee dazu. Unsere Einstellung *vorher* ist entscheidend. Und die stellt niemand anders ein, als wir. Wir haben wieder die Freiheit, müssen nicht mehr nur reagieren, können uns vor-einstellen auf Gutes. Du bist der Regisseur von dem Film, den du vorher drehst und du schreibst das Dreh-

buch. Unter welchem Vorzeichen deine nächste Begegnung von deiner Seite bestehen soll, bestimmst du. Die Liebe ist schöpferisch. Sie lässt dort etwas entstehen, wo nichts ist oder sogar Zerstörung. Sie setzt neue Anfänge. Die Liebe ist es, die in den Wald hineinruft. Dann meditierst du nicht darüber, was der andere doch für ein mieser und verächtlicher Mensch ist; dann denkst du von vornherein erst mal gut von ihm – und gehst in die nächste Begegnung hinein mit der Erwartung, dass sich Gutes und Erfreuliches ergeben wird. OK, bisher war es mühsam, deprimierend, sogar kränkend? Gut, von jetzt an soll es, wird es anders sein – dreh einen guten Film vorher, hör einen guten Dialog in deinem Kopf und dann geh in die Begegnung: besser wird sie – auf jeden Fall; vielleicht sogar gut.

Seid im vorhinein *auf Gutes* gegen alle Menschen bedacht.

Probiert das mal aus, das hilft wirklich. Und wenn wir das so machen, das ist nicht nur für den andern gut – auch für uns selbst.

Ist nicht so, dass man damit zwar *andere* glücklicher macht der Preis dafür aber ist, dass man selber immer unglücklicher wird. Je besser es dem andern dabei geht, desto schlechter mir. Waage.

Läuft anders – wenn das aus Liebe geschieht, erfasst dich das mit, wenn du das ausprobierst, was Paulus uns hier anbietet. Es tut schon gut, Gutes zu denken und es tut gut, es dann auch zu tun. Und vielleicht entsteht dadurch so ein Kreislauf, ein positiver Zirkel, in dem bist du dann mit drin, dann kommt Gutes zu dir zurückkehrt und die positiven Retourkutschen

nehmen den regelmäßigen Fahrbetrieb auf.

Seid im vorhinein auf Gutes *gegen alle Menschen* bedacht.

Gegen alle Menschen. Nicht nur für die Schwierigen. Für die aber auch, bei denen es nur besonders wichtig, das bewusst und gezielt zu tun, weil da sonst automatisch die andere Schiene läuft.

Gebt niemand Böses für Böses zurück, Seid im vorhinein auf Gutes *gegen alle Menschen* bedacht.

Das ist der entscheidende Tipp für Leute unter Beschuss – das ist das Grundprinzip – alles was jetzt kommt funktioniert nach diesem Prinzip, setzt das um.

Anwendungen

18 Wenn möglich, soviel an euch liegt, lebt mit allen Menschen im Frieden.

Das kann man damit machen: »im Frieden leben«, das ist mehr, als etwas nicht zu tun, das ist wieder dieser Doppelschritt: aufhören und anfangen: aufhören mit Feindschaft (wo welche war), anfangen mit Frieden und *Frieden* im biblischen Sinne ist mehr, als dass man sich gegenseitig nicht stört und in Ruhe lässt. Frieden ist nicht Null, sondern ein enormes Plus, ein geordnetes Verhältnis, ein gesundes, unverletztes, heiles, positives Verhältnis zwischen Menschen und Menschengruppen.

Und wieder steht da mit *allen* Menschen – in der Gemeinde, in der Familie, Beruf, Nachbarn, alle, mit denen du so zu tun

hast. Das ist schon ein anspruchsvolles Ziel. »Mit allen Menschen«, zu allen gehören eben auch die Schwierigen. Der Theologe Karl Barth ist mal gefragt worden: »Werden wir denn im Himmel unsere Lieben wiedersehen?« Er hat geantwortet: »Ja, aber die anderen auch.«

Auf Erden auch – das ist realistisch – und Paulus ist kein Moralist und kein Schreibtischtäter, bevor er so was anderen empfiehlt, hat das erst selber ausprobiert: »Im vorhinein auf Gutes bedacht« - und ist damit an *Grenzen* gestoßen. Oft erreicht Liebe ihr Ziel, es ist erstaunlich, was damit alles geht – *oft*, aber nicht immer, Liebe *kann* abprallen, abgewiesen werden. Dass wir sie senden – das liegt an uns, auch wenn es am Anfang schwierig ist, aber das liegt in dem Bereich, den wir beeinflussen können, den wir gestalten können. Dass sie *ankommt*, dass sie angenommen wird, nicht mehr. Wenn wir das von uns verlangen würden, das passiert – das wäre eine Überforderung, das wäre unrealistisch und unbarmherzig – deshalb hier eine zweifache Einschränkung:

18 *Wenn möglich,
soviel an euch liegt,
lebt mit allen Menschen im Frieden.*

Wenn möglich: das ist eben doch nicht immer der Fall, bei aller Liebe, bei nicht vergelten, im vorhinein Gutes denken und was noch immer – garantiert ist der Frieden damit nicht, es gibt Fälle, da ist es *un-*möglich, kommt es nicht zum Frieden. Wenn das so ist, sagt Paulus – dann soll es jedenfalls an *euch* nicht liegen, die zweite Einschränkung:

18 *Wenn möglich, soviel an euch liegt,*

lebt mit allen Menschen im Frieden.

Natürlich kann das an mir liegen, auch nachdem ich mich schon angestrengt habe, ist da ein Knoten in mir, den ich nicht aufbekomme, Ärger, der einfach nicht weniger wird oder was auch immer. Kann sein. Dann nicht gleich aufgeben – *um Gottes willen* nicht gleich aufgeben. Dann brauch ich eben noch Zeit, dann brauch ich vielleicht Hilfe, jemand, der mit dir betet, mit dem ich es durchsprechen kann, ein Gespräch, Seelsorge, vielleicht auch einen der mit dabei ist und hilft beim Frieden machen – das wäre ein falscher Stolz, das unbedingt allein schaffen zu müssen und dass da niemand davon erfahren darf.

18 Wenn möglich, *soviel an euch liegt*, lebt mit allen Menschen im Frieden.

Hilfe zu holen – das liegt noch an uns, das *ist* möglich!

Und dann gibt es Fälle, in denen reicht das alles nicht – Dann kann das auch entlasten: Wenn möglich, *soviel an euch liegt*. Festzustellen: das ist ausgeschöpft, mehr ist nicht möglich, das andere liegt nicht mehr an uns. Dann kann man sich damit auch zufrieden geben.

19 Rächt euch nicht selbst

Zwischenfrage: Aber es gibt doch auch besonders krasse Fälle – wo jemand richtig übel mitgespielt worden ist. Was ist dann? Das sitzt dann in uns drin und wurmt, verdirbt die Laune, kann alles madig machen. Ist dann Liebe wirklich noch die richtige Kiste?? Brauchen wir dann nicht eher einen Waffenschrank, als die Liebeskiste?

Paulus sagt: doch, doch, die Liebe ist schon die richtige Kiste, es bleibt dabei: »nicht vergelten«, das heißt *dann* konkret:

19 Rächt euch nicht selbst, ...

Er bleibt erst mal ganz unaufgeregt und sagt: klar, gibt es so schlimme Erlebnisse, dass da Rachegefühle hochsteigen, wo du dich bei dem Wunsch ertappst, dass der/die andere auch solche Schmerzen erlebt, dass du anfängst dir auszumalen, wie du den andern bei Gelegenheit auch sauber in die Pfanne hauen könntest. Da ist er ganz nüchtern – also zuerst: musst du nicht verdrängen, solche Gefühle, weil es sich für einen Christen nicht gehört. Wir hören keine Mahnung: so darfst du nicht empfinden, so darfst du nicht denken: Was wir hören: etwas, das ist machbar: »setz es nicht in die Tat um. Rächt euch nicht selbst.«

Setz es nicht um. Und bleib auch nicht innerlich drauf sitzen, schon um deinetwillen. Es lebt sich nicht gut mit einem aktiven Wurm im Bauch. Gib ihn ab, delegiere das ganze nach oben.

19 Rächt euch nicht selbst, Geliebte, sondern gebt Raum dem Zorn Gottes; denn es steht geschrieben (5.Mose 32,35): »Die Rache ist mein; ich will vergelten, spricht der Herr.«

Vielleicht muss ja wirklich Strafe sein, und Böses tut nicht gut, auch nicht dem, der Böses tut – aber dafür zu sorgen, dass ... — *das ist nicht dein Job* – das ist Gottes Sache. Diesen Raum hat er sich selbst vorbehalten, das ist seine Zuständigkeit. Das ist das, was Liebe in dieser Lage noch tun kann: sie überlässt

das Gott, überlässt Gott die Reaktion auf das Böse.

Zwei wichtige Ergänzungen: Hier ist es wichtig präzise zu sein: es geht um *Rache*, im nachhinein jemandem auch wehtun, ihm schaden, ihm als Ausgleich Böses tun.

Es geht hier *nicht* um den Fall, dass jemand aktuell Böses tut, dass jemand aktuell Grenzen überschreitet – meine oder die von jemand anderem. In dem Fall ist es gut und richtig, sehr deutlich Stop zu sagen, das zu verhindern, wenn wir es können – dafür hat Gott die Gefühle Ärger und Zorn geschaffen, dass Menschen in solchen Momenten die Kraft finden, Stop zu sagen. Paulus hat das gemacht, auch Jesus hat das gemacht, solche Grenzen markiert, als er geschlagen wurde gegen das Gesetz – beide für sich. »Rächt euch nicht selbst«, sagt Paulus – nicht »steckt alles weg«, nicht: »lasst alles mit euch machen« (oder mit anderen) – die erste Ergänzung.

Die zweite: was uns hier empfohlen wird, ist besonders schwer, deshalb hat Paulus grade hier eine kleine Stärkung dazu gepackt, ein Energiepaket:

Rächt euch nicht selbst, *Geliebte*.

»Geliebte«, hat er eben mal hier reingeschmuggelt. Grade an der Stelle eine Erinnerung. Wie hat's denn Gott mit euch gemacht? Wie hat er es mir gemacht, mit Paulus – der Gottes Leute ausspioniert hat, gefoltert, Familienväter ins Gefängnis gebracht hat? Und Gott – hat er sich gerächt? Nein, hat er nicht; Gott hat *nicht* nach dem Echoprinzip gehandelt. Gott hat in seiner Liebe einen neuen Anfang gesetzt, frei, schöpferisch, mit seinem Guten. Er hat »im vorhinein« Gutes mit mir

»im Sinn gehabt«. Geliebt.

Ihr auch, sagt Paulus, ihr seid das auch: *Geliebte*. Nicht jetzt moralisch: »Denk dran, du bist auch nicht...«. Kann vielleicht auch schon nützlich sein – aber es geht hier nicht um Zeigefinger, sondern die Erinnerung: Ihr steht in diesem Kraftfeld: von Gott geliebt, ihr seid Leute, die sind bestrahlt von seinem Licht und von seiner Kraft. Deshalb: genaugenommen müsst ihr gar nicht den Anfang machen – den hat *Gott* gemacht, *der* hat *nicht* vergolten, *der* hat von sich aus Gutes begonnen:

Wir wurden mit Gott versöhnt durch den Tod seines Sohnes, als wir noch Feinde waren.

So vorher im gleichen Brief (5,10). Angeschlossen an das größte Reservoir an Liebe, dass es gibt. Wenn wir uns diese Stärkung mal wieder auf der Zunge zergehen lassen, dann wird es leichter, das auch so zu machen: Rächt euch nicht selbst, Geliebte – *das* könnt ihr delegieren: nach oben.

20 Vielmehr, »wenn deinen Feind hungert

Und auch hier ist mit dem ersten Schritt nicht Schluss: das negative nicht tun – wieder ein zweiter Schritt: ist schon OK, wenn du Ausschau hältst bei dem, der dich feindlich behandelt, wenn du suchst: wo hat der seine dünnen Stellen, was fehlt ihm. Aber nicht, um dann da reinzupulen oder alle andern darauf aufmerksam zu machen:

20 Vielmehr, »wenn deinen Feind hungert, gib ihm zu essen; hat er Durst, gib ihm zu trinken. Wenn du das tust, so wirst du feurige Kohlen auf sein Haupt sammeln« (Sprüche 25,21+22).

Auch das wieder ein Zitat aus dem AT, aus dem Buch der Sprichwörter.

Behandle ihn doch einfach mal so, als ob er gar nicht dein Feind wäre, als ob er dein Freund wäre, dir wohlgesonnen – da kannst du mal tun, als ob. Sei *du ihm* wohlgesonnen, mein es gut mit ihm. Das wird der spüren. Das hat Wirkung. Es hat ihn dann etwas neues berührt. Dich dann immer noch als Feind zu behandeln, ist schwer. Du öffnest ihm damit eine Tür. Wer weiß, was sich daraus entwickelt. Und jedenfalls wird es *dir* besser gehen mit dieser Haltung.

Schlüssel nach außen und innen

Zuletzt fasst Paulus den Kurs Liebe für Fortgeschrittene noch mal zusammen:

21 Lass dich nicht vom Bösen überwinden, sondern überwinde das Böse mit Gutem.

Das ist noch mal das Grundprinzip, das uns als Jahreslosung begleitet. Lass dir deine Freiheit nicht nehmen, lass dich nicht einspannen in negative Kreisläufe, indem du das Böse erwidert, Echo bist, versuchst, das Böse mit neuem Bösem in den Griff zu kriegen. Im Gegenteil mach einen Anfang mit Gutem, ändere die Drehrichtung.

Ein Schlüssel, der in viele Türen passt – wir haben ihn vor zwei Wochen genauer angesehen – und dabei auch entdeckt: Paulus sagt hier plötzlich *du* – nicht mehr nur *ihr*. Dass dieser Schlüssel auch in uns aufschließt, Böses, das ich *in mir* finde mit Gutem zu überwinden.

Schluss: Friedenszeiten

Liebe gegen Widerstand.

Zuletzt ein Wort an die Glücklichen, die jetzt denken: schön, dass es solche Möglichkeiten gibt – aber im Moment brauch ich das grad nicht. Kein Zoff, kein Kleinkrieg – ich komm eigentlich mit allen ganz gut aus, Frieden, wohin ich sehe. Hoffentlich sind das viele, die gerade Friedenszeiten haben. Jetzt also an euch.

1. Gratuliere.

2. die Hilfen aus dem Kurs für Fortgeschrittene können trotzdem nützlich sein. Eine wasserfeste Uhr funktioniert ja auch bei gutem Wetter. Es ist viel besser, in einen Teufelskreis gar nicht erst einzusteigen. Dieses Hilfsmittel dient also auch der Vorsorge und in einen Zug nicht einsteigen, ist einfacher als in voller Fahrt abspringen.

3. Der positive zweite Schritt ins Plus funktioniert immer. Gute Kreisläufe starten, Engelskreise zünden. Vielleicht bist du ja eine oder einer, der im Friedenmachen ein Händchen hat. Fällt dir so im allgemeinen gar nicht auf, weil es dadurch bei dir kaum je zu gravierenden Dingen kommt. Dann bist *du* vielleicht der oder die, die andere gerade brauchen, die das im Moment nicht alleine schaffen.

17 Vergeltet niemand Böses mit Bösem. Seid im Vorhinein auf Gutes gegenüber allen Menschen bedacht.

18 Wenn möglich, soviel an euch liegt, lebt mit allen Menschen im Frieden.

19 Rächt euch nicht selbst, Geliebte, sondern gebt

Raum dem Zorn Gottes; denn es steht geschrieben
(5.Mose 32,35): »Die Rache ist mein; ich will vergelten,
spricht der Herr.«

20 Vielmehr, »wenn deinen Feind hungert, gib ihm zu
essen; hat er Durst, gib ihm zu trinken. ...

21 Lass dich nicht vom Bösen Überwinden, sondern
überwinde das Böse mit dem Gutem.

Amen

Segen

16 Gott beschenke euch aus dem Reichtum seiner Herrlichkeit
und mache euch durch seinen Geist innerlich stark.

17 Christus lebe durch den Glauben in euch so dass ihr fest in
seiner Liebe wurzelt und auf sie gegründet seid.

18 Ihr sollt zusammen mit der ganzen Gemeinschaft der Glau-
benden begreifen lernen, wie unermesslich reich euch Gott
beschenkt.

19 Ihr sollt erkennen, was alle Erkenntnis übersteigt, nämlich
die unermessliche Liebe, die Christus zu uns hat. Dann wird
die göttliche Lebensmacht mit ihrer ganzen Fülle euch immer
mehr erfüllen.

Eph 3,16f