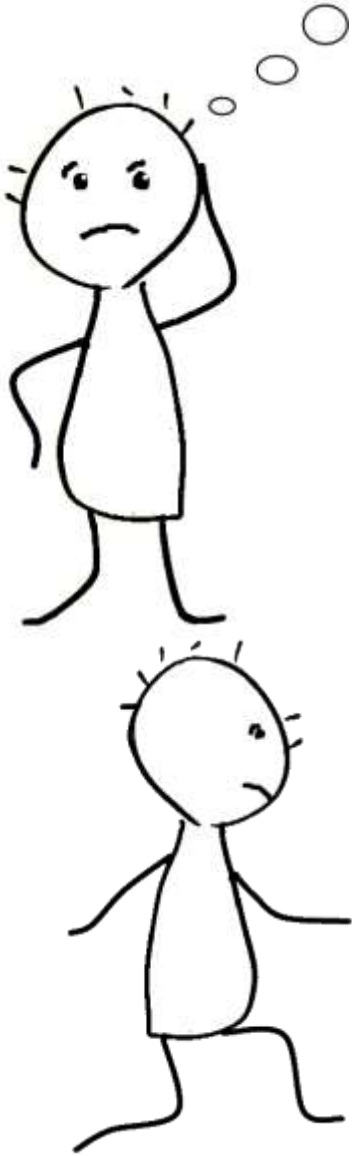
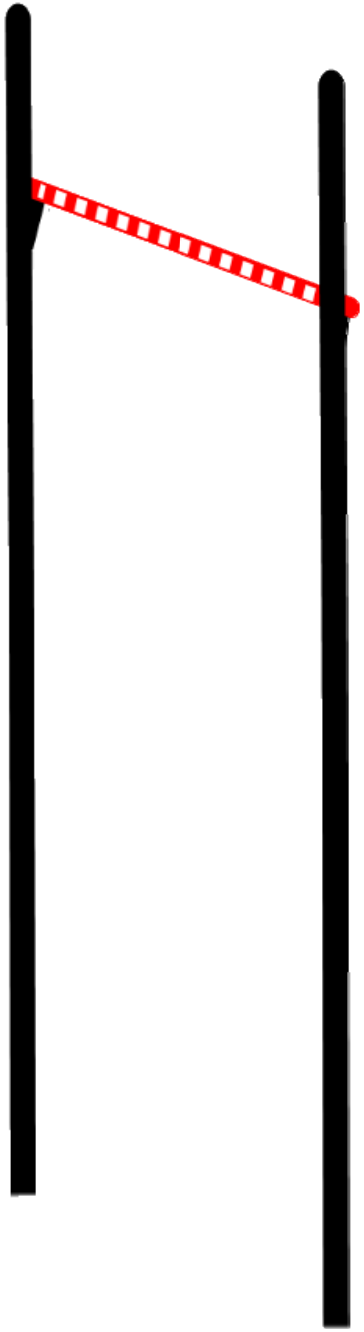
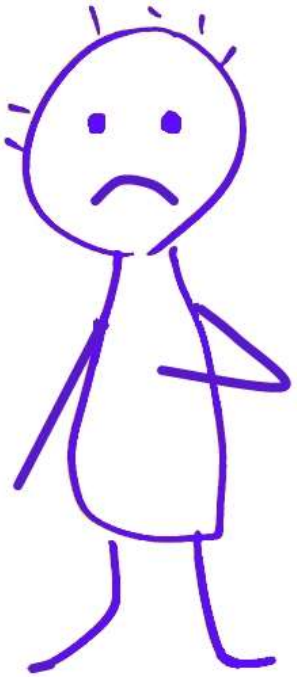
Nobody is perfect!

Perfekt sein?





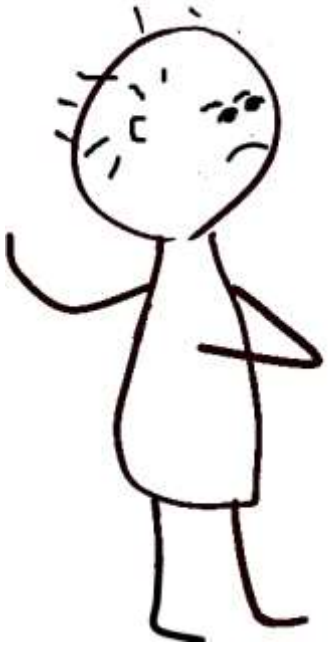
Enttäuschungen



- An sich selber
  - Grenzen erfahren
  - Vorhaben gelingen nicht
  - Die Zeit läuft davon
- An anderen
  - Beziehungen gehen in die Brüche
  - Man meint es nicht ehrlich
  - Meine Erwartungen wurden nicht erfüllt
- An Gott
  - Gebete nicht erhört
  - Versprechen für mein Leben nicht erfüllt
  - Meine Sehnsucht geht ins Leere
  - Ich kann IHN nicht verstehen

Folgen der Enttäuschung

- Verwundung
- Selbstzweifel
- Verbitterung
- Trauer
- Misstrauen
- Isolation



Chancen zum Wachstum?

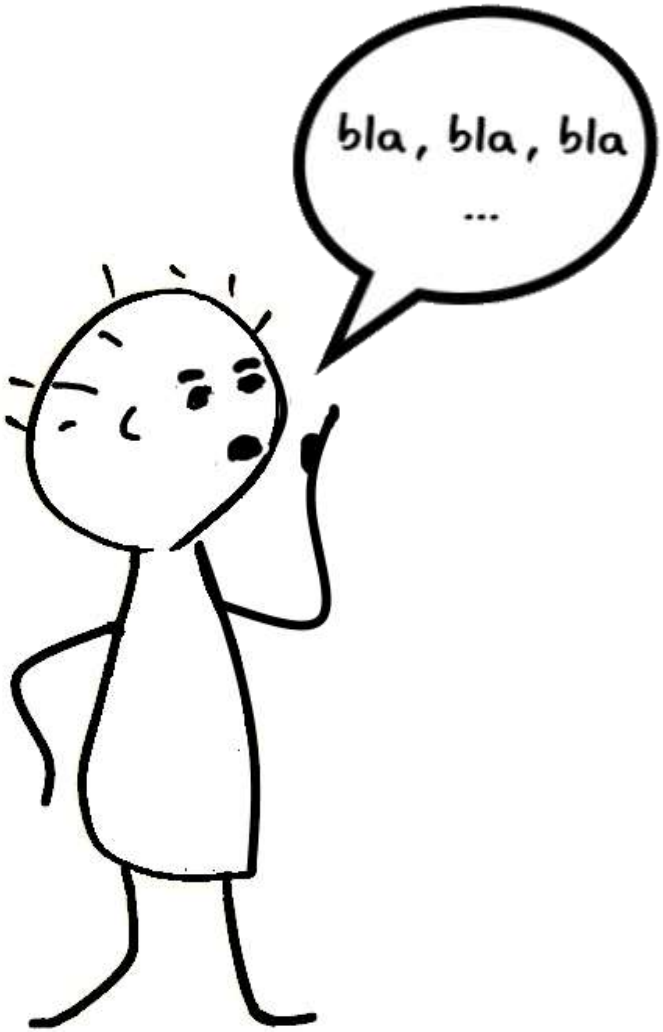
- Erstarren oder Lernen
- Verbitterung oder Reife
- Diesseitiger oder jenseitiger Mensch

Lästige ertragen

Wenn andere mich verletzen

Beziehungsstörungen

„Lästige geduldig ertragen"



Zu lange

Zu fordernd

Zu weinerlich

Zu undankbar

Zu neugierig

Zu selbstbezogen

Zu sehr von sich eingenommen

Zu rechthaberisch

Zu besserwisserisch

Zu wertend

„Lästige geduldig ertragen"

Ein geistliches **Werk der Barmherzigkeit**

Warum/Wie kann mir jemand lästig werden?

- Mich stört etwas an ihm
  (Aussehen, Redeweise, Eigenart, Fragerei, Besserwisserei, …)
- Er macht etwas, was ich verändern würde, aber nicht kann.
- Ich verbringe Zeit mit ihm – mehr als ich möchte.
- Er ist mir nahe – näher als ich will.
  (körperlich/räumlich; verwandt; beansprucht mein Inneres, mein Herz)
- Ich stehe in einer Beziehung, er hat mit mir zu tun

„Lästige ertragen"

- Jeder darf 20 Fimmel haben
  - Voreinstellung
  - Eine Entscheidung treffen.

    „Für heute ertrage ich ihn."

    „Fünfmal darf er das heute tun,
    dann erst werde ich mich ärgern."

    „Um der Liebe willen, gehe ich ihm heute aus dem Weg."

- Ich entdecke in mir, was mich am anderen stört, und löse in mir
  - (annehmen, verändern, sich mit sich selbst versöhnen)

„Lästige ertragen"

- Ich werde aktiv und entwickle ein Strategie,
  - z.B. einen „Vielredner" auszubremsen.
  - Einen Bedenkenträger zu einem positiven Beitrag zu bewegen
  - Inhaltliche Beiträge zu machen, ohne auf einem Nörgler einzugehen. (Man darf dazwischen-reden!)

- Bei Grenzüberschreitungen
  - Ich schaffe einen inneren Abstand, wenn man mir ein ständig schlechtes Gewissen macht.
  - Ich nehme mir Zeit, um bewusst zu verarbeiten, damit meine Geduld-Toleranz wieder da ist.
  - Wie kann ich Grenzen setzen, wenn jemand meine ständig überschreitet?

„Lästige ertragen"

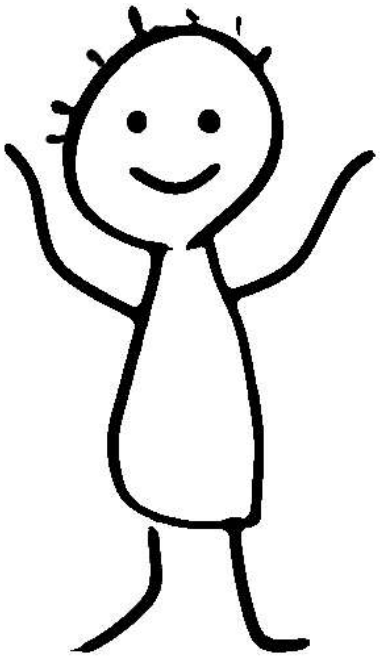
- Ich kläre für mich, in welcher Beziehung die Person zu mir steht
  - Welche Bedeutung hat sie für mein Selbstbild?
  - Ist sie mir peinlich?
  - Was sind meine Wünsche, die nicht erfüllt werden?
  - Kann ich die Person als zu mir gehörig annehmen? Oder kann ich sie innerlich verabschieden?
  - Wie kann ich Grenzen setzen, wenn jemand meine ständig überschreitet?

„Lästige ertragen"

„Du Schleifstein meiner Heiligkeit,
sei hochgelobt in Ewigkeit!"

- Humor und Arbeit am eigenen Charakter
- Gelegentlich einen Blick ins Innere und in die Gründe für ein bestimmtes Verhalten versuchen.
- Zu einer barmherzigen Haltung finden.

Wenn andere mich verletzen



- mich beschimpfen
- beleidigen
- anklagen
- Vorwürfe machen
- mir ein schlechtes Gewissen machen
- …

Barmherzig wie der Vater

27 Euch, die ihr mir zuhört, sage ich:
Liebt eure Feinde; tut denen Gutes, die euch hassen.

28 Segnet die, die euch verfluchen;
betet für die, die euch misshandeln.

31 Was ihr von anderen erwartet,
das tut ebenso auch ihnen.

33 Und wenn ihr nur denen Gutes tut, die euch Gutes tun,
welchen Dank erwartet ihr dafür? Das tun auch die Sünder.

35 Ihr aber sollt eure Feinde lieben und sollt Gutes tun und leihen,
auch wo ihr nichts dafür erhoffen könnt.
Dann wird euer Lohn groß sein
und ihr werdet Söhne des Höchsten sein;
denn auch er ist gütig gegen die Undankbaren und Bösen.

36 Seid barmherzig, wie es auch euer Vater ist!

Lukas 6,27-36

Barmherzig wie der Vater

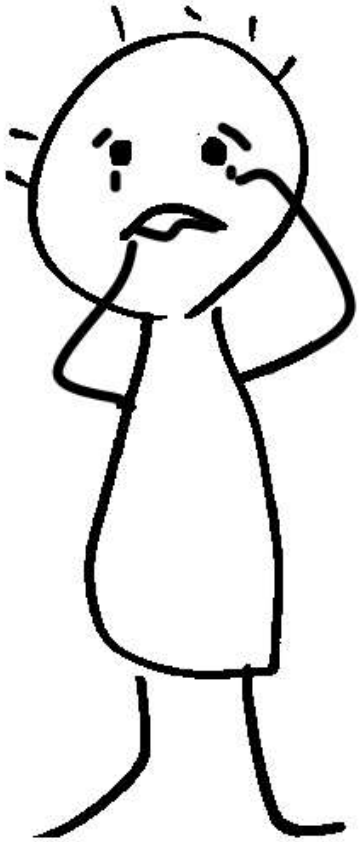
Imitatio Dei *- das gelingt nicht automatisch*

- Wir brauchen die Erfahrung der Liebe
- „Eintauchen in das Erbarmungsmeer Gottes“ JK
- Selber erfahren haben: ich war mal schwach

Was tue ich?

- „Ich bin nicht verantwortlich für die negativen Gefühle anderer“
  - Abgrenzen
  - Nicht: sich identifizieren
- Für innere Ruhe und Stabilität sorgen
  - Mit Abstand liebe ich dich am meisten
  - Verarbeiten: Sich selbst verstehen und gut mit sich umgehen
  - Vergeben und verzeihen.
- Das innere Kind im anderen suchen
  - Mit Gottes Augen anschauen
- Segnen!

Wenn ein Beziehung gestört ist



Wenn die Beziehung gestört ist: Bruch oder Neubeginn?

<u>Innere Verletzungen</u>

- Machtfrage:
  - größer – kleiner, stärker – schwächer
  - ➢ Überlebensfrage

- Demütigung:
  - im Streit zielt man instinktiv auf die schwachen Stellen des anderen
  - ➢ Selbstbild in Frage gestellt

- Sachfragen (Erbe, Geld, …): dahinter steht:
  - Gerechtigkeit, Recht haben,
  - ➢ recht sein
  - ➢ Bei Erbe: Lebensberechtigung, Beziehung zu den Eltern

Hindernisse für die Versöhnung

- Verletzungen tun weh, man hat Angst vor neuen Verletzungen.
- Hängen an „Unwichtigem“ (Geld, Ehre), weil dahinter ungelöste Bedürfnisse stehen.
- Bedingungen, die der andere erfüllen muss, rauben einem selbst die Offenheit für andere Lösungen.
- Irrationale Verhärtungen, Dynamik von etwas Bösem.

Schritte zur Versöhnung und zum Neubeginn

- Oft muss im Inneren erst etwas gelöst werden, zur Ruhe kommen, Abstand haben.

- Den eigenen Anteil sehen lernen und an der Wiedergutmachung arbeiten.

- Tiefere Hintergründe verstehen und das nicht mehr dem anderen vorwerfen. Innere Freiheit finden.

Schritte zur Versöhnung und zum Neubeginn

- Innere Heilung erbitten und als Gnade sich schenken lassen.
  - Gefühle zulassen (Wut, Zorn, Bitterkeit, ungerecht behandelt sein, gedemütigt …)

- Viel Gebet (um Ruhe, Klarheit, Bereitschaft, Liebe, Schutz …) und Gnadenkapital, damit die Liebe das Negative aufwiegt.

- Zweitwichtige Dinge loslassen, opfern, „Gott überlassen“

Vergebung, Versöhnung

Jesus fordert: 77 Mal!

- Kann auch bedeuten: in einer Sache immer wieder ansetzen und bearbeiten.

(1)„Ich will vergeben!“

Bitte, Vergebung dem Willen und der Einsicht nach

(2)„Ich wünsche dem anderen Gutes“

Ich bete für ihn

Aber ertrage Nähe noch nicht

Sehe evt. im anderen eine „arme Seele“

Vergebung, Versöhnung

(3) „Ich vergebe von Herzen.“

Erreichbar: innerlich in Frieden

versöhnungsbereit für den anderen.

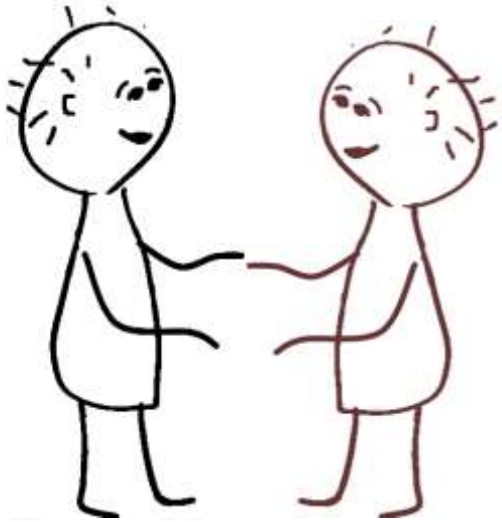
Nicht machbar: ob der andere mir auch die Hand reicht.

(4) Wunschziel: die vertiefte Beziehung, die durch die schwere Erfahrung gereift ist.

(5) Heiligkeit: „Herr, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun!“

Die Beziehung wieder neu beginnen

- Ressourcen in den Blick nehmen, die die Beziehung stärken können
- Gemeinsame Werte sehen
- Die „erste Liebe“ erneuern, wichtige und schöne Zeiten in den Blick nehmen
- Wünsche und Ziele formulieren,
  gemeinsame benennen,
  dann Wege suchen
- Vertrauen wieder gewinnen



Nobody is perfect!

© P. Lothar Herter
Berg Sion 6
56179 Vallendar
www.lotharherter.de