

Konfliktfähige Beziehungen entwickeln - in der Gemeinde und anderswo

Um in der Gemeinde, aber auch im privaten Leben konfliktfähiger zu werden, ist es gut, sich mit Grundregeln der Kommunikation zu befassen und sie einzuüben. Populär geworden ist in den letzten Jahren die Mediation als ein gewaltfreies Modell, mit Konflikten fruchtbar umzugehen und die Selbstverantwortung und Lösungskräfte der Beteiligten zu nutzen. Nicht zuletzt ist es auch wichtig, sich biblisch mit dem Thema Konflikt auseinander zu setzen und dabei festzustellen, dass die Bibel über viele Konflikte berichtet und dass es in der Bibel gerade Konflikte sind, in denen Menschen immer wieder Gottes verändernde und heilsame Kraft erfahren. Das sollte uns ermutigen, Konflikte als Chance zur Veränderung wahrzunehmen und konstruktiv mit ihnen umzugehen. Darüber hinaus ist es aber auch gut, sich ein paar grundlegende emotionale Aspekte bewusst zu machen, die überall da, wo Menschen in Beziehungen miteinander leben, ihre Kräfte und Wirkungen entfalten, auch im Konfliktfall und Gemeindeleben.

Seit einiger Zeit hat eine Gemeinde die Regelung, nach drei Jahren inaktiver Mitgliedschaft die betreffende Person von der Mitgliedsliste streichen zu können. Dem soll natürlich ein Gespräch voran gehen. Im konkreten Fall handelt es sich um den früher sehr aktiven älteren Bruder eines einflussreichen Gemeindegliedes. Letzteres ist sehr empfindsam, schnell aufgebracht und neigt zum Kritisieren. Bekannt ist, dass er sich seinem Bruder aus verschiedenen Gründen sehr verbunden fühlt. Deshalb sind emotionale und solidarisierende Reaktionen von ihm zu erwarten. Das könnte in der Gemeinde durchaus Kreise ziehen. Die Frau des Vorsitzenden ist eng befreundet mit der Frau dieses Bruders, und beide waren damals gegen diese Drei-Jahres-Regelung. Des Pastors Kinder wiederum sind mit den Kindern des Bruders eng befreundet und fühlen sich in deren Familie wie zu Hause. Eine verzwickte Situation also, die ungeahnte Folgen haben könnte. Wie sollte die Gemeinde vorgehen?

In der Gemeinde A wird die Sache stillschweigend nicht weiter verfolgt. Dies mag gut gehen und unbemerkt bleiben, bis – vielleicht in einem anderen Zusammenhang – Fragen nach Gemeinderegeln, Konsequenz und Verbindlichkeit auftauchen. Ohne die

Entscheidung, Abstand von ihren eigenen Regeln zu nehmen, transparent begründet zu haben, verliert die Gemeinde bzw. ihre Leitung an Glaubwürdigkeit.

In der Gemeinde B wird der Vorgang im Vorstand monatelang auf die lange Bank geschoben. Irgendwann wird das Thema doch angepackt und löst die befürchteten emotionalen Reaktionen aus: der Vorstand sei unsensibel, undankbar und elitär. Unmut macht sich breit, und die Stimmen mehren sich, die die damalige Entscheidung in Frage stellen. Weitere strittige Punkte tauchen auf, alte und neue, theologische und persönliche. Es bilden sich Lager, und bald ist zu hören, dass im Grunde genommen ganz bestimmte Personen oder eine Gruppe an allem schuld seien. Plötzlich geht es um die Macht. Was den Ausschlag in die eine oder andere Richtung gibt, mag von verschiedenen Faktoren und Umständen abhängen.

Ob Gemeinde, Familie oder irgendeine andere Gruppe, etwas spielt in unseren Beziehungen immer eine entscheidende Rolle, nämlich Ängste und Spannungen. Dabei bleiben diese Ängste und Spannungen nicht auf eine Person begrenzt, sondern wirken sich im gesamten Beziehungsgeflecht aus, also in allen anderen Personen, die ihrerseits darauf reagieren und auf ihre Weise damit umgehen. Solche Ängste und Spannungen haben sehr viel zu tun mit zwei sehr gegenläufigen menschlichen Grundbedürfnissen, dem Bedürfnis nach Nähe und dem Bedürfnis nach Distanz, nach Eigenständigkeit und zugleich nach Zusammengehörigkeit.

Die Macht von Ängsten und Spannungen

Es gibt kein Leben ohne Ängste und Spannungen. Als emotionaler Schmerz weisen sie uns auf Gefahren hin und drängen uns, eine lebenserhaltende Lösung zu finden. Ängste und Spannungen können sich jedoch auch wie eine Infektion ausbreiten. Wir erfassen sie intuitiv und geben sie bewusst oder unbewusst weiter an andere. Bekanntlich sind manche Menschen ängstlicher oder innerlich angespannter als andere, die eher locker und gelassen durchs Leben gehen. Was Ängste und Spannungen auslöst und in welchem Maß ist unterschiedlich. Auch wer sie am deutlichsten ausagiert, ist individuell verschieden. Meistens bleiben Ängste und Spannungen am Ende an den sensibelsten und verletzbarsten Personen hängen. Sie wirken sich da am stärksten aus, wo nur wenig Kapazität vorhanden ist, Unterschiede zu tolerieren und mit Differenzen konstruktiv umzugehen. Im Normalfall lösen Ängste und Spannungen Veränderungen aus, weil sie uns antreiben, Neues zu wagen. Wenn aber Angst-Spannungen einen kritischen Punkt erreicht haben, verhindern sie genau die Veränderung, die sie eigentlich hervorrufen sollten. Was stimulierende Kraft sein könnte, entpuppt sich als blockierende Macht. Wir „verlieren den Kopf“, reagieren emotional und sind nicht mehr in der Lage, uns überlegt und differenziert zu verhalten. Reflexartig schlagen wir zu, brüllen los oder ducken uns weg. Je höher unser Angst-Spannungspegel ist, desto weniger sind wir in der Lage, unser kreatives und intelligentes Potenzial zu nutzen, um Konflikte zu lösen. Das ist in der Gemeinde nicht anders als in der eigenen Familie.

Typische Angst-Anspannungs-Reaktionen

- *Emotionale Reaktivität.* Andere werden attackiert, der nötige Respekt fehlt und persönliche Grenzen des Anderen werden missachtet und übergangen. Drohungen sind zu hören um den eigenen Willen durchzusetzen: „wenn...dann, entweder ... oder“. Gerüchte und Übertreibungen werden verbreitet und aus Mücken Elefanten gemacht.
- *Sich einigeln.* Gemeinschaft und Einheit werden zum absoluten Ideal gemacht. Dabei wird polarisiert, unreifes Verhalten greift um sich, Schwarz-Weiß gedacht oder auch eine Alles-oder-Nichts-Haltung eingenommen. Bibelworte mögen zur Begründung und Verstärkung zitiert werden und es werden Trennungen oder Spaltungen riskiert.
- *Mit dem Finger auf Andere zeigen.* Das Augenmerk richtet sich auf „die/den Anderen“ (und deren Schwächen), fixiert sie, sucht die Schuld bei anderen. Ungerechtigkeiten werden angeklagt und das Gefühl für die eigene Verantwortung lässt nach.
- *Instant-Lösungen.* Aufgrund der niedrigen Schmerzgrenze werden schnelle Lösungen verlangt, einfache Antworten und Sicherheiten gesucht, auf Fakten und Methoden gesetzt. Das Empfinden herrscht vor, keinen längeren offenen Entscheidungsprozess aushalten oder konstruktiv mitgestalten zu können. Das kann auch dazu führen, die Dinge unter den Teppich kehren zu wollen, oder es bilden sich Tabus und Geheimnisse.
- *Schwache Leitung.* Durch Angst-Anspannungen gebundene Gemeinden (Beziehungssysteme) offenbaren hinsichtlich Leitung beispielsweise folgende Merkmale: Phantasiervolle Ideen und kreative Leistungsvermögen lassen stark nach; Leitung wird indifferent und schwammig in dem Bemühen, beruhigend statt herausfordernd zu wirken; Es gibt nur zögerliche Bereitschaft und wenig Mut, klare Standpunkte zu beziehen; Die Fähigkeit geht verloren, sich selbst und die Situation gelassen zu reflektieren, eigene Überzeugungen, Werte, Prinzipien und Visionen klar zu durchdenken; Themen, Vorgehensweisen und Entscheidungen werden von der Krise bestimmt; Unsichere, unreife, ungefestigte Personen werden am ehesten beauftragt Leitung zu übernehmen, Menschen die den Umständen und Widerwärtigkeiten wenig Eigenständigkeit entgegenzusetzen haben und kaum klar durchdachte Positionen einbringen.

Solche Reaktionen und Haltungen blühen gerade in Beziehungssystemen und Gemeinden, die höchsten Wert auf Frieden und Harmonie legen. Beruhigung und Beschwichtigungen werden wichtiger als die Integrität der Gemeinde und ihrer Mission. Hier wird christliche Liebe durch Nettsein, Profillosigkeit oder Unverbindlichkeit ersetzt. „Friede, Friede und ist doch kein Friede“ Jer 6,14.

Situationsbedingt und gewohnheitsbedingt

Angst-Spannung kann sehr unterschiedlich auftreten und wirken. *Akute Angst-Spannung* ist situationsbedingt. Im ersten Moment reagieren wir irritiert, aufgewühlt oder auch kopflos, um uns bald wieder im Griff zu haben und die Dinge ruhig und überlegt zu bewältigen. Im Gemeindealltag kann akute Angst-Spannung beispielsweise auftreten,

wenn sich ein Finanzloch auftut, eine Baumaßnahme ansteht, ein Pastorenwechsel erfolgt oder eine herausragende Person stirbt oder aus der Gemeinde ausscheidet. Akute Angst-Spannung tritt auf als Reaktion auf eine reale Gefahr, wird angestachelt durch Furcht vor dem, was ist oder kommt, wird als zeitlich begrenzt erlebt, aber gewöhnlich adäquat und erfolgreich bewältigt und ist also immer eine Reaktion auf ein konkretes Ereignis oder Problem.¹

*Chronische Angst-Spannung*¹ hingegen ist gewohnheitsbedingt und wie ein Muster in das Leben hineingewebt. Diese Angst-Spannung kommt nicht zur Ruhe, triviale Anlässe und kleinste Veränderungen lösen heftige emotionale Reaktionen aus. Aus dem gelegentlichen Warnsignal Angst-Spannung ist ein Daueralarmton geworden. Chronische Angst-Spannung tritt auf als Reaktion auf eine eingebildete Gefahr; sie wird angestachelt durch Furcht vor dem, was sein könnte; wird nicht als zeitlich begrenzt erlebt; übersteigt oft die Fähigkeit, adäquat und wirksam damit umzugehen und ist prinzipiell eine Reaktion auf die gestörte Balance in einem Beziehungssystem. Chronische Angst-Spannung kann sich in gedankenlosem Gehorsam äußern oder auch in heftigen emotionalen Ausbrüchen. Chronisch angst-gespannte Menschen sind leicht verletzt und sehen sich selbst gern als Opfer.

Ein Teufelskreis

Angst-Spannungen können in einen Teufelskreis führen. In ihren wenig durchdachten, instinktiven und emotionalen Reaktionen bestärken sich die handelnden Personen gegenseitig in ihrer Haltung, polarisieren sich zunehmend in ihren Positionen und werden immer starrer in ihrer Haltung, was den Grad der Angst-Spannung kontinuierlich erhöht. Ob das dann in einen heißen und offenen Konflikt ausartet oder eine leidenschaftslose und distanzierte Atmosphäre bewirkt oder einen „kalten Krieg“, ist unerheblich. Chronische Angst-Spannung kann sich in Gemeinden beispielsweise so auswirken, dass eine kleine Gruppe die Macht hat, während der größere Teil sich anpasst; es kommt immer wieder zu drastischem Leitungs- und Richtungswechsel, aber jede Veränderung wird auch argwöhnisch beobachtet und auf Fehler untersucht. Personen, die etwas verändern wollen, werden auf irgend eine Weise bestraft; immer wieder ziehen sich Personen aus der Gemeinde zurück, und es bleibt der harte, sich dezimierende Kern. Der Teufelskreis von Angst-Spannungen wird auch durch Vermeidung, Tabus und Geheimnisse am Leben erhalten. Er wird erst durchbrochen, wenn die kritischen Punkte beim Namen genannt und die Menschen damit konfrontiert werden. Biblisch gesprochen heißt das, die Wahrheit in Liebe sagen.

¹ In Anlehnung an: Lombard Mennonite Peace Center, Healthy Congregations: Manual Supplement, S B1, eigene Übersetzung.

Spannungsgeladene Kräfte: „Ich“ und „Wir“

Die Wahrheit in Liebe zu sagen, ist aber oft nicht ganz einfach. Wir geraten in ein Spannungsfeld zwischen zwei emotionalen Kräften: dem Bedürfnis nach Nähe und dem Bedürfnis nach Distanz. „Starke Kräfte wirken in beide Richtungen: Wir möchten eigenständige, unabhängige Persönlichkeiten sein und suchen doch auf der andere Seite das Gefühl von Verbundenheit und Nähe mit einem oder mehreren Menschen, mit einer Gruppe, einer Familie.“² Das Gegeneinander dieser beiden Kräfte löst Ängste und Spannungen aus. Nähe und Distanz wird natürlich individuell unterschiedlich empfunden, grundsätzlich wie auch situativ. Was dem Einen zu nahe ist, mag der Anderen zu distanziert sein. Und was in bestimmten Lebenssituationen an Nähe und vertrauter Gemeinschaft gut ist oder als zu wenig erlebt wird, kann unter anderen Umständen genau gegenteilig empfunden werden. Hier liegt Konfliktpotenzial und in den Extremen kommt es zu symbiotischen, undifferenzierten und entzweiten, abgebrochenen Beziehungen.

Die einzelnen Glieder eines solchen „symbiotischen“ Beziehungsgeflechtes sind auf ungesunde Weise beziehungsabhängig. Dann ist eine starke Tendenz zu beobachten, Selbstständigkeit und Eigenständigkeit zu unterdrücken und Gemeinschaft durch Gleichheit und Übereinstimmung zu erzielen. Mitglieder eines solchen Beziehungssystems, zum Beispiel einer Gemeinde, sind deshalb ständig bemüht, für andere mit zu denken und mit zu fühlen. Ihr Empfinden von Sicherheit, Entspannung und Einheit hängt sehr wesentlich davon ab, wie es dem oder der Anderen geht. Solche symbiotischen Beziehungsmuster gehen Hand in Hand mit chronischen Angst-Spannungen. Um mit ihnen zu Rande zu kommen, gibt es folgende vier typische Verhaltensmuster und Reaktionen³, die als Lösungsversuche zu verstehen sind und in jedem Beziehungssystem eine Rolle spielen.

a) Konflikt

Theologische Streitfragen wie auch Sach- oder Wertekonflikte können zum Hintergrund haben, dass unterschiedliche Bedürfnisse von Nähe und Distanz, Abgrenzung und Zusammengehörigkeit, die Beteiligten antreiben. Der Konflikt kann der Versuch sein, mehr Freiraum zu schaffen und Eigenständigkeit zu ermöglichen. Typisch bei hohem Konformitäts- und Gemeinschaftsdruck ist, dass Konflikte zyklisch auftreten und geradezu rituellen Charakter haben. „Es ist immer wieder das Gleiche“. Die Konflikte werden vordergründig beigelegt, die entstandene emotionale Distanz wird oberflächlich überwunden und über kurz oder lang fällt das System zurück in sein altes Muster. In Familien spielt sich das natürlich meistens zwischen den gleichen Leuten ab. In Gemeinden kann es passieren, dass die betreffenden Personen die Gemeinde innerlich oder faktisch verlassen bzw. ihre Verantwortung und Aufgabe abgeben. Vordergründig beruhigt sich das System („der Konflikt ist gelöst“), doch stellt sich in der neuen Zusammensetzung über

² Lerner, *Wohin mit meiner Wut?*, S. 32.

³ In Anlehnung an: Lombard Mennonite Peace Center, *Healthy Congregations: Manual Supplement*, S C4-5, eigene Übersetzung.

kurz oder lang die gleiche problematische Beziehungsdynamik wieder ein. Das „Spiel“ beginnt von Neuem.

b) Über- und Unterfunktionieren

Dieses Verhaltensmuster versucht, mit dem Problem von zu viel Nähe und zu wenig Eigenständigkeit zurecht zu kommen, indem eine Seite gewissermaßen alles in die Hand nimmt und die andere Seite „alles“ aus der Hand gibt, ein Phänomen auch bekannt als Überfürsorglichkeit. Der Eine tut das, wozu die Andere selbst in der Lage wäre, der/die Überfunktionierer/in übernimmt sich mit Verantwortung. Weitere typische Merkmale von Überfunktionierenden und Unterfunktionierenden sind:

- „Superstarkes“, überfürsorgliches Handeln bzw. dominierende Rolle einnehmen;
- Das Gefühl haben, am besten alles selbst machen zu müssen und es auch zu tun.
- Den/die Überfunktionierende(n) in ihren Leistungen bewundern/verehren, was hilft, die eigenen Angst-Spannungen zu beruhigen;
- Zuviel Lob wenn etwas gut geht, zuviel Vorwürfe wenn etwas schief geht;
- Unrealistisch hohe Erwartungen (gilt für beide Extreme);
- Wenig Bewusstsein für eigene Bedürfnisse des Überfunktionierenden;
- Enttäuschung oder Ärger, wenn diese sich zu Wort melden;
- Gelegentliche Bemühungen auf Seiten des Unterfunktionierenden, das Verhältnis umzukehren.

c) Distanz

Um mit zu intensiver Nähe in einer Beziehung umzugehen, ist innere Distanzierung, auch wenn man physisch bei einander bleibt, eine Reaktion, die auch schon als „innere Kündigung“ beschrieben wurde. Zu den typischen Merkmalen gehören:

- Nachlassende Kommunikation und die Reduzierung von informellen Kontakten, auch wenn Pflichtveranstaltungen mehr oder weniger eingehalten werden.
- Die Aufmerksamkeit richtet sich stärker auf Aktivitäten außerhalb des Beziehungssystems bzw. der Gemeinde.
- Die Aufmerksamkeit für Anliegen von Anderen innerhalb des Systems flaut ab. Provokatives Verhalten, um eine als störend empfundene Distanz zu überwinden und Beachtung und Nähe zu erzwingen.
- Abbruch der Beziehung, Trennung, Scheidung, Gemeindeaustritt oder im Extremfall Tod.

d) Projektion und Dreieckskonstellation

„Zwei-Personen-Systeme sind ihrem Wesen nach instabil. Ängste und Konflikte können nur während eines relativ kurzen Zeitraums auf zwei Parteien begrenzt bleiben. Sehr bald wird eine dritte Partei hineingezogen oder mischt sich von selbst ein. Dieser Pro-

zess läuft automatisch ab wie ein Naturgesetz und nicht bewusst oder absichtsvoll.“⁴ Dabei wird versucht, die eigene Angst-Spannung auf Andere im System abzuwälzen, wobei man dem Einen näher kommt und sich vom Anderen als entfremdet empfindet. Die eigene Angst-Spannung wird reduziert durch jemand, der mir zur Seite steht, mir Recht gibt, meine Klagen und Vorwürfe teilt, mir sagt, was ich tun soll. Dieses Phänomen hat die Transaktionsanalyse als Drama-Dreieck beschrieben, das gewöhnlich drei Rollen kennt, die ohne weiteres während eines Konfliktes hin- und herwechseln können: Opfer, Verfolger und Retter. Jedoch muss die dritte Seite weder eine Person noch unbedingt persönlich anwesend sein, um ihre Funktion zu erfüllen, wie man leicht am Beispiel Klatsch und Tratsch oder an dem arbeitssüchtigen Menschen feststellen kann, der statt mit seiner Frau ein Verhältnis mit seiner Arbeit oder Gemeinde hat. In diesem Kontext hat dann auch das Bild vom Splitter und Balken seinen Platz und hier tauchen die Sündenböcke, schwarzen Schafe oder (gemeinsamen) Feinde, bzw. Feindbilder auf. Nicht zuletzt können Krankheiten, schwere Lebensprobleme oder „das goldene Kalb“ zum dritten Faktor werden, auf das sich das Beziehungssystem, die Gemeinde, voll konzentriert und dabei die Spannungen innerhalb des Systems abmildert und kaschiert.

In Beziehungen und im Konflikt ich selbst sein

Die Fähigkeit, mit unserem Bedürfnis nach Nähe und Distanz, nach Abgrenzung und Zusammengehörigkeit befriedigend umzugehen, ist genauso unterschiedlich ausgeprägt wie die Fähigkeit, Angst-Spannungen auszuhalten bzw. sie konstruktiv werden zu lassen. Je nachdem, wie niedrig die Frustrationstoleranz ist oder wie hoch die Schmerzgrenze liegt, werden die Einen früher, Andere später von ihren emotionalen Reaktionen überflutet und reagieren dann mehr oder weniger unkontrolliert und reflexhaft mit Rückzug oder Aggressivität. Eigentlich brauchen wir das, wovon wir im Ernstfall oft zu wenig haben: gelassene Unabhängigkeit und Eigenständigkeit, ohne uns vom Anderen zu distanzieren, also „Die Fähigkeit, mit Anderen emotional im Kontakt zu sein und doch unabhängig zu bleiben im eigenen Verhalten“.⁵ Dazu würde gehören⁶:

- Ein ausgewogenes Bild unserer Stärken und Schwächen zu präsentieren.
- Unsere Überzeugungen, Wertvorstellungen und Prioritäten klar zu benennen und unser Verhalten konsequent danach auszurichten.
- Mit Menschen, die uns wichtig sind, emotional verbunden zu bleiben, auch wenn Konflikte auftreten.
- Schwierige und leidvolle Themen offen anzusprechen und in Fragen, die für unser Leben bedeutungsvoll sind, einen klaren Standpunkt zu beziehen.
- Abweichende Meinungen auszusprechen und Anderen dasselbe zu gestatten.

⁴ Lerner, Zärtliches Tempo, S. 165

⁵ Kerr, Bowen, Family Evaluation, S. 145 Fußnote, eigene Übersetzung.

⁶ Lerner, Zärtliches Tempo, S. 47.

In einer ähnlichen Liste nennt Peter Steinke u. a. noch folgende Aspekte⁷:

- Es Anderen zugestehen, dass sie ihre Persönlichkeit und Integrität einsetzen und ihre Befindlichkeit verbessern, ohne sich selbst zurückgesetzt, minderwertig oder unbedeutend zu fühlen.
- Ein („erwachsenes“) „Ich“ haben und in Beziehungen mit einem anderen („erwachsenen“) „Ich“ treten ohne sich selbst dabei zu verlieren oder sich selbst oder den Anderen klein zu machen.

Klar, die genannten Aspekte sind keine Checkliste um abzuhaken, was wir können und was nicht. Vielmehr sind hier wesentliche Aspekte beschrieben, die wir je nach Lage und persönlicher Entwicklung mehr oder weniger ausüben. Im Grunde fordern uns diese Aspekte zu einem lebenslangen Lernprozess heraus, in dem nie jemand fertig ist und „es kann“. Denken wir deshalb eher an eine nach oben offene Eigenständigkeits-Skala. Jede und jeder hat in jungen Jahren eine Art Basisfähigkeit erworben und kann im Verlauf der weiteren persönlichen Entwicklung das eigene Erlebens- und Verhaltensrepertoire erweitern, wenn auch nur in kleinen Schritten. Sich eigenständig, selbstbestimmt und differenziert zu verhalten, geschieht nie im luftleeren Raum, nie im Alleinsein oder im Rückzug, sondern kann immer nur im Kontakt mit Anderen, innerhalb eines Beziehungsgeflechtes erfolgen.

Damit deutet sich eine überfällige Feststellung an: jedes Beziehungssystem funktioniert wie ein Mobile. Das Beziehungssystem bleibt so lange stabil, wie jede Person in ihrer Rolle bleibt, und es wird gestört bzw. verändert, wenn sich auch nur eine Person anders als bisher verhält. Daraufhin muss zwangsläufig auch der oder die Andere reagieren, um die nötige Balance wieder herzustellen⁸. Um diese zu erreichen, verändern sich entweder beide oder beide fallen in das alte Muster zurück, wobei manchmal auch die Rollen getauscht werden. Weil aber in Beziehungssystemen jede Person durch ihre Position und ihr Verhalten zum Funktionieren und zur Balance des Systems beiträgt, kann ich bei mir selbst bleiben, wenn ich etwas verändern will. Anders gesagt: ich kann dem System Familie oder Gemeinde und damit mir und den Anderen am besten dienen, wenn ich⁹

- *mich auf mein Denken, Fühlen und Handeln konzentriere* anstatt auf das, was Andere (nicht) tun oder tun sollten oder wie sie nach meiner Meinung sein sollten;
- *intensiv und ehrlich versuche, mir darüber klar zu werden, was ich will*, was mir wichtig ist, was ich kann, woran ich glaube, wofür ich stehe - und nicht so sehr darüber, wie ich die Beziehung angenehm und störungsfrei halten kann;

⁷ Steinke, How Your Church Family Works, S.11, eigene Übersetzung.

⁸ Auf dieses Prinzip bauen Ansätze in systemischer Beratung und Therapie.

⁹ In Anlehnung an: Lombard Mennonite Peace Center, Healthy Congregations: Manual Supplement, S E-6, eigene Übersetzung.

- *von mir rede anstatt von anderer.* „Ich meine..., ich glaube..., ich möchte...“ anstatt: „du bist ..., du solltest..., die Gemeinde sagt...“ und andere ermutige, auch von sich selbst zu sprechen;
- *aus meinen Überzeugungen heraus entscheide und handle*, weil gelassenes Handeln, das aus eigener Überzeugung kommt, effektiver ist als besorgte Bemühungen, andere zu etwas zu bewegen, was sie vielleicht gar nicht wollen;
- *Angst-Anspannungen anhalte.* Ich finde und übe Möglichkeiten ein, Angst-Spannungen nicht weiter zu geben, sondern ihren Kreislauf zu unterbrechen;
- *im Kontakt bleibe mit dem/der Anderen* und meinen Impuls beherrsche, mich zurück zu ziehen, wenn jemand ärgerlich oder wütend auf mich ist oder mit mir nicht übereinstimmt;
- *bete*, und zwar regelmäßig, weil es mir hilft, mit meiner eigenen Emotionalität besser umzugehen, gelassener zu werden, klare Gedanken zu fassen und es mich unabhängiger von anderen Menschen werden lässt. Es lässt mich wachsen in einer in Gott verwurzelten Eigenständigkeit, so dass ich ich selbst sein kann.

Gesunde Beziehungen fördern

Wenn wir als Gemeinden konfliktfähiger werden wollen, wenn wir auch darin wachsen wollen, das zu sein, was wir sind, nämlich Leib Jesu, dann werden wir uns als Gemeinden und in unseren Gemeinden ganz entschieden dafür einsetzen¹⁰:

- *Die Gemeindeglieder sollen und dürfen Eigenständigkeit entfalten*, in dem sie persönliche, klare, umfassende, biblisch fundierte Überzeugungen, Prinzipien und Lebensvorstellungen entwickeln und diesen folgen.
- *Wir übernehmen Verantwortung für uns selbst.* Das heisst, wir nehmen die eigenen Gefühle und das eigene Verhalten wahr und machen nicht Andere dafür verantwortlich oder verlangen von ihnen, unserer Meinung zu sein. Wir lehnen Andere auch nicht ab, wenn sie unsere Position nicht teilen. Wir fragen uns immer wieder: Was kann ich für mich aus dieser Situation lernen? Was sind meine Möglichkeiten? Was kann ich beitragen, das mit meinen Überzeugungen und Fähigkeiten übereinstimmt?
- *Wir reagieren als Gemeinde auf Angst-Anspannungen.* Wir nehmen wahr, wo erhöhte Angst-Spannungen vorhanden sind, werden uns über deren Ursachen klar und akzeptieren spannungsgeladene Zeiten und Situationen, halten sie aus und kümmern uns um die damit verbundenen Fragen und Aufgaben. Dabei lassen wir uns nicht von Hypersensibilitäten oder der Vorstellung, „was die Anderen von uns denken“, irre machen. Und wir achten darauf, in der Gemeinde auftauchende Muster von Über- und Unterfunktionieren, Distanzierungen, Projektionen und Dreieckskonstellationen anzusprechen und zu überwinden.

¹⁰ In Anlehnung an: Lombard Mennonite Peace Center, Healthy Congregations: Manual Supplement, S.E-8, eigene Übersetzung.

- *Wir konzentrieren uns als Gemeinde auf unsere Mission.* Wir arbeiten an klaren Vorstellungen, wofür wir als lokale Repräsentation des Leibes Jesu da sind, was zu unseren Gaben und Möglichkeiten gehört und was unser Beitrag und unsere Aufgabe ist, Reich Gottes zu leben und zu bezeugen.
- *Wir fordern einander heraus,* indem wir die mit unserem Gemeindeleben und mit dem Dranbleiben an unserer Mission verbundenen Spannungen und Schwierigkeiten zulassen.
- *Wir respektieren Grenzen.* Wir respektieren persönliche Gedanken, Empfindungen, Grenzen und Abgrenzungen. Wir respektieren Vereinbarungen, Regeln, Strukturen, Vorgehensweisen und Entscheidungen der Gemeinde. Wir sind uns klar über angemessenes Verhalten und achten darauf, dass keine Gruppenzwänge entstehen.
- *Als Gemeindeglieder bleiben wir im Kontakt miteinander.* Wir nehmen uns genug Zeit, um Beziehungen in der Gemeinde zu pflegen. Wir feiern miteinander, was immer möglich ist. Wir widerstehen der Versuchung, in Auseinandersetzungen, Spannungen und Schwierigkeiten uns voneinander zu distanzieren oder von der Gemeinde zu trennen.

Übrigens könnte in dem eingangs erwähnten Beispiel in einer Gemeinde folgendes ablaufen: Der Vorstand beauftragt zwei Personen, mit dem inaktiven Gemeindeglied zu sprechen und beauftragt zwei weitere, gleichzeitig mit dessen Bruder zu reden. Der Vorstand informiert die Gemeinde, dass entsprechend der Regelung in der nächsten Zeit mit verschiedenen Leuten das Gespräch gesucht wird. Der Bruder reagiert erwartungsgemäß emotional, und einige Stimmen in der Gemeinde stellen kritische Fragen. Die werden aufgegriffen und mit den betreffenden Leuten besprochen. So soll deutlich werden, wie Personen und Positionen ernst genommen und auch nicht gegeneinander ausgespielt werden.