

Wir sind in einer 4-teiligen Predigtreihe über Konflikte

08. Okt. Jesus provozierte einen Konflikt, damit an die Oberfläche kommt, was unten eh faul ist.

Mt. 20, 20-24 **Wertschätzung meiner Person gegenüber**

29. Okt. Wir sollen den Mut haben, Konflikte auszulösen, wenn es sein muss.

Mt. 18, 12-20 **Wertschätzung anderen gegenüber**

05. Nov. Heute geht es darum, wie ich **mein Herz vor Bitterkeit schützen** kann.

## Inhalt

Mein Herz vor Bitterkeit schützen

### I. Bitterkeit

A) Beispiele in der Bibel

B) Definition in der Bibel

### II. Wie kann ich mich vor Bitterkeit schützen?

A) Teil einer Gemeinschaft sein

B) Aus Gnade leben

C) Vergeben im Schlaf

Anhang zur Vertiefung

## Mein Herz vor Bitterkeit schützen

### I. Bitterkeit

Wer von euch hatte in seinem Leben schon einmal mit Bitterkeit zu kämpfen?

Bleiben wir lieber bei den anderen.

**Wer kennt eine Person, die bitter geworden ist?**

### Definition

Eine Person, die von ständigem Groll gegen das zu hart empfundene Schicksal oder ungerechte Behandlung erfüllt ist.<sup>1</sup> Eine Person, die negative Ereignisse nicht verarbeiten konnte und sich als hilfloses Opfer sieht?

---

<sup>1</sup> Definition nach [www.duden.de](http://www.duden.de)

## Symptome

Bitterkeit ist eine der schlimmsten, und oftmals langwierigsten Krisen.

Verbitterte Menschen haben oft

- keine innere Freude mehr
- haben die innere Gelassenheit verloren
- fühlen sich ungerecht behandelt
- fixieren sich auf negative Gedanken
- viele sehen sich als die ärmsten Geschöpfe der Welt

Menschen die bitter sind, lassen sich oft nicht helfen. Sie

- verkehren wenn möglich nur noch mit Menschen, die sie bestätigen.
  - legen die Worte anderer auf die Waagschale
  - solche Menschen meidet man
  - das wiederum bestätigt ihr Selbstmitleid
- Es gibt Menschen, die ihr Leben lang in Bitterkeit leben.

## Häufige Ursache: Konflikte

Ein häufiger Auslöser für Bitterkeit sind Konflikte.

- Ganz extrem der Krieg im Nahen Osten: Viele Menschen sind zutiefst verbittert.

Wir müssen gar nicht so weit gehen.

- Verbitterung durch Konflikte in der Ehe  
Ein Ehemann sagte mir: „Ich hatte Freude daran, meine Frau zu verletzen.“  
Vielleicht kennt auch ihr Paare, die sich scheiden ließen, und immer noch weiter stritten.
- Verbitterung durch Konflikte um das Erbe  
Bis hin das Menschen lieber alles verlieren, als dass eine Schwester oder ein Bruder mehr bekommt.
- Verbitterung durch Konflikte mit den Eltern
- Verbitterung in der Gemeinde  
Leute, die nicht mehr in eine Gemeinde gehen, weil sie verbittert sind.

## A) Beispiele in der Bibel

In der Bibel werden verschiedenste Personen beschrieben, die bitter wurden.

Aus verschiedenen Ursachen.

**Hiob** wurde bitter, weil er an Gottes Handeln verzweifelte.<sup>2</sup>

**Noomi** klagte: **Der Allmächtige hat es mir sehr bitter gemacht.** Ruth 1,20

**Die Israeliten** litten in Ägypten so sehr unter der Hand ihrer Feinde, dass sie bitter wurden.<sup>3</sup>

**Esau** war bitter, weil er aus eigener Schuld sein Leben ruiniert hat.<sup>4</sup>

Mich tröstet es, dass „Bitterkeit“ in der Bibel so oft thematisiert wird.

---

<sup>2</sup> Er sagte: «Ich will meiner Klage in mir freien Lauf lassen, will reden in der Bitterkeit meiner Seele» (Hiob 10,1). Später schob er Gott indirekt die Schuld dafür zu (Hiob 27,2).

<sup>3</sup> **Sie machten ihnen das Leben bitter durch harten Dienst.** 2. Mo 1,14

<sup>4</sup> **Als Esau das hörte, schrie er voller Bitterkeit laut auf. "Vater", rief er, "segne mich, segne auch mich!"** 1. Mo. 27,34

## B) Definition in der Bibel

Interessant, wie die Bibel Bitterkeit beschreibt

Hebräer 12,15

15 **Gebt aufeinander acht, dass niemand sich selbst von Gottes Gnade ausschließt, damit keine bittere Wurzel unter euch Fuß fassen kann, denn sonst wird sie euch zur Last werden und durch sie viele Menschen vergiftet werden!**

### Ein Wurzelgewächs

Bittere Wurzel

Ich kenne niemanden der sich vorgenommen hat: „Jetzt werde ich bitter.“

Bitterkeit wächst im Verborgenen. Oft unbemerkt.

In einem „befreit leben Seminar“ mussten wir den Tätern, die an uns schuldig wurden, einen Brief schreiben. Ich dachte: Ich habe das Ganze eh verarbeitet. Ich habe allen vergeben. Ich wüsste nicht, wem ich schreiben soll. Wir waren eine kleine Gruppe und da alle zu schreiben begannen, nahm ich halt auch jemanden und schrieb dieser Person einen Brief.

Dann lasen wir einander den Brief vor und jeder sagte, wie er auf ihn wirkt. Als ich meinen Brief vorgelesen hatte, hatte ich ein gutes Gefühl. Souverän geschrieben. Umso mehr war ich erstaunt über das Feedback der anderen. Sie meinten. „Da spürt man aber noch viel Zorn.“ Erst als sie dies sagten merkte ich, dass es stimmte. Allein wäre ich nicht draufgekommen.

Die Wurzel war so tief, dass ich sie selbst gar nicht bemerkte.

Wurzeln sind auf Wachstum angelegt

Im Garten: Was muss ich tun, damit Unkraut wächst? - Nichts

Aus der Wurzel wird eine Pflanze, ein Strauch, ein Baum...

Was muss ich tun, damit Bitterkeit in meinem Leben wächst? - Nichts

### eine Last

Prof. Dr. Michael Linden, Professor für Psychiatrie und Psychotherapie in Berlin schreibt:

Verbitterung schränkt die Patienten deutlich mehr ein als Depression oder Angst."

Man redet heute von „Posttraumatischer Verbitterungsstörung“.<sup>5</sup>

- Schlafstörungen
- Appetitverlust
- Rückzug aus Sozialen Aktivitäten
- Depressionen<sup>6</sup>
- Phobien
- Paranoia: Unterstellt anderen schlechte Absichten, fühlt sich bedroht
- Verschwörungsfantasien

Verbitterung wird zur Last.

### vergiftet andere

Die Wurzel wächst so stark, dass sie nicht mehr nur die betreffende Person beeinträchtigt, sondern beginnt, für das Umfeld zu vergiften.

---

<sup>5</sup> Gekränkt vom Leben: Wege aus der Verbitterung - SWR2

<sup>6</sup> June Hunt, Schlüssel zur biblischen Seelsorge, trans. Georg Huber, Bd. 1–5 (Straubing: Precept Ministries 2006–2008).

Verbitterte Menschen

- verbreiten negative Stimmung in der Familie
- versuchen in der Gemeinde andere auf ihre Seite zu ziehen
- reden in der Arbeit negativ über andere

Es bleibt jedoch nicht nur beim inneren Zerstören von Gemeinschaften.

Laut Statistik Österreich nimmt die Gewalt zu.<sup>7</sup>

Verbitterte Menschen wollen, dass auch andere leiden wie sie.

Interessant, dass in der Bibel vor allem die Männer gewarnt werden: **Ihr Männer, liebt eure Frauen und seid nicht bitter gegen sie.** Kol 3,19

## II. Wie kann ich mich vor Bitterkeit schützen?

Weil die Bitterkeit ein Wurzelgewächs ist, reicht es nicht, wenn ich

- an der Oberfläche das wegschneide, was man gerade sieht
- mich zusammenreiße
- lächle

- mir Mühe geben, dass niemand etwas merkt

Bei Bitterkeit muss ich die Wurzel ausgerissen.

3 Wurzelbehandlungen:

### A) Teil einer ehrlichen Gemeinschaft sein

Hebräer 12,15 **Gebt aufeinander** acht, dass niemand sich selbst von Gottes Gnade ausschließt, damit keine bittere Wurzel unter euch Fuß fassen kann, denn sonst wird sie euch zur Last werden und durch sie viele Menschen vergiftet werden!

**Dieses „Achthaben“ beginnt bei mir**

Wenn ich in mir Anzeichen von Verbitterung spüre

- Ungeduld
- Rückzug
- negative Gedanken

Dann trage ich die Verantwortung, genauer hinzuschauen, was mit mir los ist.

**Wir sollen aufeinander achten**

Es ist unsere gemeinsame Verantwortung, dass keine Wurzeln der Bitterkeit wachsen.

Dies setzt voraus, dass man Berührungspunkte hat.

Teil einer verbindlichen Gemeinschaft ist.

---

<sup>7</sup> <https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/kriminalitaet-und-sicherheit/verurteilungs-und-wiederverurteilungsstatistik>

Im Gottesdienst allein wird das kaum auffallen.

Diesbezüglich sind Kleingruppen phänomenal. Gruppen, in denen man aufeinander achten kann.

Wenn du in keiner Kleingruppe bist, kannst du an den Welcome Desk gehen, oder dich auf der Homepage informieren.

Zu den Kleingruppen haben wir Minigruppen, Arbeitsteams, altersspezifische Gruppen.

Jeder hat die Möglichkeit, Teil einer ehrlichen Gemeinschaft zu sein.

In diesen Gruppen haben wir das Vorrecht, uns gegenseitig zu helfen. Mitunter vor viel Leid und Zerstörung zu bewahren.

### **Sei barmherzig**

Wenn du eine Person kennst, die verbittet ist, dann braucht sie deine / unsere Barmherzigkeit

- sie braucht nicht unsere Klugheit

- sie braucht nicht: „Du hättest halt sollen...“

Solch ein Mensch braucht unsere Barmherzigkeit und unsere Ehrlichkeit.

Wenn dir eine Person in den Sinn gekommen ist, liebe sie.

- sei barmherzig nicht klug.

- sprich ihn an. Schreibe eine WhatsApp

## **B) Aus Gottes Gnade leben**

Hebräer 12,15 **Gebt aufeinander acht, dass niemand sich selbst von Gottes Gnade ausschließt** (HFA: Gleichgültig vorübergeht), **damit keine bittere Wurzel unter euch Fuß fassen kann, denn sonst wird sie euch zur Last werden und durch sie viele Menschen vergiftet werden!**

Man hat festgestellt, dass die therapeutische Behandlung von Verbitterung schwieriger ist, als die Behandlung von Depressionen oder Angsterkrankungen.<sup>8</sup>

Da berührt mich die Behandlungsmethode, die Jesus anbietet.  
Gnade!

Gleichnis Mt. 18

Petrus stellte Jesus mal die Frage: **Herr, wie oft muss ich meinem Bruder vergeben, wenn er immer wieder schuldig wird?** Mt. 18,21

Die Rabbiner der damaligen Zeit waren zu dreimaligem Vergeben verpflichtet. Petrus wusste dies und dachte vielleicht: „Ich bin ja mal großzügig. So, wie ich Jesus kenne... Auf der anderen Seite muss es doch irgendwo eine Grenze geben; zu große Nachsicht ist bestimmt keine Hilfe...“

Zur Sicherheit schlägt Petrus dann siebenmal vor.

Nun, Jesu Antwort hat Petrus wahrscheinlich sehr überrascht. „Nein - nicht siebenmal, sondern „siebzig Mal sieben Mal(!)“ – Mit anderen Worten: Grenzenlos.

Dann erzählte Jesus ein Gleichnis.

---

<sup>8</sup> Gekränkt vom Leben: Wege aus der Verbitterung - SWR2

Ein Knecht schuldete seinem Herrn 10.000 Talente. Um ein Talent zu verdienen, hätte ein Tagelöhner ca. 20 Jahre arbeiten müssen. 10.000 Talente bedeuten also ungefähr 200.000 Jahre Arbeit! Der Schuldner konnte dies nicht bezahlen. Er flehte um Gnade. Der König hatte Mitleid und erließ dem Diener alles. Er löschte alle Schulden. 200.000 Arbeitsjahre! Mt. 18,22-27

Dann begegnete dieser Diener, einem anderen Knecht, der ihm umgerechnet 4 Monate Arbeitsleistung schuldete. Also ein Verhältnis von ca. 200.000 Arbeitsjahre zu 4 Monaten!



Mt. 18, 28-30

**Kaum draußen begegnete der Mann einem anderen, der genau wie er ein Untergebener des Herrschers war. Dieser schuldete ihm hundert Denar. Deshalb ergriff er ihn am Hals, würgte ihn und sagte: »Gib mir sofort, was du mir schuldest!«**

**Da fiel sein Kollege nieder und bat ihn inständig: »Hab Geduld mit mir und ich werde es dir zurückzahlen!« Aber der Verwalter wollte nichts davon wissen und ließ ihn ins Gefängnis werfen. Er sollte erst dann wieder freigelassen werden, wenn er alles bezahlt hätte.**

Dieser Mensch ist aus der Gnade gefallen.

Er hat vergessen, wie gnädig der König ihm gegenüber war.

Wie viel ihm vergeben werden musste.

Ein Merkmal solcher Menschen: Sie sind unbarmherzig.

- streng gegenüber anderen
- richtend
- nicht großzügig
- nicht freigebig
- nicht entspannt
- selbstgerecht

Solche Menschen haben die Relation vergessen: Was immer uns andere Menschen antun.

Es steht in keinem Verhältnis zu dem, wie ich Gott den Schöpfer unwürdig behandelt habe.

Wir sollen aufeinander achten, damit niemand von uns diese Relation vergisst und sich so selbst aus der Gnade ausschließt.

Hört mal, wie die Schreiber des Neuen Testaments von dieser Gnade ergriffen waren:

Johannes. **Aus seiner Fülle haben wir alle empfangen ... Gnade um Gnade** Johannes 1,16

Paulus spricht vom **Reichtum seiner Gnade** Epheser 1,7; 2,7

**überströmender Gnade** 1.Timotheus 1,14,

Wenn wir so vor Augen haben, wie gnädig Gott uns gegenüber ist, dann ist es schwer, verbittert zu sein.

Zusammenfassung

- Aufeinander Acht haben
- sich nicht selbst aus der Gnade ausschließen

## C) Vergeben im Schlaf

Epheser 4,31-32 **Mit Bitterkeit, Wutausbrüchen und Zorn sollt ihr nichts mehr zu tun haben. Schreit einander nicht an, redet nicht schlecht über andere und vermeidet jede Feindseligkeit.** 32 **Seid vielmehr freundlich und barmherzig und vergibt einander, so wie Gott euch durch Jesus Christus vergeben hat.**

**Lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen.** Epheser 4,26

Wenn wir das machen, kann die Wurzel nie länger wachsen als einen Tag.

Das heißt sie lässt sich noch gut ausreißen. Sie hat auch noch keine Ableger.

Dieses Prinzip ist ein Motto von Doris und mir. Einmal weckte mich Doris mitten in der Nacht...

Manchmal sind wir zu müde, um noch zu diskutieren. Dann machen wir den nächstmöglichen Termin aus, an dem wir es besprechen.

Thomas Harry, Pastor und Dozent hat mal gesagt: Du muss vergeben im Schlaf.

Ich denke oft an diese Aussage.

Als Pastor muss man viel vergeben.

Wenn du da nicht geübt bist, hast du keine Chance.

Leider gibt es verbitterte Pastoren. Ein Grund: Sie haben nicht gelernt zu „Vergeben im Schlaf“.

### **Wenn die Wurzeln zu tief sind.**

Es gibt Menschen, bei denen die bittere Wurzel sehr tief ist.

Vielleicht, weil sie zu viel Ungerechtigkeit, Leid, Missbrauch usw. erleben mussten.

Da reicht ein Vergebungsgebet nicht.

Für solche Leute habe ich einen Leitfaden geschrieben. Es zeigt von der Bibel her, wie Menschen, die tiefste Verletzungen erlebten, frei werden können.<sup>9</sup>

Zurzeit arbeiten gerade mehrere Leute anhand dieses Materials ihre Geschichte auf.

Schon viele sind frei geworden. Zwei davon waren einverstanden, dass ich am Schluss ihre Geschichte und den Weg in die Freiheit zusammenfasste.

Wenn du bei dir Verbitterung spürst.

Wenn du eine Person kennst, die verbittert ist.

**Wir haben die beste Botschaft, die es gibt!**

Jesus kann solche Menschen frei machen.

Jesus will frei machen!

Nimm es für dich in Anspruch.

Hilf anderen.

---

<sup>9</sup> „Frei werden durch Vergeben“. Zu beziehen bei Daniel Beusch, daniel.beusch@feg-dornbirn.at

## Für die Vertiefung in den Kleingruppen

Was sollen die Teilnehmer nachher wissen (Wissen):

Wie sollen die Teilnehmer werden? (Charakter):

Was sollen die Teilnehmer tun können? (Fertigkeiten):

Kennst du Bitterkeit in deinem Leben?

Wer will, kann von sich ein Beispiel erzählen.

Wer will kann die anderen fragen: „Denkt ihr, dass ich Bereiche in mir haben, in denen Bitterkeit ist?“

Beispiel! Hiob wurde geheilt!

Das Beispiel von Hiob darf uns Mut machen. Am Anfang seiner Prüfung sagte er von Gott: **Er erlaubt mir nicht, Atem zu holen, denn er sättigt mich mit Bitterkeiten.** Hiob 9,18

Wenn einer ein menschliches Recht gehabt hätte, bitter zu sein, dann war es Hiob. Doch am Ende seines Leidensweges hatte Gott ihn von seiner Bitterkeit geheilt. Da sagte er: **Wer ist es, der den Rat verhüllt ohne Erkenntnis? So habe ich denn beurteilt, was ich nicht verstand, Dinge, zu wunderbar für mich, die ich nicht kannte.** Hiob 42,3 Die Wurzel der Bitterkeit im Herzen Hiobs war verschwunden.

Wie wurde Hiob von seiner Bitterkeit geheilt?

### **Beispiel: Das Ende der Geschichte**

Der Horror des Zweiten Weltkriegs liegt jetzt weit hinter Corrie, doch der schreckliche Krieg zwischen Vergebung und Unversöhnlichkeit tobt immer noch. Was kann ihr die Kraft geben, die Hand eines Menschen zu ergreifen, der jenes böse Regime darstellt, das Corries Vater und Schwester umbringen ließ? Wie kann sie diesem Mann vergeben? Zu Corries Bestürzung merkt sie: sie kann es nicht!

Seine Hand war ausgestreckt, um meine zu ergreifen. Und ich, die ich so oft über das Bedürfnis zu vergeben gepredigt hatte, ließ meine Hand an meiner Seite.

Doch als böse, rachsüchtige Gedanken mich durchströmten, sah ich meine Sünde. Jesus Christus war für diesen Mann gestorben; hätte ich um noch mehr bitten können? Herr Jesus, ich bitte dich, vergib mir und hilf mir, auch ihm zu vergeben.

Ich bemühte mich zu lächeln. Ich bemühte mich, meine Hand auszustrecken. Ich konnte es nicht. Ich empfand nicht einmal einen Funken von Wärme oder Wohlwollen. Und so sprach ich wieder ein leises Gebet. Jesus, ich kann ihm nicht vergeben. Gib mir Deine Vergebung.

Als ich seine Hand nahm, passierte etwas Unglaubliches. Von meiner Schulter, meinen Arm entlang und durch meine Hand schien ein Strom von mir zu ihm auszugehen, während gleichzeitig eine Liebe für diesen Fremden in meinem Herzen aufwallte, die mich fast überwältigte.

Und so entdeckte ich, dass unsere Heilung weder auf unserer Vergebung noch auf unserer Güte beruht, sondern auf seiner. Wenn er uns aufträgt, unsere Feinde zu lieben, dann gibt er uns mit diesem Auftrag auch jene Liebe, die wir dafür brauchen.<sup>27</sup>

Jesus würde uns nie den Auftrag geben: LUKAS 6,27

**Aber euch, die ihr hört, sage ich: Liebt eure Feinde; tut wohl denen, die euch hassen;**

---

<sup>27</sup> Ten Boom, Sherrill, and Sherrill, The Hiding Place, 238.

... ohne uns gleichzeitig die Kraft zu geben, diesen Auftrag zu erfüllen. Und Corrie ten Boom war bis zu ihrem Tod im Jahr 1983 ein lebendiger Beweis für diese Liebe. Vielleicht reflektieren keine Worte Corries vergebungsbereite Einstellung und ihr Leben der Liebe als die folgenden:

**In der Predigt haben wir aus Hebr. 12 und Eph. 4 drei Hilfen betrachtet. Weißt du noch welche das waren?**

#### **Zwei weitere Hilfen**

**Seine Feinde lieben. Sie segnen und für sie beten.**

Sucht dazu Bibelstellen und lest sie.

Wie soll das gehen, seine Feinde lieben?

#### **Sinnfindung**

Glaube, dass Gott auch aus vermeintlich schlechten Dingen etwas Gutes machen kann

Gott kann aus Mist Dünger machen

Joseph

1 Mo. 45,8

Sinngebung nach Viktor Frankl

Sinn-Konstruktivismus

Menschen, die sich keiner höheren Macht verpflichtet fühlen, müssen einen persönlichen Sinn aus der gegebenen Welt mit all ihren widersprüchlichen Inhalten und Erlebnissen entwickeln, also konstruieren.

Sinn-Objektivismus

Menschen, die sich einer höheren Macht verpflichtet wissen verfügen über einen vorgegebenen (objektiven) Interpretationsrahmen.<sup>10</sup>

**Entferne den Unmut aus deinem Herzen, und tu das Böse von deinem Leib weg. Denn Jugendzeit und dunkles Haar verfliegen sehr schnell.** Prediger 11,10

Interessante Begründung. Tauscht darüber aus.

---

<sup>10</sup> Wertekategorien nach Frankel: Schöpferischer Wert vs. Einstellungswert.