



Umgang mit Situationen und Personen Tiefgänger in Herausforderungen

Markus Burkhart 2021
Chrischona Liestal | 14. November 2021

Was ist ein «Tiefgänger»? Wie erkenne ich eine «Tiefgängerin»?

- Es gibt sie auch hier unter uns. Sie fallen uns ev. nicht sofort auf. Doch wenn du sie näher kennenlernst, wirst du es spüren.
- Eine Begegnung mit Tiefgängern ist inspirierend und ermutigend. Mich beeindruckt zudem die Reife dieser Personen. Wenn sie erzählen, wie sie mit Erfahrungen von Leid und Schmerz umgehen, spüren wir, wie Gott in ihnen und mit ihnen am Werk ist.
- Tiefgänger sind Personen, die sich zu innerer Freiheit und zur Weisheit hin entfalten. Sie bleiben in den Stürmen des Lebens standhaft und fallen nicht um. Sie sind tief verankert in Gott und haben mehr und mehr gelernt, aus der Beziehung mit Gott und aus der Liebe Gottes zu leben.

Sie haben eine tiefe Wurzel. -> Sie sind tief verankert in Gott.

Sie haben eine schöne Seele. -> Sie lassen sich umwandeln ins Bild Jesu.

Sie haben ein weites Herz. -> Sie sind am Reifen.

Und: Im Sturm bleiben sie stehen. -> Sie bewähren sich in Herausforderungen.

1. Korinther 11,19: Denn es muss Parteiungen (αἰρεσεις) geben unter euch, damit die Bewährten (δοκιμοί) unter euch offenkundig werden.

Der dreieinige Gott (Gott Vater, Jesus Christus, der Heilige Geist) unternimmt alles, um dich und uns zu Tiefgängern zu formen. Deshalb haben wir in der Bibel Beispiele. Anhand biblischer Personen können wir Gott sozusagen bei der Arbeit zusehen.

Beispiele aus der Bibel

- **Josef** wurde zu einem Tiefgänger (1. Mose 37-50). Er ist gereift, durch das, was er mit Gott und mit Menschen erlebte. **1. Mose 50,20** zeigt etwas von seinem Tiefgang: «Ihr habt Böses gegen mich im Sinne gehabt, Gott aber hatte dabei Gutes im Sinn, um zu erreichen, was heute geschieht: viel Volk am Leben zu erhalten.»
- **Daniel** (in der Löwengrube, Daniel 6) und seine Freunde **Sadrach, Mesach und Abednego** (im Feuerofen, Daniel 3): Seeehhhr grosses Vertrauen in Gott!
- **Im Neuen Testament: Jesus Christus, Lukas 23,34:** «Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.» So ähnlich: **Stephanus** (Apostelgeschichte 7,60).

- **Maria**, Mutter Jesu: **Lukas 1,38**: «Ich bin die Dienerin des Herrn. Was du gesagt hast, soll mit mir geschehen.» **Lukas 2,19**: «Maria aber bewahrte all das Gehörte in ihrem Herzen und dachte darüber nach.» **Lukas 2,52**: «Seine Mutter aber bewahrte das alles in ihrem Herzen.»

Gott gab ihnen Gelegenheit, Tiefgänger zu werden.

Gott gibt auch dir Gelegenheiten. Diese Gelegenheiten tarnen sich nicht selten als Krise...

Herausforderung: Wie gehst du damit um?

- Du bist blind. Dein Ehemann stirbt. Du musst umziehen. Und zwar in ein Pflegeheim.

Beispiel: https://www.linkedin.com/posts/sibchrist30_diese-92-j%C3%A4hrige-zierliche-ausgeglichene-activity-6846727163601793024-OfzR

- „**Glück ist etwas, für das du dich im Voraus entscheidest.** Ob ich mein Zimmer mag oder nicht, hängt nicht davon ab, wie die Möbel angeordnet sind, sondern davon, wie ich meine Gedanken ordne. Ich habe mich bereits entschieden, es zu lieben.
- **Es ist eine Entscheidung**, die ich jeden Morgen treffe, wenn ich aufwache. **Ich habe die Wahl:** Ich kann den Tag im Bett verbringen und die Schwierigkeiten erzählen, die ich mit den Teilen meines Körpers habe, die nicht mehr funktionieren, oder aus dem Bett aufstehen und für diejenigen dankbar sein, die dies tun.



Tiefgänger übernehmen Verantwortung,

- wie sie mit Situationen und Personen umgehen.
- wie sie mit ihren Gedanken und Gefühlen umgehen.
- **Therese von Lisieux**, 1873-1897:
«Ich habe es nie bereut, mich für die Liebe entschieden zu haben.»

Bild Segelboot

- Im Sturm geht es so richtig vorwärts!
- ...sofern in der Tiefe genügend Gewicht ist...

Wie sieht ein Tiefgänger die Welt?

Wie geht eine Tiefgängerin mit schwierigen Situationen um?

Tiefgänger sehen das grosse Bild.

Das grosse Drama:

Gott hat nachgedacht, einen Plan gefasst und ihn in der Schöpfung verwirklicht. Dann kam das grosse Drama. Der Sündenfall. Alles schien zerstört. Doch Gott hat einen Ausweg geschaffen. Er hat einen immens hohen Aufwand betrieben und über Jahrhunderte ein Volk erwählt und Propheten gesandt.

Als Höhepunkt sandte er seinen eigenen Sohn, Jesus Christus (Hebräer 1,2).

Jesus zahlte mit seinem Leben den höchsten Preis, der möglich war und errang mit der Auferstehung den grössten Sieg aller Zeiten. Und dann sandte Gott an Pfingsten den Heiligen Geist.

Das alles hat Gott unternommen,

damit du und ich mit ihm Gemeinschaft haben und Tiefgänger werden können.

Gott hat uns durch den Heiligen Geist neu geboren – hinein in das ewige Leben. Gott nährt uns und unterrichtet uns durch sein Wort. Er hat sein Wort durch den Heiligen Geist inspiriert und dafür geschaut, dass es zu uns kommt. Derselbe Heilige Geist wohnt in uns, hilft uns Gottes Wort zu verstehen und bewirkt, dass es sich in unserem Leben verwirklicht und Frucht zeigt, z.B. Liebe, Freude, Friede (Galater 5,22).

Das Leben hier ist herausfordernd. Das Leben ist keine Dauer-Party.

- Wer dauernd Partys feiert, wird oberflächlich und bleibt nicht wach.
- Wir sind nicht im Schlaraffenland, wo uns alles ohne Zutun ins Maul fliegt. Wir würden dabei völlig verblöden.
- Gott gibt uns viele Möglichkeiten, in denen wir reifen und uns in die Tiefe entwickeln können. Manchmal ist das schön. Manchmal ist das schmerzhaft.

Alles hat seinen Grund oder seine Gründe.

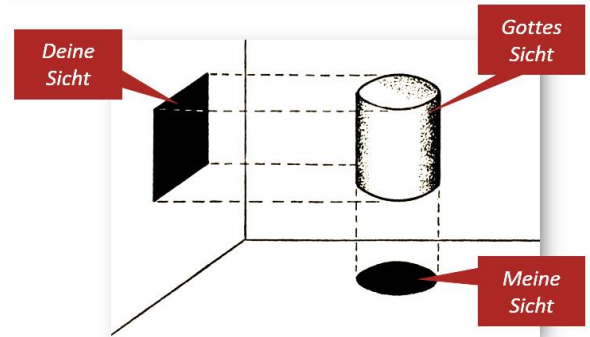
- **Sprüche 21,2:** Jeder meint, sein Verhalten sei richtig, doch der HERR prüft die Herzen.
- Ein Tiefgänger geht einer Sache oder dem Verhalten einer Person auf den Grund. Auch bei sich selbst.
- Beispiel: Sucht hat oft den Grund in einem Trauma. Weisst du das?
- Weshalb dein Gegenüber sagt, was sie oder er sagt, hat einen Grund. Eine gute Laune, Melancholie oder Wut haben einen Grund.
- Bevor du weisst, was der Grund ist und nur das beurteilst, was du siehst, ist dein Urteil ein Vor-Urteil. Tiefgänger lassen sich nicht auf Vor-Urteile ein.
- Tiefgänger hören zu. Sie wollen verstehen. Und das tut gut.

Perspektivische Sicht der Realität

- **1.Korinther 13,9:** Was wir erkennen, ist immer nur ein Teil des Ganzen, und die prophetischen Eingebungen, die wir haben, enthüllen ebenfalls nur einen Teil des Ganzen.
- Tiefgänger wissen, dass unsere Sicht perspektivisch ist und nicht das Ganze umfasst.
- Tiefgänger leben von Gottes Liebe und Gnade. Tiefgänger leben sie auch gegenüber ihren Nächsten.
- **Wer auf Gott schaut, kann nicht auf andere herabsehen.**



- Deine Sicht und meine Sicht: **Eine Perspektive.**
- Gottes Sicht: **Die Wahrheit.**



Tiefgänger suchen die Wahrheit.

Sie wollen die Realität sehen.

- Jesus Christus, **Johannes 8,32**: Die Wahrheit macht frei. **2. Korinther 3,17**: Wo der Geist des Herrn ist, ist Freiheit.
- **Tiefgänger fliehen nicht vor der Realität.** Auch wenn sie schmerzhaft oder unbequem ist.
- **Realität in mir selbst**: Tiefgänger schauen auch ihre Gedanken und Empfindungen an. Und dann gehen sie verantwortlich damit um.
- **Für Tratsch und Gerüchte ist bei Tiefgängern Endstation.**

Tiefgänger haben gelernt, mit Höhen und Tiefen umzugehen

- Manchmal kommen Menschen dazu, durch starke, tiefgehende Erfahrungen Tiefgänger zu werden. Ev. durch grossen Schmerz oder durch grosse Liebe.
- Tiefgänger können Komplimente annehmen und Siege erleben ohne überheblich zu werden. Sie können Niederlagen erleben und Krisen. Paulus in **Philipper 4,12.13**: 12 Ich weiss Entbehungen zu ertragen, ich kann im Überfluss leben. In jedes und alles bin ich eingeweiht: in Sattsein und Hungern, Überfluss und Entbehrung. 13 Alles vermag ich durch den, der mich stärkt.
- Ein Tiefgänger spürt den Schmerz. Leidet, wie jeder Mensch. Doch hat er Halt in Gott. Tiefe Vertrauens-Wurzeln in Jesus Christus.

Tiefgänger fliehen nicht, wenn es schwierig wird

- Gerade in schwierigen Situationen, in Familie, am Arbeitsplatz, in der Gemeinde kann man sich auf sie verlassen. Sie gehen konstruktiv mit.

Vieles geschieht auf einem Weg – einem Prozess

- **Johannes 14,6**: Ich bin der Weg...

Beispiele herausfordernder Situationen

Meta-kognitive Prinzipien/Fragen

- Was kann ich beeinflussen oder steuern?
- Ich bin nicht meine Gedanken oder meine Gefühle! Wie gehe ich damit um?
- Ich kann verantwortungsvoll umgehen mit...
- Mit Gott zusammen kann ich mehr als ich denke: über Mauern springen! Psalm 18,30

Was meine ich, wenn ich sage «das habe ich erfahren bzw. erlebt»?

Das beinhaltet eine Erfahrung:

- Eine Situation, ein Ereignis.
- Meine Gedanken und Empfindungen in dieser Situation.
- Meine Wertungen und meine Folgerungen: das, was ich daraus lerne.

Beispiel: Kritik

- Du enttäuschst mich! Deine Aussage ist Blödsinn!
- Deine Arbeit/Planung hast du gut gemacht! Das nächste Mal könntest du noch X informieren / mit ins Boot holen.

Fragen / Reaktion

- Wer sagt das? Ev. spielt das eine Rolle.
- Ist die Kritik pauschal oder differenziert?
- Ist die Kritik zutreffend? Teilweise?
- Sagt die Kritik mehr über den Kritiker als über mich?
- Will ich mir diesen Schuh anziehen?
- Was kann ich lernen?
- Wie kann ich konstruktiv reagieren?

Mögliche Konflikt-Situationen – müssen nicht in Kampf ausarten!

- Was sind mir meine Werte wert? Was sind dir deine Werte wert?
Wenn sie uns viel wert sind, lassen wir sie uns etwas kosten und stehen für sie ein.
- **Meinungs-Verschiedenheit:** Widerspruch oder unterschiedliche Perspektive?
In Ruhe miteinander anschauen. Mein Gegenüber verstehen lernen.
- **Grenz-Überschreitung:** Grenzüberschreitung benennen. Zu meiner Grenze stehen.
- **Abmachung nicht eingehalten:** Das benennen. Was machen wir jetzt? Neue Abmachung treffen. Eine Chance geben.
- **Eigenmächtiges Handeln:** Das benennen. Gelegenheit für das Gegenüber, sich zu erklären. Neue Chance geben. Geschieht es wieder, Massnahmen treffen.
- **Hitziger Auseinandersetzung / Lieblosigkeit:** Dazu stehen. Um Vergebung bitten.
Wenn möglich Versöhnung: beide Seiten gehen aufeinander zu.
- **Verleumdung / feindlicher Angriff:** Hier gibt es möglicherweise keine normalen Konfliktlösung. Sich Beratung holen. Ev. mit jemandem zusammen hingehen und das Gespräch suchen. Verleumdung und feindlichen Angriffen gegenüber keine Toleranz!
Die Sache beim Namen nennen. Klarmachen, dass das nicht toleriert wird.

Herausfordernde Gespräche

- Meinungs-Verschiedenheit klären
- Einhaltung von Abmachungen, Regeln und Grenzen einfordern
- Warnung aussprechen
- Massnahmen kommunizieren
- Kündigung / Trennung eröffnen

Dabei beachte ich folgendes:

- Das unangenehme Gespräch ist - wenn immer möglich - nicht das erste Gespräch.
Vorher: Vertrauen aufbauen.
- Klarheit und Einheit in mir selbst – und gute innere und äussere Vorbereitung.
- Zu den eigenen Gefühlen stehen.
- Wert-schätzend bleiben.
- Ev. jemanden zusätzlich mit ins Gespräch nehmen.
- Was sind mögliche Folgen, wenn wir kneifen? Weitet sich das Problem aus?

Situationen und Personen

- Deine Gedanken, Gefühle, Reaktionen, Erlebnisse, Erfahrungen darin.

Überraschende Situationen: Wie können wir uns darauf vorbereiten?

- Generell: Bereitschaft, aus allen Situationen zu lernen
- Aufgeräumte Seele
- Mit Überraschungen rechnen
- Ich reagiere so, wie ich es in diesem Moment kann.
- Je nachdem kann ich im Nachhinein darauf zurückkommen.

Sorgen und Ängste

- **1. Petrus 5,5:** Sorgt euch nicht! Werft alle eure Sorgen auf Gott!
- Fürchtet euch nicht! Vertraut auf Gott!

- Du bist Sorgen, Ängsten und Gedanken nicht unterworfen!
- Du entscheidest, ob du darauf einsteigst!
- Grübel-Zeiten
- Bewusst, biblische Alternativen wählen

Umwandlung

Umwandlung | Metamorphose | Transformation als Person ins Bild Gottes geschieht durch den Heiligen Geist

- **2. Korinther 3,18:** Wir alle schauen mit unverhülltem Gesicht die Herrlichkeit des Herrn an wie in einem Spiegel. Dabei werden wir verwandelt in dasselbe Bild und bekommen immer mehr Anteil an seiner Herrlichkeit. Das bewirkt der Geist des Herrn.

Je ruhiger das Wasser, desto klarer das Bild.

- Bei Gott zur Ruhe kommen: Liebe, Annahme und Vergebung bei Gott erleben.
- Aufgewühltheit, Sorgen, Ängste, Wut bei Gott loslassen.
- Rückzug: Stress-Fasten, Medien-Fasten usw.
- Hast du Wunden und Schmerz: Suche Heiligung bei Gott. Ev. mit Hilfe (Seelsorge).

Wachstum: Geschwindigkeit

- Kommt jemand spät zum Glauben, geht das Wachstum oft schnell.
- Ist jemand schon länger mit Jesus unterwegs, sind die Veränderungen manchmal nicht so dramatisch und schnell.
- **Sport:** Am Anfang geht der Fortschritt schnell. Später kämpft der 100-Meter-Sprinter um Zehntel- und Hundertstel-Sekunden. Der Weispringer verbessert sich nicht mehr um einen Meter im Jahr, sondern um Zentimeter.
- **Die Richtung ist entscheidend!**