

# Geistige Ansätze des Christentums bei Konflikteskalationen (Bedeutungen des Kreuzestodes, Seelsorge im CRU)

Nr.	Probleme	Lösungsansätze	Anmerkungen
1	<b>Beleidigungen</b> und überzogene Kritik anderer an einem <sup>1</sup>	<p><b>Niemand außer Christus ist mein und meines Gegenübers Richter</b> (1 Kor 4,3f.).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich bin ein Ebenbild Gottes (Gen 1,26f.) und so, wie ich bin, sehr gut erschaffen (Gen 1,31).</li> <li>• Alles, was dagegen spricht, kann ich bei <a href="#">Christus im Gebet</a> loswerden (1 Joh 1,9). <ul style="list-style-type: none"> <li>• Er hat meinen Schuldbrief ans Kreuz genagelt (Kol 2,14).</li> </ul> </li> <li>• Im Gebet entscheiden, ob ein Hinweis an Täter*innen sinnvoll ist, dass nur Christus ein Urteil zukommt (s.o.) oder dass diese das lassen sollten (vgl. Mt 18,15-17 → s. Nr. 2)</li> </ul>	
2	<b>Schamgefühle</b> wegen Schuld halten davon ab, <ul style="list-style-type: none"> <li>• eigene Fehler zu er- und bekennen oder</li> <li>• Fehler anderer zu benennen.<sup>1</sup></li> </ul>	<p><b>Niemand außer Christus ist mein Richter</b> (1 Kor 4,3f.).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der spricht mich immer frei, wenn ich ihm meine Schuld bekenne (1 Joh 1,9). <ul style="list-style-type: none"> <li>• Denn er hat meinen Schuldbrief ans Kreuz getragen (Kol 2,14).</li> <li>• Meine Sünde ist mit ihm dort gestorben (vgl. 2 Kor 5,21).</li> </ul> </li> <li>• Ich bin frei, alles zu tun (1 Kor 6,12): <ul style="list-style-type: none"> <li>• mein Gegenüber um Vergebung zu bitten (Mt 5,24) – ohne von ihm abhängig zu werden (1 Kor 6,12): Christus ist mein Richter (s.o.),</li> <li>• aber es auch auf seine Fehler – in Liebe (Gal 6,1) – hinzuweisen (Mt 18,15-17; ggf. mit <b>Unterstützung</b> anderer), ohne dabei zu richten (Mt 7,1-5).</li> <li>• Christus als <a href="#">Coach für den Alltag</a></li> </ul> </li> </ul>	
3	Reaktivierung seelischer Wunden durch <b>Trigger</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• fluten das Bewusstsein</li> <li>• mit destruktiven Gedanken und Impulsen.<sup>1</sup></li> </ul>	<p><b>Erinnerung, dass das alte, verletzte Ich in der Taufe mit Christus gekreuzigt ist</b> (Röm 6,6f.) und man daher von all den Gedanken frei sein darf, die einen zum Bösen verleiten (Röm 6,7).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das bedarf ggf. des Rückzugs ins <a href="#">Gebet</a> (Mt 6,6),</li> <li>• um seine Wunden und Beziehungen dort in längere Zeiträume dauernden <a href="#">Vergebungsprozessen</a> vor Gott und ggf. Mensch zu heilen (s. Nr. 2, aber auch Nr. 4).</li> </ul> <p><b>Anm.: Ggf. aufsuchen</b> von psychologischer oder mindestens seelsorgerlicher <b>Hilfe</b> (auch in Selbsthilfegruppen wie „Endlich Leben“)</p>	
4	<b>Übermanntwerden</b> von destruktiven Gedanken und Gefühlen <sup>1</sup>	<p><b>Rückzug ins <a href="#">Gebet</a> mit Gott allein</b> (Mt 6,6)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausschütten des Herzens vor Gott als <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klage (Hi 3; Ps 88) oder auch Anklage Gottes (Hi 19,6ff. angesichts von Hi 42,7)</li> <li>• Bitte oder Fürbitte um Hilfe (Mt 7,7ff.)</li> <li>• Schuldbekennnis und Erfahren von Gottes bedingungsloser Vergebung (Ps 103,3)</li> </ul> </li> <li>• Vergebungs- und Versöhnungsprozesse einleiten mit Abrechnung, Barmherzigkeit, Freilassen etc. (nach <a href="#">Soldan</a>)</li> <li>• Dankbarkeit für alles Gute bei Niedergeschlagenheit entwickeln</li> </ul> <p><b>Anm.: Ggf. aufsuchen</b> von ärztlicher (Schilddrüsenfunktion?), psychologischer oder mind. seelsorgerlicher <b>Hilfe</b> (zusätzlich auch in Selbsthilfegruppen wie „Endlich Leben“)</p>	

<sup>1</sup> **Anmerkung:** Wenn bei Ihnen eine psychische Erkrankung diagnostiziert ist, brauchen Sie ärztliche und/oder psychotherapeutische Hilfe. Seelsorge kann Ihnen dabei helfen, den Weg zum Arzt finden zu wollen.