

„Wer grübelt, vermeidet den Konflikt“



**Reinhard Süpke rät,
über Grübeleien mit Gott zu reden**

Wenn wir nach vielem Grübeln endlich eine Lösung finden, dann ist uns „ein Licht aufgegangen“. Wir hoffen, dass anderen endlich „ein Licht aufgeht“, zum Beispiel dem

Chef, den Schülern oder „denen da oben“. Ich grübele oft, weil der Frieden sehr brüchig erscheint. Andere zerbrechen sich den Kopf wegen ihrer Gesundheit. Wir grübeln, wenn wir uns an Erlebnisse erinnern, die uns bis heute schlaflos machen. „Wie konnte ich nur so handeln? Warum habe ich so laut meinen Ehepartner angeschrien?“

Grübeln ist etwas anderes als nachdenken. Beim Nachdenken finden wir irgendwann Lösungen. Grübeln aber kommt von graben. Immer wieder herumstochern in den alten Geschichten, die bis heute

wehtun. Wir drehen uns im Kreis, geben dann auf und machen irgendwie weiter. Aber es holt uns immer wieder ein.

„Wer grübelt, vermeidet den Konflikt“. Konflikte gibt es jede Menge: Zwischen Eltern und Kindern, Ehepartnern, Freunden, Chefs und Angestellten. Irgendwann gibt es nur den einen Ausweg: Geht den ersten Schritt und redet miteinander.

Allerdings gibt es Konflikte, die tiefer sind und uns mürbe machen. Erinnerung an Schuld, die nicht einfach so weggewischt werden kann. Es gibt Ängste, die nicht durch logi-

sches Denken überwunden werden.

Über der kommenden Woche steht der Satz: „Über dir geht auf der Herr, und seine Herrlichkeit erscheint über dir.“

Gott kommt zu unseren Ängsten und unsere Schuld. Er geht auf wie die Sonne. Er lässt uns nicht allein mit unseren Grübeleien. Er bringt Licht in unser Leben. Er vergibt gerne die Schuld, wenn wir darum bitten. Er überwindet unsere Ängste und sagt: „Fürchtet euch nicht!“ Er macht uns Mut zum ersten Schritt. Wie kann ich das gelingen? Gott

schenkt uns nicht nur Klugheit für unser Denken. Er schickt sein Licht noch tiefer in uns. Denn Gott gibt uns durch Jesus einen hellen Schein in unsere Herzen. Und das Herz ist manchmal klüger als der Verstand. Und darum nehmen Sie ihre Grübeleien und sprechen Sie darüber mit Jesus Christus. Ihnen geht dann nicht nur ein Licht auf. Sondern: „Über dir geht auf der Herr, und seine Herrlichkeit erscheint über dir.“

Reinhard Süpke ist Pfarrer für besondere Aufgaben im Kirchenkreis Bad Frankenhausen und in der Novalis-Diakonie.