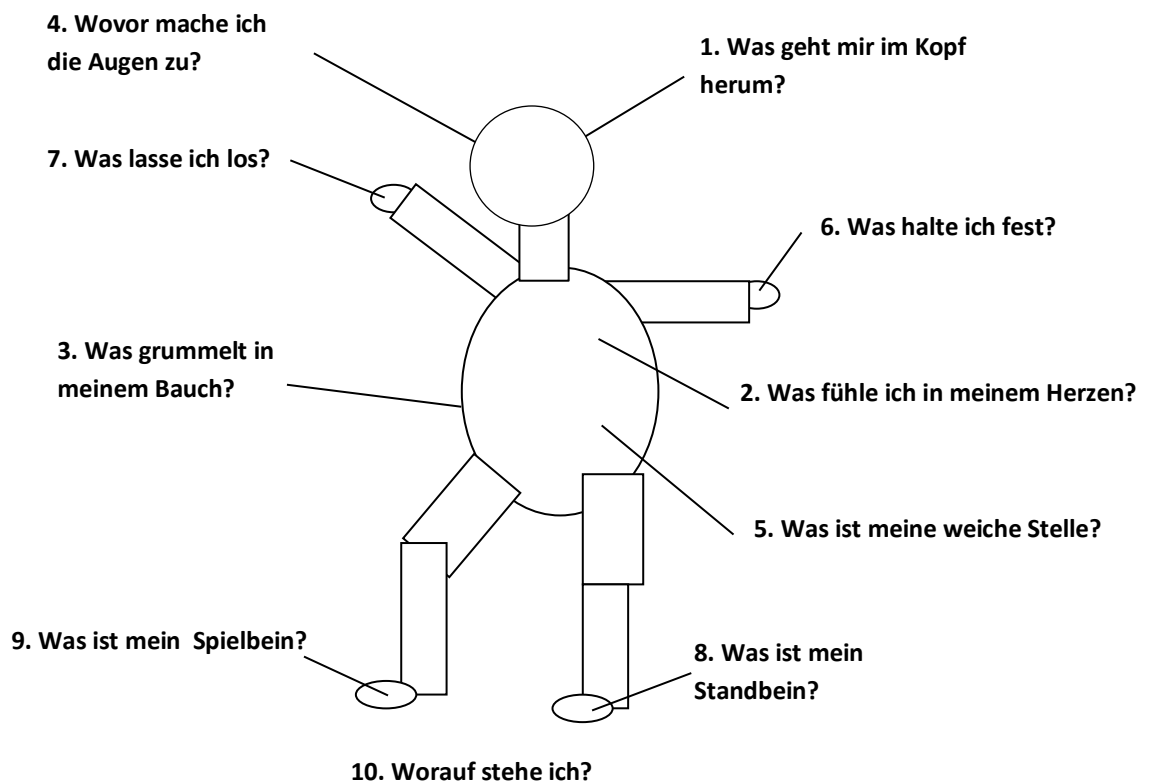


Johannes Stockmayer

Beziehungstraining

Vom Ich zum Wir in 20 Lektionen

Der christliche Glaube äußert sich in Beziehungen. So wie Gott in Beziehung zu uns Menschen tritt, so kommen wir zueinander in eine Beziehung. Das Beziehungsgeflecht der Christen hat also eine horizontale und eine vertikale Ebene. Die vertikale: Gott macht ein Beziehungsangebot, er geht auf den Menschen zu und spricht ihn an, er möchte mit ihm Gemeinschaft haben. Die horizontale: Die Menschen treten aus der Vereinzelung und bilden eine Gemeinschaft. Beziehungen leben bedeutet: aufeinanderzugehen, einander wahrnehmen, einander ernst nehmen, Zeit miteinander verbringen, im Gespräch sein, aufeinander hören, sich gegenseitig vertrauen, sich selbst zurücknehmen, um dem anderen Raum zu geben. Genau das tut Gott, wenn er in eine Beziehung zu uns Menschen tritt. Und genauso sollen wir auch miteinander umgehen: Zeit für Gott und für die Gemeinschaft mit Menschen, im Gespräch sein, im Reden, Hören und Fragen, sich gegenseitig wahrnehmen und achten.



© Johannes Stockmayer, www.bettina-johannes-stockmayer.de – Kopieren nur mit Erlaubnis!

1. Lektion: Thesen zur Beziehungsfähigkeit

Was ist eine gute, gesunde Beziehung?

1. Der Mensch ist ein Beziehungswesen, weil er nach dem Bilde Gottes geschaffen ist (1. Mose 1,27; Markus 10,6).
2. Allein zu sein ist nicht die Bestimmung des Menschen, er ist auf Gemeinschaft angewiesen, er ist ein soziales Wesen (1. Mose 2,18).
3. Beziehungsstörungen führen dazu, dass der Mensch sich isoliert und krank wird. Was für ihn notwendig, lebensnotwendig ist, fehlt ihm: gelingende Gemeinschaft.
4. Gelingende Gemeinschaft, gute soziale Beziehungen sind aufbauend und heilend.
5. Zur Entfaltung seiner Persönlichkeit braucht der Mensch das Du, den anderen Menschen, die Beziehung. Fehlt ihm die gute Beziehung, eine aufbauende Gemeinschaft, kann er sich nicht entwickeln, findet er nicht zu sich.
6. Ein Mensch, der in sich ruht und mit sich identisch ist, kann auch mit anderen in Beziehung treten. Es ist also wichtig, dass man sich selbst gefunden hat (**Kongruenz**).
7. Das Ich formt sich am Du (Martin Buber), es ist kein statisches Konstrukt, sondern ein sich ständig weiter entwickelndes Selbst. Nur wenn das Ich in **Resonanz** zu anderen ist, kann sich das Selbst entfalten (**Kohärenz**).
8. Der Mensch tritt als mündiges, handelndes **Subjekt** in Beziehung zu anderen. Der andere bleibt jedoch nicht **Objekt** (Empfangender), sondern tritt ihm nun als eigenes Subjekt entgegen.


```
graph LR; S1[Subjekt] --> O[Objekt]; O --> S2[Subjekt]
```
9. Niemand ist auf Dauer klein, benachteiligt oder untergeordnet, sondern jeder gibt und jeder empfängt in gleicher Weise.
10. Der Mensch erfährt Selbstwirksamkeit, wenn er das Du ernst nimmt und auf den anderen eingeht – gleichzeitig aber seine eigene Meinung und seine Interessen vertritt.
11. Wenn sich zwei gleichwertige Menschen auf Augenhöhe begegnen, entsteht etwas Neues: eine Beziehung. Aus Rede und Antwort wird gemeinsames Handeln, das für beide Seiten stimmig und befriedigend ist.
12. Keine Beziehung ist nur exklusiv, geschlossen, elitär – sie bekommt ihre Bedeutung, indem sie für weitere Menschen bedeutsam ist, einen Zweck erfüllt und ein Ziel erreicht (**Generativität**).
13. Beziehung ist Begegnung – etwas sehr Persönliches, das seinen Ausdruck findet in Gespräch, Gemeinschaft, Zeit, Zuwendung, Respekt, Wahrnehmung, Zuhören und Freundlichkeit. →

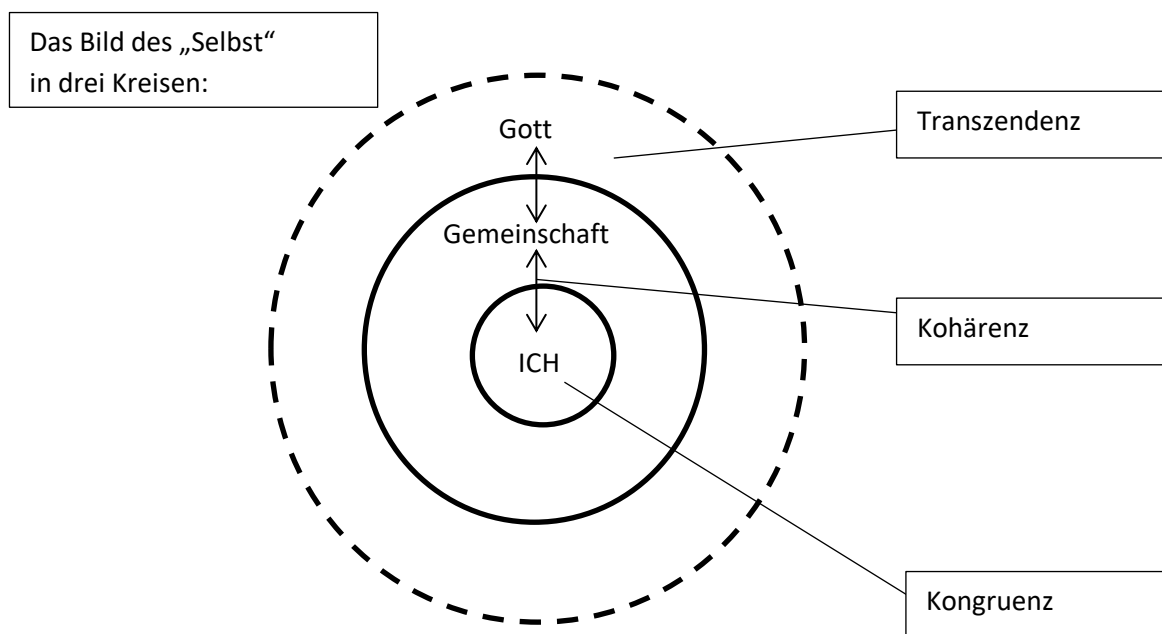
14. Eine Beziehung lebt durch das Gespräch. Ist die Beziehung gut, ist auch die Kommunikation zufriedenstellend. Ist die Beziehung gestört, dann muss die Gesprächsebene intensiviert werden.

15. Jede Beziehung ist eingebettet in ein großes Ganzes, ist bezogen auf Gott (**Transzendenz**), der den Raum gibt, damit Begegnung gelingt, in dem er selbst den Menschen begegnet (Transzendenz in der Immanenz).

16. In jeder Beziehung öffnet sich ein weiter, großer Raum, der über den einzelnen Menschen hinausgeht und Neues ermöglicht. Jede Beziehung ist weit mehr als die Summe ihrer Teile.

17. Beziehung bedeutet nicht Verschmelzung, sodass sich der Einzelne in die Gemeinschaft hinein auflöst. Jeder bleibt ein eigenes mündiges Ich und wird nicht zum Teil einer gesichtslosen Masse.

18. Zwischen mir und dem anderen steht immer Jesus Christus. Er hilft, dass die Beziehung gelingt.



Praxis:

1. Wo stimmen Sie diesen Thesen zu?
2. Formulieren Sie Ihre eigenen Thesen!
3. Wo sind Ihnen Beziehungen geglückt – wodurch?
4. Wo sind Beziehungen gescheitert – warum?
5. Was gehört für Sie zu einer Beziehung?
6. Welche Erwartungen haben Sie an eine Beziehung?
7. Was ist Ihr Beitrag zu einer guten Beziehung?
8. Beachten Sie die Grafik auf der Titelseite: Malen Sie ein Bild von sich!

2. Lektion: Sich selbst entdecken

Fragebogen zur Persönlichkeit

1. Welches Lebensgefühl ist vorherrschend?
2. In welchem Zustand befinden Sie sich?
3. Was sind Ihre größten Wünsche?
4. Welche Ziele möchten Sie unbedingt erreichen?
5. Wann möchten Sie diese Ziele erreicht haben?
6. Was bedeutet für Sie Erfolg? Wann sind Sie erfolgreich?
7. Was wäre das Schlimmste, was passieren könnte?
8. Was tun Sie am liebsten?
9. Was fällt Ihnen schwer?
10. Mit welchen Menschen sind Sie am liebsten zusammen? Wo?
11. Was denken andere Menschen (vermutlich) über Sie?
12. Wer sind Sie? (Beschreiben Sie sich mit mindestens 7 persönlichen Merkmalen)
13. Wie aktiv sind Sie? (Skala von 1 bis 10)
14. Welche Rolle würden Sie gern in einem Theaterstück spielen?
15. Wenn Sie müde und lustlos sind, was motiviert Sie am meisten?
16. Was nervt Sie?
17. Welcher Satzesatz steht über Ihrem Leben?

Praxis: Reden Sie über diese Fragen mit einem vertrauten Menschen: Wie sieht er Sie? Nehmen Sie sich diese Fragen in größeren Abständen immer wieder vor und überlegen Sie sich: Was hat sich an meinen Antworten verändert? Gibt es Antworten, die Sie gern verändern würden? Wie könnten Sie eine Veränderung vornehmen? Was müsste anders sein, dass Sie mit sich identisch sein können?

3. Lektion: Ins Gespräch kommen

Beziehungen knüpfen

Jede Beziehung lebt vom Gespräch. Kommunikation ist die Brücke zwischen zwei Menschen. Wenn das Gespräch stockt oder sogar abbricht, ist auch die Beziehung gestört. Wir müssen dann neu ins Gespräch miteinander kommen. Weil der christliche Glaube eine Beziehungsreligion ist, können die Christen sprachfähig sein. Der Gott der Christen ist kein schweigender Buddha und kein stummer Götze, deshalb sind auch die Christen mündig. Das fordert heraus: Wir müssen lernen, miteinander so zu reden, dass wir in ein gelingendes Gespräch kommen. Eine gelungene Kommunikation ist, wenn wir einander verstehen und einander auf tiefe Weise begegnen.

Small Talk

Zu Beginn einer Begegnung steht oft der Small Talk. Diese erste oberflächliche Gesprächsrunde dient dazu, dass wir uns finden, eine gemeinsame Ebene betreten. Wir suchen nach Bereichen, wo wir übereinstimmen können: „Schlechtes Wetter heute!“ Wir erwarten Zustimmung. Das *Ja* schafft eine gemeinsame Basis für weitere Worte: Wir sind uns einig. Zu Beginn eines Gespräches, wie zu Beginn einer Beziehung, steht ein „Ja“. Gegenseitig Zustimmung wird ausgesprochen und gehört. Es ist nicht so wichtig, ob das Wetter wirklich so schlecht ist, die gemeinsame Verständigung ist wichtiger. Das Gespräch käme rasch ins Trudeln oder würde vielleicht sogar abbrechen, wenn Sie nun sagen würden: „Nein, ich finde es ein super Wetter, bei mir kann es nicht schlecht genug sein.“

Deshalb: Suchen Sie zu Beginn eines Gespräches Zustimmungsbereiche, wo Sie *einer* Meinung sind. Begeben Sie sich auf die Ebene des anderen, lassen Sie ihn spüren, dass Sie ihn annehmen und bereit sind, sich auf ihn einzulassen. Vielleicht gibt es noch andere Übereinstimmungsbereiche als das Wetter? Seien Sie kreativ und aufmerksam! Der andere ist es wert, dass ich mich um ihn bemühe.

Beziehungsaufbau

Die nächste Frage, die gestellt wird, lautet: „Na, wie geht’s?“ Nun wird das Gespräch schon persönlicher, man ist bereit, den anderen wahrzunehmen, man will wissen, wie es ihm geht. Will man das wirklich oder ist das nur eine Floskel? Jetzt entscheidet sich, ob aus dem ersten oberflächlichen Gesprächsbeginn eine Beziehung wird. Bekommt man auf die Frage nach dem Ergehen eine ausweichende, allgemeine Antwort: „Na ja, so lala“, dann ist wahrscheinlich der andere an einer Kommunikation mit mir nicht sehr interessiert. Man kann dann noch einmal nachhaken: „Was meinst du damit?“, um damit zu signalisieren, dass man es ernst meint. Aber man muss letztlich akzeptieren, wenn es bei dem Versuch eines Beziehungsaufbaus bleibt, und verabschiedet sich freundlich: „Ich wünsche dir noch einen schönen Tag!“ Wenn der andere jedoch ausführlich auf die Frage nach dem Ergehen antwortet, ist das ein Zeichen, dass bereits ein Stück Vertrauen gewachsen ist. Es wäre jetzt ein Schlag ins Gesicht des anderen, wenn man gar nicht richtiginhört und sofort mit den eigenen Befindlichkeiten kommt.

Praxis: Üben Sie in einer kleinen Gruppe verschiedene Gesprächseinstiege. Werten Sie Ihre Erfahrungen aus. Trainieren Sie Small Talk: Gehen Sie auf wildfremde Menschen zu und versuchen Sie, mit ihnen ins Gespräch zu kommen.

4. Lektion: Den Kontakt vertiefen

Fragen stellen

Wie kann ein Gespräch nun weitergehen? Ihr Gegenüber hat auf die Frage nach dem Ergehen geantwortet und Ihnen einige Informationen über sich gegeben. Nun sind Sie wieder dran. Ein gutes Gespräch ist wie ein Pingpongspiel, der Ball geht zwischen uns hin und her. Sie können nun etwas von sich sagen. Gibt es vielleicht eine Aussage, der Sie sehr zustimmen, oder haben Sie bereits ähnliche Erfahrungen gemacht wie Ihr Gesprächspartner? Suchen Sie weiter nach Übereinstimmungen. Aber achten Sie nun darauf, dass Sie den Gesprächsfaden nicht an sich reißen. Stellen Sie eine Frage, die dem anderen zeigt, dass Sie zugehört haben und sich für ihn interessieren.

Stellen Sie gute Fragen. Das ist eine Kunst, die man lernen und trainieren kann. **Offene Fragen** geben dem anderen die Möglichkeit, mehr von sich zu erzählen: „Wie war es im Urlaub? Wie haben Sie geschlafen? Was haben Sie heute noch vor? Mit was beschäftigen Sie sich, wenn Sie Zeit haben? Was machen Sie beruflich? Was sind Ihre größten Wünsche im Leben? Welche Erfahrungen sind für Sie am wichtigsten? Wo halten Sie sich am liebsten auf?“ Sie sehen, es gibt hier eine fast endlose Palette an Möglichkeiten. Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie sich vor einem Gespräch einige gute Fragen überlegen.

Zustimmende Aussagen von Ihnen können dem anderen helfen, an seinen Gedanken weiterzuspinnen, sie sogar noch zu vertiefen: „Das muss ja für Sie ganz schön schwierig gewesen sein ... Wie haben Sie das nur ausgehalten?“

Je mehr der andere **über seine Gefühle reden** kann, umso bedeutsamer wird das Gespräch. Wenn es Ihnen wichtig ist, das Gespräch am Laufen zu halten, bleiben Sie an dem, was für *den anderen* bedeutsam ist. Sie erkennen es an seinem Gesichtsausdruck, an der Engagiertheit seiner Sprache, an der inneren Anteilnahme, die spürbar ist. Das Gespräch driftet in unwichtige Bereiche ab, wenn das Interesse des Gegenübers nachlässt, die Sprache langsamer und leiser wird, die Worte sich wiederholen und sich das Gefühl von Müdigkeit einschleicht. Entweder ist es dann angesagt, das Gespräch zu beenden, oder Sie finden neue interessante Bereiche. Brechen Sie, wenn möglich, kein Gespräch zu früh ab. Vielleicht ist das Wichtigste noch nicht gesagt. Beziehung bedeutet manchmal Arbeit. Es ist die Mühe, den anderen in seiner Tiefe zu verstehen.

Wenn Sie **aufmerksam zugehört** haben, dann haben Sie wahrgenommen, dass der andere Ihnen Hinweise gegeben hat, die Sie aufgreifen könnten. Dort, wo etwas besonders nachdrücklich und pointiert gesagt wurde, versteckt sich noch mehr. Da könnten Sie noch einmal nachhaken: „Mir scheint, was Sie gerade gesagt haben, ist wichtig für Sie ...“

Aber es gibt auch **andere Hinweise**, die Sie aufgreifen könnten, um das Gespräch im Fluss zu halten und weiterzuführen: Es wurde ein Name genannt, eine Beziehung zu anderen Menschen hergestellt, ein Ort wurde erwähnt, ein Datum angesprochen. Sie können nachfragen, was sich dahinter verbirgt. Wenn jemand Fragen stellt, können Sie davon ausgehen, dass er das Gleiche gefragt werden möchte. Wenn Sie etwas Besonderes an Ihrem Gegenüber wahrnehmen, können Sie einhaken. Normalerweise greift der andere eine solche Anmerkung gern auf und Sie werden erstaunt sein, was sich dahinter verbirgt – vielleicht eine ganze Geschichte.

Praxis: Üben Sie in der Gruppe, miteinander zu reden. Zwei Teilnehmer sprechen über etwas vor der Gruppe. Sie versuchen, sich gegenseitig mit Fragen weiter in das Thema hineinzuleiten und das Gespräch am Laufen zu halten. Stellen Sie beide gute Fragen. Was sind gute Fragen? Werten Sie anschließend das Gespräch gemeinsam aus: Was hat den Fluss des Gespräches gefördert, was hat ihn gehindert?

5. Lektion: Aus dem Gespräch wird Beziehung

Verstehen

Oft sind wir in Gesprächen auf dem Holzweg. Wir denken, was der andere denken *könnte*. Wir vermuten. Wir interpretieren sein Verhalten auf unsere Weise. Aber es stimmt nicht, es ist nicht die Wahrheit. Wir müssen nachfragen – und dürfen uns unserer eigenen Wahrnehmung nicht zu sicher sein. Es ist gut, wenn wir uns immer wieder auch selbstkritisch beobachten: Was habe ich gehört? Liege ich mit meiner Vermutung richtig? Oder gehe ich nur meinen Vorurteilen auf den Leim? Wir brauchen die anderen, um unsere eigenen blinden Flecken wahrzunehmen. Wir erkennen sie nur an der Reaktion der anderen: Sie reagieren auf eine Weise, wie wir es nicht erwartet hätten. Sie betonen etwas so nachdrücklich, dass wir stutzig werden. Sie schütteln über uns den Kopf und wir wissen nicht, warum. Sie stellen uns Fragen, die uns misstrauisch machen: Ich merke das und will der Sache nachgehen. Ich will der Wahrheit unserer Beziehung auf die Spur kommen. Die Wahrheit beginnt zu zweit: Aus deiner Sicht und meiner Sicht gibt es eine neue Sicht. Wir sind auf die Meinung des anderen angewiesen, um unsere Meinung zu bilden. Wir brauchen seine Erkenntnisse, um nicht eingefahren und eng zu werden. Die Wahrheit, die mir der andere sagt, befreit mich aus dem Gefängnis meiner voreingenommenen Selbstsicht: Wir lassen uns aufeinander ein, nehmen uns ernst, beginnen zu verstehen und sind bereit, von der eigenen Meinung abzurücken, um ein neues Verständnis zu gewinnen.

Ein Gespräch kann gelingen, wenn wir die beiden Ebenen im Auge behalten:

Sachebene

Beziehungsebene

Wichtig ist dabei die Beziehungsebene: Hier bin ich persönlich, teile meine Gefühle mit, rede über meine Ängste und Sorgen oder gebe meine Befürchtungen zu. Wenn es uns gelingt, uns hier zu öffnen, wird aus einem sachlichen Gespräch eine Beziehung. Stimmt die Beziehungsebene, können wir uns auf der Sachebene auseinandersetzen und notfalls auch streiten. Stimmt die Beziehungsebene nicht, kommen wir auch auf der Sachebene nicht weiter. Es gehört Mut dazu, sich immer wieder zu öffnen, wesentliche Dinge über sich preiszugeben, echt und wahrhaftig zu sein, denn das ist ein Risiko: Wir machen uns verletzlich. Aber ohne dieses Risiko, das investierte Vertrauen (den **Vertrauensvorschuss**) wird die Beziehung nicht wesentlich und tief. Wir bleiben an der Oberfläche und teilen uns nur Fakten mit – begegnen uns aber nicht von Mensch zu Mensch.

Wenn ich den anderen um ein **Feedback** bitte, werde ich erfahren, wie er mich sieht, wie ich auf ihn wirke. Ich erfahre etwas über mich. Das kann wehtun und mich vielleicht sogar zutiefst erschrecken: So wirke ich also auf andere. Aber es ist die Sicht des anderen, ich will sie kennenlernen. Wichtige **Feedbackregeln** sind: Ich bitte den anderen um seine Meinung über mich. Ich höre sie mir an und halte sie aus. Ich nehme ihm seine Ehrlichkeit nicht übel. Ich bedanke mich bei ihm für das, was er mir über mich gezeigt hat. Ich prüfe es und überlege mir, wie ich die Sichtweise des anderen in meine eigene integrieren kann (und ob ich es überhaupt will) und ob es zum Aufbau oder Erhalt unserer Beziehung dient.

Praxis: *Bitten Sie einige Menschen in Ihrer Umgebung, die Sie gut kennen und zu denen Sie Vertrauen haben, um ein Feedback über Sie: „Wie seht ihr mich? Wo sind meine Schwächen und Stärken? Was wolltet ihr mir schon lange einmal sagen?“ Gibt es Übereinstimmungen bei dem, was Sie erfahren? Was wollen Sie annehmen und was nicht? Wie gehen Sie mit dem um, was Sie über sich gehört haben?*

6. Lektion: Beziehungsstörungen

Keine Beschämung!

Wenn etwas zwischen uns steht, muss das an- und ausgesprochen werden. Jede Beziehung lebt von Ehrlichkeit und Offenheit. Wird etwas verheimlicht oder nur unterschwellig, verklau-suliert gesagt, stört das die Beziehung. **Kritik** braucht klare, eindeutige Worte: Um was geht es genau? Was gefällt nicht? Kritik ist kein Rundumschlag, sondern betrifft *eine* konkrete Sache. Es ist nicht ratsam, zu viele Kritikpunkte auf einmal „abzuarbeiten“, das wirkt entmutigend. Am besten werden konkrete Vorschläge zur Veränderung gemacht, Alternativen aufgezeigt. Kritisieren kann jeder, aber es besser machen ...?

Wer kritisiert, spricht per „Ich“. Er vertritt *seine* Meinung, die sich auf *seine* Sichtweise grün-det. Es mag sein, dass ein anderer den gleichen Sachverhalt ganz anders, nämlich überhaupt nicht kritisch, sieht. Wer Kritik übt, fragt den anderen: „Darf ich dir meine Meinung mittei-len?“ Er wartet auf die Zustimmung des anderen, sonst wird aus Kritik ein Angriff. Das Gesag-te wird anschließend persönlich begründet (nicht allgemein): „Ich empfinde es so, weil Mir geht es so, weil Ich würde es folgendermaßen anders machen: ...“ Deshalb braucht Kritik ein Gegenüber, ein Gesicht. Sie sollte so direkt, detailliert und persönlich wie möglich erfol-gen. Am besten in einem ruhigen, vertrauensvollen, hörenden Gespräch.

Wer kritisiert wird, hört sich die Kritik an. Es ist nicht nötig, sofort darauf einzugehen, ge-schweige denn große Versprechungen zu machen, was man ändern wird. Man kann sich in aller Ruhe überlegen und darf entscheiden, was man mit der Kritik anfangen will, welche Schlüsse man daraus zieht. Aber wichtig ist, dem Kritisierer das Gefühl zu geben: „Ich habe dich gehört. Deine Kritik ist bei mir angekommen. Ich werde mir Gedanken machen und gebe dir dann Bescheid.“ Es entspannt die Beziehung, wenn man seine kritischen Punkte einmal losgeworden ist und den Eindruck hat, ernst genommen worden zu sein. Deshalb sollte man nun nicht seinerseits den anderen mit Kritik überhäufen oder mit vielen Worten totreden, das würde zu einer Eskalation führen und eine tiefere Beziehungsstörung zur Folge haben.

Nur dort, wo sich ein Mensch **grundsätzlich angenommen** fühlt, kann er auch die Kritik an-nehmen. Wenn Kritik den Eindruck erweckt, die Person würde grundsätzlich hinterfragt, wird diese mit Abwehr und Ablehnung reagieren. Deshalb braucht Kritik das Lob. Wer kritisiert, sollte also darauf achten, dass der andere sich trotz der negativen Anmerkungen grundsätzlich verstanden und angenommen fühlt und spürt: Die Kritik soll mich weiterbringen. Wer mich kritisiert, traut mir zu, dass ich mich verändere. Er will mir helfen, noch besser zu werden. Beschließen Sie: Was andere mir sagen, bewerte ich grundsätzlich als positiv. Ich gehe davon aus, dass sie mir helfen wollen. Ich bewerte die Intention ihrer Aussage nicht angreifend und negativ sondern so, dass ich es ihnen wert bin, dass sie mir ihre persönliche Meinung mittei-len. Ich denke Gutes über die Menschen, unterstelle ihnen nichts Schlechtes. Ich gehe davon aus, dass sie mir gegenüber freundliche Motive haben und es ehrlich meinen. Meistens stimmt es ja auch. Wenn nicht, dann macht das nichts. Ich bewerte liebe die Taten eines schlechten Menschen für gut, als die eines guten für schlecht.

***Praxis:** Kritiker und Gegner sind nötig, sonst wird eine Gemeinschaft hohl und langweilig. Wenn man Kritik ernst nimmt, kann eine Beziehung wachsen. Wie sieht eine gesunde „Kritik-Kultur“ aus, die den anderen nicht beschämt oder gar verurteilt? Machen Sie sich persönlich dazu Gedanken, wie Sie gern kritisiert werden wollen. Formulieren Sie für sich einige Anwei-sungen für eine konstruktive, aufbauende Kritik.*

7. Lektion: Umgang mit Kritik

1. Distanz und Sachebene: Was genau betrifft diese Kritik? Nicht bewerten, sondern eingrenzen. Wenn es nicht klar ist, nachfragen: „Was genau ist schiefgelaufen?“
2. Zuhören und ruhig bleiben. Sich nicht provozieren lassen. Dem anderen die Möglichkeit geben, Dampf abzulassen.
3. Auf Kritik schnell reagieren – aber nicht sofort. Sich Zeit geben lassen zum Nachdenken. Aber nicht auf die „lange Bank“ schieben.
4. Problem eingrenzen. Die Kritik in eigenen Worten wiedergeben: „Du kritisierst an mir, dass ...“, „Du meinst also ...“ Versuchen, den anderen zu verstehen.
5. Lösungsorientierte Fragen stellen: Was hätte anders laufen sollen? Wo liegt der Fehler? Was sollte in Zukunft anders oder besser sein?
6. Ursachen klären, ohne sich zu rechtfertigen. Die Frage: Was liegt an mir? Was habe ich falsch gemacht? – ist besser als Abwehr und Verteidigung.
7. Zugeben, was man falsch gemacht hat, und sich für den eigenen Anteil an dem Fehler entschuldigen. Hier nichts beschönigen.
8. Vorschlagen, was sich in Zukunft ändern kann. Bereit sein, dem anderen entgegenzukommen. Miteinander überlegen, was in Zukunft anders werden soll.
9. Wo nötig Wiedergutmachung anbieten und Zusagen machen (aber keine leeren Versprechungen). Mitteilen, was man selbst tun will, damit der Fehler nicht mehr passiert.
10. Nichts vom andern erwarten, sondern bereit sein, einseitig Konsequenzen zu ziehen – soweit das möglich ist. Verantwortung übernehmen.
11. Schutzmaßnahmen ergreifen, damit es nicht wieder zu diesem Fehler kommt. Grenzen ziehen und notfalls in Zukunft ähnliche Situationen meiden.
12. Kritik als Chance begreifen, etwas Grundsätzliches zu verstehen. Offenheit signalisieren, dass man Ihnen alles sagen kann, ohne dass Sie beleidigt sind.
13. Sich entscheiden, niemals gekränkt zu reagieren und in den „Schmollwinkel“ abzutauchen. Beschämung nicht annehmen.
14. Bei Fehlern anderer nicht beschämen, sondern kritische Punkte sachlich und neutral ansprechen.
15. Zulassen, dass es Fehler gibt und niemand perfekt ist: Fehler sind dazu da, dass man aus ihnen lernt.
16. Mutig Fehler machen und sich genauso mutig der Kritik stellen. Fehler machen ist besser, als nichts zu tun! Denn Fehler gehören zu einer (guten) Beziehung dazu.

8. Lektion: Regeln für ein beziehungsorientiertes Gespräch

- Ich** sage meine Meinung und begründe sie.
- Ich** lasse den anderen ausreden und höre ihm zu.
- Ich** versuche, seine Gründe zu verstehen.
- Ich** lasse die Meinung des anderen stehen.
- Ich** beurteile und verurteile den anderen nicht.
- Ich** unterstelle dem anderen keine schlechten Motive und Beweggründe.
- Ich** werde nicht aggressiv und verletzend.
- Ich** rede nicht doppeldeutig, werde nicht sarkastisch oder ironisch.
- Ich** bin offen und ehrlich und rede von mir per „Ich“.
- Ich** rede nichts Schlechtes über den anderen und nicht hinter seinem Rücken.
- Ich** muss nicht immer recht haben.
- Wenn **ich** verletzt werde, spreche **ich** es (sachlich und ruhig) an.
- Wo **ich** den anderen verletzt habe, entschuldige **ich** mich.
- Ich** verzichte auf Drohungen („Wenn ... dann ...“) und auf Festlegungen („Du bist ...“).
- Ich** erzeuge keinen Druck („Du musst ...“).
- Ich** will den anderen nicht überzeugen, sondern gewinnen.
- Ich** gebe dem anderen Raum und lasse Zeit.
- Ich** spiele meine Vorteile nicht aus.
- Ich** beziehe meine Grenzen und sage „Stopp!“, wenn ich unter Druck gesetzt und manipuliert werde.
- Ich** breche das Gespräch nicht ab – unterbreche es höchstens für eine bestimmte Zeit.
- Wo es mir möglich ist, bin **ich** bereit, dem anderen entgegenzukommen, und gebe nach.
- Wenn **ich** mit dem anderen nicht klarkomme, bitte **ich** um einen Vermittler.
- Wenn wir uns nicht einigen können, bleibe **ich** gesprächsbereit.
- Wenn der andere das Gespräch abbricht, dann tue **ich** alles, damit die Beziehung erhalten bleibt und ein Neuanfang möglich ist.

Ich entscheide mich für einen moderaten und versöhnlichen Gesprächsstil anhand dieser Regeln. Ich bin bereit zum ersten Schritt. Diese Regeln sind meine Vorhaben und keine Forderungen an den anderen.

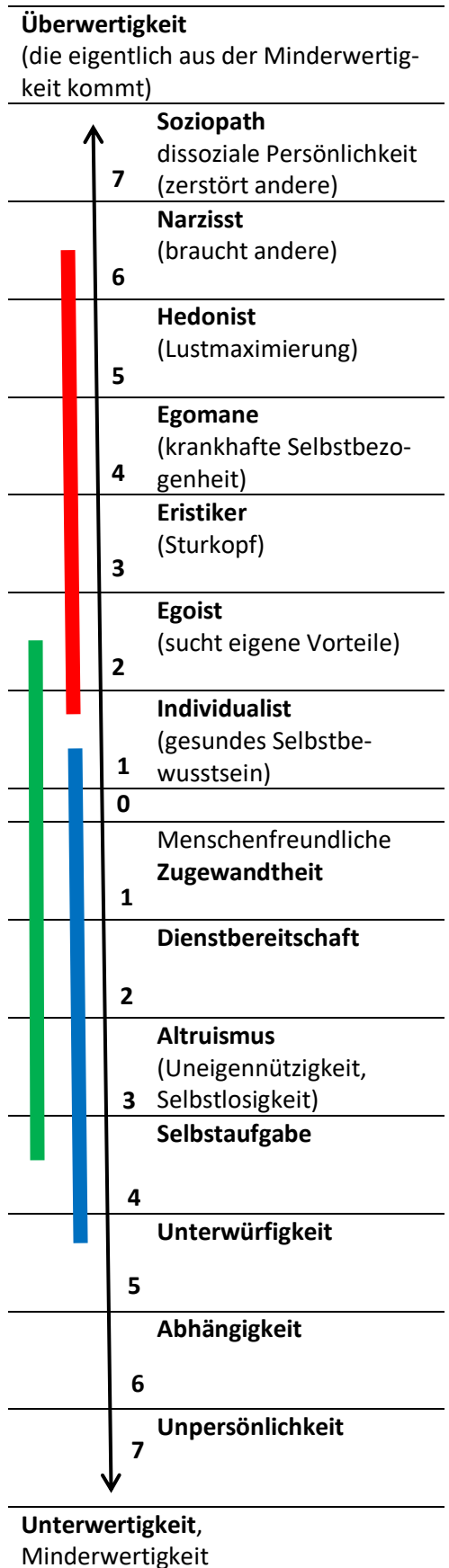
Datum, Unterschrift:.....

9. Lektion: Das übergroße Ich - Narzissmus

Narzisstische Menschen fallen durch ein ungewöhnliches Maß an Selbstbezogenheit im Umgang mit anderen Menschen auf, durch ihr starkes Bedürfnis, von anderen geliebt und bewundert zu werden, und durch den eigenartigen Widerspruch zwischen einem aufgeblähten Selbstkonzept und gleichzeitig einem maßlosen Bedürfnis nach Bestätigung durch andere. Sie beurteilen ihre Mitmenschen danach, ob sie ihnen nützen oder ob sie gefährlich werden. Die einen werden einverleibt, die anderen aggressiv abgestoßen. Die Einstellung des narzisstischen Menschen anderen gegenüber ist also von zweierlei Art: Entweder verächtlich – nämlich zu den Menschen, die ausgenutzt und ausgequetscht werden wie ein Zitrone und dann doch nur noch lästig sind – oder ängstlich, denn der andere könnte besser sein und umgekehrt nun ihn vereinnahmen.

Dazu sei angemerkt, dass selbstverständlich nicht jeder starke, selbstüberzeugte Mensch eine narzisstische Persönlichkeit ist. Es gibt verschiedene krankhafte Spielarten und auch einen normalen Narzissmus: Der „natürliche“ erwachsene Narzissmus ist durch eine normale Selbstwertregulierung gekennzeichnet. Die Voraussetzung dafür ist eine gesunde Selbststruktur mit dem selbstverständlichen Akzeptieren von Niederlagen, Scheitern oder dem Gefühl zum Durchschnitt zu gehören, eben nicht immer der Beste sein zu müssen.

Der **infantile Narzissmus** ist ebenfalls eine normale Form, sie dient dem Überleben: Der Säugling ist auf völlige Versorgung durch andere angewiesen. Und er macht dabei die Erfahrung, dass es funktioniert: Wenn er schreit, bekommt er Nahrung und Zuwendung. Kritisch wird es, wenn sich dieser Zustand ins Erwachsenenalter fortsetzt und der Mensch sich weiterhin als Mittelpunkt der Welt betrachtet, der ein Recht auf alle nötige Zuwendung durch andere hat. Aber unterschwellig lauert ein Gefühl von Leere. Da dieses Gefühl aber nicht hochkommen darf, wird die Leere zugestopft mit überwertigen Ideen, viel Aktivität, ständigem Betrieb, und die Bewunderung der anderen wird richtiggehend aufgesaugt. Und trotzdem bleibt eine Verlorenheit, denn dieser Mensch ist wie ein Fass ohne Boden: Es reicht nie, es muss immer mehr sein. Und das ständige Vergleichen: „Bin ich der Beste?“ kommt nie zum Ziel, findet kein befriedigendes Ergebnis.



rot = das heutige Ichverständnis

blau = das christliche Ich?

grün = das gesunde Ich

10. Lektion: Narzissmus-Test

Wie stark narzisstisch bin ich? Füllen Sie anhand der Fragen den Auswertungsbogen aus (Seite 14): 1 = trifft stark zu – 7 = trifft nicht zu.

1. Ich erwarte, dass man tut, was ich sage.
2. Ich möchte, dass man mir sofort zuhört.
3. Ich bin der Meinung, dass ich besser bin als andere.
4. Was andere sagen, interessiert mich nicht so sehr.
5. Im Vergleich mit anderen schneide ich besser ab.
6. Wenn ich von mir erzähle, übertreibe ich gern ein bisschen.
7. Ich kenne mich in vielen Bereichen sehr gut aus.
8. Ich dulde bei anderen keinen Aufschub.
9. Die Gefühle anderer gehen mich nichts an.
10. Ich rede oft über meine Erfolge.
11. Ich stehe gern im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit.
12. Ich bin überdurchschnittlich begabt.
13. Es macht mir nichts aus, zu spät zu kommen.
14. Mit Menschen, die nicht anziehend sind, will ich nichts zu tun haben.
15. Manchmal fallen mir nur ironische Antworten ein.
16. Ich zeige einigen Menschen deutlich meine Abneigung.
17. Ich bin charmant und gesellig.
18. Wenn jemand einen Fehler macht, dann lache ich darüber.
19. Es ist mir wichtig, dass es mir gut geht.
20. Ich bin stolz auf meine Leistungen.
21. Wenn ich über meine Erlebnisse erzähle, hört mir jeder gern zu.
22. Ich bin ein Meister des Sarkasmus und des schwarzen Humors.
23. Ich mache mir nichts aus den Problemen anderer.
24. Wenn andere langatmig reden, werde ich leicht ungeduldig.
25. Andere Menschen sind gern mit mir zusammen und suchen meine Nähe.
26. Ich bin ein interessanter Mensch.
27. Oft werde ich richtiggehend angehimmelt.
28. Manchmal bin ich auf andere neidisch.
29. Ich suche die Beziehung zu wichtigen Menschen.
30. Wenn ich eine herausfordernde und ehrenvolle Aufgabe angeboten bekomme, sage ich zu.
31. Im Team übernehme ich meistens die Leitung.
32. Ich telefoniere gern lang und ausführlich.
33. Wenn es Probleme gibt, fahre ich erst zu meiner vollen Größe auf.
34. Wenn es erforderlich ist, kann ich gut auf meinen Schlaf verzichten.
35. Ich bin sehr ausdauernd.
36. Ich kann es überhaupt nicht ertragen, beleidigt zu werden.
37. Manchmal kann ich sehr rachsüchtig sein.
38. Ich kann es nicht leiden, wenn man mir widerspricht.
39. Wenn es sein muss, kann ich sehr deutlich auftreten.
40. Ich finde, ein bisschen Angeberei ist normal.
41. Ich lasse mich nicht kleinmachen.
42. Wer zu mir eine Beziehung möchte, muss ein ganz besonderer Mensch sein.
43. Bescheidenheit ist nicht meine Stärke.
44. Ich finde es unerträglich, wenn Menschen sich von mir abwenden.
45. Menschen, die mich nicht interessieren, haben für mich keine Bedeutung.
46. Ich weiß, was ich wert bin.
47. In meinen Träumen bin ich oft der Held.
48. Menschen sagen zu mir, dass ich für sie sehr wichtig bin.
49. In Auseinandersetzungen weiß ich besser, was richtig und was falsch ist.
50. Wenn ich Erfolg habe, sind mir die Umstände egal.
51. Ich kann nicht auf alle Rücksicht nehmen.
52. Meistens bestimme ich, wie etwas gemacht wird.
53. Ich bin der Meinung, dass dieser Test nicht genügend professionell und aussagekräftig ist.

Auswertungsbogen zum Narzissmus-Test Datum:

Bitte ankreuzen:							
Frage	Trifft nicht zu						Trifft stark zu
	1	2	3	4	5	6	7
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							
32							
33							
34							
35							
36							
37							
38							
39							
40							
Zwischen- summe							

Frage	Trifft nicht zu							trifft stark zu
	1	2	3	4	5	6	7	
Zwischen- summe								
41								
42								
43								
44								
45								
46								
47								
48								
49								
50								
51								
52								
53								
Summe								
	x 1 =	x 2 =	x 3 =	x 4 =	x 5 =	x 6 =	x 7 =	
Zusammen Spalte 1-7:								

Die Gesamtsumme geteilt durch 53 ergibt Ihren „Narzissmuswert“.

Bei einem Wert von 3 und darüber: Könnte es sein, dass Sie narzisstische Anteile haben?

Ergebnis:

Meine Erkenntnis:

Das will ich verändern:

Literatur zur Weiterarbeit: Johannes Stockmayer, *Ichsucht – ein Problem in christlichen Gemeinden?* Lichtzeichen-Verlag, Lage, 2015

11. Lektion: Gemeinschaftsfähig werden

Beziehungsarbeit erfordert ein großes Maß an sozialen Fähigkeiten, um Beziehungen so zu gestalten, dass sie für alle Beteiligten befriedigend sind und etwas Gemeinsames entsteht. Unterschiedliche Meinungen werden stehen gelassen, ohne dass man sich bedroht oder angegriffen fühlt. Die Spannungen, die sich naturgemäß zwischen verschiedenartigen Menschen entwickeln, werden ausgehalten – mehr noch: fruchtbar gemacht für eine neue Sicht und neue Verhaltensweisen. Die Beziehungen werden so gestaltet, dass sie flexibel sind und Perspektiven nach vorn öffnen. Zu dem Prozess des Werdens gehören Ausdauer und Geduld, ein langer Atem ist erforderlich, um bei Schwierigkeiten durchzuhalten. Beziehungen brauchen Zeit, um sich entfalten zu können. Das Ziel ist ein starkes Wir, eine ausgewogene Gemeinschaftsfähigkeit.

Schritte auf diesem Weg zur Gemeinschaftsfähigkeit sind beispielsweise:

- Ich beteilige mich aktiv und engagiert an einem Gespräch.
- Ich wende mich meinem Gesprächspartner zu, zeige Beteiligung, suche den Blickkontakt, nicke zustimmend und höre aufmerksam zu.
- Ich bin mit meinem Gesprächspartner auf einer Ebene, wir sind gleichwertig.
- Ich möchte die Gefühle und Gedanken meines Gesprächspartners verstehen.
- Ich lasse stehen, was der andere sagt, und weise es nicht zurück.
- Ich bringe mich offen mit meinen eigenen Gedanken und Gefühlen ein.
- Ich wiederhole, was mein Gesprächspartner gesagt hat, um sicher zu sein, ob ich ihn verstanden habe.
- Ich spreche die Gefühle an, die ich wahrnehme.
- Wenn ich mir nicht sicher bin, was mein Gegenüber meint, frage ich zurück.
- Ich spreche *meine* Schwächen an.
- Ich teile mit, wie es mir geht, wenn ich meinem Gesprächspartner zuhöre.
- Ich äußere Achtung und Wertschätzung.
- Ich traue meinem Gegenüber Gutes zu und beteilige ihn an einer Problemlösung.
- Ich entscheide nicht für den anderen, manipulierte ihn nicht und versuche nicht, ihn zu bestimmen.
- Ich agiere offen und ehrlich und erkläre meine eigenen Beweggründe für meine Meinung.
- Ich bemühe mich, das Gemeinsame zu sehen, und betone es.
- Ich spiele nicht herunter, was mir der andere sagt, schätze es nicht gering und gehe nicht darüber hinweg.
- Ich überrede nicht und gebe auch keine guten Ratschläge.
- Ich rede meinem Gegenüber nicht aus, was er empfindet. Jeder hat ein Recht auf seine eigenen Gefühle.
- Ich setze mein Gegenüber nicht unter Druck.
- Ich verwende keine Drohungen und Festlegungen, ich stecke niemand in eine Schublade.
- Ich greife nicht auf alte Geschichten zurück.
- Ich verzichte auf absichtliche Verletzungen.
- Wenn ich mein Gegenüber verletze, entschuldige ich mich.
- Missverständnisse kläre ich auf.
- In allem bin ich echt, ehrlich und offen.
- Ich suche mit meinem Gegenüber gemeinsam nach Ergebnissen, die uns beide weiterbringen.
- Ich halte Beziehungspausen aus.
- Ich suche einen neuen Anfang, wenn der Gesprächsfaden abreißt.
- Ich tue alles, um das Herz meines Gegenübers zu erreichen.

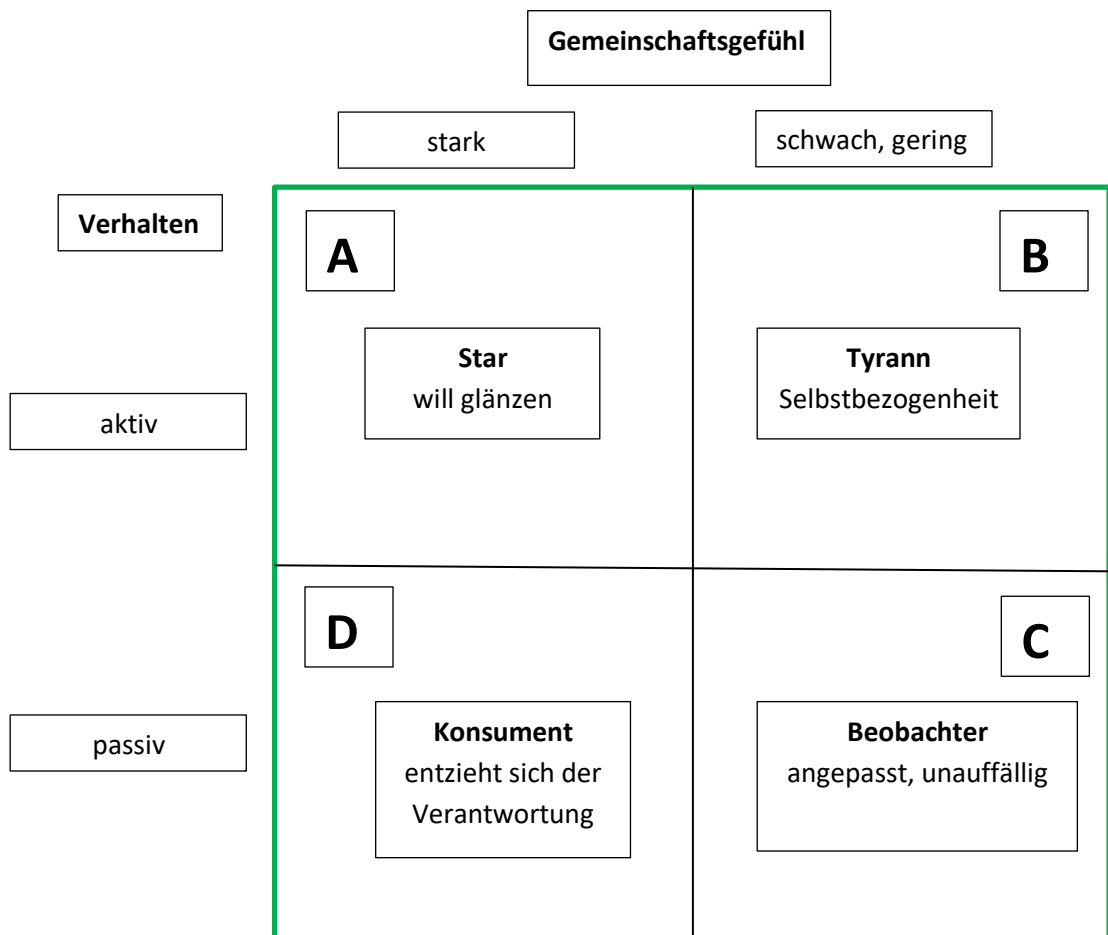
12. Lektion: Der Weg zum Wir

Auf dem Weg zum Wir muss die Ichhaftigkeit überwunden werden. Fritz Künkel (1889-1956), ein Mitarbeiter Alfred Adlers, hat die „**Wir-Psychologie**“ begründet (in Ergänzung zur Individualpsychologie). Künkel ist der Ansicht, dass in der frühen Kindheit im Verhältnis zwischen Mutter und Kind bereits eine gesunde **Wirhaftigkeit** angelegt wird. Ist das Verhältnis gestört kommt es zum „**Wir-Bruch**“, was eine starke Ausprägung von „**Ichhaftigkeit**“ zur Folge hat: Der Mensch kümmert sich vor allem um sich selbst.

Fritz Künkel entwickelt (in Anlehnung an Alfred Adler) vier Typen von Ichhaftigkeit:

- sozial nützlich (starkes Gemeinschaftsgefühl, verbunden mit Aktivität): Star
- nehmend (starkes Gemeinschaftsgefühl, verbunden mit Passivität): Konsument
- herrschend (geringes Gemeinschaftsgefühl, verbunden mit Aktivität): Tyrann
- vermeidend (geringes Gemeinschaftsgefühl, verbunden mit Passivität): Beobachter

Die Bezeichnungen wurden dem heutigen Verständnis entsprechend von mir (J. S.) angepasst.



Künkel ist der Meinung: Nur in einem gesunden Wir kann die schöpferische Tat hervorgebracht werden. Das Wir bedeutet eine „innere Gemeinschaft“: Jede einzelne Persönlichkeit steht im Dienst des Miteinanders und gibt einen Betrag zum gemeinsamen Gelingen.

Im Gegensatz dazu stört der **ichhafte** Mensch, der durch seine Minderwertigkeitsgefühle immer nach Geltung und Macht strebt, das **wirhafte** Zusammensein der Gemeinschaft, denn aus dem Minderwertigkeitsgefühl wird ein Überlegenheitsgefühl, das ein Gemeinschaftsgefühl verhindert.

13. Lektion: Mein Platz in der Gemeinschaft

Bitte kreuzen Sie selbstkritisch an:

Typ A: **Star**

- Ich stehe gern im Mittelpunkt einer Gemeinschaft.
- Es gefällt mir, mich zu präsentieren.
- Ich fühle mich gut, wenn ich meine Gaben und Fähigkeiten entfalten kann.
- Über positive Rückmeldungen anderer freue ich mich.
- Ich komme bei anderen gut an und bin beliebt.
- Meistens zeige ich ein freundliches und gewinnendes Wesen.
- In den meisten Situationen bin ich besser als andere.

Typ B: **Tyrann**

- Ich bin ein ausgesprochener Leitertyp.
- Die anderen hören auf mich und tun, was ich sage.
- Meine Position in der Gemeinschaft ist unangefochten.
- Ich habe einfach bessere Ideen als andere.
- In der Gemeinschaft bekomme ich viel Bestätigung.
- Ich erlebe immer wieder, dass Menschen wegen mir die Gemeinschaft verlassen.
- Wenn ich nicht uneingeschränkt akzeptiert werde, verlasse ich die Gemeinschaft.

Typ C: **Beobachter**

- Ich halte mich am liebsten im Hintergrund.
- Kritische Äußerungen machen mir viel aus.
- Ich tue anderen nichts und will deshalb selbst in Ruhe gelassen werden.
- Wenn ich Verantwortung bekomme, bin ich schnell überfordert.
- Ich habe Angst vor Entscheidungen.
- Konflikte und Auseinandersetzungen sind nicht meine Sache.
- Ich sehe genau, was in der Gemeinschaft schief läuft.

Typ D: **Konsument**

- Die anderen in der Gemeinschaft sollen mich wahrnehmen und auf mich eingehen.
- Ich fühle mich oft schwach und hilfsbedürftig.
- Man kann mir nicht zu viel zumuten.
- Ich möchte, dass die Gemeinschaft nicht anstrengend ist, sondern Spaß macht.
- Wenn es um Aufgaben geht, spiele ich oft den Unfähigen.
- Ich erwarte, dass ich bekomme, was ich brauche.
- An einem Punkt muss mir die Gemeinschaft einen Nutzen bringen, sonst verlasse ich sie.

Praxis: Bei welchem Typ haben Sie mehr als drei Kreuze gemacht? In welchen Situationen sind Sie A, B, C, D? Was muss sich ändern, damit Sie gemeinschaftsfähiger werden:

a. bei Ihnen selbst?

b. an den Umständen/in der Gemeinschaft? →

Positive Entwicklungen sind möglich!

Typ A: Der Star entwickelt sich zum Leiter und Ermöglicher, indem er die anderen wahrnimmt, anleitet und nicht nur auf seine eigenen Bedürfnisse schaut.

Typ B: Der Tyrann wird zum Unterstützer und Bewahrer, indem er Schutz gibt, dem Schwachen hilft und andere in die Gemeinschaft hereinholt.

Typ C: Der Beobachter wird zum engagierten Mitarbeiter, indem er nicht nur kritisiert, sondern mehr noch das Gute betont und seine Gaben aktiv einbringt.

Typ D: Der Konsument wird zum Förderer und Aufbauer der Gemeinschaft, indem er sich kreativ beteiligt und Verantwortung übernimmt.

14. Lektion: Auf die eigenen Grenzen achten

Beziehen Sie Ihre Grenzen!

1. Meine Geduld ist am Ende, wenn ...
2. Wenn mich das jemand fragt, dann sage ich ganz bestimmt „Nein!“:
3. Ich kann überhaupt nicht leiden, dass ...
4. Wenn Folgendes passiert, verlasse ich die Gemeinschaft:
5. Meine Grenze ist erreicht, wenn ...
6. In unserer Gemeinschaft geht mir auf die Nerven, wenn ständig jemand ...
7. Für mich sind absolute Werte:
8. Es ist für mich unveränderbar und unverzichtbar, dass ...
9. Deshalb hat für mich Folgendes eindeutige Priorität:
10. Von dieser Meinung rücke ich nicht ab:

Praxis: *Teilen Sie sich Ihre Antworten mit. Reden Sie über Ihre Erwartungen und Vorstellungen im Blick auf Gemeinschaft und Beziehungsaufbau: Was ist Ihnen wichtig? Wo sind Sie unterschiedlich? Wo ärgern Sie sich übereinander? Was war Ihnen neu? Was haben Sie bisher noch nicht voneinander gewusst?*

15. Lektion: Leben in einer Gemeinschaft

Hier einige Regeln für ein gutes Miteinander:

1. Ich will nicht alles so ernst nehmen. Vieles hat nicht die Bedeutung, wie es den Anschein erwecken möchte. Das erkenne ich im zeitlichen Abstand: Manches erweist sich im Nachhinein als weit weniger dramatisch und wichtig.
2. Es gibt für vieles keine eindeutige Ursache. Manchmal kommen verschiedene Faktoren zusammen und verstärken sich gegenseitig. Es bringt nichts, danach zu fragen, wer schuld ist. Ich kann nur einen Fehler nach dem anderen beheben.
3. Menschen sind nicht berechenbar. Die einzige Chance ist, sie zu akzeptieren, auch wenn ich sie nicht verstehe. Nur wenn es unmenschlich und unreal wird, muss ich mich von ihnen abgrenzen.
4. Menschen können mich nicht bedrohen, wenn sie bedeutungslos sind. Ich suche das Gespräch, um herauszufinden, was in einem Menschen steckt. Dann weiß ich auch, wie ich mit ihm umgehen muss. Im Streit mit einem „Nichts“ kann ich nicht gewinnen.
5. Ich Sorge für mich selbst und erwarte nichts von anderen. Wenn ich nicht weiterweiß, hole ich Hilfe. Aber vorher aktiviere ich alle meine Ressourcen und bündle meine Kräfte. Ich will es schaffen!
6. Wenn es nicht ums Recht geht, müssen wir herausfinden, um was es dann geht. Ich kann das nur ausprobieren, indem ich Schritte gehe und auf die Reaktionen der anderen achte. Vielleicht zeigt sich dabei, dass ich mehr riskieren kann, als ich denke.
7. Es kann sein, dass ich recht habe, aber mein Recht nicht durchsetzen kann. Dann nützt es mir nichts. Dann ist es besser, ich gebe nach und trete den Rückzug an.
8. Ich muss meine eigenen Schwachstellen kennen, damit ich sie schützen kann. Ich übernehme Verantwortung für meine Schwächen, aber ich teile sie nicht jedem mit. Ich bin bemüht, Schwächen in Stärken zu verwandeln.
9. Ich bin bereit, Lehrgeld zu bezahlen. Ich mache mich unabhängig und lerne Freiräume aus – auch wenn ich dabei auf Grenzen stoße und Beulen bekomme.
10. Ich bin bereit, Ungerechtigkeit zu ertragen und für Fehler anderer zu bezahlen, wenn ich dadurch meine Ruhe habe und meine Freiheit nicht eingeschränkt wird.
11. Ich muss wissen, wie weit ich gehen will.
12. Ich nehme mir vor, unkonventionell auf Störungen zu reagieren: anders als gedacht. Ich nutze den Überraschungseffekt des Ungewöhnlichen.
13. Ich lasse mich nicht provozieren und zum Handeln zwingen.
14. Wenn ich Nachteile ertragen muss, will ich herausfinden, worin der Vorteil des Nachteils liegt. Ich suche das Gute im Schlechten.
15. Ich segne die Menschen, auch die, die mir Böses wollen. Ich bitte sie – wenn es geht –, mir etwas Gutes zu tun, mir zu helfen. Ich versuche, sie zu gewinnen.
16. Ich nehme mir vor, mich nicht zu rächen. Es gibt verschiedene Formen der Rache. Auch Verachtung ist eine Form.
17. Das Leben ist zerbrechlich. Ich bin nicht so wichtig. Das Leben an sich ist wichtiger.
18. Perfekt sein ist unmöglich, denn das bedeutet: etwas ist abgeschlossen. In diesem Leben ist nichts abgeschlossen.
19. Wenn man keine Verantwortung übernehmen will, macht man andere zu Tätern und sich selbst zum Opfer. Ich übernehme Verantwortung für mich und gebe die Täter frei.
20. Die Dinge sind kompliziert geworden. Klare und eindeutige Absprachen sind nötig: Was will ich? Was willst du? Was tue ich? Was tust du? Ich will das Chaos in dieser Welt nicht noch vergrößern. →

21. Ich will persönlich werden und das Unpersönliche überwinden – das bedeutet nicht, unsachlich zu werden. Ich versuche in allem, was ich tue, die Beziehung zu verstärken.
22. Ich bleibe so lange mit dem anderen im Gespräch, wie es geht. Ich breche kein Gespräch von mir aus ab und bin jederzeit bereit, den Gesprächsfaden wieder aufzunehmen.
23. Ich ziehe mich nicht in eine Schmollecke zurück. Ich bin nicht beleidigt und nachtragend. Ich will empfindsam sein, aber nicht empfindlich.
24. „Wer mehr tut, als Gott verlangt, wird nervös, wer weniger tut, wird deprimiert“ (Theodor Bovet). Ich suche nach dem Mittelweg.

Praxis: Ein Katalog von eigenen Regeln und wichtigen Grundsätze vermittelt eine persönliche Grundsicherheit: Ich weiß, was mir wichtig ist! Das ist die beste Prävention gegen Burn-out.

16. Lektion: Innere Stärke

Stark werden – um schwach sein zu können.

1. An Stärke gewinnen bedeutet: sich selbst besiegen. Der größte Gegner ist der eigene Stolz.
2. Sich selbst besiegen heißt: sich überwinden. Sich überwinden heißt: sterben.
3. Nur der Starke kann sich überwinden, sich loslassen und auf sich verzichten.
4. Der Alltag bietet ein gutes Trainingsfeld, um sich zu überwinden: Viele Kleinigkeiten fordern uns heraus. Unser Wille ist gefragt, um auf Bequemlichkeit und leichte Wege zu verzichten. Mein Weg mit Jesus darf mich etwas kosten!
5. Die Fragen, die uns das Leben stellt, ernst nehmen: Hinter ihnen steckt eine wichtige neue Erkenntnis.
6. Ein wenig Selbstzweifel sind gesund – sie verbinden uns mit Gott, weil sie uns auf unsere Grenzen hinweisen.
7. Wenn ich verliere, gewinne ich stattdessen innere Stärke, Gelassenheit, Souveränität.
8. Es gibt einen Sinn! Es gibt mehr als nur diesen einen Augenblick.
9. Wenn ich verlieren kann, muss ich mich nicht durchsetzen.
10. Wenn ich weiß, was ich habe, kann ich auch verzichten.
11. Wenn ich weiß, wer ich bin, muss ich mich nicht ständig wichtig machen.
12. Wenn ich frei von mir selbst bin, dann kann mir eigentlich nichts mehr passieren.
13. Wenn ich losgelassen habe, kann mir nichts mehr genommen werden.
14. Wenn ich meine Schwächen kenne, kann ich nicht mehr beschämt werden.
15. Wenn ich meine Schuld nicht verstecke, sondern sie zugebe, bin ich nicht erpressbar.
16. Wenn ich klein sein kann, bin ich nicht abhängig.
17. Raus aus der Opferrolle: Ich muss nicht – ich kann, wenn ich will. Ich will!
18. Es ist gut, sich auf das zu konzentrieren, was ich habe – nicht auf das, was mir fehlt.
19. Ich bin bereit loszulassen, damit ich empfangen kann. Empfangen kann nur, wer leere Hände hat.
20. Ich will zufrieden sein – auch wenn ich nicht alles habe und mir nicht alles gelingt.
21. Ich muss nicht alles in der Hand haben, ich kann die Kontrolle abgeben – denn im Scheitern finde ich Gott.
22. Es muss nicht alles so gehen, wie ich es mir vorstelle: locker lassen, flexibel sein!
23. Gott ist meine Stärke – denn seine Liebe ist ausgegossen in mein Herz. Das gibt mir Kraft in der Schwachheit. →

24. Bei Gott zählt nicht nur der Erfolg meiner Bemühungen, sondern genauso (oder sogar noch mehr): meine Absicht – die Haltung meines Herzens.
25. Sein Herz an nichts hängen, immer wieder Altes loslassen und neu anfangen, sich abkehren von dem, was war, und nach vorn schauen.

Persönliche Fragen:

Wo sind die Bereiche, wo du immer wieder an deine Grenzen stößt?

.....
Wie könnte „Sterben“ für dich in diesen Bereichen aussehen?

.....
Welchen dieser 25 Sätze möchtest du zu deinem eigenen Satz machen?

.....
Warum?

.....
Wie willst du diesen Satz konkret in deinem Leben umsetzen?

.....
Zitat: *Der Schwache kann nicht verzeihen. Verzeihung ist eine Eigenschaft des Starken.*
Mahatma Gandhi

Lebensstil der Jünger Jesu:

(nach Römer 12, 9-21)

Die Liebe sei ohne Falsch. Hasst das Böse, hängt dem Guten an.
Die brüderliche Liebe untereinander sei herzlich.
Einer komme dem anderen mit Ehrerbietung zuvor.
Seid nicht träge in dem, was ihr tun sollt. Seid brennend im Geist. Dient dem Herrn.
Seid fröhlich in Hoffnung, geduldig in Trübsal, beharrlich im Gebet.
Nehmt euch der Nöte der Heiligen an. Übt Gastfreundschaft.
Segnet, die euch verfolgen; segnet und flucht nicht.
Freut euch mit dem Fröhlichen und weint mit den Weinenden.
Seid eines Sinnes untereinander. Trachtet nicht nach hohen Dingen, sondern haltet euch herunter zu den Geringen. Haltet euch nicht selbst für klug.
Vergeltet niemand Böses mit Bösem. Seid auf Gutes bedacht gegenüber jedermann.
Ist's möglich, soviel an euch liegt, so habt mit allen Menschen Frieden.
Rächt euch nicht selbst, meine Lieben, sondern gebt Raum dem Zorn Gottes, denn es steht geschrieben: „Die Rache ist mein; ich will vergelten, spricht der Herr.“
Vielmehr, „wenn deinen Feind hungert, gib ihm zu essen; dürstet ihn, gib ihm zu trinken. Wenn du das tust, so wirst du feurige Kohlen auf sein Haupt sammeln“.
Lass dich nicht vom Bösen überwinden, sondern überwinde das Böse mit Gutem.

17. Lektion: Schritte zur Versöhnung

Wie können zerbrochene Beziehungen heilen?

Wir reden gern und leicht im christlichen Bereich über Versöhnung und sind der Meinung, ein Konflikt müsste ein versöhnliches Ende nehmen. Das ist bestimmt ein guter Vorsatz, nur: wie kann er ausgeführt werden? Was ist eigentlich Versöhnung und wie vollzieht sie sich? Wenn wir den Weg der Versöhnung genau anschauen, dann stellen wir fest, dass uns dieser Prozess sehr viel kostet.

Versöhnung umfasst 7 Schritte:

1. Schritt: *Sich seinen eigenen Standpunkt bewusst machen.*

Sammeln Sie Argumente dafür, dass Sie recht haben, und überprüfen Sie Ihre Meinung auf ihre Richtigkeit: Sind Sie sich Ihrer Sache sicher?

Das ist die Phase der Selbstgerechtigkeit: Sie stellen sich selbst eine gute Beurteilung aus, setzen sich selbst ins Recht und damit den anderen ins Unrecht.

2. Schritt: *Den Standpunkt des Gegners wahrnehmen.*

Überlegen Sie sich, was Ihr Kontrahent will, warum er sich seiner Sache sicher ist und welche Argumente für ihn sprechen – auch wenn es Gründe sind, die Sie nicht akzeptieren oder befürworten können.

Das ist die Phase der Achtung, des Interesses am anderen, der Ehrfurcht vor dem anderen und des Respekts. Sie würdigen Ihren Gegner und stellen ihn in ein gutes Licht.

3. Schritt: *Vergleich der beiden Standpunkte.*

Stellen Sie Ihren und den Standpunkt des Gegners gegenüber: Wo liegen die Schwerpunkte? Wer von Ihnen hat mehr recht? Überlegen Sie sich ganz ehrlich: Was verlieren Sie, wenn Sie auf Ihren Standpunkt verzichten und den Standpunkt des anderen einnehmen – wenn Sie ihm also recht geben?

Das ist die Phase des Ärgers, der Wut und Enttäuschung. Lassen Sie diese Gefühle zu, nehmen Sie sie wahr und reden Sie nur mit Gott darüber (auf jeden Fall nicht mit Ihrem Gegner)!

4. Schritt: *Gottes Sicht gewinnen.*

Machen Sie sich klar, was Gott über diese Situation denkt: Wie sieht er Sie, wie sieht er Ihren Gegner? Ist Gott glücklich über diese Situation? Gibt es von seiner Warte aus noch weitere Einblicke oder ein anderes Verständnis der Vorgänge?

Das ist die Phase des Perspektivenwechsels: Sie sehen die Lage quasi von oben – aus einer anderen Perspektive, Sie nehmen einen anderen, übergeordneten Standpunkt ein. Wenn Ihnen das schwerfällt, dann überlegen Sie sich: Wie würde ein gänzlich Unbeteiligter die Situation beurteilen? Wenn Ihnen auch das schwerfällt, dann fragen Sie doch jemand, der nichts mit dieser Angelegenheit zu tun hat, was er denkt.

5. Schritt: *Gewinnermittlung.*

Überlegen Sie sich: Was gewinnen Sie von Gott her, wenn Sie nachgeben und versöhnlich auf Ihren Gegner zugehen? Gibt es von Gott her einen Ausgleich: Auf der einen Seite verzichten Sie auf die Durchsetzung Ihres Rechts, auf der anderen Seite erhalten Sie dafür etwas anderes. Natürlich heißt das auch: Gibt es auch einen menschlichen Ausgleich? Bitte bedenken Sie, Ruhe, Frieden, Gesundheit, Freiheit sind Werte, die vielleicht sogar mehr wiegen als das eigene Recht. Das ist die Phase der Gnade, denn Sie kämpfen nicht mehr, sondern lassen sich beschenken. Sie müssen nicht mehr um Ihren Vorteil ringen, sondern können Ihre leeren Hände aufhalten.

6. Schritt: Den *eigenen Standpunkt loslassen*.

Nun geben Sie her, was Sie bisher festgehalten haben. Tun Sie das konsequent und ohne sich selbst zu schonen. Sie denken zwar, dass Sie etwas für Sie sehr wichtiges hergeben, aber in Wirklichkeit werfen Sie Ballast ab (aber das werden Sie erst später merken!). Verzichten Sie ganz bewusst auf Ihr Recht. Geben Sie diese Verzichtserklärung mündlich oder noch besser schriftlich an Gott. Am besten ist es, wenn Sie vor einer anderen Person aussprechen: „Ich lasse mein Recht los, ich gebe frei, was ich gebunden habe und was mich festhält. Ich verzichte auf die Verfolgung meiner Interessen in dieser Sache.“

Das ist die Phase der Befreiung. Das Seltsame dabei ist: Wenn Sie in dieser Phase stecken, empfinden Sie nur Schmerz und Trauer über die Ungerechtigkeit, die Ihnen angetan wurde und empfinden, dass der Verzicht ein großes Loch in Ihr Selbstbewusstsein reißt. Haben Sie es jedoch getan, spüren Sie einen tiefen Frieden. Das Gefängnis der eigenen Rechthaberei wird erst so richtig deutlich, wenn Sie durch die Tür ins Freie treten und den Ort der Bedrückung hinter sich lassen.

7. Schritt: Dem *Gegner entgegenkommen und ihn um Versöhnung bitten*.

Bis zu diesem Schritt haben Sie ja lediglich auf Ihr Recht verzichtet und nachgegeben, aber Sie sind noch nicht auf den anderen zugegangen. Bisher waren Sie immer noch mit sich beschäftigt. Die Schritte 1-6 sind eigentlich nur die vorbereitenden Stufen für diesen letzten Schritt, er ist der wichtigste. Bleiben Sie jetzt stehen, haben Sie zwar den Konflikt bewältigt, in dem Sie auf Ihr Recht verzichtet haben, aber Sie haben noch nicht den Schritt der Versöhnung getan. Tun Sie es jetzt, gehen Sie auf den anderen zu, strecken Sie ihm die Hand hin und erklären Sie Ihre Bereitschaft zur Versöhnung!

Das ist die Phase des Sieges: Nun haben Sie das Ziel erreicht! Wenn es gut läuft, haben Sie Ihren Gegner gewonnen, und ein Neuanfang ist möglich. Wenn es schlecht geht, schlägt Ihr Feind Ihre ausgestreckte Hand aus und geht nicht auf Ihr Versöhnungsangebot ein. Aber auch dann sind Sie frei. Die Versöhnung ist auf jeden Fall in Ihrem Herzen, Sie haben alles getan, was möglich ist.

Diese sieben Schritte sind ein schwerer Weg, der Sie einiges kostet. Leichter ist Versöhnung nicht zu bekommen, es sei denn es handelt sich um ein oberflächliches „Schwamm drüber!“. Aber dieser Weg lohnt sich, denn an seinem Ende steht ein neuer Anfang und die sieben Schritte beinhalten sieben Möglichkeiten zu wachsen und reifer zu werden. Sie gewinnen Folgendes, wenn Sie diesen Weg gehen:

Versöhnung ist ein Geschenk Gottes, wenn Sie sich öffnen und bereit sind loszulassen. Geschenke können nur von offenen und leeren Händen in Empfang genommen werden.

Versöhnung öffnet eine Tür in einer verhärteten und verschlossenen Situation.

Versöhnung befreit von Groll, Bitterkeit und den Lasten, die wir durch unser Leben tragen.

Versöhnung schafft den Boden für einen Neuanfang.

Versöhnung ist ein Prozess: Sie brechen aus dem Gefängnis des eigenen Ichs aus und sehen Ihr Gegenüber mit den Augen Gottes.

Versöhnung fördert das Leben, während Unversöhnlichkeit das Leben zerstört.

Versöhnung bedeutet: Ich trete meine Rechte in dieser Sache an Gott ab und überlasse ihm das Kampffeld.

Versöhnung ist eine Entscheidung des Verstandes, der das Herz folgen muss.

Versöhnung ist ein Schritt der Liebe zu den Menschen und des Vertrauens gegenüber Gott.

Versöhnung kann man nicht fordern, sondern nur freiwillig gewähren.

Hinweis: In der Grafik auf Seite 27 ist dargestellt, wie Versöhnung gelingen kann!

18. Lektion: Die Beziehung zu Gott

A. Formen des geistlichen Lebens – es gibt verschiedene Typen: Welcher sind Sie?

Typ 1: Der eine führt sein geistliches Leben, in dem er sich an die Ordnungen Gottes hält. Es ist für ihn wichtig, dass er weiß, was gut und richtig ist, dann kann er sich orientieren. In der Bibel sucht er nach Anhaltspunkten. Die Heilsgeschichte Gottes gibt Orientierung für sein eigenes Verhalten. Wenn er weiß, was Gott will, dann hält er sich daran, konsequent und treu. In der Predigt sucht er nach klaren Anweisungen, die er im Alltag umsetzen kann, in Büchern sprechen ihn eindeutige Anleitungen für sein Leben als Christ an. Die lebt er hingebungsvoll und das gibt seinem geistlichen Leben Tiefgang.

Vielleicht denken wir, dieser erste Typus sei der Prototyp eines geistlichen Menschen. Aber es gibt noch weit mehr Formen, die genauso berechtigt sind:

Typ 2: Für diesen Frömmigkeitstyp spiegelt sich das geistliche Leben in der Hilfeleistung für den Not leidenden Menschen wider. Er begegnet Jesus leibhaftig im bedürftigen Menschen. Er ist der Meinung, dass sich das geistliche Leben verströmt, je mehr desto besser. Er kennt keine Grenzen, sich dem Menschen auszuliefern, der ihn braucht. „Stille Zeit“ ist für ihn, wenn er Gutes tun kann.

Typ 3: Dieser Typ ist ein Kämpfer für Gottes Gerechtigkeit. Er will sich für Gott einsetzen und für Gott Siege erringen. Geistliches Leben ist für ihn ein geistlicher Kampf – notfalls gegen die ganze Welt. Er kämpft nicht für sich, sondern für Gott, deshalb kann, deshalb wird er nicht verlieren! Durch sein geistliches Engagement hat er Anteil an Gottes Allmacht, das macht sein Leben gewaltig und erfolgreich.

Typ 4: Ein Mensch mit diesem Frömmigkeitsstil liebt die mystische Gotteserfahrung. Er sucht Gott im Verborgenen, er will Gott im Dunkeln entdecken. Gotteserfahrung ist für ihn die Begegnung mit dem Absoluten. Geistliches Leben ist die Erfahrung des Außerordentlichen mitten im Normalen. Dieser Typ wirkt vielleicht deshalb manchmal etwas weltfremd und abgehoben. Aber er macht teilweise faszinierende Gotteserfahrungen (die nicht jeder nachvollziehen kann).

Typ 5: Bei diesem Frömmigkeitsstil geht es um Erkenntnis. Der Mensch, der ihn pflegt, strebt nach Weisheit, er will Gott verstehen. Bis ins Detail ergeht er sich in den Zusammenhängen, sucht nach einer Systematik von Begründungen des Handelns Gottes, verliert sich in Strukturierungen und kämpft um Wissen, denn Wissen ist Leben. Das geistliche Leben findet vor allem in seinem Kopf statt. Hat er einen guten Gedanken, ist das für ihn wie eine persönliche Begegnung mit Gott.

Typ 6: Diesen Menschen ist die Gemeinschaft wichtig, geistliche Erfahrungen machen sie am liebsten mit anderen zusammen. In der Gemeinschaft zeigt sich Gott, die Einordnung in die Schar der Christen bedeutet die Unterordnung unter Gott. Sie suchen sich klare Leiter und eine verbindliche Gruppe, die ihnen den Raum gibt, Gott und anderen Menschen zu begegnen.

Typ 7: Wer gern feiert und fröhlich ist, gehört vielleicht zu diesem Frömmigkeitsstil. Menschen von diesem Schlag erfahren Gott am liebsten in heiteren, entspannten Situationen. Sie lieben festliche Gottesdienste, erhebende Gefühle und harmonische Momente. Für sie ist Gott der Ermöglicher, ein Freund – das Finstere, Dunkle, Unnahbare Gottes ist ihnen unheimlich. →

Typ 8: Andere finden Gott in der Ruhe, gelassen sind sie bei sich – und deshalb auch bei Gott. Sie ruhen in sich und brauchen keine Gotteserfahrung außerhalb ihrer selbst. Das größte Wunder ist für sie, dass Gott das Leben ist, dass er sich im Angesicht so unterschiedlicher Menschen zeigt und in jedem Baby neugeboren wird. Das Leben zu fördern, ist für sie der größte Gottesdienst.

Typ 9: Diese Menschen suchen Gott in der Natur, überall sehen sie Gottes Wirken, selbst im Chaos des Durcheinanders. Sie hoffen eher, dass Gott in ihr Leben tritt, als dass sie Schritte machen, um ihn zu finden. Sie warten ab und sind dabei auch mit wenigem zufrieden. Der kleine Stein am Wegesrand ist für sie unter Umständen der ganze Kosmos Gottes. Dabei haben sie oft ein ganzes Sammelsurium unterschiedlichster Steine.

B. Jeder Typus hat auch seine Gefahren

Typ 1: Wird schnell rechthaberisch. Er weiß, wie geistliches Leben funktioniert. Das führt leicht zur Gesetzmäßigkeit und dazu, andere zu bestimmen.

Typ 2: Verliert sich unter Umständen ganz im Dienst am anderen, übersieht die Grenze, wo er sich nur noch verausgabt. Er brennt aus und macht Gott Vorwürfe: Warum muss *ich* alles tun?

Typ 3: Verwechselt unter Umständen seine eigenes Wollen mit dem Willen Gottes, er denkt, dass er für Gott kämpft, und kämpft doch nur für sich. Dabei verbeißt er sich in Nebensächlichkeiten: Er kann ja nicht nachgeben!

Typ 4: Steht in der Gefahr den Bezug zur Wirklichkeit zu verlieren. Er hält dann seine Erfahrung für etwas Allgemeingültiges. Wenn er nicht verstanden wird, wird er einsam und zieht sich noch mehr in die Eigenwelt zurück.

Typ 5: Verirrt sich unter Umständen in seinen Gedankengängen und verstrickt sich in einer Wissenssystematik. Dadurch wird er abstrakt und unkonkret. Das geistliche Leben wird zur Idee, die Liebe Gottes zum Konzept. Die Gefühle bleiben auf der Strecke.

Typ 6: Verliert sich in die Gemeinschaft, hält das Wort des Leiters und das Reden Gottes für *eine* Sache, dabei wird er zum willfährigen Gemeindeglied, das sich herumschieben lässt und alles für Gottes Willen hält.

Typ 7: Blendet gern die Wirklichkeit aus, weil er die besonderen Situationen sucht. Da das Leben ja ein Fest Gottes ist, wird es schwierig, wenn nicht alles so rundläuft und Probleme auftreten. Es kann sein, dass dieser Mensch dann auch von Gott nichts mehr wissen will, weil er ihm die Freude am Leben vergällt.

Typ 8: Neigt zu einer Toleranz, die alle Unterschiede aufhebt. Für ihn ist alles, was lebt, Gottes Kreatur. Dadurch ist es manchmal schwierig, sich abzugrenzen, hart und konsequent zu sein. Die tiefe Liebe zu allen und allem verwässert das geistliche Leben.

Typ 9: Weil man sowieso nichts tun kann, um Gott zu begegnen, stehen diese Menschen in der Gefahr, dass sie träge werden und sich mit ganz wenig zufriedengeben. Das wird leicht zu Selbstzufriedenheit und Satttheit.

C. Grenzüberschreitungen – Entwicklungen sind möglich!

Typ 1: Für die Menschen mit dieser Prägung könnte es eine unmittelbare und faszinierende Erfahrung sein, Gott in einem lebendigen Du zu erleben und zu begreifen, dass Gott nicht zu fassen ist. Gott ist heute so und morgen ganz anders (obwohl er immer derselbe ist) – weil →

Gott lebendig ist. Es kann sie viel kosten, bisher wichtige und normative Aussagen über Gott aufzugeben, um sich auf eine persönliche Beziehung einzulassen. Aber dabei entsteht eine tiefe Gelassenheit und wächst Gottvertrauen: denn Gott ist mehr als alle Richtigkeiten!

Typ 2: Wer Gott im Dienst am anderen erfährt, darf einmal die Erfahrung machen, dass Gott auch in der Stille, in der „nutzlosen“ Zeit, gegenwärtig ist. Die Einsamkeit erschreckt sie zunächst, sie fühlen sich untätig und haben den Eindruck, dass sie Gottes Auftrag verleugnen. Aber dann erfahren sie die lebendige Liebe Gottes und spüren, dass er sie meint. Das schenkt ihnen eine ganz neue Glaubenskraft – die sie dann wieder an die Menschen weitergeben können, die ihre Hilfe brauchen.

Typ 3: Wer für Gott kämpft und gewohnt ist zu siegen, macht eine tiefe Erfahrung, wenn er spürt, dass Gott auch im Scheitern ist. Gott ist nicht nur bei den Starken, sondern auch bei den Schwachen. Wer das zulässt, entdeckt ganz neue Bereiche in sich: seine bedürftigen und schwachen Seiten – und erfährt, dass er Gott ganz neu in ehrlicher Weise begegnen kann. Das Wunderbare ist: Gott lehnt ihn nicht ab, sondern nimmt ihn an, wie er ist! Deshalb kann er nun auch die Menschen verstehen, die nicht so viel Erfolg haben wie er selbst.

Typ 4: Wer die mystische Gotteserfahrung liebt, macht neue Erfahrungen, wenn er sich auf das Wagnis des Alltags einlässt und auch bereit ist, Gott, im Kleinen, im Normalen zu entdecken. Es muss nicht alles so grandios und grundsätzlich sein. Und vielleicht entlastet die Erfahrung, nicht immer nur auf der Bühne des Lebens stehen zu müssen, um sich selbst zu inszenieren, sondern auch im Zuschauerraum sitzen und beobachten zu können, was Gott tut. Er verliert dabei nicht an Bedeutung, sondern gewinnt sie, weil er aus der Distanz heraus, mehr erkennen kann.

Typ 5: Wer vor allem in seinem Kopf zu Hause ist und Gott in seinen Gedankengängen findet, der tut gut daran, einmal in die Natur hinaus zu gehen. Vielleicht begegnet ihm Gott bei einem anstrengenden Weg hinauf auf den Berg? Die Erkenntnis tut ihm gut, dass er nicht nur aus Kopf besteht, sondern auch einen Körper hat, zum Beispiel Hände, mit denen er in der Erde wühlen und fühlen kann, wie warm und weich sie ist. Noch besser wäre es, er könnte spüren, wie warm und weich das Leben ist, das sich in seiner unmittelbaren Umgebung stattfindet. Ja, auch in der Sexualität ist Gott zu entdecken.

Typ 6: Wer mit Gott am liebsten in der Gemeinschaft zusammen ist, braucht vielleicht die Ermutigung, Gott einmal in sich selbst zu suchen. Es kann das eigene Selbstwertgefühl ungeheuer stärken, wenn er erfährt, dass Gott in ihm wohnt und ihm dadurch die Stärke gibt, ganz eigene Schritte zu gehen. Am besten ist, dieser Mensch findet jemand, der ihm das zuspricht und ihn ermutigt, sich auf sich selbst zu verlassen und ohne Angst eigene Entscheidungen zu treffen. Er wird dabei die Erfahrung machen, dass Gott zu ihm hält.

Typ 7: Wer die schönen Seiten Gottes betont, tut gut daran, sich auch einmal mit der Not der Welt zu befassen. Er macht dabei die Erfahrung, dass die Hinwendung zum bedürftigen Menschen und die Mitarbeit in einem sozialen, diakonischen oder missionarischen Projekt nicht die Freude an Gott trübt, sondern fördert. Vielleicht macht er sogar die Erfahrung, dass das schönste Fest die Feier der Gemeinschaft mit den Ärmsten der Armen ist und im Teilen Gott erfahrbar wird.

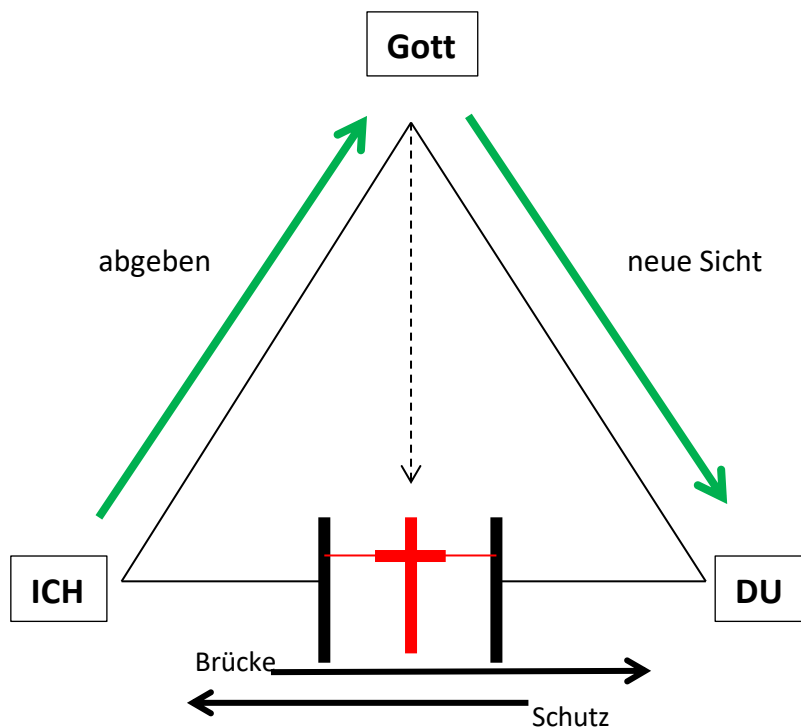
Typ 8: Wer Gott im Leben der Menschen liebt und deshalb das Leben fördert und unterstützt, darf auch einmal alle Verantwortung loslassen und selbst ein Kind sein. Vielleicht sind Tränen das schönste Geschenk Gottes für diese Menschen, die sonst immer andere ermutigen. Einmal ganz unbedeutend sein, ganz einfach, nur in den Armen Gottes. Sonst haben sie andere Menschen im Arm und trösten sie – nun werden sie selbst von Gott geherzt und getröstet. Anschließend können sie sich mit neuer Energie und Liebe dem Leben zuwenden. →

Typ 9: Wer alles nicht so ernst nimmt, weil Gott ja sowieso unfassbar ist, der darf erfahren, dass Gott *ihn* ernst nimmt. Vielleicht kehrt dadurch eine ganz neue Konsequenz und ein echter Friede in seinem Leben ein. Für diesen Menschen kann es Vertiefung bedeuten, Gott in der Ordnung einer Liturgie zu erfahren. Oder dass ihm das Gespräch mit einem Menschen, dem er nur zuhört, einen ganz neuen Blickwinkel eröffnet. Das Leben wird reicher, Gott wird noch interessanter, wenn er sich wirklich auf sein Gegenüber einlässt.

19. Lektion: Wie auch schwierige Beziehungen gelingen können

Jesus als Brücke und als Schutz

In schwierigen Beziehungen ist der einzige Ausweg, den „Umweg“ über Gott zu wählen: im Gebet den schwierigen Mitmenschen an Gott abgeben und sich eine neue Sicht schenken lassen, den anderen mit Gottes Augen sehen, herausfinden, was Gott über ihn denkt. Der Platz Jesu ist genau dort, wo Menschen nicht mehr miteinander können. Hierher ist er von Gott gesandt – als Brücke vom einen zum anderen und als Schutz voreinander. Durch ihn ist eine neue Beziehung möglich, er ist der Mittler.



„Christus hat den Weg zu Gott und zum Bruder frei gemacht. Nun können Christen miteinander in Frieden leben, sie können einander lieben und dienen, sie können eins werden. Aber sie können es fortan nur durch Jesus Christus hindurch. Nur in Jesus Christus sind wir eins, nur durch ihn sind wir miteinander verbunden. Er bleibt in Ewigkeit der einzige Vermittler.“

(Dietrich Bonhoeffer, *Gemeinsames Leben*)

20. Lektion: Geistliches Wachstum schafft Gemeinschaft

So gut wie die Beziehung zu Gott ist, sind auch die Beziehungen zu den Menschen. Ist die Beziehung zu Gott gestört, stimmt auch die Beziehungen auf der menschlichen Ebene nicht. Und umgekehrt: „Wer seinen Bruder nicht liebt, den er sieht, der kann nicht Gott lieben, den er nicht sieht“ (1. Johannes 4,20). Die Beziehung zwischen Mensch und Mensch ist verknüpft mit der Beziehung zu Gott (Markus 11,25).

A. Reifungshindernisse

1. Unordnung in der Lebensgestaltung

Keine Prioritäten, fehlende Zielklarheit, Zeitverschwendung, außengesteuertes Leben.

Hilfen: Zeiteinteilung, Planung, Zweierschaft, Mentoring.

2. Individualismus, Autonomie

Ich bestimme mein Leben, nicht Jesus. Angst, zu kurz zu kommen. Auflehnung gegen Autorität. Verschlossenheit, Stolz.

Hilfen: Volle Lebenshingabe an Jesus und an eine Gemeinschaft.

3. Menschenfurcht und Menschengefälligkeit

Was könnten die anderen von mir denken! Suche nach Anerkennung bei Menschen.

Es allen recht machen wollen, nicht Nein sagen können.

Hilfen: „Ihr könnt nicht zwei Herren dienen!“ Anerkennung bei Gott suchen und finden. Bewusste Abkehr von der Art der Welt.

4. Illusionen, falsches Selbstbild und Weltbild

Wunschbilder über eigene Fähigkeiten und Ziele. Der Wahrheit ausweichen. Tagträume.

Hilfen: „Die Wahrheit wird euch frei machen!“ Die Person werden, die ich von Gott her sein soll. Identität und Berufung finden. Die eigenen Gaben entdecken und praktizieren.

5. Erkenntnis ohne Erfahrung

Glauben bleibt Theorie. Biblisches Wissen im Kopf, jedoch nicht im Herz.

Hilfen: Im Glauben Schritte wagen. Gott gibt viele Gaben erst, wenn wir etwas tun.

6. Gespaltenheit

Teile meiner Persönlichkeit werden unterdrückt und bleiben unterentwickelt, z.B. Gefühle, Kreativität. Ich fühle, dass noch mehr in mir steckt. Ich komme mit mir und meinen Mitmenschen nicht zurecht.

Hilfen: Freisetzung der Gefühle, Mut zu sich. Ja sagen zu den unentwickelten Bereichen. Jesus in weitere Räume des eigenen Lebenshauses einlassen.

7. Unbewältigte Vergangenheit

Alle vorher genannten Blockaden haben Wurzeln in der Vergangenheit: negative Festlegungen, Fehlprägungen, Verletzungen, Bindungen, Liebesmangel, Bitterkeit, Unversöhnlichkeit usw.

Hilfen: Seelsorge, Vergebung, Lossagen. Innere Heilung: Jesus kann uns vollständig frei machen!

B. Hilfen zum geistlichen Wachstum

1. Nahrung

Viel Zeit mit Gottes Wort verbringen durch regelmäßiges eigenes Bibelstudium (vor allem Leben, Wesen und Dienst Jesu kennenlernen).

Lehre über biblische Zusammenhänge und Wahrheiten (Bücher, Vorträge, Seminare).

Erneuerung unseres Denkens: Durch Gottes Wahrheit die Lügen des Teufels überwinden.

Wissen, wer wir in Christus sind und was wir durch ihn haben.

Verheißungsorientiert leben: Gottes Pläne für mich und sein Volk kennen.

Auf die Zusagen Gottes setzen, nicht auf die eigene Erfahrungen.

2. Gebet (Liebesbeziehung zu Gott)

Gottes Wesen kennenlernen. Mit ihm über alles reden.

Gottes Stimme hören lernen. Alles von ihm erwarten und empfangen.

Seine Liebe aufnehmen, eigene Liebe ausdrücken in Gebet, Lobpreis und Anbetung.

3. Verbindliche Gemeinschaft mit anderen Christen (Hauskreis)

Bereitschaft zur Einordnung in eine Gemeinschaft. Überwindung von Isolierung und Individualismus. Lernen, sich auf andere einzustellen.

Voreinander offen werden. Stärken und Schwächen offenbaren. Die anderen sollen wissen, wie es wirklich in mir aussieht. Einander annehmen, Wertschätzung ausdrücken.

Einander mit den Gaben dienen, die jeder empfangen hat. Verantwortung füreinander übernehmen.

4. Begleitung durch einen reifen Christen (Jüngerschaftsprinzip)

Anleitung durch jemand, der echt ist, dessen Leben etwas von Christus durchschimmern lässt.

Den Alltag teilen. Am Vorbild lernen. Ermutigung, Hilfe und Korrektur empfangen.

5. Die Vergangenheit hinter sich lassen

Sich der Wahrheit stellen. Vergebung annehmen.

Frieden schließen mit der eigenen Biografie.

6. Horizonterweiterung (Enge und Einseitigkeit überwinden)

Information über verschiedene geistliche Richtungen. Besuch anderer Gemeinden. Weite gewinnen. Die Vielfalt des Reiches Gottes erkennen. „Prüfet alles und behaltet das Beste.“

7. Verantwortung für Menschen übernehmen

Mindestens 3-5 nicht christliche Freunde haben, möglichst auch unter Migranten.

Angeseilt an die Gnade Gottes deren Leben kennen lernen. Wissen, was dort läuft. Beziehungen aufbauen. Für sie beten. Konkrete Fürsorge. Glauben weitergeben. Einüben, was man gelernt hat.

Dienen: in einem Bereich der Gemeinde Christi verantwortlich mitarbeiten.

8. In allen Bereichen: Ausgewogenes Verhältnis von Hören und Tun

Gottes Wort im Alltag umsetzen. Beten und arbeiten, Sammlung und Sendung, Aktion und Kontemplation. Hören und reden. Bleiben und gehen. Aktivität und Ruhe.

C. Wie führe ich ein Gespräch mit Gott?

Ich setze mich in meine stille Ecke. Ich nehme mir Zeit. Es fällt mir nicht immer leicht, die Stille auszuhalten, aber es ist gut, wenn ich einmal alle äußeren Reize zurückstelle.

Dann sage ich zu Gott: „Hier bin ich. Ich möchte mit dir reden.“ Ich warte, bis ich den Eindruck habe, dass ich mit meinen Gedanken bei Gott angekommen bin. Das braucht manchmal mehr, manchmal weniger Zeit. Ich lasse mich ganz bewusst in seiner Gegenwart nieder. Ich weiß, dass er da ist und mit mir redet, auch wenn ich manchmal gefühlsmäßig blockiert bin. Die Beziehung zu Gott ist keine Sache eines guten Gefühls, sie ist eine Tatsache, die unabhängig von meiner eigenen inneren Gestimmtheit ist.

Dann öffne ich Gott mein Herz. Ich breite vor ihm meine Gedanken aus, alles, was mich gerade beschäftigt, bekommt einen Platz vor Gott. Dann gebe ich ihm Zeit, alles anzuschauen. Es ist mir wichtig, dass er alles, auch das kleinste Detail, wahrnimmt. Ich wünsche mir, dass das, was ich vor Gott ausgebreitet habe, nun von ihm berührt wird, in Kontakt mit ihm kommt. Manches nimmt er weg, anderes verwandelt er. Vielleicht schüttelt er über das eine oder andere auch den Kopf?

Mein Bemühen ist, dass sich der Abstand zwischen mir und Gott verringert. Aber das kann ich nicht machen. Ich kann ihn nicht zwingen, mir nahe zu sein. So ist er mir manchmal näher und manchmal scheint er weiter entfernt zu sein. Auch das ist in jeder Beziehung so, das gehört zur Freiheit der beiden Beteiligten. Dann nehme ich meine Bibel und schlage zunächst die Psalmen auf. Ich suche einen Psalm, der das ausdrückt, was ich gerade empfinde: Freude, Dank, Klage, Wut, Vertrauen, Sorge. Die ganze Bandbreite der menschlichen Gefühle finde ich hier wieder. Die Psalmen sind eine sehr gute Möglichkeit, das Gespräch mit Gott zu vertiefen, denn es sind uralte Gesprächsworte, der Pfad der Kommunikation ist also schon gebahnt, ich muss ihn nicht selber finden.

Wenn ich einen, zwei oder drei Psalmen gebetet habe, spreche ich ein eigenes Gebet. Ich erfinde meinen eigenen Psalm in Anlehnung an das, was ich gerade gelesen habe. Dann bin ich ein Weilchen still. Jedes gute Gespräch lebt ja auch vom Hören und hält auch eine Zeit des Schweigens aus. Die Stille tut mir gut, ich finde innerlich zur Ruhe. Ich bin bei mir, spüre mein Ich und freue mich über das, was Gott mir alles geschenkt hat: Er versorgt mich wirklich sehr gut! Ich staune über alles, was er bereits in meinem Leben getan hat. Ich achte dabei darauf, dass ich auf das Positive schaue und das Gute hervorhebe. Ich bin dankbar für das, was ich durch die Beziehung zu ihm bekomme. Ich will nicht ständig jammern und unzufrieden sein mit dem, was ich noch nicht erreicht habe. Aber ich kann auch das Negative sagen, das mich beschäftigt und beunruhigt, ihm die Bereiche präsentieren, die mir Mühe machen, in seiner Gegenwart traurig sein und weinen.

Jetzt ist es Zeit für einen Bibelabschnitt. Ich lese fortlaufend einen Text aus einem der Evangelien oder aus einem der Briefe. Manchmal lese ich den gleichen Abschnitt an mehreren Tagen hintereinander, bis ich den Eindruck habe, dass er bei mir angekommen ist und ich ihn verstehe. Ich will von dem Bibeltext profitieren, er ist wie Nahrung für mein Ich. Manchmal staune ich, denn ich entdecke trotz wiederholtem Lesen im gleichen Text immer wieder einen neuen Aspekt. Zum Abschluss fasse ich meine Erkenntnisse in einem Dankgebet zusammen und bitte Gott um seinen Segen für diesen Tag.