

# Smallgroup-Programm zur Celebration vom 12.06.16

+ Gott erleben + Gemeinschaft + Wachsen +

---

## Beziehungs Know-How „Wie du mir, so ich dir“ mit Sebastian Wohlrab

Um einen anderen Menschen tatsächlich zu lieben, braucht es Zuwendung. Und es braucht die Freiheit, dass sich der andere für mich entscheiden darf und ich aber den anderen auch in Freiheit lasse. Zuwendung + Freiheit = Liebe

Unser Gehirn macht 2-3% unserer Körpermasse aus, aber es braucht 20% unserer Körperenergie, weil es ständig am Arbeiten und Eindrücke verarbeiten ist. Wir denken, dass was wir wahrnehmen, die Realität widerspiegelt. Aber eigentlich schaffen wir uns unsere eigene Realität. Wir sehen Menschen oft nicht so, wie sie wirklich sind, sondern machen uns ein vorschnelles Bild. Wirklich aufmerksam sein, erfordert Zuwendung. Gott wünscht sich, dass wir alles dafür tun herauszufinden, wie fantastisch der andere ist, um dann alles zu geben den anderen freizusetzen. Zuwendung bedeutet Zeit und es bedeutet zu wissen, dass die Person es wert ist, Unannehmlichkeiten und Bürden für sie auf sich zu nehmen.

Freiheit bedeutet, Dinge zu tun, die man tun will und es bedeutet, anderen die Dinge nicht zuzumuten, die man selbst auch nicht geschafft hat. „Wie du mir, so ich dir“ ist ein Teufelskreis, es ist keine Freiheit! Freiheit fängt mit dem Wissen darüber an, wer du selbst bist und daraus entsteht meistens Barmherzigkeit. In **Kolosser 3,12-13** steht: „Ihr seid von Gott auserwählt und seine geliebten Kinder, die zu ihm gehören. Darum sollt ihr euch untereinander auch herzlich lieben....Ertragt einander und seid bereit einander zu vergeben, selbst wenn ihr glaubt im Recht zu sein. Denn auch Christus hat euch vergeben.“

Sachen zu tun, weil du verantwortlich für dein Leben bist und nicht, weil der andere es von dir erwartet, durchbricht den Teufelskreis des „Wie du mir, so ich dir“. Du brauchst niemanden, der dich zu irgendwas bringt. Du bist frei, die Menschen in deinem Umfeld so wahrzunehmen, wie sie wirklich sind. Du kannst die Größe zeigen, von deinem Recht zurückzutreten und den Frust auf dich zu nehmen, damit dein Partner frei sein kann.

# Smallgroup-Programm zur Celebration vom 12.06.16

+ Gott erleben + Gemeinschaft + Wachsen +

---

## Smallgroup-Abend

### Vertiefung – 30 min

Du hast Liebe verdient, weil du wunderbar bist. Und es lohnt sich herauszufinden, wer du wirklich bist.

Fang an über dich und deine Identität nachzudenken.

### Diskussion – 45 min

In der Predigt wurde beschrieben, dass man Schritte tun muss, um den Teufelskreis des „Wie du mir, so ich dir“ zu durchbrechen. Die folgenden Fragen können dich dabei unterstützen, dein Handeln in Beziehungen zu überdenken:

- Tust du Dinge, weil du weißt wer du bist und weil du Verantwortung übernehmen willst?
- Bist du bereit auf dein recht zu verzichten, damit dein Partner frei sein kann?
- Schaust du wirklich aufmerksam hin, wer dein gegenüber ist und was er/sie braucht?
- Gibst du Gott deinen Frust oder lädst du ihn auf deinen Partner ab?

### Reflexion – 30 min

Gibst du anderen wirkliche Zuwendung? Schaust du aufmerksam hin, wer dein Gegenüber wirklich ist und bemühst dich zu sehen, wer er/sie tatsächlich ist? Wenn nein, was würde passieren, wenn du es tun würdest?

### Praktischer Schritt – 15 min

Nur wenn du dich von Gott geliebt weißt, kannst du anderen Menschen Freiheit schenken. Geh aufmerksam durch deinen Alltag – welche wunderbaren Menschen umgeben dich? Und welche Menschen bist du es wert, dass sie dich wahrnehmen? Werde zu jemandem der Zuwendung und Freiheit schenkt, damit Leben entstehen kann.