



Group Programm zur Celebration vom 12.07.2020 Gott erleben | Gemeinschaft | Wachsen

REALationship – Göttliches Beziehungs-Know-How „Toxische Beziehungen“ mit Tina und Markus Kalb

Ein Philosoph hat einmal diesen Satz geprägt: „Alles wirkliche Leben ist Begegnung.“ Tatsächlich prägen uns Beziehungen sehr viel mehr, als uns bewusst ist. Leider nicht nur im Positiven, sondern auch im Negativen. Es gibt **giftige („toxische“) Beziehungen**, die dir schaden – wusstest du das? Natürlich plant niemand sowas, auch keinen Zerbruch der (Ehe-)Beziehung oder der Freundschaft... weshalb passiert es dann so oft? Man startet mit guten Motiven, trotzdem wird es irgendwann toxisch. Offenbar sind wir alle unterschiedlich gesund bzw. ungesund, niemand ist perfekt. Eigentlich ist das ICF eine Kirche *von* gescheiterten Personen *für* gescheiterte Personen – der einzige, der nicht gescheitert ist, ist der Gastgeber: Jesus ☺.

Wenn also alle ungesund starten, stellt sich eine wichtige Frage: **Werden sie im Laufe der Zeit gesünder oder noch toxischer?** Tut dein Umfeld dir gut oder nicht? Es stimmt, du trägst Gottes Ebenbild in dir, aber eben auch Stolz, Verletzung usw. Wir sind Kinder von unperfekten Eltern, deren Eltern ebenfalls unperfekt waren. Wir wissen schlicht nicht, wie Beziehungen richtig funktionieren. **Was ist deine Prägung** – bist du eventuell nicht konfliktfähig? Neigst du dazu, unter Druck zu lügen? Was hast du gelernt? Welche Muster in dir sind nicht gesund? Was du brauchst, ist ein perfektes Vorbild, und das ist Jesus. Denn nur er hat einen perfekten Vater und kennt perfekte Liebe!

Was macht eigentlich eine Beziehung giftig? Zum Beispiel: Wenn ich dich brauche für meinen Selbstwert – oder Minderwert – dann ist das ungesund. Wenn du keine gesunden Grenzen hast, hängst du dich an den Partner. Und wenn du da erstmal hängst, braucht es Mut und Kraft zu glauben, dass du auf eigenen Beinen laufen kannst. Doch ans Kreuz kannst du dich hängen! Häng dich an die Gewissheit, dass Jesus für dich gestorben ist, dann hast du echten Halt. Für dich und deinen Partner gilt: Wenn ihr **auf Augenhöhe seid und beide am Kreuz hängt**, das ist gesund! Um jetzt kein Missverständnis aufkommen zu lassen: Es gibt einen Unterschied zwischen Abhängigkeit und Ergänzung. Wir brauchen uns gegenseitig und sollen nicht allein durchs Leben gehen. Das ist aber keine Abhängigkeit.

In toxischen Beziehungen gibt es immer „Täter“ und „Opfer“ – beides ist krank und schräg! Selbst wenn es sich erstmal gut anfühlt, ist es ungesund. Frage dich selbst: **Bist du Opfer oder Täter?** Überleg mal:

- Suchst du Leute, die dir untergeben sind?
- Oder welche, die für dich entscheiden?
- Oder Menschen, die du retten kannst?

Vielleicht bist du gesund in die Beziehung gestartet, aber irgendwann wird es toxisch. Eine toxische Beziehung darfst du dann auch beenden – wusstest du das? **Du musst dich schützen**, das hat nichts mit Egoismus zu tun. Es ist wichtig, dass wir alle zusammen aufblühen und uns nicht gegenseitig „vergiften“. Wenn dein Partner aber nicht bereit ist, sich zu ändern, musst du da irgendwann rausspringen. Ob in Ehe oder Freundschaft, du brauchst jemanden, der dich tragen und retten kann, und das ist allein Gott! In Jesaja 46,4 steht dazu ein Schlüsselvers: *„Und ich bleibe derselbe in alle Zukunft! Bis ihr alt und grau werdet, bin ich es, der euch schleppt. Ich habe es bisher getan und ich werde es auch künftig tun. Ich bin es, der euch trägt und schleppt und rettet!“* Das Wort **Tragen** klingt irgendwie harmonisch, so wie ein Kind von der Mutter getragen wird. **Schleppen** dagegen heißt: Auch wenn du dich wehrst und rebellisch bist oder dich wie ein nasser Sack hängen lässt, wird er dich nicht fallen lassen.

Selbst wenn bei dir gefühlt immer alles kaputt geht: Es liegt kein Fluch auf deinem Leben! Und sogar wenn du toxisch bist: **Gott ist der Ort, wo du dich deinen Gift stellen kannst**. Wo du es loswirst. Jesus sagt: „Gib mir dein Gift – ich komm damit klar, dich würde es zerstören!“ Deshalb gehe an die Wurzel: Wo kannst du etwas aus dem Leben rauswerfen? Es ist nie zu spät, gesund zu werden, denn für Jesus ist nichts unmöglich!



Group Programm zur Celebration vom 12.07.2020

Gott erleben | Gemeinschaft | Wachsen

Group Zeit

Austausch: Eure Woche (30 min)

Wir sind gerade mittendrin in unserer „REALationship“ Serie – was habt ihr bisher schon erlebt? Diese Themen sind ja alles andere als „easy“ und fordern vielleicht den einen oder anderen in seinen bisherigen Ansichten und Überzeugungen heraus. Möchte jemand von einem „mind change“ erzählen, oder hat Gott persönlich zu dir gesprochen und Klarheit im Chaos geschaffen?

Wie kommt ihr unter der Woche mit den Andachten des Bibelleseplans zurecht? Seid ihr den einen oder anderen „next step“ gegangen, der euch schon weitergebracht hat? Wenn ihr mögt, könnt ihr euch bis zum nächsten Grouptreffen gern die nächsten vier Andachten vornehmen („Reinheit“ bis „Neues Herz“).

Vertiefung: Freundschaft (30 min)

Freundschaft heißt: „Dasselbe wollen und nicht wollen.“ Für einen Christen bedeutet das: Ihr folgt beide Jesus nach. Sprüche 27,17 sagt: „Eisen wird durch Eisen geschärft, und ein Mann schärft das Angesicht seines Nächsten.“ Oft läuft es jedoch anders: Du hast Freunde, mit denen du sehr gern Zeit verbringst, aber sie machen aus dir einen Menschen, der du gar nicht sein möchtest – zum Beispiel hast du auf einmal etwas gegen Ausländer. Der Bibelvers „Schlechter Umgang verdirbt gute Sitten“ aus 1. Korinther 15,33 ist bereits Sprichwort. Hier ein paar Stellen für...

... Freunde die dich von Gott wegführen / auf einen falschen Weg bringen: Sprüche 16,29

... Freunde die dich ausnutzen: Sprüche 25,19

... oberflächliche Freundschaften: Sprüche 18,24

Mit wem umgibst du dich? Menschen, die dich schärfer machen? Oder Menschen / Dinge, die dich stumpf machen?

Reflexion: Toxisch? (30 min)

In der Predigt wurden einige Beispiele aufgezählt, wie eine Beziehung aussehen kann, die „toxisch“ geworden ist:

- Dein Partner muss alles für dich organisieren, aufräumen etc.
- Wenn du eine Entscheidung triffst, musst du erstmal die Mama oder Freunde anrufen.
- Du kannst dir dein Leben ohne [...] nicht mehr vorstellen (bitte Namen einsetzen ☺).
- Du bist zwar schon von zuhause ausgezogen, musst aber immer wieder zurück zu Mama/Papa, um dir dein „Ja“ abzuholen (→ du hast keine eigene Entscheidungsgewalt). Oder umgekehrt: Wenn deine Eltern auf ungesunde Art in deine Ehe reinsprechen, ist das nicht gut. Die Meinung von Jesus dazu: Lukas 14,26.

Erinnerst du dich an den Frosch im Wasser, das langsam heißer wird? Auch du merkst nicht sofort, wenn eine Beziehung toxisch wird. Nehmt euch ein paar Minuten und bittet den Heiligen Geist, euch dafür die Augen zu öffnen.

Next Step: Gesunde Beziehungen (30 min)

Was sind Gottes Ideen für Beziehungen, damit sie nicht ungesund werden. Hier ein paar Prinzipien zum „Einüben“:

1. Treue (Sprüche 17,17)
2. Ehrlichkeit (Sprüche 27,6 und 24,26) → Habe ich Freunde, die in mein Leben reinsprechen dürfen?
3. Offenheit (Sprüche 27,9) → Nutze die Get-free-Kultur im ICF!
4. Verschwiegenheit (Sprüche 11,13) → Wie jemand tickt, merkst du daran, wie die Person über andere redet.
5. Vergebung (Sprüche 17,9) → Durch Jesus ist das jederzeit möglich! Ein orientalisches Sprichwort lautet: „Wer Freunde ohne Fehler sucht, bleibt ohne Freund.“

Wichtig für alles, was in der heutigen Group-Zeit hochgekommen ist: Helft euch gegenseitig, ungesunde Bindungen im Gebet (und dann auch in der Praxis) zu lösen. Wenn nötig, holt euch professionelle Hilfe (→ [Infokontakt](#) dazu).