

## **Phänomen**

Würden Sie Schuhe tragen die 2 Nummer zu klein sind, nur weil diese gut aussehen?  
Würden Sie eine Beziehung leben in der sie nicht erfüllt und zufrieden sind?

Vielleicht könnte ein Grund dafür sein, dass Sie Angst haben alleine zu sein?  
Vor kurzem war eine junge Frau bei uns. Sie wollte wissen wie Sie am besten Ihre Beziehung beenden kann. Sie war schon lange unzufrieden wie die Beziehung läuft. Auf die Frage hin warum sie nicht schon längst Schluss gemacht hätte, antwortete sie, sie habe Angst allein zu sein. Zum anderen wollte sie nicht die Hoffnung aufgeben, dass er oder die Situation sich doch noch positiv entwickeln würden.  
Das Problem an ihrer Hoffnung war nur, dass sie diese nie konkret ihrem Freund gegenüber geäußert hatte. Sie hat sich nie klar dazu geäußert was sie will und was nicht will. So blieb ihre Hoffnung nichts als ein Traum.  
So oder so ähnlich leben viele Paare miteinander. Sie leben schon längst nicht mehr das was sie am Anfang der Beziehung für wichtig hielten. Sie leben miteinander ohne zu wissen was der andere denkt, was ihm gefällt und was ihm fehlt. Erwartungen werden nicht ausgesprochen. Das die Beziehung dann irgendwann zerbricht ist nichts ungewöhnliches. Es ist die Saat dessen was die paare vorher gesät haben.  
Warum leben Menschen in Beziehungen die eigentlich überhaupt nicht mehr erfüllend sind, unter denen die Lebensqualität leidet und die sogar krank machen?  
Es gibt verschiedene Antworten darauf. Ich möchte ein paar, unserer Meinung nach die dominierendsten, herausgreifen.

### **Bindungen/Abhängigkeiten**

...ich kann nicht ohne dich leben, du bist meine Luft zum atmen, ohne dich würde ich sterben, wenn du gehst, geht ein Teil von mir....Wer kennt sie nicht diese großen Worte? Musiker haben sie zum bevorzugten Teil ihrer Texte gewählt. Und viele Menschen haben sie übernommen. Doch was drücken sie aus? Wer nicht ohne jemand leben kann, ist also Abhängig von dieser Person. Abhängigkeit hat auch stets einen Beigeschmack von Sucht. Und Sucht zerstört. Betrachten man den Charakter einer Sucht, so wird man feststellen, dass diese darauf aus ist den Süchtigen zu zerstören. So wie Alkohol auch in Maßen getrunken werden kann, ohne Schäden hervorzurufen, so ist auch ein gesundes Maß an Abhängigkeit gut und wichtig. Stimmt also das Maß nicht entsteht ein Ungleichgewicht. Die Abhängigkeit kann somit in Sucht und ein großes Ungleichgewicht führen.

### **Gewohnheiten**

Gewohnheiten sind nicht automatisch schlecht oder negativ. Es gibt durchaus gute und sinnvolle Gewohnheiten. Doch führen sie in einen Lebensstil oder in eine Beziehung die die Gewohnheit braucht um zu überleben oder zu funktionieren, dann ist es gefährlich. Man wird gelebt ohne bewusst wahrzunehmen, dass man in eine Abhängigkeit rutscht.

### **Ängste**

Unsere ständigen Begleiter. Ein Leben ohne Ängste ist kaum vorstellbar. Es gibt Urängste und die antrainierten Ängste.

### **Falsche Hoffnungen**

Kann sich auf falschen Grundlagen bilden. Wer nicht bereit ist die Wahrheit wahrzunehmen, der baut sich selbst seine Wahrheit zusammen. Auf die selbstgebastelte Wahrheit gründet er dann Hoffnungen. Da die Basis für diese Hoffnungen nicht der Realität entspricht, kann sie nur enttäuscht werden.

## **Lügen/Vorspiegelungen/Manipulation**

Bewusstes lügen und manipulieren des Partners zu eigenen Zwecken. Dieses Verhalten resultiert oft aus dem Zustand der eigenen Seele. Man neigt zu solchen Handlungen, wenn man selbst so etwas am eigenen Leib erfahren hat. Es handelt sich also unter anderem um eine starke Defizitreaktion. Was nicht bedeutet, dass man leben muss was man erfahren hat.

Welche ehrlichen Fragen sollte sich jeder stellen, der das Gefühl hat in einer Beziehung zu stecken die nicht mehr läuft wie sie laufen sollte?

- Liebe ich meinen Partner?
- Bin ich mit der Beziehung zufrieden?
- Vertraue ich meinem Partner?
- Gibt es Themen die Tabu sind? Warum?
- Wann und wie habe ich ihm das letzte Mal gezeigt, dass ich ihn liebe?
- Wenn ich an meinem Partner denke, fühle ich mich dann wohl?
- Kann ich meinem Partner vergeben, ihm selbstlos begegnen?
- Gibt es Dinge die ich schon lange mit meinem Partner besprechen will, es aber aus irgendeinem Grund nicht klappt?
- Kann ich offen und ehrlich über alles mit meinem Partner reden?
- Fühle ich mich eingeengt oder unterdrückt?
- Interessiert mich was mein Partner denkt und fühlt?
- Haben wir eine gemeinsame Vision (Plan) für die Zukunft?
- Herrscht, über die für mich wichtigen Fragen in einer Beziehung, Einigkeit mit meinem Partner? z.B. Kinderwunsch, Beruf und Karriere, Freizeit, Finanzen, Schwiegereltern, Freunde, Glaube, Sex etc.
- Streiten sie fair miteinander und lösen sie Probleme gemeinsam?
- Was liebt Ihr Partner an ihnen und was lieben sie an ihm?
- Etc.

## **Kann uns die Bibel dabei helfen herauszufinden, ob unsere Beziehung krank?**

Im 1. Korinther 13, 4-7 können wir ein paar Merkmal finden die Liebe ausmachen, denn Liebe ist ein sehr wichtiges Kriterium für eine gute Beziehung.

Dort heißt es:

*„Liebe ist geduldig und freundlich. Sie kennt keinen Neid, keine Selbstsucht, sie prahlt nicht und ist nicht überheblich. Liebe ist weder verletzend noch auf sich selbst bedacht, weder reizbar noch nachtragend. Sie freut sich nicht am Unrecht, sondern freut sich, wenn die Wahrheit siegt. Diese Liebe erträgt alles, sie glaubt alles, sie hofft alles und hält allem stand.“*

Finden Sie diese Merkmale in Ihrer Beziehung wieder? Sind sie ihrem Partner gegenüber geduldig und freundlich, auch wenn es mal heißt her geht und gestritten wird? Vielleicht auch schon das zehnte mal über die gleiche Angelegenheit. Sind Sie neidisch und selbstsüchtig? Natürlich sind das böse Worte. Niemand würde von sich behaupten neidisch und selbstsüchtig zu sein. Vielleicht wird es klarer, wenn sie Selbstsucht und Neid in ihrer Tarnung erkennen? Selbstsucht kann auch sein, dem anderen nicht zu vertrauen um nicht wieder verletzt zu werden. Selbstsucht ist auch, sich für das eigene Hobby so zu engagieren das zu wenig Zeit für die Beziehung bleibt. Selbstsucht ist auch sich zu verkriechen und niemanden mehr an sich heran zu lassen. Selbstsucht wird oft von einer Verletzung odereinem Defizit genährt. Neid

kann auch durchaus subtilere und nicht sofort erkennbare Formen annehmen wie z.B. Zynismus oder Eifersucht.

In diesen Versen haben wir wichtige Werte die in einer Liebes-Beziehung etabliert sein sollten. Sind diese Wert nur mangelhaft oder gar nicht vorhanden, ist dies ein Hinweis auf den Zerfall einer Beziehung oder auf das fehlen von guten Grundlagen.

## **Die Naturgesetze einer Beziehung**

### **1. Was Du sähest das wirst Du ernten**

Versuche die richtigen Werte in Deiner Beziehung zu etablieren, dann wirst Du eine gute Ernte einfahren. Was bedeutet Du schaffst die richtigen Grundlagen für Deine Beziehung. Auf diesen Grundlagen ist gut aufbauen (weilersähen).

z.B. Geduld, Vergebung, Selbstlosigkeit, Wahrhaftigkeit, Vertrauen, etc

### **2. Lieben Deinen Partner wie Dich selbst**

Wie sehr liebst Du Dich? Kannst Du Dich in allen inneren und äußeren Bereichen annehmen wie Du bist? Der Schlüssel zur Nächstenliebe führt über eine gesunde Einstellung zu Dir selbst.

### **3. Lasse die Sonne nicht über einem Streit mit Deinem Partner untergehen.**

Redet über Eurer Probleme. Wer Spannungen nicht ausspricht und klärt, staut jede Menge Potential für einen Streit, eine Entfremdung oder eine Trennung .

### **4. Ihr Frauen ehrt Eure Männer und Ihr Männer liebt Eure Frauen.**

Hier wird jedes Geschlecht aufgefordert dass zu erlernen was Ihm von Natur aus schwer fällt.

### **5. Was Du nicht willst was man dir tut, dass tue auch keinem anderen an.**

Wer andere so behandelt wie er auch gerne behandelt werden würde, geht bewusster mit Beziehungen um.

### **6. Liebe die Wahrheit und hasse die Lüge**

Bleibe immer bei der Wahrheit, egal wie die Situation aussieht. Lügen ist niemals eine Option. Wer Dunkelheit und Verborgenes in die Beziehung holt, wird diese Saat auch ernten und dafür sorgen, dass Lüge die Beziehung zerfrisst.

### **7. Vernachlässigung der Beziehung führt zum Absterben der selben**

Wer seine Ehe/Beziehung über einen längeren Zeitraum, aus welchen Gründen auch immer vernachlässigt, wird dazu beitragen, dass diese abstirbt.

### **8. Setze die richtigen Prioritäten**

Entscheide für dich selbst was du leben willst, welche Werte dazugehören und wer in deinem Leben eine wichtige Rolle spielt. Priorisiere danach dein Leben und deine Entscheidungen.