

Ankertext 166

Katja Stöhr

In Beziehung leben



Auf der ersten Seite der Bibel lesen wir: *Und Gott sprach: Lasst **uns** Menschen machen, ein Bild, das **uns** gleich sei ... Und Gott schuf den Menschen **zu seinem Bilde**.* (Hervorhebung des Verfassers) 1. Mose 1,26+27

Gott ist nicht nur einer. Er ist vielmehr drei in eins, er ist Vater, Sohn und Heiliger Geist. Jede dieser Personen ist Gott und als Gesamtheit sind sie Gott. Die Dreieinigkeit ist ein Geheimnis, das wir Menschen mit unserem Verstand nicht wirklich erfassen können. Aber die Trinitätslehre macht mir eines deutlich: Gott ist Beziehung!

GOTT IST BEZIEHUNG

Gott ist von seinem ganzen Wesen her Beziehung, denn er ist in sich Beziehung. Er lebt nicht nur Beziehung, sondern er ist Beziehung. Er ist perfekte Einheit und Verbundenheit in Vater, Sohn und Heiligem Geist. Die drei sind eins und doch sind sie verschieden. Sie sind einzelne, voneinander getrennte Personen. Sie verschmelzen nicht miteinander oder lösen sich im anderen auf. Und gleichzeitig sind sie eins. Gott ist ein Beziehungswesen durch und durch.

Wenn wir dieses Thema „Leben in Beziehung“ in eine Suchmaschine eingeben, dann werben die verschiedensten Beziehungsexperten darum, ihre Seiten zu lesen, ihre Seminare zu besuchen und ihre Bücher zu kaufen. Daran ist auch nichts falsch. Aber der absolute Beziehungsexperte ist der dreieinige Gott – denn er hat's erfunden. Deshalb tun wir gut daran, den dreieinigen Gott, um Rat zu fragen, wenn es um unser Miteinander geht. Schließlich hat er uns Menschen ihm ähnlich geschaffen – als Beziehungswesen.

GOTT SCHUF DEN MENSCHEN ALS BEZIEHUNGSWESEN

So wie Gott durch und durch Beziehung ist, hat er uns Menschen als Beziehungswesen geschaffen, denn er schuf uns zu seinem Bilde. Wir Menschen sind praktisch auf Beziehung hin angelegt und können ohne menschliche Nähe nicht überleben. Das hat ein grausames Experiment im Mittelalter belegt. Man hat Säuglinge nach der Geburt von ihren Müttern getrennt und in getrennte Räume gebracht. Dort wurden sie von einer Pflegeperson bestmöglich versorgt. Sie wurden gefüttert, gewaschen, gebadet, gewickelt. Äußerlich fehlte es ihnen an nichts. Allerdings wurde nicht mit ihnen geredet. Niemand schaute ihnen in die Augen und sie erlebten keinen liebevollen Körperkontakt. Sie erfuhren keine menschliche Nähe und es wurde ihnen kein Beziehungsangebot gemacht. Das schockierende Ergebnis war: Alle Säuglinge der Testreihe starben, obwohl sie körperlich gesund waren! Wir Menschen brauchen Nähe und Beziehung, um leben und überleben zu können.

Als Gott die Erde geschaffen und geordnet hatte, schuf er die Tiere. Und zwar immer zwei von einer Sorte. Eine weibliche Giraffe und eine männliche Giraffe. Eine weibliche Gazelle und eine männliche Gazelle, eine Henne und einen Hahn, eine Hündin und einen Rüden, eine Stute und einen Hengst. Es ist klar – er hat sie füreinander geschaffen. Nur beim Menschen ging er anders vor. Er schuf zunächst den Menschen. Und es steht auch nicht da, dass dieser Mensch männlich war. Er schuf den Menschen. Einen. Wofür hat er ihn geschaffen? Für sich selbst.

» GOTT HAT DEN MENSCHEN ZUERST FÜR SICH SELBST GESCHAFFEN

Gott wollte von Anfang an, von der erste Sekunde an Beziehung zu seinem Menschen und er hat den Menschen als sein Ebenbild auf Beziehung hin angelegt.

Die Tiere – Männchen und Weibchen – gleichen sich. Sie sind nach einem Bild geschaffen. Gott und Mensch gleichen sich, der Mensch ist nach Gottes Bild geschaffen. Diesen einen Menschen setzte Gott in den Garten Eden, seinen Lebensraum. Dort wollte er, Gott, mit ihm Gemeinschaft und Beziehung leben. Erst dann wurde aus dem Menschen Mann und Frau und sie bekamen den Auftrag, Beziehung zueinander zu leben.

Ich finde hier die Reihenfolge wichtig. Gott hat den Menschen zuerst für sich selbst geschaffen. Du bist zuallererst für die Beziehung mit deinem Schöpfer gemacht. Er will Gemeinschaft mit dir. Kannst du das denken? Schon als Same und Eizelle in dem Körper deiner Mutter zu verschmelzen begannen, hat Gott sich schon auf die Beziehung mit dir gefreut. Er hat sich darauf gefreut, sich dir als liebender Vater, als barmherziger Erlöser und mitfühlender Heiliger Geist vorzustellen und in dir zu leben. Bei der Schöpfung wollte Gott im Garten Eden mit dem Menschen Gemeinschaft leben. Heute will er in dem Garten deines Herzens mit dir Beziehung leben durch seinen wunderbaren, nahen Heiligen Geist. Dein Herz ist der Beziehungsort mit Gott. Auf diese Beziehung hin bist du angelegt und das ist deine erste Berufung.

Gott erhebt praktisch den Anspruch, der erste Beziehungspartner in deinem Leben zu sein. Er wünscht sich Nähe und Verbindung mit dir, seiner geliebten Tochter, seinem geliebten Sohn. Und wir sind herausgefordert, Gott auf seinen Anspruch und seinen Wunsch hin eine Antwort zu geben.

Hast du schon mal darüber nachgedacht, welche die wichtigste Beziehung in deinem Leben ist? Mein Mann und ich haben eine klare Entscheidung getroffen: Die wichtigste Beziehung in unser beider Leben ist die Beziehung mit Gott. Aus dieser Verbindung leben wir. Das heißt in der Praxis, dass Gott unser erster Ansprechpartner ist. Wenn ich ein Problem habe und nicht weiterkomme, wenn ich verletzt und traurig bin, wenn meine Gefühle übermächtig sind und ich Dampf ablassen muss – mein erster Ansprechpartner ist Gott selbst. Er kennt mich durch und durch, er lebt ja durch seinen Heiligen Geist in mir. Er versteht mich immer zu 100%. Bei ihm darf ich immer sein. Er weiß, was ich brauche. Er, der Erlöser, hat Lösung für mich.

Ich komme gerade aus einer Zeit, in der sich viele meiner menschlichen Beziehungen verändert haben. Oft habe ich mich einsam, verlassen und verletzt gefühlt. Unsere menschlichen Beziehungen verändern sich, weil wir Menschen uns im Laufe unseres Lebens verändern. Auch deshalb kommt es in unserem Leben immer mal wieder zu Beziehungsbrüchen. Ich habe mich gefragt: Welche Beziehung ist eigentlich wirklich sicher?



Ich kenne keine dauerhaft sichere Gemeinschaft außer der Beziehung zu dem dreieinigen Gott. Warum? Gott verändert sich nicht, er bleibt derselbe und das für alle Zeiten. In Hebräer 13,8 sagt Gott von sich: *Jesus Christus gestern und heute und derselbe auch in Ewigkeit.*

Gott ändert seine Haltung und seine Einstellung mir gegenüber niemals. Und seine Haltung mir gegenüber hat auch nichts mit meinem Verhalten zu tun. Wenn er sagt, dass er mich schon immer geliebt hat (Jeremia 31,3), dann wird das gelten – für alle Zeiten. Das gibt mir wahre Sicherheit, Beziehungssicherheit. In der Beziehung zu Gott erlebe ich eine Verbundenheit, die mich unabhängig von menschlichen Beziehungen macht. Und das brauche ich, um gute menschliche Beziehungen leben zu können.



Gott ist mein erster Beziehungspartner und er ist mein Ansprechpartner, was meine persönlichen Bedürfnisse angeht. Keine menschliche Verbindung gibt mir das, was ich zum Leben brauche. Keine menschliche Beziehung kann mir Wert zusprechen. Aber der Gott, der mich ins Leben rief und mir seinen Lebensodem eingehaucht hat, kann mir einen tiefen inneren Wert zusprechen. Menschliche Liebe ist immer Stückwerk, sie ist nicht perfekt. Aber um mich geliebt und angenommen zu fühlen, brauche ich es, mit einer perfekten und bedingungslosen Liebe geliebt zu werden. Diese lebensnotwendige

Liebe bekomme ich nur bei meinem himmlischen Vater. Auch Bedeutung erlange ich nicht durch meine Erfolge oder durch den Applaus von Menschen. Was mir wirklich Bedeutung verleiht, ist, dass der allmächtige Gott, der Schöpfer von Himmel und Erde, mich schwache Katja gebrauchen will, um sein Reich zu bauen.

Gott hat uns zuerst für die Beziehung mit sich selbst geschaffen. Das ist unsere erste Berufung. Erst danach hat er uns für die Beziehung zu unserem Nächsten berufen.

» GOTT HAT UNS ZUR BEZIEHUNG UNTEREINANDER BERUFEN

Ein neues Gebot gebe ich euch, dass ihr euch untereinander liebt, wie ich euch geliebt habe, damit auch ihr einander liebt. Johannes 13,34

Das ist mein Gebot, dass ihr einander liebt, wie ich euch geliebt habe. Johannes 15,12

Gott möchte, dass wir uns untereinander lieben. Und zwar so, wie er selbst uns geliebt hat. Im griechischen Urtext steht an dieser Stelle für Liebe die Agape-Liebe, also die göttliche Liebe. Wir sollen unseren Nächsten mit der göttlichen Liebe lieben. Was für ein Anspruch! Aber das kann ich nur ansatzweise leben, wenn ich diese göttliche Liebe zuerst für mich selbst erlebt und in Anspruch genommen habe. Und es reicht auch nicht, von dieser Liebe zu wissen oder sie zu studieren. Ich brauche es, diese göttliche Liebe zu erfahren, zu erleben, in sie einzutauchen und von ihr durchdrungen zu werden.

Als ich mit 16 Jahren zum lebendigen Glauben kam, hörte ich von dieser Liebe, mit der Gott mich liebt. Aber ich konnte sie nicht glauben und auch nicht fassen. Zu tief saßen in mir die Verletzung der Ablehnung und das Erleben, nicht gewollt zu sein. Doch ich wollte diese Liebe Gottes erleben. Ich wollte, dass diese Liebe mein verwundetes Herz heilt. Und ich begann mich nach ihr auszustrecken. Ich betete: Gott, ich lasse dich nicht, bis ich die Liebe, mit der du mich liebst, auch wirklich fassen, begreifen und fühlen kann.

Das ist nun Jahrzehnte her. Ich weiß nicht genau, wann es passiert ist. Und ich ahne, dass es mit dem geduldigen und liebevollen Wirken Gottes an meinem Herzen zu tun hatte, denn eines Tages konnte ich sagen: Ich bin geliebt. Ich konnte Gottes Liebe zu mir fassen und auch fühlen. Gottes Agape-Liebe ist nicht in erster Linie für unseren Kopf gedacht. Sie will in unser Herz und in unseren Bauch. Sie will erlebt und gefühlt werden. Denn dann kann sie weiterfließen zu meinem Nächsten.

©: Von Bastian Gläßer - own work, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1085548>



Zu diesem Thema gefällt mir das Bild vom römischen Brunnen, nach dem ich schon seit vielen Jahren mein Leben ausrichte. In diesem Bild kommt Wasser zum Fließen. Aber das, worauf es dabei ankommt, „produziert“ der Brunnen nicht selbst. Das Wasser kommt von außen oder von oben. Auch wir müssen die Liebe für unsere Beziehungen nicht selbst produzieren. Wir dürfen sie uns schenken lassen von dem, der die Liebe selbst ist. Ich merke, ich habe eindeutig nicht genug menschliche Liebe, noch nicht einmal für meinen Ehepartner. Aber Gott ist die Quelle der Liebe. Er hat genug. Und so gehe ich immer wieder im Gebet zu dieser Quelle und bitte Gott um Liebe für meinen Partner und meine Beziehungen. Ich gebe zu, das kostet eine Portion Stolz, aber ich habe noch

nie erlebt, dass Gott mir diese Bitte nicht erfüllt. Und somit ist das Bild des Brunnens auch ein Bild des Empfangens. Man kann sich die Schalen auch als zwei geöffnete Hände vorstellen.

Die oberste Schale des Brunnens steht für meine persönliche Beziehung zu Gott. Hier fängt alles an. Das finde ich das Wunderbare an diesem Bild. Erst wenn meine Schale voll ist, fließt sie über. Hier, in der Beziehung zu Gott, darf ich empfangen und voll werden. Hier bekomme ich alles, was ich brauche. Hier darf ich bedürftig sein, hier darf ich schwach sein, hier darf ich Kind sein und mich lieben lassen. Und wenn meine erste Schale voll ist, dann fließt sie über – dann fließt sie in die nächste Schale.

Die zweite Schale steht für die Person, mit der ich am nächsten verbunden bin. Das kann mein Ehepartner, mein Freund oder meine Freundin oder auch ein naher Verwandter sein. Und das Großartige beim Fließen ist, dass die erste Schale beim Überfließen nicht leerer wird!

Ich habe mich manchmal schon dabei ertappt, dass ich bildlich gesprochen in meiner obersten Schale stehe und versuche, das bisschen Wasser, das sich darin befindet, für meinen Partner nach unten zu schöpfen. Doch das ist unfassbar anstrengend und es geht einem schnell die Puste, die Kraft und das Durchhaltevermögen aus. Wenn dagegen meine Schale voll ist, dann fließt es automatisch. Ich merke das auch im negativen Sinn. Wenn meine Beziehung zu Gott nicht stimmt, wenn ich mich z.B. nicht von ihm lieben lasse, sondern ihm beweisen will, dass ich es wert bin, geliebt zu werden, dann bleibe ich nicht im Empfangen. Und das hat dann Auswirkungen auf meine Beziehungen. Dann fordere ich z.B. von meinem Mann oder von anderen Menschen, was mir an Wert und Anerkennung fehlt, und schon läuft etwas schief und ich werde abhängig. Wenn aber mein Bedürfnis nach Wert und Anerkennung, sowie andere tiefe, innere Bedürfnisse zu einem guten Teil gestillt sind, dann fließt die Liebe, mit der Gott mich liebt, wie von selbst weiter.

Das ist mein Gebot, dass ihr einander liebt, wie ich euch geliebt habe. Johannes 15,12

WAS HILFT MIR, GUTE BEZIEHUNGEN ZU LEBEN?

» DIE BEZIEHUNG ZU MEINEM SCHÖPFER

Durch die Beziehung zu meinem Schöpfer kommen die anderen Beziehungen in meinem Leben ins Gleichgewicht. Ich erwarte nicht von ihnen, was mir nur Gott geben kann. Johannes Hartl hat einmal gesagt: „Die Lösung für 90 % deiner Beziehungsprobleme lautet: Hör auf, darauf zu warten, dass ein anderer Mensch dich glücklich macht.“

Ich habe einmal die Entscheidung getroffen: Ich entlasse Menschen aus meiner Forderung, mich zu lieben. Diese Entscheidung macht mich wunderbar unabhängig von Menschen und ich stehe auch nicht in der Gefahr, Menschen von mir abhängig zu machen.

In der Beziehung zu meinem Gott, der durch und durch Beziehung ist, lerne ich, in meinen Beziehungen zu leben. Er steht mir zur Seite und ist mein bester Ratgeber. Er hilft mir auch, Beziehungsbrüche in meinem Leben zu verarbeiten und mich immer wieder neu auf Beziehungen einzulassen, trotz Verletzung und Enttäuschung. Er hilft mir neu zu vertrauen.

» EINE GESUNDE EIGENBEZIEHUNG

Unser Beziehungs-Gott hat uns ein dreifaches Gebot von Liebe gegeben. Es steht in Matthäus 22, 37-39: *Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele, mit allen Kräften und von ganzem Gemüt, und deinen Nächsten wie dich selbst.*

Hier ergibt sich eine wunderbare Reihenfolge, und wenn wir weise sind, versuchen wir danach zu leben. Unser erstes Beziehungsaugenmerk liegt auf der Beziehung mit Gott. Davon habe ich schon geschrieben. Das zweite Beziehungsaugenmerk liegt auf der Beziehung zu mir selbst. Denn nur, wenn ich weiß, wie es ist, mich selbst zu lieben, dann weiß ich auch, wie ich meinen Nächsten lieben kann.

Von Johannes Hartl stammt der Satz: Ich liebe meinen Nächsten nur so gut oder schlecht, wie ich mich selbst lieben kann.



Ich konnte mich selbst viele Jahre nicht lieben. Das hat meine Beziehungen stark belastet, denn ich war nicht wirklich fähig, die Menschen, die mir wichtig waren, zu lieben. Es drehte sich immer alles um mich selbst. Erst als ich mehr und mehr zulassen, fassen und fühlen konnte, dass Gott mich liebt, bekam ich die Sehnsucht, mich auch selbst zu lieben. Aber wie macht man das? Ich war so sehr an Ablehnung gewöhnt, dass ich angefangen hatte, mich auch selbst abzulehnen. Wie soll ich mich nun lieben können? Schließlich ging ich zu Gott und betete: Also, du behauptest mich zu lieben und ich will lernen, von dieser Liebe zu leben. Kannst du mir dann nicht auch von deiner großen Liebe für mich etwas abgeben in der Form, dass ich mich selbst lieben kann?

Mit diesem etwas ungewöhnlichen Gebet lag ich Gott eine lange Zeit in den Ohren. Und das, was ich nicht tun konnte, das hat er mir schließlich geschenkt. Er beschenkte mich damit, dass seine Liebe mein Herz erreichte und ich mich auch selbst lieben konnte.

Diese Entwicklung machte ganz viel mit meinen Beziehungen. Ich war nun geliebt – von Gott höchstpersönlich und auch von mir selbst. Also musste es in meinen Beziehungen und Freundschaften nicht immer um mich gehen und darum, dass mein leerer Liebestank gefüllt wurde. Ich konnte mich endlich ehrlich für mein Gegenüber interessieren und mich investieren.

Eckhart von Hirschhausen hat einmal gesagt: Liebe dich selbst, dann können die anderen dich gernhaben.

Dieser Satz ist doppeldeutig und stimmt in doppelter Hinsicht: Nur wenn ich mich selbst liebe, kann ich Liebe von anderen Menschen auch empfangen. Mein Mann kann ein Lied davon singen. Ich würde noch dazufügen: Nur wenn ich mich selbst liebe, kann ich mein Gegenüber lieben. Die zweite Bedeutung dieses Satzes ist, wenn ich mich selbst liebe, ist es mir egal, was andere Menschen von mir denken und halten. Sie können mich sprichwörtlich gernhaben. Auch diese Bedeutung stimmt für mich. Genau so habe ich es erlebt.

Eigenliebe – und hier meine ich nicht Egoismus oder Narzissmus – ist eine wichtige Grundvoraussetzung für gesunde Beziehungen.

» DAS LEBEN IN EIGENVERANTWORTUNG

Das Leben in Eigenverantwortung ist eine weitere Grundvoraussetzung, um in gesunden Beziehungen zu leben. Wofür bin ich in meinem Leben und in meinen Beziehungen verantwortlich?

Ich trage die Verantwortung für mein Tun, mein Lassen, mein Reden, für meine Bedürfnisse, meine Gefühle und meine Reaktionen. *Ich* trage dafür Verantwortung – und nicht mein Gegenüber, egal wie nah mir dieser auch steht. Um es ganz klarzumachen, beschreibe ich es noch einmal anders: Mein Gegenüber ist **nicht** dafür verantwortlich, wie ich mich fühle. Er ist nicht dafür verantwortlich, dass es mir gut geht. Er ist nicht dafür verantwortlich, wie ich auf ihn reagiere, selbst wenn er mich verletzt hat. Ich bin für mich verantwortlich.

Eigenverantwortlich leben bedeutet auch, dass ich lerne, schulfähig zu sein. Es gibt keine menschliche Beziehung, in der die Beziehungspartner nicht aneinander schuldig werden. Und eigenverantwortlich leben heißt, dass ich lerne, zu meiner Schuld zu stehen und dann auch mit ihr umzugehen. Wenn ich eigenverantwortlich

lebe und schulfähig bin, kann ich die Verantwortung für meine Reaktionen auf meinen Beziehungspartner übernehmen. Ich muss mich dann nicht mehr herausreden mit: „Du hast mich verletzt, deshalb habe ich dich angeschrien.“ Oder „Du bist nicht zu mir gestanden, deshalb rede ich jetzt schlecht über dich.“

Eigenverantwortliches Handeln führt zu klaren Ich-Botschaften wie „Ich bin wütend“, „Ich bin verletzt“, „Ich bin enttäuscht“. Es muss den Grund für die eigenen Gefühle nicht in dem Verhalten des Gegenübers rechtfertigen oder die eigene Schuld auf den anderen schieben.

Es gibt aber auch Menschen, die fühlen sich für alles und für jeden verantwortlich und auch an allem schuldig. Wenn der Partner achtlos und lieblos mit ihnen umgeht, dann meinen sie, daran schuld zu sein. Sie fühlen sich verantwortlich dafür, dass es dem Partner gut geht, dass er eine gute Beziehung zu Gott hat, dass er gut angezogen ist, dass Menschen gut von ihm denken ...

Sie fühlen sich für alles und jeden verantwortlich, können aber zu ihrer tatsächlichen Verantwortung und Schuld oft nicht stehen. Solche falschen Schuld- und Verantwortungsgefühle basieren meist auf einer Lüge. Zum Beispiel habe ich nahezu mit der Muttermilch eingetrichtert bekommen: „Du bist dazu da, dass es anderen gut geht.“ Im Umkehrschluss heißt das: Wenn es anderen in meiner Nähe nicht gut geht, dann trage ich dafür die Verantwortung, dann bin ich schuld. Solche Lügen gilt es aufzudecken und mit der Wahrheit Gottes zu überschreiben.

BUCH-TIPP

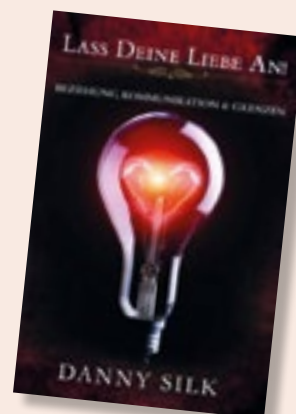
DANNY SILK

LASS DEINE LIEBE AN!

Beziehung, Kommunikation & Grenzen

ISBN-Nr.: 9783944794082

Grain-Press Verlag





Ich schließe mit einem positiven Bild über Eigenverantwortlichkeit, das sich mir tief eingepägt hat. Es ist das Bild der Holländischen Brücke. Die Holländische Brücke ist eine Kanalbrücke. Und das Besondere an ihr ist, dass sich beide Brückenteile unabhängig voneinander heben und senken lassen. Die gesamte Brücke steht für eine Beziehung. In dieser Beziehung gibt es zwei unabhängige Teile: meine Beziehung zu dir und deine Beziehung zu mir. Verantwortlich bin ich aber nur für den einen Brückenteil, nämlich meine Beziehung zu dir, unabhängig von deiner Beziehung zu mir.

Ich bin für meinen Teil der Beziehung verantwortlich und lasse den anderen los in seinen Teil der Beziehung. Ich bin nicht dafür zuständig, dem anderen zu sagen, wie er mir seine Zuneigung und Liebe zeigen soll. Ich bin nicht dafür zuständig, wie sich der andere verhält – auch nicht, wie er sich mir gegenüber verhält.

Dieses Konzept entdecke ich für meine Beziehungen immer mehr und immer tiefer. Und es hilft mir, nicht in falsche Erwartungen zu geraten, sondern die Verantwortung für mein eigenes Leben zu übernehmen. Dieses Konzept hilft mir, auf Schuldverschiebung und Manipulation zu verzichten und schuldfähig zu werden. Denn dann kann ich meine Schuld bekennen und Gott wird mir vergeben. Ich habe entdeckt, so ungewöhnlich dieses Konzept auch auf den ersten Blick scheint, es führt in meinen Beziehungen in eine Freiheit, in der Liebe fließen kann.

Nur lasst uns auf die richtige Reihenfolge in der Liebe achten!



Katja Stöhr
ist Teil des Anker-
Leitungsteams, Ehearbeit,
Seminare, Seelsorge