

# QT - Rezept für Freundschaften und Beziehungen 2015

„Herzlich willkommen zu unserem interaktiven Kochabend REZEPT FÜR FREUNDSCHAFTEN UND BEZIEHUNGEN. Wir sind beide Köche aus Leidenschaft und haben schon viele verschiedene Rezepte ausprobiert und wollen euch heute und am nächsten Sonntag die unserer Meinung nach besten Rezepte für gute Freundschaften und gelungene Beziehungen zeigen.“

## Definition Freundschaften

Eine Verbindung zwischen Menschen, die auf gegenseitiger Annahme und Vertrauen beruht.

Ein Freund ist ein Mensch, vor dem man laut denken kann, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.

Es gibt viele Freunde im Leben, aber nur wenige Freunde für's Leben.

## Definition Beziehungen

Eine Beziehung von zwei Personen oder Gruppen, bei denen ihr Denken, Handeln oder Fühlen gegenseitig aufeinander bezogen ist. (aus der Soziologie)

Eltern-Kind-Beziehung, Familie, Freundschaften, Liebesbeziehungen, Arbeitsbeziehungen, Geschäftsbeziehungen, Handelsbeziehung etc.

Soziale Beziehungen sind eine elementare Voraussetzung des Menschen, um gesellschaftlich erfolgreich zu leben. Erlernt er in seinen allerersten Jahren nicht, sie einzugehen (das sogenannte Urvertrauen durch die ersten Bezugspersonen im Säuglingsalter), so kann dies zeitlebens eine Benachteiligung sein. Uns fehlt die Fähigkeit anderen zu vertrauen!

FRAGE: Was geht tiefer? Freundschaften oder Beziehungen?

## Eisbrecher Freundschaften – 3 Fragen

1. Hast du Freunde?
2. Wie viele Freunde hast du?
3. Wenn du nur einen Charakterzug eines Freundes nennen könntest, welcher wäre das? NUR EINER!!

➔ Ergebnisse – siehe Fotos

Jeder von uns hat **1. verschiedene Erfahrungen** und **2. verschiedene Erwartungen** an Freundschaften. Diese werden unsere Freundschaften & Beziehungen immer beeinflussen. Gerade dort wo unverarbeitete Verletzungen sind oder sogar Missbrauch stattgefunden hat.

Aufgrund dieser **Erfahrungen** kann das Menü manchmal schief gehen. Wir haben vielleicht schlechte Erfahrungen mit versalzenen Rezepten oder komplizierten Rezepten und wagen uns deswegen nicht mehr daran oder begegnen bestimmten Dingen und Personen mit Vorurteilen.

Und aufgrund unserer **Erwartungen** stellen wir natürlich höchste Ansprüche. Mit einem Happy Meal von McDonalds oder einem Sandwich von Subway sind wir nicht unbedingt zufrieden. Wir erwarten einfach mehr. Doch dieses mehr benötigt ein umfangreicheres und genaueres Rezept als mal schnell einen Burger oder einen Sandwich.

### Herausforderungen in Freundschaften / Beziehungen - 3 Fragen

1. Hast du schon Schwierigkeiten in Freundschaften / Beziehungen gehabt?
2. Konntest du diese lösen?
3. Wie hast du diese gelöst?

→ Ergebnisse – siehe Fotos

### Rezepte für Freundschaften & Beziehungen

#### DAS ERSTE REZEPT FÜR ERFOLGREICHE FREUNDSCHAFTEN & BEZIEHUNGEN: EHRlichkeit

In unseren Freundschaften und Beziehungen wollen wir authentisch sein, und das geht nur durch Ehrlichkeit! Unsere Ehrlichkeit formt andere Menschen und uns! Was würde passieren, wenn wir folgende Fragen unehrlich beantworten:

- 14 jährige Tochter fragt ihre Mutter, wie sie das Outfit für den Abend findet?
- Der Pastor fragt sein Team, wie es die Predigt am letzten Sonntag fand?
- (Das Märchen: Des Kaisers neue Kleider)

Wenn wir wirklich von jemanden die Wahrheit über uns und unser Leben hören wollen, dann ist hier viel Potential für Verletzung. Die Worte unseres Gegenübers können, wenn sie unweise gewählt sind, sehr verletzen und uns für ein ganzes Leben prägen.

- Antwort der Mutter an 14 jährige Tochter: „Das steht dir nicht so gut, das blaue Top passt besser zu deinen schönen blauen Augen!“
- **ODER** „Das steht dir gar nicht, aber du weißt ja, dass du fette Oberarme hast!“
- Das Team gibt ein Feedback an den Pastor: „Wir fanden den Inhalt sehr gut, bei der Präsentation, würden wir dir empfehlen, dich einmal selbst auf Video aufzunehmen und anzusehen, wie du da stehst, damit du siehst, was wir meinen!“
- **ODER** „Inhaltlich nicht schlecht, aber du bist halt nicht der geborene Prediger!“

Wenn wir ehrliches Feedback wollen, dann müssen wir uns verletzlich zeigen und das kann wehtun! Doch es kommt immer auf die Arte und Weise an, wie wir unsere ehrlichen Worte unserem Gegenüber kommunizieren! **Die Wahrheit in Liebe ist da ein gutes Rezept!**

#### Gottes Wort zu Ehrlichkeit / Aufrichtigkeit

Spr 13,10 Wer überheblich ist, zettelt Streit an; **der Kluge lässt sich etwas sagen.**

Spr 13,13 Wer guten Rat in den Wind schlägt, muss die Folgen tragen; **wer sich etwas sagen lässt, wird belohnt.**

Spr 13,14 Der **Rat eines weisen Menschen hilft anderen zum Leben und bewahrt sie vor tödlichen Fallen.**

## **DAS ZWEITE REZEP T FÜR ERFOLGREICHE FREUNDSCHAFTEN & BEZIEHUNGEN: INTEGRITÄT DURCH VERTRAUEN**

Vertrauen bauen heißt Herzen gewinnen, und wenn du das Herz von jemandem gewonnen hast, dann hast du auch Zugang zu seinen Wünschen und Leidenschaften. Der Weg zum Herzen eines jeden Menschen geht darüber, dass man sich in seine Lage versetzt. Das man in diesem Sinne „entgegenkommend“ ist. Nett sein allein reicht nicht aus! Wir müssen **echte Beziehungen zu Menschen um uns herum haben, und das ist eine ganz andere Sache, als nur nett zu sein.**

### **Was baut Integrität in unsere Beziehungen?**

1. **Die Fähigkeit zu fühlen und ein Herz zu haben.** Der einfühlsame Mensch kennt seine eigenen Gefühle gut und kann mit diesen umgehen. Dadurch lernt er die Gefühle anderer wahrzunehmen.
2. **Empathie erfordert, dass ich mich abgrenzen kann.** Wenn ich wahrnehme, was jemand anderes fühlt, stelle ich fest, dass dies sein Erleben ist und nicht meines. Ich nehme mich und den anderen wahr – aber bewusst als den anderen, und nicht als Teil von mir. Dies ist eine wichtige Charakterkomponente. Jemand der ganz in den Gefühlen anderer aufgeht und sich dort verliert, ist gar keine Hilfe! Umgekehrt gilt aber: Wenn die Grenzen zu starr sind, werden die Mauern hoch, es gibt kein Mitfühlen mehr und der Kontakt geht verloren. **Es geht also um eine gute Balance. Empathie heißt: Ich fühle mit dem anderen mit, bin mir aber bewusst, dass die sein Erleben ist und nicht meines. Auf dieser Basis kann ich ihm eine Brücke sein – eine Chance, etwas ganz anderes wahrzunehmen und zu erleben, z. B. Hoffnung etc.**
3. **Die Fähigkeit, dem anderen so zuzuhören, dass er merkt, dass wir ihn verstehen.** Es reicht nicht, dass wir ihn verstehen; wir müssen ihm dies auch zeigen, sonst verpufft die Empathie. **Echtes Zuhören und Verstehen geschieht nur dann, wenn der andere versteht, dass ich ihn verstehe.**

Der andere redet, ich höre → ich nehme ihn wahr → ich sage ihm, was ich verstanden habe → er nimmt wahr, dass ich ihn wirklich gehört habe → dann weiß er, dass ich **bei ihm bin**

Sich in den anderen hineinzusetzen, bedeutet nicht, dass ich ihm Recht gebe, sondern es heißt, dass ich seine Sicht, seine Realität, das, was für ihn „wahr“ ist, ernst nehme und ihm signalisiere, dass ich ihn verstehe. Empathie haben und zeigen hat nichts damit zu tun, ob ich der anderen Person sachlich Recht gebe oder nicht!

Abgesehen davon kann es natürlich auch geschehen, dass ich von meinem Gegenüber lerne und meine Position verändere, differenzierter werde.

Beziehung und Vertrauen blüht dort, wo sich einer in den anderen versetzt. Wo ich dagegen die Situation des anderen nicht wahrnehme, da knalle ich ihm die Tür vor der Nase zu. Es gibt kaum einen Lebensbereich, in dem es nicht hilft, wenn ich mich in die Welt des anderen hineinversetze und seine Erfahrungen ernst nehme.

**„Was das menschliche Herz mehr als alles andere sucht, ist ein anderes Herz, das sich ihm öffnet und es versteht. Wenn du dich den Menschen, die dir wichtig sind, nicht öffnest, werden sie sich jemand anderen suchen.“**

Es geschehen erstaunliche Dinge, wenn zwei Parteien sich aus der Reserve hervorwagen und einander öffnen. Sie werden kreativer und risikofreudiger, sie lernen voneinander und werden viel produktiver. Dies gilt in der Ehe genauso wie im Geschäftsleben. **Wenn ich das ganze Potential einer Beziehung ausschöpfen möchte, muss ich meinen Schutzpanzer ablegen, da brauche ich offene Türen.** Offene Türen wiederum gibt es nur dort, wo es Vertrauen gibt.

### **DAS DRITTE REZEPT FÜR ERFOLGREICHE FREUNDSCHAFTEN & BEZIEHUNGEN: KONSTRUKTIVE KONFLIKTLÖSUNG**

In jeder Freundschaft/Beziehung wird es Herausforderungen geben – wie lösen wir Konflikte? („**Soziallegasteniker**“)

- Das Problem konfrontieren – die Wahrheit in Liebe sagen!
- Konflikte bringen immer Emotionen hervor – oberstes Gebot ist die Notwendigkeit auf der Sachebene zu bleiben! Als Christ haben wir hier die geniale Möglichkeit dem ganzen Bösen des Konfliktes die Luft rauszunehmen, indem wir zu Beginn des Gesprächs beten!!!
- Nicht „Du hast, du bist“ – sondern „Ich empfinde, mir fehlt, das hat mir weh getan etc.“
- Einander ausreden lassen und nicht ins Wort fallen.
- Fehler ehrlich zugeben – wir lernen aus Fehlern und es stärkt die Beziehung!!!
- Vergebung aussprechen!
- Verantwortung übernehmen – eine Strategie entwickeln, wie es in Zukunft besser laufen kann.
- Als Christ im gemeinsamen Gebet den Konflikt vor Gott bringen und um Hilfe bitten!

#### **Konstruktive Konfrontierer gesucht**

Grundsätzlich ist leider bei vielen eine Konfrontations- und Konfliktscheu vorhanden. Es wurde ihnen meist nie beigebracht. Die andere Seite der Medaille ist, dass das Konfrontieren meist auf die falsche Art geschieht. Einige sind eifrige Konfrontierer, aber auf eine Art, die mehr kaputt macht, als das sie löst. Wer immer gleich laut, wütend oder herabwertend wird, löst seine Probleme nicht, sondern kehrt sie unter den Teppich von Angst und Abwehr.

Wer nicht konfrontiert, verliert – und wer falsch konfrontiert, der verliert ebenfalls. Das Prinzip ist immer wieder das Gleiche: **Es geht darum, das zu sagen, was gesagt werden muss, aber auf eine Art, die zeigt, dass mir die Person des anderen wertvoll ist.**

Spr 18,24 Viele so genannte Freunde schaden dir nur, aber ein wirklicher Freund steht mehr zu dir als ein Bruder.

Spr 17,17 Auf einen Freund kannst du dich immer verlassen; wenn es dir schlecht geht, ist er für dich wie ein Bruder.

Spr 22,11 Wer ehrlich ist und treffende Worte findet, den nimmt der König zum Freund.

Spr 27,6 Ein Freund meint es gut, selbst wenn er dich verletzt; ein Feind aber schmeichelt dir mit übertrieben vielen Küssen.

### Falsche Kleidergrößen

Kerstin nimmt zu kleine und zu große Kleidung und probiert diese an. Die Kleidung symbolisiert Freundschaften.

- Aus manchen Freundschaften sind wir herausgewachsen, da sie nur für Phasen unseres Lebens sind. (Schulfreunde, Studium, Ausbildung etc.)
- In andere Freundschaften müssen wir noch hineinwachsen.
- Und manche Freundschaften passen einfach nicht. Auch wenn wir es denken. Wir suchen Freundschaften manchmal an den falschen Stellen. (Wenn wir eigene Kinder haben, dann kennen wir dies vielleicht sehr gut. Sie kommen dann manchmal mit Freundschaften, wo wir vielleicht denken: „Oh Herr, bitte nicht!“ → Aber auch als Erwachsene sind wir manchmal motiviert den falschen Personen hinterherzurennen...)

### Kolosser 3 Johannes 15 – Gottes Liebe in uns hilft uns wahrer Freund zu sein

Kol 3,10 **Jetzt habt ihr neue Kleider an, denn ihr seid neue Menschen geworden.** Gott hat euch erneuert, und ihr entspricht immer mehr dem Bild, nach dem er euch geschaffen hat. So habt ihr Gemeinschaft mit Gott und versteht immer besser, was ihm gefällt.

Kol 3,11 Dann ist unwichtig, ob einer Grieche oder Jude ist, beschnitten oder unbeschnitten, ob er aus einem Volk ohne hohe Kultur kommt, ob er aus einem Nomadenvolk stammt, ob er ein Sklave oder Herr ist. Wichtig ist einzig und allein Christus, der in allen lebt.

Kol 3,12 **Ihr seid von Gott auserwählt und seine geliebten Kinder, die zu ihm gehören. Darum sollt ihr euch untereinander auch herzlich lieben mit Barmherzigkeit, Güte, Bescheidenheit, Nachsicht und Geduld.**

Kol 3,13 **Ertragt einander, und seid bereit, einander zu vergeben, selbst wenn ihr glaubt, im Recht zu sein. Denn auch Christus hat euch vergeben.**

Joh 15,12 Und so lautet mein Gebot: Liebt einander, wie ich euch geliebt habe.

Joh 15,13 Niemand liebt mehr als einer, der sein Leben für die Freunde hingibt.

## Der Prozeß der Veränderung

1. Erkennen, dass Veränderung notwendig ist	Ich teile mein Süßigkeiten nicht. → Das macht mich unsympathisch und egoistisch. Am Ende des Tages führt dies zu Einsamkeit.
2. Lösungswege finden	Erkennen, dass ich eigentlich keinen großen Verlust erlebe, wenn ich jemand etwas von meinen Süßigkeiten gebe.
3. Schritte planen	Bei der nächsten Gelegenheit nehme ich mir vor zu teilen.
4. Veränderung aktiv angehen	Gesagt, getan: ich teile!
5. Feedback	Teilen tut eigentlich nicht weh, es macht sogar glücklich. Ich bin sympathisch und erlebe Freundschaft.

## Voraussetzungen zur Veränderung

- Einsicht eines Defizits oder Fehlers
- Ehrlichkeit/Transparenz
- Kritikfähigkeit
- Bereitschaft zur Konfliktlösung
- Das „gute“ Ziel vor Augen haben

Auf jede Veränderung von außen, folgt eine Reaktion unsererseits, die uns für den Rest des Lebens prägt => CHARAKTERENTWICKLUNG. Es kommt sicherlich vor, dass andere dich mit einem Defizit oder Fehler konfrontieren. Wie reagierst du?

## Wo beginnt Veränderung?

- In unseren Gedanken, es muss jedoch in unser Herz rutschen!
- → in unserem Herzen!

## Das stolze Herz – stur, widerspenstig, stolz, eigen, hartherzig, Herz aus Stein!

„Ich weis es besser – ich will keinen Rat annehmen!“

Ps 1,6 Der Herr sorgt für alle, die nach seinem Wort leben. **Doch wer sich ihm trotzig verschließt, der läuft in sein Verderben.**

Spr 10,6 Gott beschenkt jeden reich, der ihm gehorcht. **Wer Gott missachtet, zeigt mit jedem Wort seine Hartherzigkeit.**

Spr 10,11 Wer Gott dient, dessen Worte sind eine Quelle des Lebens. **Wer Gott missachtet, zeigt mit jedem Wort seine Hartherzigkeit.**

Mk 3,1 **Gesetzlichkeit oder Liebe?** Als Jesus wie gewohnt zur Synagoge ging, war dort ein Mann mit einer verkrüppelten Hand.

Mk 3,2 Seine Gegner warteten gespannt darauf, wie Jesus sich verhalten würde. Sollte er es nämlich wagen, auch am Sabbat zu heilen, so könnten sie Anklage gegen ihn erheben.

Mk 3,3 Jesus rief den Mann mit der verkrüppelten Hand zu sich: "Steh auf und komm hierher, damit alle dich sehen können!"

Mk 3,4 Dann fragte er die Anwesenden: "Soll man am Sabbat Gutes tun oder Böses? Soll man das Leben eines Menschen retten, oder soll man ihn zugrunde gehen lassen?" Doch er bekam keine Antwort.

Mk 3,5 **Zornig sah Jesus einen nach dem anderen an, traurig über ihre Hartherzigkeit.** Zu dem Mann aber sagte er: "Streck deine Hand aus!" Er streckte sie aus, und die Hand war gesund.

## Das weiche Herz

**„Das weiche Herz lässt sich etwas sagen!“**

Ps 34,19 **Der HERR ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind, und er hilft denen, die zerschlagenen Geistes sind.**

Ps 147,3 **Er heilt, die zerbrochenen Herzens sind, und verbindet ihre Wunden.**

Wen ein Herz zerbrochen ist, dann ist es formbar, wenn wir dieses Herz in Gottes Hände legen. Ein zerbrochenes Herz legt das Ego beiseite und erlaubt jemand anderem die Führung.

**➔ Bist du bereit dazu?**

Hes 36,26 **Ich will euch ein anderes Herz und einen neuen Geist geben. Ich nehme das versteinerte Herz aus eurer Brust und gebe euch ein lebendiges Herz.**

Psalmen 139:23 Durchforsche mich, o Gott, und sieh mir ins Herz, prüfe meine Gedanken und Gefühle!

Spr 4,23 (HfA) Was ich dir jetzt rate, ist wichtiger als alles andere: Achte auf deine Gedanken und Gefühle, denn sie beeinflussen dein ganzes Leben!

Spr 4,23 (Schl2000) Mehr als alles andere behüte dein Herz; denn von ihm geht das Leben aus.