

Ballast abwerfen der in Beziehungen anfällt

Grundsatz 1: Manche Menschen **wollen** ihren Ballast gar nicht loswerden, weil sie sich zu sehr daran gewöhnt haben. Jes 58,6: *Lass los, welche du mit Unrecht gebunden hast*. Entscheid dich: Willst du frei werden von Beziehungsballast?

Grundsatz 2: Meine eigene **Identität** beeinflusst, wie schnell Beziehungen für mich belastend werden. Je stärker ich mich geliebt weiss, desto weniger werden andere Menschen für mich zur Bedrohung.

Wann können Beziehungen belastend sein? Wie damit umgehen?. Bsp 1Mose 13,5-11: Abraham und Lot

- a) **Wenn man nicht miteinander reden kann.** Wenn die Kommunikation nur problemorientiert ist

Lösung: Ergreife die **Initiative** und **sprich** das Problem ehrlich, direkt und lösungsorientiert an. Wechsle von der „Schulduzuweisungsebene“ auf die „Lösungsebene“

- b) **Wenn Menschen mehr von mir fordern als ich geben kann.**

Lösung: Stehe zu deinen eigenen **Grenzen**. Setze Grenzen für dich. Auch mit Gott kann es vorkommen, dass Abstand die beste Lösung ist.
Das entscheidende und schwierige Wort: **NEIN**

- c) **Wenn Menschen mir nicht das geben was ich brauche.** Wir alle brauchen ein Geben und Nehmen. Das sollte gesamthaft im Gleichgewicht sein.

Lösung: Richte deine Erwartungen auf **Gott** und nicht auf Menschen alleine. Abraham setzte sein Vertrauen auf Gott, obwohl er vordergründig die schlechtere Variante bekam.

Lösung: **Formuliere** deine Erwartungen. Unausgesprochene Erwartungen enden oft im Konflikt, werden oft belastend weil sie nicht erfüllt wurden.

- d) Wenn Menschen mich **verletzen**. Diese Thematik wird an Ostern nochmals vertieft aufgegriffen.

Grundsatz 3: 1Petr 3,9: *Vergeltet nicht Böses mit Bösem, nicht Kränkung mit Kränkung. Statt dessen segnet, denn ihr seid dazu berufen, Segen zu erlangen.*

Wir sind berufen, andere Menschen zu **segnen**. Wir verhalten uns aber oft so, als lautete unsere Berufung, einander das Leben zu erschweren.

Abraham wurde Lot zum Segen. Er hat ihn befreit aus der Gefangenschaft. Petrus ruft uns auf, einander zu segnen.

Segnen bedeutet: Gutes Reden.

Segnen bedeutet, gut über den anderen zu sprechen.
Segnen bedeutet, dem anderen Gutes zuzusprechen.
Segnen bedeutet, dem anderen Gutes zu wünschen.
Segnen bedeutet, für den anderen positiv zu beten.
Segnen bedeutet, dem Anderen Gedanken Gottes zuzusprechen.

Matth 7,12: *Alles was ihr von anderen erwartet, das tut ihr auch ihnen*

Notizen: Welche Beziehung wurde mir zum Ballast? Wen will ich segnen?
