

Woran erkenne ich eine ungesunde Beziehung?

Dr. Johannes Hartl

Wir sind für Beziehung geschaffen, deshalb fühlt es sich gut an, verbunden zu sein. Doch nicht jede Beziehung ist auch gut. Beziehungsthemen sind immer extrem komplex. Dieser Vortrag kann nur einen ersten Überblick geben, doch er soll befähigen, a) ungute Beziehungen zu erkennen und dadurch entweder beenden oder sich helfen zu lassen und b) andere darauf anzusprechen.

1. Fast alle Beziehungen sind ungesund, weil alle Menschen verletzt sind. Beziehungsmuster werden in den ersten Lebensjahren erlernt.
2. Jesus lebte vollkommene Beziehungsfähigkeit: in sich selbst stehen, von der Liebe des Vaters leben, fähig zu Nähe, ohne sich zu verstricken: Selbstachtung, Nähe, Wahrheit, Freiheit >> Energie
3. Die meisten Menschen suchen bei anderen, was sie selbst nicht haben. Der Beschuldiger delegiert die eigene Verantwortung an den anderen („Du bist schuld!“), der Beschwichtiger und Retter übernimmt die Verantwortung für den anderen auf Kosten der Wahrheit und der Selbstachtung. **Eine ungesunde Beziehung ist eine, in der man seine Selbstachtung verliert und keine Verantwortung übernimmt.**
4. **Eine ungesunde Beziehung ist eine Beziehung ohne Nähe.** Gelungene Kommunikation ist ganz bei sich selbst und ganz beim anderen und deshalb ganz beim Thema.
5. **Giftige Kommunikation** vermeidet Nähe und Wahrheit:
 - Vorwürfe machen: „alles nur wegen dir!“
 - Beschwichtigen, Umschwärmen: „ich mach ja alles, was du sagst, aber sei wieder lieb!“
 - Wegerklären, Theoretisieren: „du solltest dazu mal diesen neuen Artikel lesen“
 - Kleinreden: „so schlimm ist das auch wieder nicht“
 - „abschalten“: „ich sag gar nichts mehr“ oder „ich sag Belangloses“
6. **Ungesunde Beziehungen sind oft Herrschaftsbeziehungen.** Ich beherrsche den anderen, indem ich ihn umgarne, mich unersetzlich mache, ihm zeige wie unterlegen er ist, ihm zeige, wie gemein er zu mir war und was er mir schuldet. Doch Furcht ist das Gegenteil von Liebe (1 Joh 4,18).
7. **Ungesunde Beziehungen sind oft Abhängigkeitsbeziehungen:**
 - denkst an nichts anderes, das Leben besteht nur in dieser Beziehung
 - „kann nicht leben ohne...“
 - kapselt sich ab
 - kostet beiden Kraft
 - verhindert Wachstum (weil jede Veränderung bedrohlich ist)
 - überschreitet Grenzen
 - führt zu Sünde (z.B. Lüge, sexueller Sünde, Lästern, Ungehorsam gegen Gott)
 - kann auch „nur“ Seelenbindung sein ohne körperliche Komponente
 - braucht längere Trennung, diese ist sehr schmerzhaft aber heilsam
8. **Gottes Plan: gesunde Selbstfürsorge.** Neue Bindung ist nur möglich nach gesund vollzogener Ablösung (auch vom Elternhaus, bei Jesus mit Zwölf: Lk 2,48). Gottes Liebe zu uns entbindet uns nicht von der Pflicht, uns selbst zu lieben und gut für uns zu sorgen. Vielmehr hängt Nächstenliebe immer mit gesunder Selbstannahme zusammen (Gal 5,14). Jesu Blut macht uns rein und gibt uns unschätzbaren Wert.
9. **Wie Gott mir, so ich mir, so ich dir.**
 - sich selbst wahrnehmen: was brauche ich jetzt?
 - Verantwortungsübernahme: wie gehe ich mit diesen Wünschen um?
 - Lernen, sich von Gottes Liebe erfüllen zu lassen.
 - In der Kommunikation: Zuhören, Ich-Botschaft, Bitte und Vereinbarungen

Literaturtipps: Satir, Virginia / Englaender-Golden, Paula: Sei direkt; Silk, Danny: Lass deine Liebe an!