

Wie Beziehungen gelingen – "Unsere Emotionen positiv prägen!"

Weisheit von Salomon:

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

Paulus: Davon sollen unsere Beziehungen geprägt sein!

(Gespräch zu Röm. 12,9-21 in den Kleingruppen)

Und wie ihr das Böse hassen müsst, sollt ihr das Gute lieben. ... Lass dich nicht vom Bösen besiegen, sondern besiege das Böse durch das Gute. Röm. 12,9+21

- Dies spricht von unserer Eigenverantwortung, aber nicht davon, dass wir es in eigener Kraft tun können, oder sollen.

Wie kann das besser gelingen?

- Wir strecken uns aus nach einer neuen Gesinnung, einem neuen Denken. Dies ist nur möglich, wenn wir unser alte Prägung hinterfragen.
Lasst euch von Gott durch Veränderung eurer Denkweise in neue Menschen verwandeln. Röm. 12,2 (N.L.)
- Wir strecken uns aus nach der Kraft des Heiligen Geistes:
Denn Gott hat uns seinen Heiligen Geist gegeben. Und das ist kein Geist der Furcht, sondern ein Geist, der uns mit Kraft, Liebe und Selbstüberwindung erfüllt. 2.Tim. 1,7

Meine Emotionen prägen bedeutet nicht, sie zu unterdrücken.

Grauen und Angst überfielen Jesus. "Ich zerbreche beinahe unter der Last, die ich zu tragen habe", sagte er. "Bleibt bei mir und lasst mich nicht allein." Mk. 14,33-34

Als er dann zu seinen Jüngern zurückkehrte, schiefen sie, erschöpft von ihren Sorgen und ihrer Trauer. Lk. 22,44-45

Wir wünschen uns die Hilfe von Menschen und überfordern sie oft!

Peninna verletzte Hanna mit ihrem Spott so sehr, dass sie vor Ärger und Traurigkeit nur noch weinte und nichts mehr essen wollte. ... Vor lauter Verzweiflung weinte Hanna hemmungslos. Unter Tränen betete sie ... 1. Sam. 7+10-11

Ich darf meine Emotionen zu Gott bringen.

Alte Geschichten entsorgen

- Loslassen und vergeben (Gott abgeben, ihm das Urteil überlassen).
Liebe Freunde, denkt daran, dass es nicht eure Sache ist, euch selbst Recht zu verschaffen. Überlasst dieses Urteil vielmehr Gott, denn er hat gesagt: "Es ist allein meine Sache, das Urteil zu fällen. Ich werde alles vergelten." Röm. 12,19

*Gott, du bist ein mächtiger Gott! Darum hilf mir **und verschaffe mir Recht durch deine Stärke!** ... Ohne Vorwarnung hole der Tod meine Feinde! Mitten aus dem Leben sollen sie gerissen werden, denn die Bosheit herrscht in ihren Herzen und Häusern.* Ps. 54,3+16
Tönt nicht sehr fromm, aber David musste sich selbst nicht rächen!

Welche Rache, welche Bitterkeit möchtest du Gott abgeben?

- Loslassen und vergeben (Schuldscheine zerreißen und neue Chancen geben)
*Seid vielmehr freundlich und **barmherzig**, und vergebt einander, so wie Gott euch durch Jesus Christus vergeben hat.* Eph.4,32
*Vor allem aber **lasst nicht nach**, einander zu lieben. Denn die Liebe **deckt viele Sünden zu.*** 1.Petr. 4,8

Wo solltest du barmherziger sein, wem eine neue Chance geben? (spez. In der Ehe)

Rituale der Dankbarkeit pflegen

Ich will den Herrn loben und nie vergessen, wie viel Gutes er mir getan hat. Ps. 103,2
Die Feste, die Opfer, der Zehnten, die Lieder, die Namen, die Altäre und Gedenksteine, waren im AT Hilfen um dankbar zu bleiben.

Welche Rituale hast du, habt ihr als Familie?

Freude bereiten und Andere beschenken

Jesus: Geben macht glücklicher als Nehmen. Apg.20,25

Angst ist nach innen, **ist auf mich selbst gerichtet.**

Liebe ist auf **gegenseitige Beziehung ausgerichtet.**

Regelmässig Freude bereiten, wird zu einer Quelle der Freude für dich und prägt deine Ausstrahlung.

Wenn du manchmal denkst, du kommst zu kurz, dann fang an andere zu beschenken!

- Es sind die kleinen Dinge, die schon einen Unterschied machen.
Gib an der Kasse, beim Autofahren jemandem den Vortritt. Beim Ausladen helfen. Lächle. Anerkennung und Dank weitergeben an Mitarbeiter, in der Familie. Interesse und Anteilnahme zeigen. Sich bewusst Zeit nehmen für jemanden. Sich entschuldigen. Etwas erledigen, worauf andere (z.B. Ehepartner) schon lange warten.
Wem und wie willst du diese Woche eine Freude bereiten, ihn beschenken?

Fragen für die Kleingruppen:

Wovon sollen unsere Beziehungen geprägt sein? Lest: Römer 12,9-21

Dieser Abschnitt ist eine Aufzählung ganz verschiedener Aspekte unseres Zusammenlebens. Geht Vers für Vers durch diesen Text und beantwortet zu den Aspekten, die euch als Gruppe speziell interessieren die folgenden Fragen:

1. Was bedeutet diese Aussage ganz praktisch?
2. Wie erlebe ich dies? Was ist daran schwierig?
3. Wie kann uns dies besser gelingen? Was für Auswirkungen hat es, wenn es uns gelingt?
4. Wie könnte eine praktische Umsetzung in deinem Umfeld aussehen? Wie können wir für dich beten?