

## Wege zueinander brauchen Vertrauen

### Was zeige ich anderen von mir?

Gegenüber anderen zu zeigen, wie man wirklich ist, trägt Chancen und Risiken in sich: Was denke und fühle ich tatsächlich? Was ist mir wirklich wichtig? Wonach sehne ich mich in der Tiefe meines Herzens? Was macht mir zu schaffen? Womit komme ich gar nicht klar? Was sind meine schlimmsten Schwächen und Fehler? Was macht mir Angst?

- **Übung #1** zum persönlichen Nachdenken:
  - Welche positiven und negativen Erfahrungen habe ich gemacht, wenn ich mich anderen gegenüber geöffnet habe?
  - Wo ist mir Verständnis, Wohlwollen, Zustimmung, Wertschätzung begegnet? Wie hat sich das angefühlt? Auf welche Weise hat das mein Leben bereichert und die Beziehung zum anderen verändert?
  - Wo habe ich Gleichgültigkeit, Abwehr, Ablehnung, Missachtung erlebt? Wie hat sich das angefühlt? Wie bin ich damit umgegangen? Welche Schlussfolgerungen habe ich daraus gezogen?
- **Übung #2:** sich mit anderen über die Entdeckungen aus Übung #1 austauschen (im Hauskreis/Zweierschaft/Freundschaft/Partnerschaft)

### Vor Gott brauchen wir uns nicht verstecken

Die tiefe Wurzel für unser Bedürfnis, unser Selbst zu verstecken, liegt in der zerbrochenen Verbindung zu Gott. Jesus Christus ist Gottes Antwort auf dieses existenzielle menschliche Problem. Wir brauchen uns mit unserer Schuld („ich *mache* Fehler“) und unserem Schamgefühl („ich *bin* ein Fehler“) nicht mehr verstecken, weil Gott sich uns in Jesus liebevoll zuwendet, uns gnädig anschaut, uns unsere Schuld vergibt, uns zu SEINEN Kindern erhebt und unsere beschädigte Würde wiederherstellt.

- Geborgenheit vor dem Zerbrennen der Verbindung zu Gott: 1.Mose 2,25
- Verlust der Geborgenheit + Selbstschutz-Maßnahmen nach dem Bruch: 1.Mose 3,7-11
- Schutz-Maßnahmen Gottes nach dem Bruch: 1.Mose 3,21
- Gottes Geschenk in Jesus: Johannes 10,11.14-15.27-30; Römer 5,6-11; 8,15-17; 2.Korinther 5,14-21; Galater 4,3-9; Kolosser 2,9-15; 1.Petrus 2,22-25; 1.Johannes 1,9
- **Übung #3** zum persönlichen Nachdenken:
  - Wie habe ich Gott bisher erlebt: Als entgegenkommend, gütig, wohltuend, gnädig? Als fordernd, anklagend, richtend, strafend? Als nicht existent, gleichgültig, fern?
  - Wie passt mein bisheriges Erleben zu dem, wie Gott uns in Jesus begegnet und was ER uns durch Jesus schenkt? Welche neuen Erfahrungen mit IHM hält Gott für mich bereit? Will ich mich darauf einlassen?
  - Hat Jesus mir schon seine Liebe gezeigt, und habe ich dadurch Frieden gefunden: mit Gott, mit mir selbst und meinem Leben, mit dieser Welt und ihren Verhältnissen?
  - Habe ich Jesus schon zum Herrn in meinem Leben gemacht? Und weiß ich, dass ich dadurch in IHM geborgen bin und ER mich leitet und für mich sorgt?
- **Übung #4:** sich mit anderen über die Entdeckungen aus Übung #3 austauschen (im Hauskreis/Zweierschaft/Freundschaft/Partnerschaft)

## Geborgen in Jesus aus der Deckung treten

Wenn wir in Jesus unseren Frieden gefunden haben, brauchen wir uns nicht länger vor Gott noch vor uns selbst oder anderen verstecken. Als begnadigte und wertgeschätzte Kinder Gottes können und dürfen wir unseren Schutz Schritt für Schritt fallen lassen und uns immer mehr zeigen, wie wir wirklich sind. Das eröffnet ganz neue Wege zueinander.

- Jesus folgen und sein Tempo für mich finden (nur Jesus darf schieben oder bremsen)
- sich und anderen Zeit geben (Vertrauen muss wachsen können)
- sich anderen gegenüber behutsam mitteilen lernen (in dem Maß, wie das Vertrauen wächst): Was denke und fühle ich tatsächlich? Was ist mir wirklich wichtig? Wonach sehne ich mich in der Tiefe meines Herzens? Was macht mir zu schaffen? Womit komme ich gar nicht klar? Was sind meine schlimmsten Schwächen und Fehler? Was macht mir Angst?
- sich authentisch verhalten: sagen, was man meint + tun, was man sagt - und dabei das Liebesgebot beachten (also nicht mit schonungsloser Ehrlichkeit verwechseln)
- entgegenkommend kommunizieren und eigene Motive transparent machen (warum will ich was?)
- notwendige Klärungen angehen
- das direkte Gespräch suchen (wenn das schwierig oder riskant ist, sich vorher Rat suchen, z.B. in der Seelsorge)
- zu den eigenen Unzulänglichkeiten stehen und mit ihnen wachsen
- sich gegenüber (vermeintlich) Stärkeren aus der Deckung wagen und eigene Anliegen vertreten
- keine Panik bei Irritationen oder wenn Vorstöße (scheinbar) misslingen:
  - wenn ich Jesus folge, darf ich darauf vertrauen, dass er die Kontrolle hat, auch wenn es im Augenblick vielleicht nicht so aussieht
  - ich darf mir bewusst sein, dass im Hintergrund auch der Feind Gottes mitmischt, um Probleme schlimmer erscheinen zu lassen, als sie oft sind
  - Krisen, die miteinander durchgestanden und bewältigt wurden, führen zu tieferem Vertrauen
- **Übung #5** zum persönlichen Nachdenken:
  - Was in der Auflistung oben spricht mich an? Was will ich davon beherzigen und ausprobieren?
  - Was lässt mich eher zurückschrecken? Was erscheint mir zu schwierig oder unangenehm? Kann ich greifen, warum? Was meint Jesus dazu? Was könnte mir helfen?
- **Übung #6:** mit anderen sprechen (im Hauskreis/Zweierschaft/Freundschaft/Partnerschaft):
  - Gott für seine Liebe danken + ehren (Gebet/Lob/Anbetung)
  - sich über die Entdeckungen aus Übung #5 austauschen
  - einander mit positiven Erfahrungen + Hilfestellungen ermutigen
  - miteinander für die Überwindung von Schwierigkeiten beten + einander segnen
  - zur Seelsorge ermutigen, wo tiefere Schwierigkeiten zum Vorschein kommen