

LASS DEINE LIEBE AN!

BEZIEHUNG, KOMMUNIKATION  
UND GRENZEN

DANNY SILK



MEINER  
AUSERWÄHLTEN SHERI

Englischer Originaltitel:

KEEP YOUR LOVE ON

Connection, Communication & Boundaries Copyright © 2013

by Danny Silk

Red Arrow Media Redding, California

All rights reserved.

Cover Design: © Linda Lee Interior Design: © Samuel Nudds

ISBN 13: 978-0-9884992-3-2

Printed in the United States [redarrowmedia.com](http://redarrowmedia.com)

Deutsche Ausgabe:

© 2014 Grain-Press, Verlag GmbH

Marienburg Str. 3

71665 Vaihingen/Enz

eMail: [verlag@grain-press.de](mailto:verlag@grain-press.de)

Internet: [www.grain-press.de](http://www.grain-press.de)

Übersetzung aus dem Englischen: Ulrike Fassbender

Satz: Grain-Press

Cover: Grain-Press, Adaption der Originalvorlage.

Druck: CPI Germany 25917 Leck

Bibelzitate sind, falls nicht anders angegeben, der Elberfelder Bibel, Revidierte Fassung @1985 und 1992 Brockhaus Verlag Wuppertal, entnommen.

Die Bibelzitate wurden der Deutschen Rechtschreibreform angepasst.

ISBN Nr. 978-3-944794-082

(Amerikanische Originalausgabe: ISBN 978-1-62136-219-7)

# EMPFEHLUNGEN



„Lass deine Liebe an!“ hat eine zeitlose Botschaft über Gottes bedingungslose Liebe und Weisheit in Beziehungen.

Diese Botschaft ist gerade heute, wo Liebe oft als ein Gefühl anstatt eine Entscheidung verstanden wird, relevant. Dieses Buch wird für dich Hoffnung und Heilung freisetzen. Lese es allein, lese es mit deiner Familie oder lese es in einer Gruppe, aber lese es! Schon viele wurden berührt und verändert.

**Barry & Lori Byrne**

REDDING, CA

Der Autor Danny Silk hilft dir durch dieses Buch die Beziehungen zu bauen, die du dir immer gewünscht hast. Seine Geschichten bringen dich zum Lachen und seine Erkenntnisse über Beziehungen werden dich zum Staunen bringen, aber das wichtigste an seiner Botschaft sind die praktischen Anwendungen für dein Leben.

Wer wünscht sich nicht eine Beziehung, in der er lieben kann und in der er geliebt wird? Nach einem Jahrzehnt des Dienstes im Bereich von Beziehungen, können wir ehrlich behaupten, dass das, was Danny Silk über Beziehungsbildung und gesunder Kommunikation geschrieben hat, zum besten verfügbaren Material gehört.

Dieses Buch ist voll von kraftvollen, praktischen und tiefgründigen Erkenntnissen, um Beziehungen, die auf einer gesunden Grundlage verbunden sind, zu bauen. Wir empfehlen es für Singles und ebenso für Paare.

**Josh & April LaFrance**

REDDING , CA

Das Licht wurde für eine praktische Wahrheit angeschaltet... Wir erwarten nicht länger Perfektion oder Gehorsam, stattdessen pflegen wir unsere Beziehungen.

Ich komme in der Gegenwart von Sünde klar, ohne meine Liebe auszuschalten, und meine Kinder haben gelernt, dass sie für ihr Chaos selbst verantwortlich sind.

**Amy Vitacolonna**

HOUSTON, TX

Die größte Veränderung in unserer Familie ist, dass es keine Angst mehr gibt. Wenn du versuchst, jemanden zu kontrollieren, seien es deine Kinder, dein Ehemann oder deine Kollegen, brauchst du irgendeine Art von Hebelwirkung, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen.

Ich benutzte das „Starren“, den „Vorwurf“, die „Stimme“ und jede Menge Ärger und Frustration. Wenn du das noch mit etwas „Machtkampf“ zusammenwirfst, wirst du eine hässliche Atmosphäre bekommen, die schließlich zur Trennung führt.

Als ich realisierte, dass ich in Übereinstimmung mit dem Geist der Furcht eine Regelbefolgung forderte, bei der das Resultat christlich aussehen sollte, merkte ich, dass ich etwas ganz falsch verstanden hatte.

Jetzt brauche ich diese Hilfsmittel nicht mehr, weil wir Kinder und Eltern haben, die für sich selbst verantwortlich sind und sich selbst beherrschen können. Es ist jetzt eine Atmosphäre der Wertschätzung und Liebe und es ist eine tiefe Verbundenheit, selbst wenn der Alltag so manche Überraschungen für uns hat.

**Yannick Nel**

SOUTH AFRICA



# INHALTSVERZEICHNIS

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Einleitung                                  | 11  |
| <b>ERSTER TEIL: BEZIEHUNG</b>               | 15  |
| Kapitel 1                                   | 17  |
| Machtvolle Menschen, Machtvolle Beziehungen |     |
| Kapitel 2                                   | 37  |
| Schalte deine Liebe an!                     |     |
| Kapitel 3                                   | 61  |
| Der Kampf zwischen Angst und Liebe          |     |
| Kapitel 4                                   | 79  |
| Wie man gesunde Beziehungen baut            |     |
| <b>ZWEITER TEIL: KOMMUNIKATION</b>          | 109 |
| Kapitel 5                                   | 111 |
| Kommunikation: Austausch innerer Wahrheiten |     |
| Kapitel                                     | 131 |
| Der Kreis des Vertrauens                    |     |
| Kapitel 7                                   | 149 |
| Kommunikation im Konflikt                   |     |

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| <b>DRITTER TEIL: GRENZEN</b>      | 171 |
| Kapitel 8                         | 173 |
| Stufen der Intimität              |     |
| Kapitel 9                         | 191 |
| Richtlinien, um Grenzen zu setzen |     |
| Kapitel 10                        | 217 |
| Hast du gelernt zu lieben?        |     |

## Einleitung



Um eine gesunde Person zu werden, sind Beziehungen von entscheidender Bedeutung. Ich habe dieses Buch geschrieben, um Menschen behilflich zu sein, ihre zwischenmenschlichen Beziehungen aufzubauen, zu stärken und zu heilen. Dieses Anliegen ist schon seit 20 Jahren mein ganz persönliches Leitbild.

Ob als Ehemann, Vater, Pflegevater, Mitglied eines Leitungskreises, Sozialarbeiter, Programmdirektor, Pastor, Autor, Konferenzsprecher oder Leiter – ich habe immer das gleiche Ziel – ich lebe dafür, Menschen in ihren Beziehungen behilflich zu sein, sodass sie miteinander verbunden bleiben.

„Lass deine Liebe an!“ ist eine Denkart. Es ist eine Herzenseinstellung. Niemand kann dich zwingen, so zu sein. Aber es kann dich auch niemand davon abhalten, entsprechend zu handeln. Es ist eine Kraft, in der ein Eigenleben steckt. Wenn diese Kraft in deinem Leben erst einmal in Schwung gekommen ist, dann wirst du in der Lage

## LASS DEINE LIEBE AN!

sein, mit vollkommener Liebe zu lieben. Und dir wird in deinem Leben nichts mehr unmöglich erscheinen. „Lass deine Liebe an!“ bewirkt in dir Furchtlosigkeit und Verletzlichkeit.

Das Ziel einer lebenslangen Liebe ist etwas, was sich jeder von uns wünscht. Jedes junge Paar, dass sich in die Augen blickt und glaubt, dass dies nun der oder die „Richtige“ ist, hat diese Hoffnung. Es ist diese Bindung und Hingabe, die entsteht, wenn frisch gebackene Eltern in das unschuldige Gesicht ihres ersten Kindes sehen. Aber Beziehungen, die von wertvoller Liebe geprägt sind, geschehen nicht zufällig. Echte Liebe wird nämlich noch auf die althergebrachte Art aufgebaut – durch harte Arbeit. Und wenn du lernst, dich selbst zu beherrschen, dann kommt auch diese Nähe und Intimität in Reichweite, nach der wir uns alle so sehr sehnen.

Der Aufbau dieses Buches ist ganz bewusst so gewählt. Ich weiß, wie wichtig es ist, ein Prinzip auf das andere aufzubauen. Um dem Ziel – gesunde Beziehungen zu haben – näher zu kommen, habe ich drei Hauptthemen miteinander verflochten: Beziehungen, Kommunikation und das Setzen von Grenzen. Diese drei Bestandteile einer Beziehung sind im Grunde sehr ähnliche Begriffe. Doch in der Realität des Alltags lassen sich diese Prinzipien oft nur schwer umsetzen.

In diesem Buch geht es nicht darum, wie man durch „drei einfache Schritte“ zu guten Beziehungen kommt. Nein, absolut nicht! Damit Beziehungen gelingen sollen, ist das auf beiden Seiten mit einer Menge Anstrengung verbunden. In diesem Buch habe ich die Grundprinzipien

von Beziehung, Kommunikation und Abgrenzung vereinfacht dargestellt. Und ich beschreibe erlernbare Fähigkeiten, um sie in unserem Alltag umzusetzen.

Du wirst ein neues Verständnis davon bekommen, wie du dauerhafte Beziehungen zu anderen Menschen aufbauen kannst. Und du wirst lernen, wie du deine Liebe „eingeschaltet“ lässt, egal wie sich andere Menschen verhalten. Die richtigen Ziele in der Kommunikation wird die Art und Weise verändern, wie du Konflikte und Meinungsverschiedenheiten erlebst. Zu verstehen, wie Ängste reduziert und in gleichem Maß Sicherheit und Fürsorge gestärkt wird, wird dich auf neue Ebenen des Vertrauens und der Nähe führen, die du bisher nicht für möglich gehalten hast. Die Fähigkeit, gesunde Grenzen zu setzen, wird dir ermöglichen, selber über deine Zeit, deine Kräfte und deine Möglichkeiten zu bestimmen. Und das in einer Weise, die dich freisetzen wird, dich um die oberste Prioritäten deines Lebens zu kümmern um deine Berufung und dein Lebensziel zu erreichen.

Jeden Tag wirst du die Möglichkeit haben, diese neuen Fähigkeiten anzuwenden. Du wirst in der Lage sein, auf jede neue Situation, die deine Beziehungen, deine Kommunikation und deine Grenzen herausfordert, angemessen zu reagieren. Mein Anliegen ist es, dass du die erforderlichen Fähigkeiten erwirbst, um gesunde Beziehungen aufzubauen. Und diese Fähigkeiten kommen durch ganz gezieltes Üben.

Dieses Buch ist die Zusammenfassung eines jahrzehntelangen Lernprozesses, den ich in meinem eigenen Leben durchlaufen habe. Ich habe nicht eine einzige

## LASS DEINE LIEBE AN!

Theorie für dich, die ich nicht zuvor schon ausprobiert habe. Ich habe hier nur das für dich zusammengefasst, was mir und auch den Menschen geholfen hat, die ich über die Jahre begleitet habe. Ich bete, dass du auf den Seiten dieses Buches Hoffnung und Heilung finden wirst. Ich bin dankbar, dass du auch zu denjenigen auf dieser Welt gehörst, die richtig zu lieben lernen wollen.

Friede,

Danny

Erster Teil



# BEZIEHUNGEN





## Kapitel 1



# MACHTVOLLE MENSCHEN, MACHTVOLLE BEZIEHUNGEN

**E**s war am 16. Mai 1984, meinem Hochzeitstag. Nun endlich war dieses Ereignis gekommen.

Sheri, meine Braut, schaute mich an, als wir so zwischen Pastor Bill Johnson und unseren Gästen standen. Wir waren bereit, uns gegenseitig lebenslange Hingabe und Liebe zu versprechen. Noch kurz zuvor hatten Bill und seine Frau, Beni, eine perfekte Atmosphäre geschaffen, um feierlich die Versprechen abzulegen, indem sie ein wunderschönes Duett sangen. Dann wandte sich Bill an mich und stellte mir die altbekannten, gewichtigen Fragen, die mich durch das Versprechen leiteten- in Krankheit und Gesundheit, in guten und in schlechten Tagen treu zu sein, bis dass der Tod uns scheidet.

Schließlich fragte mich Bill: „Wählst du Sheri als deine Frau, bis an dein Lebensende?“

„Ja.“

Ich wusste nur sehr wenig über die Bedeutung der Worte, die ich gerade gesprochen hatte. Wie jeder andere an seinem Hochzeitstag wusste ich auch nicht, auf was ich mich eingelassen hatte, als ich Sheri auserwählte. Es waren wohl vor allem die ersten 12 Jahre unserer Ehe, die mich sehr herausforderten und mich immer und immer wieder dazu einluden, mich in den schwierigsten Umständen zu meiner Wahl und meiner Entscheidung zu stellen, bis ich verstand, dass das Versprechen, das ich gab, mich in einen lebenslangen Test hineinbefördert hatte.

Und diese Worte sprachen wir uns noch beim Austausch der Ringe gegenseitig zu. Nachdem ich das goldene Band um Sheris Finger gelegt hatte, forderte Bill mich auf, ihm noch ein weiteres Gelöbnis nachzusprechen. „Meine auserwählte Sheri“, fing er an, „mit diesem Ring vertraue ich dir mein Leben an.“

„Meine auserwählte Sheri.“ Noch bis auf den heutigen Tag verwende ich diese Redewendung, um meiner Frau die intimsten und ergebensten Worte mitzuteilen. Jedes Mal, wenn sie diese drei Worte hört, fangen ihre Augen an zu leuchten. Es ist fast so, als hätte ich frisches Blut in die Verbindung hineingepumpt, die wir an diesem Tag vor mittlerweile fast dreißig Jahren geschlossen haben. Damit mindere ich ihre Ängste und liefere eine lebensspendende Dosis Trost, Zuneigung und Sicherheit für ihr Herz. Diese Worte erinnern sie daran, dass ich sie nicht

bloß an unserem Hochzeitstag ausgewählt habe. Ich habe darin nicht nachgelassen, mich immer wieder für sie zu entscheiden. Besonders in den rauen ersten Ehejahren. Ja, es gab Zeiten innerhalb dieser Jahre – zu viele Zeiten – in denen ich mit dieser Wahl zu kämpfen hatte und nicht recht wusste, wie ich das umsetzen sollte. In einigen seltenen Fällen überlegte ich sogar, diese Entscheidung rückgängig zu machen. Aber jedes Mal kam ich wieder zu den Worten zurück, die ich ausgesprochen hatte. Heute weiß ich, dass ich immer so handeln würde, egal was geschieht. Zahlreiche Notizen oder Karten habe ich mit den Worten „Meine auserwählte Sheri“ versehen, um sie an diese Wahl zu erinnern. Und auch, um mich selbst daran zu erinnern. Vielleicht haben mich diese Worte in einen lebenslangen Test hineinbefördert, aber sie haben mich auch hindurch gebracht. Mich an diesen Worte festzuhalten, war es, was mich gelehrt hat, meine Liebe anzulassen.

## Eine schlechte Grundlage

„Ich erwähle dich.“ Das ist die Grundlage einer echten, dauerhaften Beziehung. Es ist die Grundlage der Beziehung Gottes zu dir. Jesus erklärte seinen Jüngern: *„Ihr habt nicht mich erwählt, sondern ich habe euch erwählt...“*<sup>1</sup> Jesus hat dich in der schwierigsten Situation überhaupt auserwählt. Er hat dich erwählt, als du noch in Sünde warst. Als du noch sein Feind warst! Du kannst sicher sein, dass das Ergebnis seiner Beziehung zu dir nicht mit deiner Wahl, sondern einzig und allein mit seiner Wahl zu tun

---

1                      Johannes 15, 16

hat. Es ist nur die Frage, ob du lernen möchtest, deine Beziehungen zu ihm und zu anderen auf der Grundlage deiner eigenen Wahl zu bauen.

Leider ist es so, dass die wenigsten Menschen es gelernt haben, ihre Beziehungen unter die Prämisse zu stellen: „Ich habe dich auserwählt.“ Die Maßgabe ihrer Beziehungen lautet eher: „Du hast mich ausgewählt.“

Stell dir eine typische Mensa an einer Hochschule vor. Am allerersten Tag an der Uni betritt jeder die Mensa und schnappt sich sein Essenstablett. Meist ist es so, dass deine gesamte soziale Stellung in diesem Studienjahr sich daraus ergibt, was in der nächsten halben Stunde geschehen wird. Du durchforstest den Raum, nimmst die verschiedenen Gruppen von jungen Menschen wahr, die dort sitzen und fragst dich, zu wem du dich gesellen solltest. *Hmm...Ich kann mich unmöglich zu diesen Gothic- Typen setzen. Ich bin ja keiner von ihnen. Könnte ich so wie sie sein? Ich mag es, dass sie so still und zurückhaltend sind...Aber Moment mal, dann müsste ich ja ständig schwarzen Eyeliner auftragen. Und schwarz mag ich überhaupt nicht. Oh, da sind ja die Leute aus der Cheerleader-Gruppe. Sport mag ich sehr. Aber kennen sich die Cheerleader überhaupt mit dem Sport aus, für den sie Stimmung machen?*

Dieser innere Dialog geht so weiter, bis irgendwann jemand ruft: „Hey du! Ja, dich meine ich. Willst du rüberkommen und dich zu uns setzen?“ Du bist erleichtert das dich jemand ausgewählt hat, du schaltest dein Gehirn aus und geht zu dem Tisch rüber, an dem du dann wohl für den Rest des Jahres sitzen wirst.

Es ist unser ganz natürlicher Instinkt, Leute zu mögen, die uns mögen und sie zu wählen, die uns wählen. Dieser Instinkt ist sogar im Tierreich verbreitet. Wenn ein Hund das Gesicht seines Besitzers leckt, lächelt der Hundebesitzer und denkt: „Ich liebe diesen Hund! Schau dir doch mal an, wie sehr er mich liebt.“ Seine Freunde mögen es ekelhaft finden, aber dem Hundebesitzer gefällt es, dass der Hund ihn mag. Auch wenn er dafür abgeleckt wird!

Wenn aber all unsere Beziehungen darauf aufbauen, dass wir gemäß unserer natürlichen Neigung nur das zurückgeben, was wir an Zuneigung erhalten haben, werden wir Probleme bekommen. Zuneigung ist eine Form der Bedingung – die sich verändert. Wenn wir das „du erwählst mich“ zur Basis unserer Beziehung machen, haben wir eine brüchige Grundlage gelegt. Vielleicht geht sie dadurch sogar in die Brüche. Nämlich genau dann, wenn sich die Zuneigung der anderen Person grundlegend ändert. Ich kann oft schon kilometerweit im Voraus sehen, wenn eine Katastrophe anbahnt: Wenn junge Paare, die heiraten möchten, zu mir zu Beratungsgesprächen kommen, bitte ich oft den Mann, seine zukünftige Braut zu beschreiben. Und dann höre ich das Folgende:

„Naja, sie ist total aufregend. Sie liebt mich. Ich finde es toll, dass sie mich liebt. Das mag ich am meisten an ihr. Sie hätte jeden anderen Typen haben können, aber sie hat mich auserwählt. Ich bin so glücklich!“

Ich wünschte, ich könnte sagen, dass so eine Antwort eher die Ausnahme ist. Aber das ist nicht der Fall. Ich kann mit großer Sicherheit sagen, dass eine Beziehung sehr zerbrechlich ist, wenn ein Mann nicht klar sagen

kann dass er diese Braut von sich heraus auserwählt hat, weil sie die Frau ist, die er haben möchte. Was wird wohl geschehen, wenn seine Frau ihm nicht mehr dasselbe Maß an Zuneigung zeigt, wie sie es in der Verlobungszeit gemacht hat? Was wird geschehen, wenn jemand daher kommt, der noch aufregender ist und ihn erwählt?

Eine gesunde, dauerhafte Beziehung kann nur aufgebaut werden, wo zwei Menschen, die sich gegenseitig erwählt haben, die volle Verantwortung für ihre Wahl übernehmen. Die Wahl basiert darauf, wer sie sind, was sie wollen und was sie jeweils mit Leidenschaft verfolgen. Die traditionellen Ehegelöbnisse drücken die Natur dieser Erwählung auf wunderschöne Art und Weise aus. Die zwei Menschen, die vor dem Altar stehen, sagen nicht etwa: „Du willst es. Du willst mich lieben und ehren, in Gesundheit und in Krankheit, bis dass der Tod uns scheidet.“ Und sie sagen auch nicht: „Ich liebe dich, solange du mich liebst. Ich bin dir treu, solange du mir treu bist.“ In ihrem Gelöbnis geht es um das, was *sie* einmal tun werden. „Ich werde dich lieben. Ich werde dich beschützen. Ich werde dir dienen. Ich werde dir treu sein, egal was passiert.“

Um derartige Versprechen abzulegen und einzuhalten – Versprechen über eine andauernde und intime Beziehung – musst du zu einer bestimmten Sorte Mensch gehören. Du musst ein machtvoller Mensch sein. Machtvolle Menschen übernehmen die Verantwortung für ihr Leben und ihre Entscheidungen. Machtvolle Menschen wählen die Personen aus, mit denen sie zusammen sein

wollen. Sie wählen, welche Ziele sie in ihrem Leben verfolgen wollen und wie sie das erreichen werden.

Leider ist es so, dass die meisten von uns nicht zu machtvollen Menschen heranerzogen wurden. Solltest du mit Eltern gesegnet sein, die dich gelehrt haben, dass du selber für deine Entscheidungen verantwortlich bist, dann solltest du sie besuchen und ihnen deinen Dank ausdrücken. Das ist nämlich ein seltenes Geschenk. Die meisten Menschen wissen gar nicht, dass sie machtvoll sein könnten, oder dass sie es zumindest sein sollten. Von frühester Kindheit sind sie darauf trainiert, dass ein anderer für ihre Entscheidungen verantwortlich ist. Alles was für sie übrig bleibt ist, dass sie sich fügen und gehorchen. Das führt dann in den unterschiedlichen Lebenssituationen zu Problemen, besonders dann, wenn es darum geht gesunde Beziehungen aufzubauen.

## Machtlose Menschen

Oft ist das Erste, was ein machtloses Denken offenbart, eine machtlose Sprache. Häufiger Gebrauch der Sätze „Ich kann nicht.“ und „Ich muss.“ ist ein Kennzeichen einer machtlosen Person. „Das kann ich nicht. Es ist zu schwierig. Ich muss die Küche putzen. Ich muss zur Schule gehen. Ich muss mich mit soundso treffen.“ All diese Sätze sagen im Grunde aus: „Ich fühle mich zu machtlos, um Verantwortung für mein Handeln zu übernehmen. Also werde ich einfach sagen, dass jemand oder etwas anderes mich dazu drängt, etwas zu tun.“

Machtlose Menschen werfen auch das berühmte „Ich versuch´s mal!“ ein, um sich im Vorfeld schon herauszureden, falls sie es nicht schaffen, der Verpflichtung nachzukommen, oder das Versprechen nicht halten zu können. Stell dir mal vor, du stehst an deinem Hochzeitstag vor dem Pastor und sagst: „Ich versuch´s!“ Diese Sprache hat ihre Wurzeln in der Machtlosigkeit. Nämlich in dem Glauben, dass du nicht die Kraft hast, es alleine zu schaffen.

Die charakteristische Antriebskraft einer machtlosen Person ist Angst. Das Leben ist furchteinflößend, wenn du machtlos bist. Besonders in einer Welt, in der du glaubst, dass die meisten Dinge und Menschen machtvoller sind als du. Es ist ein beklemmendes Gefühl, wenn du merkst, dass du dein Leben nicht im Griff hast.

Machtlose Menschen haben das starke Bedürfnis zu unterdrücken und ihre permanente Angst zu lindern – die Angst vor Verlust, Schmerz, Tod, Verlassen werden und vielem mehr. Aber weil sie nicht die Macht haben, um mit ihrer Angst umzugehen, ist ihre einzige Hoffnung, dass sie andere Leute dazu überreden können, dies zu tun. Sie brauchen andere Menschen, um sich mit ihnen deren Macht zu teilen. Denn selber haben sie ja keine Macht. Sie brauchen andere Menschen geradezu, um geschützt zu werden und um glücklich zu sein. Und sie denken, dass der einzig mögliche Weg, das zu erreichen, der ist, dass sie versuchen Menschen zu kontrollieren und zu manipulieren. Kontrolle kann sehr aggressiv wie ein T-Rex aussehen, so passiv wie ein Lamm. Aber in beiden Fällen hat das Problem dieselbe Wurzel – Angst!

Machtlose Menschen verhalten sich in Beziehungen typischerweise als Konsumenten. Sie halten immer nach anderen Leuten Ausschau, die reich an Liebe, Zufriedenheit, Freude und Trost sind und die auch bereit sind, das in ihren Beziehungen zu investieren. Die machtlosen Menschen dagegen, haben schließlich nichts von alledem. Unterbewusst denken sie: *„Du siehst so glücklich aus. Etwas von diesem „glücklich“ brauche ich auch in meinem Leben. Wir sollten zusammenkommen, denn dann kann ich dein ganzes „glücklich“ – konsumieren.* Eine machtlose Person wird alles konsumieren, was auch immer eine andere Person ihr anbietet. Das geschieht solange, bis die einst strahlende, glückliche Blume abgemäht im Dreck landet. Solltest du mir nicht glauben, dann frag mal jemanden, der eine Beziehung zu einer machtlosen Person hatte. Sie werden dich leer saugen – wenn du sie lässt!

Eine gute Freundin von mir ist mit einem Mann verheiratet, der eine anstrengende Opfer-Mentalität hat. Sie konnte nie genug tun und kämpfte beständig, um seine unmöglichen Erwartungen zu erfüllen. Vor kurzem haben sie sich getrennt, weil er nicht bereit ist, die Verantwortung für sein Unglück zu übernehmen. Seit sie nun alleine lebt, blüht sie auf, wie eine Blume, die die ersten Sonnenstrahlen zu Gesicht bekommt. Sie kann wieder schlafen, sie nimmt ab, schminkt sich und macht etwas aus ihren Haaren. Ihre Freude wird nicht mehr länger von einer machtlosen Person verschlungen.

Machtlose Menschen geben oft anderen die Schuld für den Mist, den sie selber verzapft haben. Der Grund, warum ihr Leben, ihre Ehe, ihre Finanzen, ihre Arbeit

und was auch immer so ist, wie es ist, hat nichts mit ihren eigenen Entscheidungen zu tun. Jemand anders – ihre Eltern, ihr Ehepartner, ihre Lehrer oder die Gesellschaft – hat das Leben, wie sie es jetzt führen, erschaffen. Sie haben selber nicht die Macht, ihr eigenes Leben zu leben.

Wo auch immer sie hingehen, schaffen machtlose Menschen, ein Umfeld, das durch Angst bestimmt ist. Im besten Fall hat ihr Umfeld ein dünnes Furnier aus Sicherheit und Ruhe, das die darunterliegende Entwicklung von Kontrolle und Einschüchterung bedeckt. Diejenigen, die in diese Atmosphäre eintreten, lernen sehr schnell, sich daran anzupassen und einfach mitzumachen. Bis ihnen irgendwann aufgeht, dass sie niemals „sicher“ sind, einfach sie selber zu sein, wenn sie mit dieser Person oder Gruppe zusammen sind. Dann haben sie die Wahl. Werden sie die Angst akzeptieren und sich der Kontrolle der machtlosen Person unterordnen, oder werden sie sich andere Beziehungen suchen?

Viele entscheiden sich in der kontrollierenden Umgebung zu bleiben. Sie entwickeln dann die notwendigen Fähigkeiten, um dort zu überleben. Sie schaffen sich einen „Angst-Schutzanzug“ an und tragen diesen dann rund um die Uhr. Er fühlt sich sicher und undurchdringbar an. Das Problem ist allerdings, dass die Rüstung, die sie vor den Peinigern schützen soll, auch verhindert, dass sie enge Bindungen mit sicheren Menschen aufbauen können. Ihr Selbst-Schutz hilft ihnen nicht, machtvoll zu werden. Er hält sie nur davon ab, ihrer Angst vor Beziehungen ins Auge zu sehen.

Eine gute Freundin ist eine großartige Leiterin. Sie verändert die Welt auf bemerkenswerte Art und Weise. Sie strahlt ein hohes Maß an Zuversicht und Sicherheit aus, wenn sie vor einem Publikum spricht oder wenn sie mit anderen Leitern zu tun hat. Aber wenn es um ihre persönlichen Beziehungen innerhalb der Familie oder um enge Mitarbeiter geht, reagiert sie oft negativ auf alles, was sich wie Konfrontation, Verletzlichkeit oder Nähe anfühlt. Das Ergebnis davon ist, dass ihre Beziehungen sehr zerbrechlich und voller Angst sind. Niemand in ihrem Umfeld erlebt die Liebe, Nähe, Offenheit oder Wahrhaftigkeit, die er wirklich braucht. Wie die meisten, die einen Schutzanzug anhaben, hat diese Frau keine gesunden Grenzen (obwohl sie sie vielleicht als gesund bezeichnen würde) – was sie hat sind Mauern.

## Machtlose Beziehungs- Dynamik

Die klassische Beziehungs- Dynamik, die von einer machtlosen Person ausgeht, kann man in einem Dreiecks-Diagramm darstellen. Wenn du davon überzeugt bist, dass andere Menschen furchteinflößend und machtvoller als du selber bist, dann gibt es für dich in einer Beziehung drei mögliche Rollen, die du spielen kannst: das Opfer, der Peiniger oder der Retter. Wenn du das Opfer bist, dann suchst du nach einem Retter, der dich glücklich macht und dir ein Gefühl von Sicherheit gibt. Wenn du der Peiniger bist, dann benutzt du Kontrolle und Einschüchterung, um dich selber zu schützen oder damit deine Bedürfnisse gestillt werden. Wenn du ein Retter bist, dann übernimmst du, bei dem Versuch selber

machtvoll zu sein, die Verantwortung für das Leben eines anderen. Im diesem Beziehungsgeflecht wechseln machtlose Menschen immer wieder zwischen diesen drei Rollen.

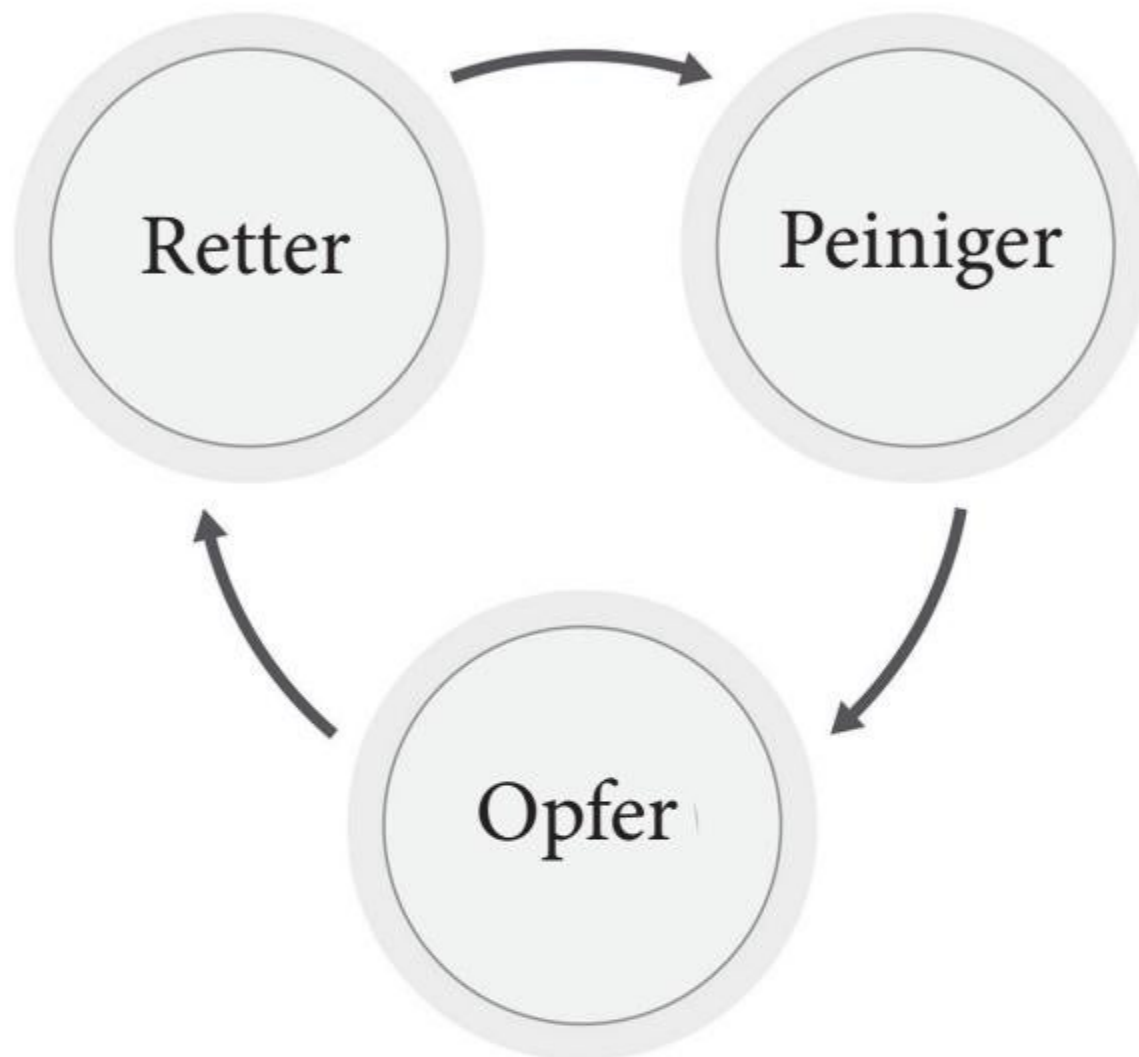
|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p> <i>Machtvolle<br/>Menschen ver-<br/>suchen nicht andere<br/>zu kontrollieren</i> </p> | <p> <i>Erstgeborene Kinder sind<br/>die primären Kandidaten für<br/>die Retter-Rolle. Denn schon<br/>von der frühesten Kindheit an<br/>hat man es ihnen beigebracht,<br/>sich um andere zu kümmern,<br/>die machtloser als sie selber sind.<br/>Ihre Eltern sagen: „Hilf Mama!</i> </p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Machst du das? Hol bitte den Kleinen, er ist schon wieder hingefallen. Ich weiß, dass dein Bruder diese Schweinerei hier gemacht hat, aber heb du es bitte auf, ja? Ihr zwei geht in den Park. Pass du bitte auf, dass der Kleine keinen Ärger macht.“ Menschen von sich selbst zu erretten und die Verantwortung für das Leben eines anderen zu übernehmen ist eine Rolle, die uns sehr vertraut ist. Sie fühlt sich sogar an wie Liebe. Aber sie kann zu ungesunder Co-Abhängigkeit führen.

Die unterbewussten Ängste, die die treibende Kraft in der Dreiecks- Dynamik bei dem Opfer, dem Peiniger und dem Retter sind, kann man in etwa so beschreiben:

*Ich lebe in einem ewigen Zustand der Angst, weil ich mein Leben nicht im Griff habe. Wenn ich dich zu meinem Leben hinzufüge, dann vergrößert sich meine Angst, da ich dich auch nicht kontrollieren kann. Ich fühle mich durch alles bedroht, was du tust, was ich nicht für dich entschieden habe. Wenn du*

*nicht zulässt, dass ich dich kontrolliere, fühle ich mich in dieser Beziehung nicht sicher. Wenn du es nicht zulässt, dass ich dich kontrolliere, dann liebst du mich nicht.*



Um in einer Beziehung zu bleiben, treffen machtlose Menschen die Vereinbarung, dass sie sich gegenseitig kontrollieren. Es ist ein unausgesprochener Pakt zwischen ihnen, der besagt: „Ich mache dich glücklich, und du bist dafür zuständig, mich glücklich zu machen. Und die beste Art, wie ich dich dazu bringen kann dich mit mir zu beschäftigen, ist, dass ich mich total daneben benehme. Je schlechter ich bin, desto mehr musst du daran arbeiten, dass es mir wieder besser geht.“ Machtlose Menschen benutzen verschiedene Taktiken um dieses Übereinkommen einzuhalten, zum Beispiel: ärgerlich werden,

Rückzug, nörgeln, verspotten, schmollen, weinen, zornig werden, Druck ausüben oder Manipulation. Jedoch führen diese fortwährenden Machspielchen auf lange Sicht nicht dazu, dass sie glücklicher werden oder ihre Angst vermindert wird. Ihre Angst wird sich dadurch noch steigern, und durch ihr Verhalten bestätigen sie ständig, dass sie nicht wirklich machtvoll sind. Jedes Gefühl von Liebe und Sicherheit, das sie durch ihr Kontrollverhalten empfinden, ist nur sehr dürftig und schnell vergänglich.

Die Bindung in einer Beziehung, die auf gegenseitige Kontrolle aufgebaut ist, kann nicht im Entferntesten so etwas wie Sicherheit, Liebe und Vertrauen erzeugen. Es erzeugt nur weitere Angst, Schmerz, Misstrauen, Strafe und Leid. Und in extremen Fällen kann es sogar zu so etwas wie häuslicher Gewalt kommen.

Diese bedrohliche Dynamik sah ich zum ersten Mal vor etwa sechs Jahren, als ich in einem Programm Menschen unterrichtete, die wegen häuslicher Gewalt strafrechtlich verfolgt worden waren. Die Angst, die diese Menschen ausstrahlten, war sehr intensiv zu spüren. Manche von ihnen waren seit über 25 Jahren in einem endlosen Kreislauf von Missbrauch. Ein Mann, mit dem ich arbeitete, war verhaftet worden, weil er seine Frau geschlagen hatte. Es war ein schwerer Übergriff. Aber vor diesem Vorfall hatte sie ihn zweimal geschlagen – einmal mit einer Bratpfanne und einmal mit einem Gewehr. Als sie dann das dritte Mal zulangen wollte, kam er ihr zuvor und schlug sie nieder. Natürlich nahmen die Polizisten ihn mit, denn schließlich hatte die Frau das blaue Auge.

In dieser Art von Beziehung waren sie nun seit über 20 Jahren. Sie nannten es Liebe. Aber eigentlich waren es nur zwei machtlose Menschen, die übereingekommen waren, lebenslang einen Kampf um die Macht zu führen.

## Machtvolle Menschen

Wenn du von jemandem hörst, der als machtvolle Person beschrieben wird, dann magst du denken, dass er oder sie die lauteste Person im Raum sein muss, diejenige, die allen anderen sagt, was sie zu tun haben. Aber machtvoll bedeutet nicht dominant. Es ist sogar so, dass eine kontrollierende und dominierende Person das genaue Gegenteil von einer machtvollen Person ist.

Machtvolle Menschen versuchen nicht andere zu kontrollieren. Sie wissen, dass das nicht funktioniert. Und das es auch gar nicht ihre Aufgabe ist. Ihre Aufgabe ist es, sich selbst zu kontrollieren.

Das Ergebnis ist, dass sie fähig sind, ganz bewusst die Umgebung zu schaffen, in der sie leben wollen. Sie versuchen nicht Menschen dazu zu bringen, dass sie ihnen Respekt entgegen bringen müssen. Sie erzeugen eine respektvolle Umgebung, indem sie respektvoll mit anderen Menschen umgehen. Sie setzen ganz bewusst den Standard, indem sie andere Menschen so behandeln, wie sie selbst behandelt werden wollen. Wenn sie beständig verantwortlich, respektvoll und liebevoll handeln, wird es sich herauskristallisieren, dass die einzigen Menschen, die ihnen nahe kommen können, diejenigen sind, die ebenfalls respektvoll, verantwortlich und liebevoll sind.

Weiter Bücher von Danny Silk im  
Grain-Press Verlag:

## KRAFTVOLL & FREI



*Kraftvoll und Frei* ist ein Ruf, um die althergebrachte, in sozialen Strukturen verhaftete Botschaft der Ungleichheit anzugehen. Es ist keine theologische Abhandlung über eine biblische Sicht von weiblichen Leitern.

Es ist auch kein politisches Programm, das versuchen könnte eine Art Frauenquote in unseren Leitungsteams zu etablieren, was nicht zum Ziel führen würde. Es ist vielmehr ein Appell an die Herzen von Männern und Frauen, die Existenz einer gläsernen Decke für Frauen zu erkennen. Und es ist die Herausforderung, eine Reich Gottes Vision einer geschlechtsunabhängigen Leiterschaft für den Leib Christi und einer gleichberechtigten Partnerschaft für das Zuhause, zu etablieren.

## KULTUR DER EHRE



Gott ist dabei, in die Gemeinde wieder eine Mentalität des Königreichs zurückzubringen. Und die, die das verstehen und annehmen, werden unter der gesegneten Ordnung von Gottes Herrschaft leben.

Dieses Buch ist ein Indikator dieses Prozesses und verdeutlicht, welche Bedeutung Ehre in Bezug auf die Art und Weise, wie Christen in der Gemeinde zusammenarbeiten einnimmt.

Es geht auch um ein anderes Verständnis von Leiterschaft. Hier fordert der Autor uns heraus, zu erkennen, wo wir unbewusst in den Gemeinden einfach nur weltliche Leiterschaft kopieren.

# DIE PRAXIS DER EHRE



Wertschätzung - In der heutigen Welt? In „Die Praxis der Ehre“ geht es um eine Reformation von Ehre. Das Buch beabsichtigt das bisherige Modell von Hierarchie und Autorität zu beenden!

Jesus drückt es so aus:

*„Ihr wisst, dass die Herrscher ihre Völker niederhalten und die Mächtigen ihnen Gewalt antun. So soll es nicht sein unter euch; sondern wer unter euch groß sein will, der sei euer Diener. (Matthäus 20:25-26)*

In einigen Bereichen ist Ehre etwas das bis zum Tod verteidigt werden muss. Wie auch immer sie bisher „Ehre“ definiert haben, wird „Die Praxis der Ehre“ einen signifikanten Paradigmenwechsel in Ihrem Denken bewirken.

Diejenigen mit Macht müssen lernen, wie man die Schwachen fördern kann - es gibt keinen anderen Weg um den Himmel auf Erden zu realisieren.

Weitere Informationen unter:  
[www.grain-press.de](http://www.grain-press.de)







