

Regula Schwab-Jaggi, Jenny Nöthiger

Seele- schwestern

Gemeinsam das Potenzial
tiefer Freundschaften
entdecken

das Kleingruppen
 MATERIAL

SCM
R.Brockhaus

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM R.Brockhaus ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2021 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Str. 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-brockhaus.de · E-Mail: info@scm-brockhaus.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002, 2006 und 2017 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen. (NLB)

Weiter wurden verwendet:

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (LUT 2017)

Hoffnung für alle ® Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®.

Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers Fontis – Brunnen Basel. (HFA)

Umschlaggestaltung und Illustrationen: Astrid Shemilt // Büro für Illustration & Gestaltung, www.astridshemilt.com

Titelbild: Astrid Shemilt

Autorenfoto: © Suebaer Fotografie

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-417-26965-9

Bestell-Nr. 226.965

Inhalt

Aufbruch	5
Vor eurer Reise	5
Über dieses Buch	6
1 Der Mensch, ein Beziehungswesen	9
Praktische Übung	11
Get deeper – Impuls	12
Get deeper – Austausch	14
Gebet	16
2 Frauenfreundschaft im Laufe der Zeit	17
Praktische Übung	19
Warm-up	20
Get deeper – Impuls	20
Get deeper – Austausch	22
Gebet	23
3 Mir selbst eine Freundin sein	25
Praktische Übung	27
Warm-up	29
Get deeper – Impuls	29
Get deeper – Austausch	30
Gebet	32
4 Freundschaft als Wagnis	33
Praktische Übung	35
Warm-up	36
Get deeper – Impuls	36
Get deeper – Austausch	38
Gebet	39
5 Vom Kaffeetrinken zur Verbindlichkeit	41
Praktische Übung	43

	Warm-up	45
	Get deeper – Impuls	45
	Get deeper – Austausch	47
	Gebet	48
6	Verbindlich werden – was bringt's?	49
	Praktische Übung	50
	Warm-up	52
	Get deeper – Impuls	52
	Get deeper – Austausch	53
	Gebet	55
7	Rechenschaft wagen	57
	Praktische Übung	59
	Warm-up	61
	Get deeper – Impuls	61
	Get deeper – Austausch	63
	Gebet	65
8	Stolpersteine	67
	Praktische Übung	69
	Warm-up	72
	Get deeper – Impuls	72
	Get deeper – Austausch	74
	Gebet	75
9	Aneinander Reifen	77
	Praktische Übung	79
	Warm-up	80
	Get deeper – Impuls	81
	Get deeper – Austausch	85
	Gebet	86
10	Freundschaft feiern	87
	Anmerkungen	91

1. Der Mensch, ein Beziehungswesen



Wir Menschen sind Beziehungswesen. Bereits zu Beginn der Bibel sagt Gott: »Es ist nicht gut für den Menschen allein zu sein. Ich will ihm ein Wesen schaffen, das zu ihm passt« (1. Mose 2,18; NLB). Dies gilt nicht nur für eheliche Beziehungen, sondern trifft auch auf Freundschaften zu. Jeder Mensch trägt in sich das Bedürfnis nach gefühlsintensiven Beziehungen. Diese beeinflussen unsere emotionale Entwicklung.² So haben uns im Laufe unseres Lebens viele Beziehungen geprägt. Haben wir in unserer Kindheit verlässliche Beziehungen erfahren, stärkt dies unser Selbstbewusstsein und nimmt positiven Einfluss darauf, wie wir unsere Beziehungen als Erwachsene gestalten. Fehlen diese positiven Kindheitserfahrungen, nimmt dies nicht nur Einfluss auf unsere Beziehungsgestaltung, sondern kann sich auch negativ auf die psychische Gesundheit auswirken. Trotz des Wunsches nach emotionaler Nähe kann Angst vor Verletzung einen Menschen also daran hindern, sich auf sein Gegenüber verbindlich einzulassen.

Frauen leben Beziehungen tendenziell fürsorglicher und verbindender als Männer. Sie verfügen mehrheitlich über einen stärkeren Zugang zu ihrem Innenleben und agieren intuitiver. Männer verfügen über ganz andere, eigene Stärken. So sind Männer und Frauen zwar gleichwertig, aber nicht gleichartig. In einer traditionellen Ehe ergänzen sich Mann und Frau gegenseitig zu einem neuen Ganzen, dem Ehepaar. Eine Freundschaft kann diese Eheverbindung nicht ersetzen. Doch genauso ersetzt diese Ehe keine Frauenfreundschaft, denn Frauen sehen das Leben ähnlich, gehen durch gleiche Prozesse wie Hormonschübe, Menstruation, möglicherweise eine Schwangerschaft. Und so suchen wir Frauen unseren Weg im Wirrwarr verschiedener Möglichkeiten und Lebensentwürfe, in der Spannung zwischen Selbstbestimmung und Hingabe an unsere Familien und Freunde oder Freundinnen.

PRAKTISCHE ÜBUNG

Heute ist die praktische Übung in das Kleingruppentreffen integriert. Ab dem nächsten Treffen lest ihr vorher die Zusammenfassung zum Kapitel oder direkt das entsprechende Kapitel im Buch und macht die praktische Übung vor dem Kleingruppentreffen zu Hause.

Die erste praktische Übung ist eine kurze Standortbestimmung, indem jede von euch sich folgende drei Fragen selbst beantwortet:

Wie zufrieden bin ich mit meinen Freundschaften? Notiere den traditionellen passenden Wert auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 »sehr unzufrieden« und 10 »absolut zufrieden« ist.



Was fehlt mir noch, damit ich auf der Skala eine Zahl weiterkomme?

.....

.....

.....

Was ist mein Hauptgebetsanliegen für die Zeit, in der ich dieses Kleingruppenmaterial durcharbeite?

.....

.....

.....

GET DEEPER – IMPULS

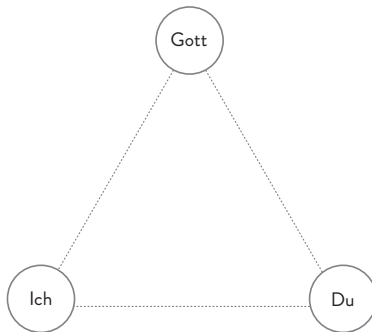
Das wichtigste Gebot ist dies: »Höre, o Israel! Der Herr, unser Gott, ist der einzige Herr. Und du sollst den Herrn, deinen Gott, von ganzem Herzen, von ganzer Seele, mit all deinen Gedanken und all deiner Kraft lieben.« Das zweite ist ebenso wichtig: »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.«

Markus 12,29-31a; NLB

Aus diesem Text gehen drei Ebenen von Beziehung hervor:

- Beziehung mit Gott – du sollst deinen Gott lieben.
- Beziehung mit Mitmenschen – liebe deinen Nächsten ...
- Beziehung mit dir selbst – ... wie dich selbst.

Grafisch dargestellt, könnte das so aussehen:



Wir leben in einer Beziehung mit uns selbst. Das heißt, wir haben ein inneres Bild davon vor Augen, wer und wie wir sind. Doch es bleibt nicht nur bei diesem Bild, denn wir verknüpfen damit auch Gefühle, wie z. B. Selbstannahme, Ablehnung, Scham oder Stolz.

Zudem leben wir in einer Beziehung mit anderen Menschen, weil wir für Beziehungen geschaffen sind. Abhängig von unserer Persönlichkeit schöpfen wir mehr oder weniger Kraft aus diesen sozialen Interaktionen.

Auf der dritten, spirituellen Ebene lebt jeder Mensch noch eine weitere Beziehung – an diese Stelle setzen wir in unserem Buch den Gott der Bibel. Eine lebendige Beziehung mit diesem Gott ist zwar nicht durch sichtbare Nähe, wohl aber durch eine innere Verbundenheit geprägt.

Diese Beziehungsebenen sind komplett verschiedenartig und in gewissem Sinne auch unabhängig voneinander. Und dennoch nehmen sie aufeinander Einfluss:

Die Art meiner Beziehungen zu meinen Mitmenschen (Freundinnen, Ehepartner, Familie) steht [...] in direkter Verbindung mit der Qualität meiner Beziehung zu mir selbst und zu Gott in der jeweiligen Lebensphase.

Seelenschwestern, Seite 29-30

In der Schöpfungsgeschichte spricht Gott: »Lasset uns Menschen machen, ein Bild, das uns gleich sei [...]« (1. Mose 1,26a; LUT 2017). Dieser Vers zeigt deutlich, wie Gott mit sich selbst in Beziehung steht (»lasset uns«), damit ist die Dreieinigkeit von Gottvater, Jesus und Heiligem Geist gemeint. Der Vers zeigt zudem, dass Gott ein Beziehungswesen ist, denn er schafft den Menschen, um mit ihm in Beziehung sein zu können. Darüber hinaus zeigt dieser Vers, dass Gott auch den Menschen als Beziehungswesen geschaffen hat (»das uns gleich sei«). Somit wird klar, weshalb wir das Bedürfnis nach gefühlsintensiven Beziehungen auf den verschiedenen Beziehungsebenen in uns tragen.

GET DEEPER – AUSTAUSCH

Der Mensch ist ein Beziehungswesen. Nehmt euch jetzt Zeit und sprecht gemeinsam über eine oder mehrere der Fragen.

- Wie wurdest du aufgrund deiner Kindheit in Sachen Beziehung geprägt?
- Welche Menschen haben deine Beziehungserfahrungen positiv beeinflusst?
- Was zeichnet diese Erfahrungen aus?
- Welche Auswirkungen negativer Beziehungen spürst du noch heute?

.....
.....
.....

- Inwiefern erkennst du in deinem Dreieck einen Zusammenhang der jeweiligen Komponenten (Beziehung zu dir selbst, zu deinem Gegenüber, zu Gott)?
- Wie zufrieden bist du derzeit mit der Balance in diesem Dreieck?
- Was nimmst du dir diesbezüglich für die Zukunft vor?

.....
.....
.....
.....
.....

- Wenn du verheiratet bist: Findest du neben der Ehe noch Platz für eine tiefe Frauenfreundschaft?
- Flüchtest du dich in eine Frauenfreundschaft, um dich vor deinen Eheproblemen zu verstecken?
- Gebt ihr euch als Ehepartner gegenseitig genügend Freiraum, um ergänzend zur Ehe unabhängig voneinander tiefe Freundschaften zu leben?

.....

.....

.....

- Wenn du nicht verheiratet bist: Welche Qualität haben deine freundschaftlichen Beziehungen – bist du gut eingebettet, um dich über persönliche Themen austauschen zu können?
- Inwiefern flüchtest du dich in Frauenfreundschaften, um dich nicht mit deiner Ehelosigkeit auseinandersetzen zu müssen?
- Findest du neben deinen Frauenfreundschaften noch Platz für einen möglichen Ehepartner?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

GEBET

Negative Beziehungserfahrungen können ganz hartnäckig an uns haften. Es ist wie eine unsichtbare Verbindung, die uns zurückhält. Nehmt euch nun Zeit für das Gebet.

- Bekenne Gott, welche Lügen du über deine Beziehungsfähigkeit zu glauben begonnen hast. Löse dich ganz bewusst im Gebet von diesen negativen Beziehungserfahrungen und den damit in Zusammenhang stehenden Personen. Ersetze die Lügen mit Gottes Wahrheiten über dich.
- Bringe deine Erkenntnisse aus der praktischen Übung und dem »Get deeper« vor Gott und bitte ihn um Hilfe bei deinen nächsten Schritten.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.

.