

Gott an die erste Stelle setzen...

Als Gott uns die Zehn Gebote gab, begann er mit den Worten: „Du sollst keine anderen Götter haben neben mir“ (2. Mose 20,3). Er will, dass wir unsere Beziehung zu ihm zur höchsten Priorität machen, damit er uns segnen und durch unsere zwischenmenschlichen Beziehungen zum Segen für andere machen kann. Das primäre Problem mit einer falschen Abhängigkeit von anderen besteht darin, dass eine solche Abhängigkeit einen Bruch des Ersten Gebotes darstellt. In einer abhängigen Beziehung erlaubst du einem anderen Menschen, den Platz in deinem Herzen einzunehmen, der allein Gott gebührt... Du erlaubst einer anderen Person, dein „Gott“ zu sein. Eine *falsche Abhängigkeit* raubt uns sowohl den *Frieden mit Gott* als auch den *Frieden Gottes*. Doch wenn du den Herrn an die erste Stelle setzt und tagtäglich in der *Abhängigkeit von Ihm* lebst, dann wirst du den Frieden Gottes auch dann erleben, wenn andere dir nicht friedlich gesinnt sind. Aus diesem Grund sagt uns Gott:

2. MOSE 20,3

Du sollst keine andern Götter haben neben mir.

Abhängigkeit und die fünf Stufen der Kindheitsentwicklung

1. Die hilflose Stufe

Babys brauchen die Nähe ihrer Eltern, weil sie hilflos und abhängig sind. Wenn deine Eltern nicht für deine Bedürfnisse als Baby gesorgt haben, dann fühlst du dich als Erwachsener wahrscheinlich *innerlich leer* – so, als ob es ein Loch in deinem Herzen gäbe.

2. Die Stufe der Loslösung

Kleinkinder müssen damit beginnen, sich von ihren Eltern zu lösen. Wenn deine Eltern diese Loslösung nicht zugelassen haben, dann hast du als Erwachsener wahrscheinlich die Tendenz, *andere zu manipulieren*, um das Gefühl zu haben, dass du die Kontrolle in der Hand hast.

3. Die Konfliktstufe

Kinder müssen lernen, richtig mit Konflikten umzugehen. Wenn du die Regeln für eine gesunde Konfliktlösung nie gelernt hast, dann wirst du als Erwachsener *Schwierigkeiten* damit haben, *Probleme zu lösen*.

4. Die unabhängige Stufe

Vorpubertäre Kinder müssen von ihren Eltern unabhängig werden; brauchen aber auch noch deren Unterstützung. Wenn

die Eltern dein Unabhängigkeitsstreben erstickt haben, dann bist du wahrscheinlich zu einem *passiven, unsicheren* Menschen herangewachsen, der ständig die Bestätigung von anderen braucht.

5. Die Stufe des Mitteilens

Jugendliche müssen von ihren Eltern gegenseitige Kompromissbereitschaft und auch Opferbereitschaft lernen, während sie damit beginnen, Beziehungen zu Gleichaltrigen aufzubauen. Wenn du bei deinen Eltern diese Kompromissbereitschaft und Opferbereitschaft nicht gesehen hast, dann bist du als Erwachsener wahrscheinlich *mit dir selbst beschäftigt* und gehst *unausgewogene Beziehungen* ein, um ein Gefühl der Bedeutsamkeit zu empfinden.

Deine zwanghafte Abhängigkeit konfrontieren

- Stelle dich der Tatsache, dass du zwanghaft abhängig bist.¹ (Jakobus 5,16)
- Stelle dich deinen „sekundären Bindungen.“² (Sprüche 18,15)
 - Berücksichtige, dass der Versuch, den emotionalen Schmerz einer zwanghaft abhängigen Beziehung zu dämpfen, häufig zu anderen Bindungen führt.
- Konfrontiere deine gegenwärtigen zwanghaft abhängigen Beziehungen.³ (Psalm 51,8)
- Stelle dich deinen zwanghaft abhängigen Konflikten.⁴ (2. Timotheus 2,23)
- Stelle dich deinen zwanghaft abhängigen Reaktionen.⁵ (1. Petrus 3,9. 15-16)
- Stelle dich deinem Bedürfnis, reife - nicht zwanghaft abhängige - Beziehungen aufzubauen. (Hebräer 6,1)

Schlüsselvers zum Auswendiglernen

GALATER 1,10

Denn rede ich jetzt Menschen zuliebe oder Gott? Oder suche ich Menschen zu gefallen? Wenn ich noch Menschen gefiele, so wäre ich Christi Knecht nicht.

¹ Quellenangabe: Hemfelt, Minirth, and Meier, Love is a Choice, 180–84.

² Quellenangabe: Mellody, Miller, and Miller, Facing Love Addiction, 78–79.

³ Mellody, Miller, and Miller, 196–98.

⁴ Mellody, Miller, and Miller, 90–92.

⁵ Mellody, Miller, and Miller, 90–92.

Schlüsselstelle für das wiederholte Lesen

GALATER 6,1-5

Den Weg in Richtung gesunde Beziehungen einschlagen

Kleine Kinder tragen die Fähigkeit in sich, die Reife zu erlangen. Warum sollte das für unreife Erwachsene anders sein? Auch sie können ihre Unreife überwinden und reife Beziehungen entwickeln.

- Setze dir das Ziel, eine vertraute Beziehung zu Gott zu entwickeln und gesunde Beziehungen zu wichtigen Personen in deinem Leben aufzubauen (Hebräer 10,25)
- Nimm dir vor, in deinen Beziehungen Reife zu erlangen (Jakobus 1,4)
- Verpflichte dich zur Integrität in Gedanken, Worten und Taten (1. Petrus 1,13-15)
- Erstelle eine neue Aufgabenbeschreibung (Hiob 27,6).
 - Meine Aufgabe ist, auf mich selbst aufzupassen, ohne mich oder andere zu bestrafen, zu attackieren, anzulügen bzw. mir oder anderen weh zu tun.
- Gehe eine neue Verpflichtung zu dir selbst ein (2. Korinther 5,17).
- Ich lasse das „alte“, egozentrische Ich los, weil ich in ein „neues“ Ich mit Christus im Mittelpunkt hineinwachse.

JESAJA 41,10

Fürchte dich nicht, denn ich bin mit dir! Habe keine Angst, denn ich bin dein Gott! Ich stärke dich, ja, ich helfe dir, ja, ich halte dich mit der Rechten meiner Gerechtigkeit.

Den Weg zur Freiheit einschlagen

Du kannst den Weg zur Freiheit dadurch einschlagen, dass den Wunsch loslässt, den dir nahestehenden Menschen zu kontrollieren oder ändern zu wollen.

- Gestehe ein, dass du von einer Person abhängig bist und entscheide dich, ab sofort nur noch von Gott abhängig zu sein (5. Mose 6,5).
- Frage dich, ob du zwanghaft abhängigen Denkmustern verfallen bist (Psalm 51,8).
- Lehne jedes übertriebene Verantwortungsbewusstsein ab (2. Mose 18,17-18)
- Vergib denen, die dir Schmerz zugefügt haben (Kolosser 3,13).
- Gründe deine Identität auf Jesus Christus (2. Petrus 1,3-4).
- Setze die richtigen Grenzen (Sprüche 27,12).
- Konzentriere dich auf geistliche statt seelische Dinge (Johannes 16,33).

„Woher weiß ich, ob ich ein *enabler*⁶ bin?“

Antwort: Du bist dann ein *enabler*, wenn du das zerstörerische Verhalten eines anderen gewähren lässt, indem du diese Person vor den schmerzhaften Folgen beschützt, die eine Motivation zu einer echten Änderung darstellen könnten.

- *Eltern* in der Rolle des *enablers* dulden beispielsweise die Drogensucht ihres Teenagers, ohne dass daraus für ihn Konsequenzen entstehen, und sogar zum Nachteil der anderen Familienmitglieder.
- Eine *Ehefrau* in der Rolle des *enablers* ruft den Vorgesetzten ihres Mannes an, um ihm zu sagen, dass er an der Grippe erkrankt ist, obwohl er in Wirklichkeit einen Kater hat.

Frage dich: Wie viele Lügen habe ich erzählt, um den Ruf einer Person mit zerstörerischen Angewohnheit zu schützen? Die Bibel richtet eine ernste Warnung an die, die den Schuldigen beschützen:

SPRÜCHE 24,24

Wer zu dem Schuldigen sagt: Du bist gerecht! - den verfluchen Völker, den verwünschen Völkerschaften.

„Warum gerate ich immer wieder in zwanghaft abhängige Beziehungen? Ich frage mich, ob es für mich je möglich ist, frei zu werden und frei zu bleiben?“

Antwort: Wenn zwei Menschen in einer zwanghaft abhängigen Beziehung leben, dann wissen beide, was es heißt, im Stich gelassen zu werden, aber auch, was es heißt, manipuliert zu werden. Denke daran, wie du zuerst darüber erschrocken warst, im Stich gelassen zu werden und dann, wie übel du es genommen hast, kontrolliert zu werden. Eure Beziehung ist gleichzeitig intensiv und instabil, voll von Konflikt und Verwirrung, ein fortgesetzter Kreislauf von „einander nahekomen“ und „sich voneinander entfernen.“ Ihr seid eigenartigerweise weder fähig, friedlich zusammen zu leben noch voneinander getrennt leben. Ihr seid im zerstörerischen Auf und Ab einer zwanghaften Abhängigkeit gefangen und glaubt, aus der unaufhaltsamen Berg-und-Tal-Bahn nicht aussteigen zu können. Doch das ist nicht wahr. Wer die

⁶ Engl. to enable sb. to do sth. = jem. in die Lage versetzen, etwas Bestimmtes zu tun; jem. etwas Bestimmtes ermöglichen (Anm. d. Übers.).

biblischen Schritte zur Freiheit anwendet, der wird frei werden, denn...

MATTHÄUS 19,26

... bei Gott aber sind alle Dinge möglich.

Weitere Themen

- Alkohol- und Drogenmissbrauch - Der Weg zur Wiederherstellung
- Gesundes Selbstwertgefühl - Entdecke deinen Gottgegebenen Wert
- Konfliktbewältigung - Zwischenmenschliche Probleme lösen
- Manipulation - Die Fesseln, die uns kontrollieren, durchschneiden
- Misshandlung - Der Sieg über die Opfermentalität

Kontaktadresse

Precept Ministries International e. V.
Am Neuen Weg 3
D - 82041 Oberhaching
Deutschland
Telefon: +49 (0) 89 63 89 92 27
E-Mail: info@precept-ministries.de
Internet: www.hopefortheheart.de
www.precept-ministries.de
Österreich
Telefon: +43 (0) 664 / 555 14 33

Die Bibelstellen sind der Bibel nach der Revidierten Elberfelder Übersetzung, Copyright © 1985 R. BROCKHAUS VERLAG, Wuppertal und Zürich entnommen (Abdruckgenehmigung Nr. 10.117).

Copyright © 2008 HOPE FOR THE HEART

SCHLÜSSEL ZUR BIBLISCHEN SEELSORGE

„Das Gesetz des HERRN ist vollkommen und erquickt die Seele.“ (Psalm 19,8)



*Biblische Antworten zu fundamentalen Problemen
unseres Lebens*

Abhängigkeit Unausgeglichene Beziehungen ausgleichen

(Quick Reference Guide - das Wichtigste in Kürze)



HOPE
for the Heart

www.hopefortheheart.de