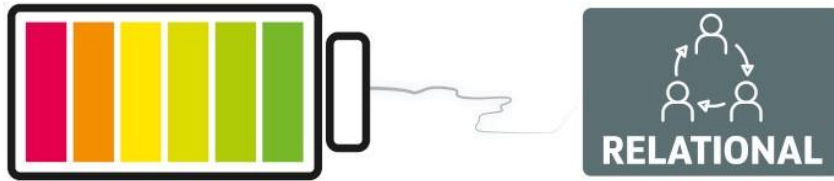


# Gottes Plan für dein Wohlbefinden (6/10)



## Relationales Wohlbefinden/ Wohlbefinden in Beziehungen

Unser Beziehungsleben ist in dieser Zeit besonders herausgefordert. Umso wichtiger, darüber nachzudenken, wie wir es gut gestalten können ...

### Eisbrecher

- Ein gemütlicher Abend mit Freunden (und ohne Corona) – was muss unbedingt auf dem Tisch stehen?
- Was war das letzte große Familien-Ereignis bei dir?

### Persönliche Fragen

- Wer sind die wichtigsten Menschen in deinem Leben? Wenn du magst, nimm dir Zeit und zeichne eine „Landkarte“ deiner näheren und fernerer Beziehungen.
- Bist du lieber mit vielen Menschen zusammen oder eher mit Einzelnen? Geben dir Begegnungen mit Menschen Kraft, oder musst du dich eher im Alleinsein davon erholen?
- Haben sich deine Beziehungen durch die Corona-Krise verändert? Wenn ja, wie?

### Lest Lukas 22,7-30

### Einsteigerfragen

- Stell dir vor, du wärst damals in Jerusalem dabei gewesen. Male dir die Situation vor deinem inneren Auge aus. Welche Rolle hättest du übernommen?
- Lies den Text noch einmal ganz in Ruhe durch. Wo spricht dich ein Beziehungsthema besonders an? Tauscht miteinander aus.
- Jesus hat mit seinen Jüngern viel erlebt. Gibt es etwas, was du davon für deine Beziehungen lernen möchtest?
- Die Jünger Jesu waren sehr unterschiedliche Typen. Wie ergeht es dir in deinen Freundschaften: „Gleich und gleich gesellt sich gern“ oder eher „Gegensätze ziehen sich an“?
- Wie pflegst du im Moment die Beziehung zu deiner Familie und deinen Freunden? Hast du dabei in den letzten Monaten neue Möglichkeiten entdeckt? Welche Beziehungen möchtest du vertiefen?

### Tiefer bohren

- In der Predigt wurden drei Aspekte genannt, die Beziehungen stärken können: Zeit miteinander verbringen, Verletzlichkeit teilen, Grenzen setzen. Was fällt dir davon leicht? Was fällt dir schwer?
- Wo hast du schon erlebt, dass das Zeigen von Verletzlichkeit eine Beziehung vertieft hat?



- In der Gemeinde begegnen sich Familien, Paare und Singles. Alle haben eine unterschiedliche „Grundausstattung“ an Beziehungen. Wo erlebt ihr es als hilfreich unter euresgleichen zu sein? Was sind die Chancen der Begegnung von unterschiedlichen Lebenssituationen?
- Welche Rolle spielt für dich beim Abendmahl der Aspekt der Gemeinschaft? Auf welche Weise könnte man diesen Aspekt noch vertiefen?
- In 1. Mose 2,18 heißt es: „Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei.“ Wo leidest du im Moment an fehlender Gemeinschaft? Überlegt, wie ihr euch als Gruppe / Zweischaft in dieser Situation unterstützen könnt.
- Wenn Menschen fehlen – kann eine intensive Jesus-Beziehung Ersatz dafür sein? Welche Möglichkeiten und Grenzen siehst du?

### Impuls

Gary Chapman (Lesetipp s.u.) spricht von fünf verschiedenen „Liebessprachen“, die Menschen sprechen: *Lob / Anerkennung, gemeinsame Zeit, Geschenke, Hilfsbereitschaft, Berührung / Zärtlichkeit.*

In welcher Sprache drückst du deine Zuneigung am liebsten aus?

Kennst du die „Liebessprachen“ deiner nahen Menschen?

### Parallel: Lest Matthäus 18,15-35.

Selbst in den besten Beziehungen geht nicht alles glatt.

Wie leicht oder schwer fällt es dir, direkt auf jemanden zuzugehen, wenn es etwas zu klären gibt? Was hilft dir dabei?

Welche Impulse sind dir aus dem Matthäus-Text wichtig? Wo fordert er dich heraus?

### Ganz persönlich / für Zweischaften

Gibt es eine Beziehung, die dir besonders „im Magen liegt“ (Konflikte, Grenzüberschreitungen, Verletzungen, Vergebungsbedarf ...). Spricht darüber, überlegt mögliche Klärungs-Schritte und betet für diese Situationen.

### Abschluss

An verschiedenen Bildschirmen – und doch gemeinsam das Mahl feiern? Probiert es aus. Und plant miteinander, wie ihr eure Gemeinschaft feiern wollt, wenn es wieder live möglich ist.

---

### Lesetipp zum Thema:

Das Buch von **Gary Chapman: Die fünf Sprachen der Liebe (Francke)** wurde mehrfach neu aufgelegt und existiert inzwischen in etlichen „Spezialversionen“: ... für Kinder, für Teenager, für Männer, für Patchwork-Familien, für Singles ...

Daneben wurden die fünf Sprachen weitergedacht: für Mitarbeitermotivation, Verzeihen ...

Eine vollständige Übersicht findet sich hier:

[https://www.francke-buch.de/main.php?navi1=buecher&hk\\_name=die-5-sprachen&uk\\_name=&suche=&start=14](https://www.francke-buch.de/main.php?navi1=buecher&hk_name=die-5-sprachen&uk_name=&suche=&start=14)