

Ungesunde Bindungen lösen

Wir sind dafür gemacht, in Beziehungen zu leben – mit anderen Menschen und mit Gott. Gott hat uns geschaffen, um Beziehungen zu anderen aufzubauen, die uns helfen, unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Wenn diese Verbindungen gesund sind, sind sie unterstützend und basieren auf Vertrauen. Bindungen können auf unterschiedliche Weise gebildet werden. Vor der Geburt sind Babys durch die Nabelschnur körperlich mit ihrer Mutter verbunden, die sie mit allem versorgt, was sie zum Überleben brauchen. Obwohl diese direkte Bindung bei der Geburt durchtrennt wird, bleiben Säuglinge weiterhin vollständig von ihren Eltern abhängig. Mit der Zeit ändert sich dies: Kinder wachsen und werden unabhängiger; sie sind besser in der Lage, ihre eigenen Bedürfnisse zu befriedigen. Obwohl sie immer noch viel von ihren Eltern erhalten, lernen sie, sich selbst zu ernähren und zu versorgen, Beziehungen zu Geschwistern und Freunden aufzubauen und eines Tages für sich selbst zu sorgen. Schließlich können sie eine Beziehung zu einem Partner aufbauen, sich ihm oder ihr verpflichten und Mütter und Väter einer neuen Generation werden. Die primäre Bindung besteht nun zu ihrem Partner, nicht mehr zu ihren Eltern. Gott erklärt dies in 1. Mose 2,24: „Das erklärt, warum ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlässt und sich an seine Frau bindet und die beiden zu einer Einheit werden.“

Gottes Wunsch ist es, dass wir durch gute Beziehungen zum richtigen Zeitpunkt gesunde Bindungen aufbauen. Solche Bindungen sorgen für Verbindlichkeit und gegenseitiges Verständnis, sodass unsere Bedürfnisse erfüllt werden mit angemessenen Erwartungen und Absichten. Es ist angemessen, dass Mann und Frau in einer Ehe ein hohes Maß an Loyalität, Liebe und Unterstützung voneinander erwarten. Wir sollten nicht die gleiche Unterstützung von jemandem erwarten, mit dem wir keine Verbindlichkeit oder Beziehung haben. Gesunde Bindungen entstehen mit der Zeit und verknüpfen unser Denken, unseren Willen, unsere Gefühle und möglicherweise auch unseren Körper mit dem einer anderen Person.

Ungesunde Bindungen

Auch wenn wir für Beziehungen gemacht sind, sind nicht alle Bindungen, die wir aufbauen, gesund. Manche können sogar schädlich sein. Eine Bindung ist ungesund, wenn jemand eine Beziehung nutzt, um seine Bedürfnisse auf Kosten des anderen zu befriedigen, durch Egoismus oder Kontrolle. Bindungen werden ungesund, wenn die Verpflichtungen, Erwartungen oder der Zeitpunkt nicht angemessen sind. Wenn wir uns nicht darum kümmern, schleifen sich mit der Zeit negative Muster ein. Wir werden zum Beispiel übermäßig abhängig. Oder wir beginnen zu manipulieren oder werden manipuliert. Es kann auch sein, dass wir Teile von uns jemandem geben, der das nicht wertschätzt oder sich nicht um uns kümmert.

Drei Beispiele für ungesunde Bindungen:

- Eltern-Kind-Beziehungen, die sich mit der Zeit nicht angemessen verändern oder wachsen – Wenn sich die Bindungen von Mutter und Vater zu ihrem Sohn nie ändern, ist der Sohn möglicherweise nicht in der Lage, gesunde emotionale Bindungen zu seiner Frau aufzubauen.
- Vergötterung einer Person – einer Person zu viel Einfluss geben, sodass ihre Meinung wichtiger ist als die Gottes. Dies ist eine einseitige Bindung, bei der Erwartungen und Verbindlichkeit nicht angemessen sind.
- Sex außerhalb eines gegenseitigen Bundes, ob erzwungen oder einvernehmlich – es ist die intimste Verbindung, die wir eingehen können, und braucht die größte Verbindlichkeit.

Ungesunde Bindungen in vergangenen oder aktuellen Beziehungen können uns daran hindern, jetzt oder in der Zukunft gesunde Beziehungen aufzubauen. Vielleicht fühlen wir uns in unserem Leben wie festgefahren oder belastet durch destruktive Muster. Solange wir diese ungesunde Verbindung nicht bereinigen, beeinflusst sie uns und wir sind gebunden. Wir müssen sie trennen, um wieder frei zu werden.

Ungesunde Bindungen lösen

Wenn es in unserem Leben eine ungesunde Bindung gibt, können wir zu Gott gehen, damit Er uns dabei hilft, diese zu lösen und zu reinigen. Das bedeutet nicht immer, dass wir die Beziehung zurückweisen oder beenden müssen. In manchen schädlichen Fällen kann dies aber notwendig sein. Wir beginnen den Prozess, diese ungesunden Bindungen zu lösen, indem wir Schritt für Schritt das Unrecht vergeben, das uns angetan wurde. Dann gibt es oft Dinge, die uns genommen wurden oder die wir dem anderen genommen haben. Das können Dinge sein wie: unser Selbstvertrauen, unsere Sicherheit, Reinheit, Kontrolle oder sogar unser Gefühl dafür, wer wir sind. Wir müssen nicht länger versuchen, diese von der anderen Person zurückzubekommen. Stattdessen können wir darauf vertrauen, dass Gott sie in unserem Leben wiederherstellt, denn Er hat sie uns überhaupt erst gegeben. Schließlich können wir Gott bitten, die Verbindungen zu segnen, die angemessen und gesund sind.

Leitfaden für die Anwendung

Nutze die Unterstützung eines guten Helfers! Wenn du bereit bist für eine Unterhaltung mit Gott, kannst so anfangen:

Frage Gott: *Gott, gibt es ungesunde Bindungen in meinen früheren oder aktuellen Beziehungen, mit denen du dich befassen möchtest?*

Vergib: Gott, was muss ich dieser Person vergeben?

Vergib das Unrecht, das dir angetan wurde (Siehe Arbeitsblatt „Schritte der Vergebung“).

Umkehren: *Gott, wo muss ich dich um Vergebung bitten?*

Bitte Gott um Vergebung für alles, wo du dich mit der Sünde eingelassen hast oder wo du der anderen Person Unrecht getan hast. (Siehe Arbeitsblatt „Sünde bekennen und Umkehren“).

Die ungesunde Bindung trennen: *Im Namen von Jesus löse ich alle ungesunden oder sündigen Bindungen mit _____. Bei Bedarf: Ich weise jeden Einfluss von _____ (Missbrauch, Kontrolle, sexueller Sünde) zurück.*

Im Namen von Jesus übergebe ich alle Dinge, die in dieser Beziehung zu Unrecht ausgetauscht wurden an Dich, Gott. Bitte reinigen all diese Dinge. Ich lasse alles los, was dem anderen gehörte, und ich fordere alles von zurück, was mir gehört. Bitte stelle alle diese Dinge nach deinen guten Plänen wieder her.

Danke, Gott, dass Du mich von dieser ungesunden Bindung befreit hast! (Dann, wenn du weiterhin in einer Beziehung mit dieser Person bist): Bitte stelle die gesunde Bindung, die ich zu dieser Person habe, wieder her und segne sie.

Nächste Schritte: Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um Gott zu fragen, wie du mit der Beziehung weitermachen sollst, nachdem nun die ungesunden Bindungen getrennt wurden. Zum Beispiel: Wie möchte Gott, dass ich für denjenigen bete? Welche gesunden Grenzen muss ich setzen?