KLEINGRUPPEN

Beziehungen – Echt, tief und heilsam

pastorsblog.de

"Man kann nicht in Liebe leben, ohne verwundbar zu sein." – C.S. Lewis

> **KOLOSSER 3,12-15**
>
> *Geschwister, ihr seid von Gott erwählt, ihr gehört zu seinem heiligen Volk, ihr seid von Gott geliebt. Darum kleidet euch nun in tiefes Mitgefühl, in Freundlichkeit, Bescheidenheit, Rücksichtnahme und Geduld. Geht nachsichtig miteinander um und vergebt einander, wenn einer dem anderen etwas vorzuwerfen hat. Genauso, wie der Herr euch vergeben hat, sollt auch ihr einander vergeben. Vor allem aber bekleidet euch mit der Liebe; sie ist das Band, das euch zu einer vollkommenen Einheit zusammenschließt. Der Frieden, der von Christus kommt, regiere euer Herz und alles, was ihr tut! Als Glieder eines Leibes seid ihr dazu berufen, miteinander in diesem Frieden zu leben. Und seid voll Dankbarkeit gegenüber Gott!*

Fragen zum Nachdenken

1. Was sagt der Text über Gott?
2. Was sagt der Text über die Menschen? (In der Geschichte und heute)
3. Was sagt der Text über dich?
4. Was möchte ich konkret verändern? (Mach dir hier keinen Druck, aber setz dir für die nächste Woche konkrete Ziele. Bitte Gott dir bei der Umsetzung zu helfen.)

VERWUNDBAR LIEBEN

Eine Vertiefung zu C.S. Lewis und Kolosser 3,12-15

"Man kann nicht in Liebe leben, ohne verwundbar zu sein." – C.S. Lewis

I. DIE UNIVERSELLE WAHRHEIT DER VERWUNDBARKEIT

Diese Worte von C.S. Lewis treffen einen Nerv, der tief in dir liegt. **Echte Liebe macht dich verwundbar.**

Das erlebst du:

- Jedes Mal, wenn du dein Herz öffnest, riskierst du Schmerz
- Authentische Beziehungen erfordern Mut zur Verletzlichkeit
- Die tiefsten Verbindungen entstehen, wenn du deine Masken ablegst

Verletzlichkeit schafft echte Verbundenheit. Wenn du dich in deiner Verletzlichkeit zeigen kannst, ohne beschämt oder bewertet zu werden, entsteht Vertrauen und Bindungssicherheit. Sobald Menschen einander ihre verletzlichen Seiten zeigen, begeben sie sich in eine gegenseitige Verantwortung füreinander.

II. KOLOSSER 3,12-15: GOTTES DESIGN FÜR VERWUNDBARE LIEBE

Der Apostel Paulus gibt dir in Kolosser 3,12-15 eine praktische Anleitung für diese Art zu leben:

A. Die Grundlage (Vers 12)

"Geschwister, ihr seid von Gott erwählt, ihr gehört zu seinem heiligen Volk, ihr seid von Gott geliebt."

Die revolutionäre Botschaft: Deine Identität basiert nicht auf deiner Leistung, sondern auf Gottes Liebe zu dir.

- **Wenn du noch suchst:** Bevor du auch nur einen Schritt der Liebe gehst, wisse: Du bist wertvoll, nicht weil du perfekt bist, sondern weil du existierst.
- **Wenn du glaubst:** Deine Berufung zur Liebe gründet sich auf Gottes bedingungslose Annahme deiner Person.

B. Die Kleidung der Liebe (Vers 12)

"Darum kleidet euch nun in tiefes Mitgefühl, in Freundlichkeit, Bescheidenheit, Rücksichtnahme und Geduld."

Das griechische Wort für "tiefes Mitgefühl" ist **"Splankna"** - ein Begriff, der die Eingeweide bezeichnet, das Tiefste in dir. Es ist mehr als Mitleid oder Sympathie.

Splankna bezeichnet eine tiefe, von Herzen kommende Empfindung der Empathie, die sich oft körperlich manifestiert. Diese Gefühle sind so tief, dass sie dich zu liebendem Handeln bewegen. Es ist wie eine innerliche, herzzerreißende Reaktion - ein Wimmern über menschliche Ungerechtigkeiten wie das einer Mutter über den Tod ihres Kindes.

Praktisch bedeutet das:

- Du kleist dich bewusst in diese Eigenschaften - es ist eine Entscheidung
- Diese "Kleidung" macht dich verwundbar, aber auch authentisch

III. DER PREIS DER VERWUNDBARKEIT

A. Was es dich kostet

Paulus nennt konkret, was verwundbare Liebe von dir erfordert:

1. Nachsicht und Vergebung (Vers 13) *"Geht nachsichtig miteinander um und vergebt einander, wenn einer dem anderen etwas vorzuwerfen hat."*

2. Bereitschaft, verletzt zu werden. Wenn du nicht bereit bist, dich vor anderen zu öffnen und deine Verletzlichkeit offenbar zu machen, wirst du auf Dauer keine Veränderung erleben. Zur Heilung gehört das Risiko, sich vor anderen zu offenbaren und dabei zu erleben, in der eigenen Schwäche und Verzagtheit geliebt und angenommen zu sein.

B. Warum du Verwundbarkeit vermeidest

Viele von uns haben gelernt, dass Verwundbarkeit gefährlich ist:

- **Frühe Erfahrungen:** Wenn du früh in deinem Leben gelernt hast, dass deiner Verletzlichkeit mit Abwertung, Gleichgültigkeit oder gar Beschämung begegnet wurde, wird deine eigene Verletzlichkeit zur Bedrohung für deine Bindungssicherheit.
- **Schutzmasken:** Du kannst dich hinter Masken des Erfolgs, des Vergnügens und der Zustimmung verstecken. Aber wenn dein Herz bricht, weil Menschen nicht auf

Liebe reagieren, wirst du zerbrechlich, verwundet - und paradoxerweise menschlicher.

IV. DER WEG ZUR HEILENDEN VERWUNDBARKEIT

A. Die Liebe als Band (Vers 14)

"Vor allem aber bekleidet euch mit der Liebe; sie ist das Band, das euch zu einer vollkommenen Einheit zusammenschließt."

Liebe ist nicht nur ein Gefühl, sondern das verbindende Element, das alle anderen Eigenschaften zusammenhält.

B. Praktische Schritte zur verwundbaren Liebe

- **Beginne klein:** Teile einer vertrauenswürdigen Person eine echte Sorge mit.
- **Höre aktiv zu:** Achte auf die Botschaften in den Worten und in der Körpersprache. Was entdeckst du, wenn du dich aufrichtig interessierst?
- **Vergib bewusst:** Nicht weil der andere es verdient, sondern weil du frei sein willst.
- **Bitte um Splankna:** Bitte Gott um tiefes Mitgefühl für andere Menschen

V. DER FRIEDEN CHRISTI (Vers 15)

"Der Frieden, der von Christus kommt, regiere euer Herz und alles, was ihr tut! Als Glieder eines Leibes seid ihr dazu berufen, miteinander in diesem Frieden zu leben. Und seid voll Dankbarkeit gegenüber Gott!"

A. Ein Angebot des Friedens

Vielleicht spürst du beim Lesen eine Sehnsucht - die Sehnsucht nach echter Verbindung, nach einem Leben ohne Masken. Dieser "Frieden Christi" ist kein religiöses Konzept, sondern ein Angebot:

- **Angenommen zu sein, wie du bist**
- **Geliebt zu werden, ohne dich verstellen zu müssen**
- **Frieden mit deiner Vergangenheit und Zuversicht für deine Zukunft zu finden**

B. Ein Auftrag zum Frieden

Als Christ bist du berufen, diese verwundbare Liebe zu leben und anderen vorzuleben, wie heilsam echte Gemeinschaft sein kann.

VII. DAS PARADOX DER VERWUNDBARKEIT

C.S. Lewis hatte recht: *"Man kann nicht in Liebe leben, ohne verwundbar zu sein."* Aber hier liegt das wunderbare Paradox:

In deiner Verwundbarkeit findest du:

- Echte Stärke
- Tiefe Verbindung
- Heilung für alte Wunden
- Die Fähigkeit, andere zu berühren und zu heilen

Je mehr du lernst, vor anderen verletzlich zu sein, bereit von anderen geliebt zu werden, und je weniger du deine Schwächen versteckst, umso entspannter, weicher, mitfühlender und menschlicher wird dein Herz.

Für deinen Weg

Verwundbar zu lieben ist kein Zeichen von Schwäche - es ist der mutigste Weg zu leben. Es ist der Weg Jesu, der sich selbst völlig hingab. Es ist der Weg zu echten Beziehungen, zu innerem Frieden und zu einem Leben, das andere berührt und verändert.

Du kannst dich gegen die Verwundbarkeit entscheiden. Du kannst deine Masken behalten, deine Mauern hochziehen, dein Herz schützen. Aber dann verpasst du das Leben.

Die Begegnung mit deiner eigenen Verletzlichkeit und Verletztheit kann sehr intensiv sein. Es kann weh tun, wieder mit dem Schmerz in Kontakt zu kommen, den du in die hintersten Winkel deines Inneren gepackt hast. Doch dieser "Bewusstwerdungsschmerz" hat, wohl dosiert, etwas sehr Heilsames. Es kann sich erlösend, wohltuend und tröstlich anfühlen, wenn endlich der Moment gekommen ist, in dem die alte, ungesehene Versehrtheit einen Platz, eine Zeugenschaft und einen Raum bekommt.

Die Frage ist nicht, ob du verletzt wirst - das wirst du. Die Frage ist: Wirst du trotzdem lieben?

"Und über all diesen Tugenden tragt die Liebe, die sie alle zusammenbindet zur vollkommenen Einheit." (Kolosser 3,14)