

Inhaltsverzeichnis

Was ist E4?	7
Die 9 Stufen bei E4	9
Wie man ein Buch der E4-Reihe verwenden sollte	10
Stufe 1: Ich habe dieses ganze Drama satt ... ich bin am Ende!	13
ICH BEREITE MICH körperlich, gefühlsmäßig und geistlich DARAUF VOR, mich meinem Leid zu stellen.	
Teil 1: Was ist eine »destruktive Beziehung«? Was ist »Umgang«?	15
Teil 2: Erstelle deinen Vorbereitungsplan	23
Stufe 2: Ich war so überlastet, dass ich nicht aufmerksam war.	35
ICH ERKENNE die konkrete Geschichte und Wirklichkeit meines Leids AN	
Teil 1: Erschaffe die Kategorien zur präzisen Benennung deiner Erfahrungen ..	37
Teil 2: In all der Zerstörung die Entehrung erkennen	47
Stufe 3: Welchen Einfluss hat das Leben im zwischenmenschlichen Chaos?	55
ICH VERSTEHE den Einfluss meines Leids	
Teil 1: Fünf Merkmale einer destruktiven Beziehung	57
Teil 2: Sechs Auswirkungen eines Lebens mit Missbrauch und Sucht	65
Teil 3: Vier Prinzipien, um vernünftig über Grenzen nachzudenken	77
Stufe 4: Die toxischen Drehbücher der Dysfunktion	83
ICH LERNE MEINE LEIDENSGESCHICHTE KENNEN, die ich benutze, um einen Sinn in meinem Erlebten zu finden	
Teil 1: Wie wir unser Leben erzählen	85
Teil 2: Wer ist Gott? Wer bist du?	89
Teil 3: Wer sind die anderen? Was ist das Leben?	99
Teil 4: Deine Leidensgeschichte in Worte fassen	109
Stufe 5: Der Beginn einer gesunden Beziehung zu Gott	115
ICH TRAUERE über das Unrecht, das geschehen ist, und empfangen Gottes Trost	
Teil 1: Worüber trauern wir?	117
Teil 2: Was ist der Unterschied zwischen Trauer und Bitterkeit?	123
Teil 3: Wie trauern wir?	129
Stufe 6: Neue Geschichten erzählen, dann erst neues Einlassen auf Beziehung	135
ICH LERNE MEINE EVANGELIUMS-GESCHICHTE KENNEN, durch welche Gott meinem Erlebten einen Sinn verleiht	
Teil 1: Wer bin ich? Wer ist die Person, die mich verletzt hat?	137
Teil 2: Wo und wer ist Gott? Was sollte ich von meinen Freunden erwarten? ..	147

Teil 3: Wo bin ich? Ist Liebe es wert, mich verletzlich zu machen? Wofür lebe ich?	157
Stufe 7: Wie man mitten in Dysfunktion funktionierende Beziehungen baut	169
ICH BENENNE ZIELE, die es mir erlauben, gegen den Einfluss meines Leids zu kämpfen	
Teil 1: Eine Perspektive gewinnen	171
Teil 2: Durchhaltevermögen trainieren	183
Teil 3: Positiven Einfluss aufbauen	195
Stufe 8: Zufriedenheit und anhaltendes Wachstum	207
ICH VERHARRE in dem neuen Leben und der neuen Identität, wozu mich Gott berufen hat	
Teil 1: Merkmale eines neuen, gesünderen Normalzustands	209
Teil 2: Vorbereitung auf den Ausstieg aus E4	219
Teil 3: Die Sache mit der Scheidung	225
Stufe 9: Überlebender oder Salz und Licht?	231
ICH STELLE mein ganzes Leben IN DEN DIENST der Ehre Gottes	
Teil 1: Neun Fragen, um mein Leben in den Dienst der Ehre Gottes zu stellen .	233
Anhang A. Für die E4-Gruppenleiter	237
Anhang B. Wie man einen Sicherheitsplan entwickeln kann	241
Anhang C. Wie man eine effektive Intervention durchführt	249

**Ich habe dieses ganze Drama satt ...
ich bin am Ende!**

Stufe 1

**ICH BEREITE MICH körperlich, gefühlsmäßig und geistlich
DARAUF VOR, mich meinem Leid zu stellen**

Am Ende dieser Stufe will ich Folgendes sagen können:

»Wenn ich weiter die zerstörerische Kraft in meinen Beziehungen leugne, wird es mich mehr kosten als alles, was Gott mir im Prozess der Wiederherstellung zumuten könnte. Es ist gut, wenn Gott mir hilft, die Realität meines Lebens klar zu sehen, auch wenn es schmerzhaft ist. Deshalb werde ich mich körperlich, emotional, zwischenmenschlich und geistlich bestmöglich vorbereiten, um mich dann meinem Leid zu stellen.«

Stufe 1

Teil 1

Was ist eine »destruktive Beziehung«? Was bedeutet »Umgang«?

Das Video für diesen Teil von Stufe 1 findest du unter www.vimeo.com/user250863772/UmdB-11



Wahrscheinlich hast du schon eine ganze Weile gespürt, dass etwas nicht stimmt. Du wusstest, dass die Dinge nicht gut laufen. Vielleicht gab es gelegentlich eine Phase mit ein paar guten Tagen, an denen du dachtest, die dir nahestehende Person würde angemessen handeln, aber so langsam begreifst du, dass die guten Tage die Ausnahme und nicht die Regel sind, und dass der Normalzustand deiner Beziehung zerstörerisch ist.

Wenn du dich in diesem einleitenden Abschnitt wiederfindest, dann braucht es sehr viel Mut, dieses Buch in die Hand zu nehmen. Schon sehr oft sind deine Hoffnungen vergeblich gewesen und dein Herz ist deshalb voller Zweifel, Zynismus und einem Gefühl der Niederlage (vgl. Spr 13,12). Das Letzte, was du willst, ist, dir erneut Hoffnungen zu machen, nur um wieder enttäuscht zu werden. Ich danke dir für dein Vertrauen und den Mut, den du zeigst, indem du zu diesem E4-Buch gegriffen hast.

Bevor wir eine »destruktive Beziehung« definieren und die Begründung für das Wort »Umgang« geben, ist es wichtig, drei Schlüsselprinzipien darzulegen, die diesem Buch zugrunde liegen:

1. **Du selbst wirst jede Entscheidung treffen.** In zerstörerischen Beziehungen werden dir Entscheidungen aufgezwungen. Deshalb kann dieser erste Punkt furchteinflößend sein. Wahrscheinlich wurdest du schon oft mit Situationen konfrontiert, in denen du nur verlieren konntest, und ziehst es möglicherweise vor, Entscheidungen ganz zu meiden. Aber ein großer Teil dieses Weges besteht darin, dein Gefühl der persönlichen Handlungsfähigkeit wiederherzustellen – den Glauben daran, dass du die Entscheidungen treffen kannst und auch solltest, die dein Leben am stärksten beeinflussen. Am Ende dieses Weges wollen wir, dass du das als etwas Gutes siehst.
2. **Arbeite in deiner eigenen Geschwindigkeit.** In E4-Gruppen arbeitet jeder Teilnehmer in seinem eigenen Tempo. Das ist bei diesem Arbeitsbuch besonders wichtig. Wenn du dich überfordert fühlst und eine Pause brauchst, dann nimm sie dir bitte. In zerstörerischen Beziehungen bestimmst nicht du das Tempo – auf deinem Weg zu Gesundheit jedoch schon. E4 ist kein Wettrennen. Du trittst gegen niemanden an. Nimm dir die Zeit, die du brauchst, es sei denn, dass deine Sicherheit bedroht ist. Wenn du dich in Gefahr befindest, dann wähle die Nummer für den Notruf.

Es ist empfehlenswert, beim Lesen dieses Buches ein Notizbuch oder ein Tagebuch bereitzuhalten. *Umgang mit destruktiven Beziehungen* ist kein Buch, das

man einfach so liest. Damit es effektiv ist, musst du es studieren, darüber nachdenken, deine Gedanken aufschreiben, sowie mit anderen darüber sprechen, was du lernst. Gib dieser Reise die nötige Zeit. Lass sie zu einem Zeugnis dafür werden, wie du durch die Gnade Gottes dein Leben zurückgewonnen hast. Das schriftliche Beantworten der Fragen zum Nachdenken und die Bibelarbeiten werden dir außerdem helfen, effektiver an deinen E4-Gruppentreffen teilzunehmen.

3. **Gute Entscheidungen werden keine leichten Entscheidungen sein.** Wenn du eine wichtige Beziehung (d.h. zu einem Ehepartner, Elternteil, Kind, Vorgesetzten, etc.) hast, die zu den Kriterien dieses Arbeitsbuches passt, dann werden guter Rat (der Inhalt dieses Buches) und soziale Unterstützung (die E4-Gruppe) gesunde Entscheidungen nicht automatisch leicht machen. Wahrscheinlich wirst du dich trotzdem innerlich zerrissen fühlen. Verwechsle bitte nicht das Gefühl des Bedauerns oder der Angst, das durch das Treffen einer schwierigen Entscheidung hervorgerufen wird, mit Schuld. Nur weil die beste verfügbare Wahl manchmal schwer ist, macht sie das nicht zu einer schlechten oder falschen Entscheidung.

Mit diesen grundsätzlichen Prinzipien im Blick sind wir nun bereit, die beiden Fragen zu betrachten, die zu diesem Teil der Stufe 1 gehören.

Was ist eine »destruktive Beziehung«?

Ganz einfach ausgedrückt: Eine destruktive Beziehung liegt dann vor, wenn eine nahestehende Person in einem Muster von Missbrauch, Kontrolle, Sucht oder vergleichbaren Verhaltensweisen lebt, die dein Leben stark beeinträchtigen. Folgende Beispiele können zu dieser Art von Beziehungen gehören:

- Eine dir nahestehende Person, die bereit ist, Gewalt anzuwenden, wenn ihre Erwartungen nicht erfüllt werden.
- Ein Kind, das in einer Sucht lebt und erwartet, dass du seinen Drogenkonsum finanziell unterstützt, und das gefährliche Freunde mit nach Hause bringt.
- Ein Ehepartner, der das Geld für deine Miete oder Hypothek für eine Spielsucht verprasst und dabei weitere Schulden anhäuft.
- Ein Vater oder eine Mutter, die Respekt so definieren, dass du ihnen erlaubst, wichtige Entscheidungen für dich zu treffen, obwohl du schon erwachsen bist.
- Ein Chef, der unmögliche Erwartungen an dich stellt und dich spüren lässt, dass du sie nicht erfüllst.
- Eine eifersüchtige Freundin, die wiederholt Lügen über dich verbreitet, um dich von anderen Freunden zu isolieren.

Schon diese einfache Definition mit scheinbar klaren Beispielen wirft zahlreiche Fragen auf. Wer bestimmt, was Respekt bedeutet? Wie lange sollte ein Elternteil ein Kind unterstützen, das gegen eine Sucht kämpft? Was, wenn meine eifersüchtige Freundin sagt, sie habe nur versucht, mich zu schützen? In Wirklichkeit wird das Leben in einer destruktiven Beziehung nie so klar sein wie unsere Definitionen.

Diese Mehrdeutigkeit ist es, die uns verrückt macht. Die Verhaltensweisen, die uns verletzen, sind eindeutig und ganz klar falsch. Aber wenn wir Veränderungen einfordern, reagiert unser Gegenüber eingeschnappt, zornig, überrascht oder gleich-

gültig. Wir versuchen, dem anderen entgegenzukommen, und jedes Mal, wenn wir das tun, wird unser Opfer zum neuen Maßstab für ihre Erwartungen. Wenn wir ihnen dann zig Mal entgegengekommen sind, sind wir meilenweit von einer gesunden Beziehung entfernt und treiben immer weiter in den Seelenschmerz hinein.

- **Lies 2.Mose 5,1-23.** Wenn du dich durch dieses Studienmaterial arbeitest, wirst du vielleicht überrascht sein, wie viele destruktive Beziehungen es in der Bibel gibt. Gott ist im Hinblick auf destruktive Beziehungen nicht naiv. Als es dem Pharaon missfiel, worum Mose und Aaron ihn baten (V. 1-3), gab er Mose die Schuld daran, die Israeliten abzulenken (V. 4-5) und erhöhte das Arbeitspensum des Volkes auf ungerechte Weise (V. 6-7). Gleichzeitig bezeichnete er ihre vorherige Arbeitsleistung als »faul« (V. 8). Achte mal darauf, wie sehr dieses Erlebnis Mose aus dem Konzept brachte (V. 22-23). Mose nahm an, dass sich sein Leben und – und das der Menschen, die er liebte – verbessern würde, wenn er das tat, was Gott ihm auftrug. Als das nicht geschah, wusste er nicht, wie er es verstehen sollte. Erkenne: Wenn du die Orientierung verloren hast, weil in einer destruktiven Beziehung vernünftige Reaktionen wirkungslos geblieben sind, bist du in guter Gesellschaft. Selbst die großen Helden des christlichen Glaubens haben das erlebt.

Drei Arten von destruktiven Beziehungen

Im Rahmen dieses Studienmaterials werden wir drei Arten von destruktiven Beziehungen betrachten. Wir wollen mit dieser Unterscheidung anerkennen, dass nicht alle destruktiven Beziehungen gleich sind. Schon beim Lesen der obigen Beispiele hast du wahrscheinlich das Gefühl bekommen, dass man auf manche dieser Situationen unterschiedlich reagieren muss.

1. Beziehungen im Kontext einer Sucht (Hauptmotivation: Lust oder Flucht).

Bei einer Sucht steht das Streben nach Lust oder der Wunsch nach Flucht an erster Stelle. Dein Wohl, das Wohl anderer, sogar das Wohl des Süchtigen selbst, sind zweitrangig gegenüber der Lust oder der Flucht, den die jeweilige Substanz ihnen bietet. Wenn du eine vernünftige Bitte äüßerst, die mit ihrer Sucht kollidiert, wirst du bestraft – man schreit dich an, behandelt dich mit Schweigen, lässt dich verletzt zurück, während die Person davonstürmt, etc. – oder du wirst behandelt, als hättest du einen lächerlichen Vorschlag gemacht.

Wenn eine Sucht im Spiel ist, spiegelt sie die Dynamik eines Ehebruchs wider. Die Sucht ist die Geliebte. Die Flucht vor dem Schmerz oder die Jagd nach Lust stehen im Mittelpunkt der Zuneigung der dir nahestehenden Person. Anfänglich weißt du vielleicht noch nicht, wer oder was es ist. Wenn du es herausfindest, fühlst du dich verraten. Es kommt zu Lügen, Versprechungen, Drohungen, Flehen, Schweigen und anderen dysfunktionalen Kommunikationsmustern. Du beginnst, die Anwesenheit dieses »Anderen« zu dulden, um wenigstens ein gewisses Maß an Ordnung aufrechtzuerhalten. Mit der Zeit werden diese Anpassungen für dich und für die betroffene Person jedoch zu einem zunehmend ungesunden Lebensmuster.

- #### **2. Beziehungen, in denen Missbrauch eine Rolle spielt (Hauptmotivation: Macht oder Kontrolle).**
- Wenn jemand gewalttätig wird, geschieht das meistens aus dem Wunsch heraus, Macht oder Kontrolle auszuüben. Diese Person will ihren Willen durchsetzen. Sie will die Sicherheit, dass das Leben nicht von ihren

eigenen Vorstellungen abweicht. Um das zu erreichen, ist sie bereit, zu körperlicher Gewalt, emotionaler Erniedrigung, sozialer Isolierung, finanzieller Abhängigkeit oder ähnlichen Mittel zu greifen.

Wenn jemand missbräuchlich handelt, sorgt das für ein Machtungleichgewicht in der Beziehung. Die Bereitschaft, dir zu schaden, versetzt dich in eine unterlegene Position. Du beginnst, in Angst vor möglichen Konsequenzen zu leben, und schränkst dich selbst ein, sogar bevor zusätzliche Forderungen gestellt werden. Missbrauch geschieht oft in Phasen, daher denkst du: »Es ist ja nicht immer so schlimm.« Du beginnst, mehr und mehr die Dinge zu unterlassen, die den Täter provozieren könnten. Du versteckst mehr und mehr Geheimnisse vor ihm, die ihn wütend machen würden. Schließlich werden selbst deine engeren, gesunden Beziehungen oberflächlicher, weil ein immer größerer Teil deines Lebens tabu ist.

3. **Beziehungen, die von Menschenfurcht gezeichnet sind (Hauptmotivation in uns: Anerkennung oder Frieden).** Wie du merkst, findet sich dieses Motiv in uns selbst und nicht in der uns nahestehenden Person. Eines unserer Ziele in diesem Studienmaterial ist es, die Veränderungen in uns anzuerkennen, ohne die Verantwortung für das zu übernehmen, was uns von der uns nahestehenden Person angetan wird.

»Menschenfurcht« ist der biblische Begriff dafür, dass uns die Anerkennung anderer Menschen zu wichtig ist. Wenn wir andere Menschen in einem solchen Maß zufriedenstellen wollen, dass wir deshalb unweise Entscheidungen treffen, leben wir viel mehr in Menschenfurcht als in Gottesfurcht. Solche Entscheidungen könnten darin bestehen, die blauen Flecken aus Missbrauch zu verstecken, zu lügen, um die Sucht der uns nahestehenden Person zu vertuschen, oder die Schuld für Dinge auf uns zu nehmen, für die wir nicht verantwortlich sind und so letztlich das Verhalten der anderen Person zu ermöglichen. Oft tun wir das in dem Glauben, dass es die liebevollste Reaktion ist. Wie wir sehen werden, will Gott, dass wir in größerer Freiheit leben.

- **Lies Sprüche 9,7; 23,29-35 und 29,25.** Diese Schriftstellen sprechen über Missbrauch, Sucht und Menschenfurcht. Vielleicht trägst du die Narben, die beweisen, dass der Versuch, einen Spötter zurechtzuweisen, nur noch zu mehr Gewalt geführt hat. Vielleicht lebst du schon lange genug an der Seite eines Süchtigen, dass du Sprüche 23 weiterschreiben könntest. Vielleicht fragst du dich, ob Gottesfurcht wirklich sicherer ist als Menschenfurcht. Es ist in Ordnung, deine Zweifel zuzugeben. Beachte, dass Gott in diesen Sprüchen davor warnt, einen Gewalttäter oder Süchtigen nachzuahmen, oder mit ihm Gemeinschaft zu haben. Viele von uns befürchten, dass Gott naiv ist und sich mehr um die Seele der destruktiven Person sorgt als um unsere Sicherheit. Diese Entweder-oder-Sichtweise ist falsch. In diesen Versen hören wir, wie Gottes väterliches Herz sowohl für uns als auch für die uns nahestehende Person schlägt. Gott möchte, dass sich die destruktive Person verändert. Und er möchte, dass die gefährdete Person sicher ist. Wenn die destruktiven Entscheidungen der anderen Person eine scheinbar unlösbare Zwickmühle zwischen diesen beiden Zielen erzeugt, liegt die Verantwortung dafür bei der Person, die weiterhin destruktive Entscheidungen trifft.

Die Prinzipien dieser drei Arten von destruktiven Beziehungen lassen sich in folgendem grundsätzlichen Prinzip zusammenfassen:

In einer destruktiven Beziehung zu sein bedeutet Leid, nicht Sünde. Wir müssen uns aber bewusst machen, dass dieses Leid Versuchungen hervorbringt, damit wir dieser Beziehung nicht noch mehr Macht über uns geben, als sie ohnehin schon hat.

Wir wollen keine falschen Schuldgefühle für irgendetwas empfinden, das in der Verantwortung der uns nahestehenden Person liegt, die destruktiv lebt. Gleichzeitig wollen wir nicht die Fähigkeit aufgeben, positiven Einfluss auf unser Leben auszuüben, indem wir glauben, dass unsere Entscheidungen keine Macht haben. Das ist die Spannung, mit der wir auf dieser ganzen E4-Reise umgehen werden.

Was ist »Umgang«?

Wir hätten für den Titel dieses E4-Studienmaterials viele Ausdrücke wählen können. Das Wort »Umgang« wurde gewählt, weil es deine Freiheit würdigt, selbst zu entscheiden, wie du reagieren willst. Auch wenn viele Menschen in deinem Umfeld starke Meinungen darüber haben, was du ihrer Ansicht nach tun solltest, liegt die Entscheidung bei dir. Du kannst entscheiden, die Beziehung fortzuführen, zu verändern oder zu beenden. Diese Entscheidung liegt bei dir, und du gehst so damit um, wie du es für richtig hältst. Du bist es, der mit den Konsequenzen lebt, also bist du auch derjenige, der die Entscheidungen trifft.

Eine Ausnahme davon wäre es, wenn du Elternteil bist und Kinder hast, die als Teil deiner destruktiven Beziehung Misshandlungen oder Vernachlässigung ausgesetzt sind. In diesem Fall bist du gesetzlich verpflichtet, das gewalttätige Verhalten zu melden, und hast eine moralische Verpflichtung, das Wohlergehen deiner Kinder in den Mittelpunkt deiner Entscheidungsfindung zu stellen. Wenn du unsicher bist, empfehlen wir dir, dein Jugendamt vor Ort zu kontaktieren und dich beraten zu lassen.

Die Realität ist: Manche Beziehungen lassen sich nicht beenden. Wenn die destruktive Person eines deiner Kinder ist, dann wird selbst die Aufforderung auszuziehen, die Beziehung nicht beenden. Wenn du dich von einem missbräuchlichen Ehepartner scheiden lässt, dann beendet die Scheidung nicht die Beziehung. Sie löst lediglich die Ehe auf und sortiert die Beziehung neu. Besonders wenn ihr gemeinsame Kinder habt, wird die Co-Elternschaft weitergehen. Es ist selten so, dass eine destruktive Beziehung einfach so aus unserem Leben verschwindet. Wir müssen weiterhin mit ihrer Existenz umgehen und mit den Auswirkungen, die sie auf unser Leben haben kann.

»Umgang« hört sich vielleicht ermüdend an – im zweiten Teil von Stufe 1 werden wir über Erschöpfung sprechen. Wenn wir über die Auswirkungen nachdenken, die der Umgang mit sich bringt, wünschen wir uns vielleicht, die Beziehung einfach beenden zu können. Das ist kurzsichtiges Wunschdenken. Es ist ein Märchen. Es ist so ähnlich wie bei einer Person, die sich in finanziellen Schwierigkeiten befindet, und denkt, der Insolvenzantrag würde ihre Geldprobleme lösen. So einfach funktioniert das Leben nicht. Es ist weiser, Energie darauf zu verwenden, einen grundsätzlichen Weg zu finden, um mit den Auswirkungen deiner Entscheidungen, was die Bezie-

hung betrifft, umzugehen. Bedenke dazu den Rat von zwei führenden säkularen Therapeuten, die mit Familien von Süchtigen arbeiten:³

Wenn man bedenkt, wie lange du schon unter den gegenwärtigen Umständen mit deinem Alkoholiker zusammenlebst, kannst du es noch ein bisschen länger aushalten, während du kleine, kontrollierbare Veränderungen vornimmst. (Robert Meyers und Brenda Wolfe)⁴

Sich durch dieses Studienmaterial zu arbeiten ist eine Möglichkeit, die kleinen (oder großen) Veränderungen festzulegen, die du in deiner destruktiven Beziehung vornehmen willst. Das ist ein entscheidender Schritt, um in den kommenden Jahren nicht von Schuld und Reue geplagt zu werden, wie uns die christliche Seelsorgerin Leslie Vernick aufzeigt:

Ich warne meine Ratsuchenden immer: Selbst wenn ihre Ehe scheitert und sie nicht mehr mit ihrem Ehepartner zusammenleben, so müssen sie doch für den Rest ihres Lebens mit sich selbst leben. Daher ist es für ihr langfristiges Wohlergehen entscheidend, dass sie sich so verhalten, dass sie es später nicht werden bereuen müssen. (Leslie Vernick)⁵

Das ist die Investition, die du tätigst, während du dich durch dieses E4-Studienmaterial arbeitest. Du nimmst dir die Zeit, um sicherzustellen, dass deine Entscheidungen biblischen Prinzipien folgen, dass sie deine Werte reflektieren und dass sie auf einer präzisen Einschätzung deiner Situation beruhen. Du weigerst dich, weiterhin nach den reaktiven Regeln zu leben, die eine destruktive Beziehung deinem Leben so häufig aufzwingt. Du nähertest dich diesen Entscheidungen so, dass wenn du in zehn Jahren auf diese Lebensphase zurückschaust, vielleicht Trauer darüber empfindest, weil manche Dinge nicht anders verlaufen sind, aber keine Schuldgefühle oder Bedauern darüber hast, wie du gehandelt hast.

³ Wenn in diesem E4-Studienmaterial auf säkulare Berater Bezug genommen wird, bedeutet das nicht, dass sie gegen den christlichen Glauben sind. Wir erkennen an, dass ihr Rat in erster Linie Erleichterung in Not bieten soll, und nicht auf Charakterbildung abzielt (d.h. mehr Christusähnlichkeit). Diese beiden Dinge stehen nicht im Widerspruch zueinander. Man kann sowohl Erleichterung im Leid suchen als auch danach streben, Christus ähnlicher zu werden. Die hier zitierten säkularen Berater sind solche, die bestrebt sind, empirisch belegte Ansätze im Umgang mit destruktiven Beziehungen anzuwenden.

⁴ Robert Meyers und Brenda Wolfe, *Get Your Loved One Sober: Alternatives to Nagging, Pleading, and Threatening* (Center City, MN: Hazelden Publishing, 2003), S. 6.

⁵ Leslie Vernick, *How to Act Right When Your Spouse Acts Wrong* (Colorado Springs, CO: WaterBrook Publishing, 2003), S. 185; Dt.: *Perfekte Ehe? – Sich richtig verhalten, wenn der andere sich falsch verhält* (Haiterbach, cap-books, 2016).

Zusammenfassung

Es waren zwar nur ein paar Seiten, aber dieser erste Teil von Stufe 1 kann sehr erschöpfend sein. In deinem Kopf schwirren zweifellos Fragen wie: »Was wäre, wenn ...« oder »Aber was ist mit ...«. Das ist ganz normal. Wenn wir diese Fragen auf diesen wenigen Seiten lösen könnten, dann wäre für deine Situation kein so langes und so tiefreichendes Arbeitsbuch notwendig. Hoffentlich bist du ein wenig erleichtert darüber, dass wir nicht versuchen werden, deine Situation unangemessen zu vereinfachen. So herausfordernd es auch sein mag, würdigt die Gründlichkeit dieses Studienmaterials deine Situation. Sie erkennt die Komplexität und die Vielschichtigkeit der Entscheidungen an, vor denen du stehst.

Bevor wir den ersten Teil von Schritt 1 abschließen, möchten wir noch einen letzten Punkt ansprechen. Unser Ziel mit diesem E4-Studienmaterial ist es, dass du den gesamten Prozess verstehst. Das Leben mag unvorhersehbar sein, aber wir wollen, dass dieses Studienmaterial auf wohltuende Weise vorhersagbar ist. Auf dem Weg durch die neun Schritte dieses Prozesses werden wir drei Phasen durchlaufen. Die folgende Übersicht wird dir helfen, sowohl den Wald (drei Phasen) als auch die Bäume (neun Stufen) zu sehen.

- **Phase 1: Stufen 1-3**
 - Ein stabiles Umfeld aufbauen, während du in deinem Verständnis darüber wächst, welche Auswirkungen diese Beziehung auf dich hat.
- **Phase 2: Stufen 4-6**
 - Die zerstörerischen Überzeugungen über dich selbst, über Gott, über andere Menschen und über das Leben im Allgemeinen, welche du dir wegen dieser Beziehung zu Eigen gemacht hast, in Worte fassen, darüber trauern und gegen sie angehen.
- **Phase 3: Stufen 7-9**
 - Möglichkeiten erkennen, wie du dich erneut auf gesunde Weise auf das Leben einlassen kannst und dich gegen den Einfluss dieser Beziehung zur Wehr setzt.

Vielen Dank, dass du den Mut und die Demut aufbringst, dich auf diese Reise zu begeben.