Lebensspendend oder toxisch?

Die Kraft von Beziehungen

Gute Beziehungen machen glücklich
Quelle: Unsplash / Simon Hurry

Gute Beziehungen machen glücklich, das bestätigt die Wissenschaft. Doch die Wahl der richtigen Beziehungen spielt eine entscheidende Rolle. Welche Verbindungen sind für uns wirklich lebensspendend?

Gott hat uns als soziale Wesen geschaffen. Beziehungen sind kein Nebenschauplatz unseres Lebens, sondern sie bestimmen, wer wir sind und wohin wir uns entwickeln. Sie beeinflussen unsere geistige und emotionale Gesundheit, unsere Entscheidungen und unser Wachstum. Die Wahl der richtigen Beziehungen spielt eine entscheidende Rolle. Doch welche Verbindungen sind für uns wirklich lebensspendend?

Wissenschaft bestätigt: Gute Beziehungen machen glücklich

Die Harvard-Glücksstudie, die längste wissenschaftliche Untersuchung über Glück, zeigt eindrucksvoll, dass enge und positive Beziehungen der wichtigste Faktor für ein erfülltes Leben sind. Die Forschung zeigt, dass nicht Status, Geld, Ruhm, Likes etc. glücklich machen. Studienleiter Robert Waldinger erklärt: «Gute Beziehungen halten uns glücklicher und gesünder. Punkt!» Egal ob in einer verbindlichen Partnerschaft oder nicht, jeder braucht Menschen in seinem Umfeld, auf die er zählen kann. Diese Erkenntnis deckt sich mit der biblischen Wahrheit, dass wir zur Gemeinschaft geschaffen sind und dass Liebe und Verbundenheit unser Leben bereichern.

«Zwei sind besser als einer; denn sie haben einen guten Lohn für ihre Mühe. Denn wenn sie fallen, so hilft der eine dem andern auf. Weh aber dem, der allein ist!» (Prediger Kapitel 4, Verse 9-10)

Die vier Arten von Beziehungen

Laut dem Psychologen Dr. Henry Cloud lassen sich Beziehungen in vier Typen einteilen:

Die «Verbundenen»: Wenn wir mit diesen Menschen zusammen sind, können wir entspannen, ganz uns selbst sein und es ist uns wohl in ihrer Nähe. Sie stehen uns zur Seite, fordern und fördern uns und sind bereit, uns in schwierigen Zeiten zu unterstützen. Sie geben uns Kraft und helfen uns, unser volles Potenzial auszuschöpfen. Solche Beziehungen fördern unser persönliches Wachstum im Alltag.

Die «Distanzierten»: Diese Menschen sind zwar nicht schädlich, aber es fehlt ihnen an tiefer emotionaler Verbindung. Gespräche bleiben oft oberflächlich, und sie sind in entscheidenden Momenten selten eine echte Stütze. Solche Beziehungen können zwar existieren, doch sie bereichern unser Leben nicht nachhaltig.

Die «Toxischen»: Diese Menschen rauben uns zu viel Energie, verunsichern uns oder ziehen uns in negative Denk- und Verhaltensmuster. Sie hinterlassen ein Gefühl der Unzulänglichkeit und hindern uns daran, unser wahres Selbst und unser Potential zu entwickeln. Toxische Beziehungen können unser Selbstwertgefühl und unsere emotionale Gesundheit stark beeinträchtigen.

Die «Lebensspendenden»: Diese Beziehungen sind wahre Schätze. Sie inspirieren uns, bringen das Beste in uns hervor und ermutigen uns, unser Leben nach Gottes Willen auszurichten. Solche Beziehungen zu reifen Menschen helfen uns, geistlich zu wachsen, unsere Berufung zu erkennen und uns stetig weiterzuentwickeln.

Sich öfters zu fragen, zu welcher Gruppe unsere Bezugspersonen gehören, kann hilfreich sein. Vielleicht braucht es dann Mut, Beziehungen loszulassen um Entscheidungen für neue Verbindungen zu treffen, die uns im Glauben und in unserer Persönlichkeit stärken!

Ein Beispiel: Lukas, eine Single-Mann Mitte 30, stellte fest, dass er eher oberflächliche Freundschaften pflegte. Er konnte mit Kollegen zwar etwas unternehmen und Spass haben, und das war ihm auch wichtig. Aber er fühlte sich nicht wirklich mit ihnen verbunden. Nachdem ihm das bewusst wurde, reduziere er diese Kontakte und schloss sich einer Kleingruppe in der Gemeinde an. Dort lernte er, sich verletzlicher zu zeigen und erlebte tiefere Begegnungen. Er schloss sich auch der Theatergruppe an und konnte seine Talente weiterentwickeln. Dies brachte eine spürbare Veränderung in seinem Leben. Neue Freundschaften entstanden und auch seine Dates mit Frauen veränderten sich, weil er zunehmend offener wurde und authentischer auftauchen konnte.

Toxische Beziehungen erkennen und loslassen

Vielleicht gibt es in deinem Umfeld aber auch Menschen, die entmutigen, auslaugen oder dir das Gefühl geben, nicht gut genug zu sein? Dann macht es Sinn, nicht nur sich selbst sondern auch die Beziehung zu hinterfragen. Ich mache Klienten Mut, bei toxischen Beziehungen auch klare Grenzen zu setzen und Distanz zu Personen zu schaffen, die schädlichen Einflüssen haben. Nicht jede Beziehung ist gleich wertvoll. Sich bewusst mit reifen, reflektierten Menschen zu umgeben, die auch uns guttun, kann ein wichtiger Schritt sein.

Die 40-jährige Maria hatte jahrelang eine Freundin, die ihr aber nicht nur guttat. Die Freundin meldete sich nur dann, wenn sie einsam oder bedürftig war und ein offenes Ohr brauchte. Sie musste immer im Mittelpunkt stehen. Wie es Maria ging, interessierte sie kaum. Maria unternahm verschiedene Anläufe, um mit ihrer Freundin darüber zu reden. Diese reagierte jedoch eingeschnappt und konnte das Problem von Maria nicht nachvollziehen. Mit Unterstützung einer Seelsorgerin gelang es Maria, auch ihr eigenes symbiotisches Muster darin zu erkennen und auszusteigen. Heute achtet sie bewusster auf ihr Beziehungsumfeld. Sie umgibt

sich mehr mit Menschen, die gleichwertige Beziehungen auf Augenhöhe schätzen. «Der Umgang mit den Weisen macht weise, wer sich aber mit Toren einlässt, dem wird es schlecht ergehen.» (Sprüche Kapitel 13, Vers 20)

Emotionale Sicherheit als Grundlage

Tiefe, authentische Beziehungen können nur dort entstehen, wo Vertrauen herrscht. Emotionale Sicherheit bedeutet, dass wir uns ohne Angst vor Verurteilung öffnen und zeigen können. In der Wahl von Freunden oder Lebenspartnern gut darauf zu achten, kann uns so manchen Kummer ersparen. Gott möchte, dass wir in gesunden Beziehungen aufblühen! Suche bewusst Gruppen oder Gemeinschaften auf, in denen Ehrlichkeit und Verletzlichkeit Raum haben. In einer solchen sicheren Umgebung kann Heilung und Entwicklung geschehen. «Lasst uns aufeinander achtgeben und uns zur Liebe und zu guten Werken anspornen.» (Hebräer Kapitel 10, Vers 24)

Christoph Hickert ist Dipl. Coach & Supervisor BSO, Lebens- und Laufbahn-Berater in eigener Praxis in Männedorf und Autor.

Zur Partnersuche von Chringles

Zum Thema:
Dossier Beziehungskiste
Damit sich der Nebel lichtet: Toxische Beziehungen verstehen und überwinden
Tipps von Paartherapeuten: Wie fördert man echte Verbindung?

Datum: 22.04.2025
Autor: Christoph Hickert
Quelle: Chringles / Livenet

Tags
Beziehungen
Leben als Christ