

WIE WIR FREUNDE WERDEN



Das Grundproblem

**80% kommen
durch Beziehungen**

**Viele Christen
leben in der Blase**

**Die Kunst der
Freundschaft ist
verloren**

„Gelingende Beziehungen sind der nicht zu ersetzende Schlüssel zur Weitergabe des Evangeliums.“

— Hans-Hermann Pompe, *Mit Menschen gewinnen*

Jesus – der größte Freund

„Ich nenne euch nicht mehr Knechte, denn der Knecht weiß nicht, was sein Herr tut. **Vielmehr habe ich euch Freunde genannt**, weil ich euch alles mitgeteilt habe, was ich von meinem Vater gehört habe.“

— Johannes 15,15

Freundschaft – der Lernboden für alle Beziehungen

Alan Loy McGinnis, christlicher Psychotherapeut, hat in *The Friendship Factor* eine faszinierende Erkenntnis formuliert:

„Freundschaft ist das Sprungbrett zu jeder anderen Form der Liebe. Menschen ohne Freunde haben eine verminderte Fähigkeit, jede Art von Liebe aufrechtzuerhalten.“

Was die Forschung zeigt

80%

**Kommen durch
Beziehungen**

85%

**Menschliche
Kompetenz**

10%

**Männer mit echten
Freunden**

Prinzip 1: Setze Beziehungen an die erste Stelle

Prinzip 2: Pflege Transparenz

**Prinzip 3: Wage es, über deine
Zuneigung zu sprechen**

Prinzip 4: Lerne die Gesten der Liebe

Prinzip 5: Schaffe Raum in deinen Beziehungen

Owen Barfield sagte über C.S. Lewis: „Ich kann mich an keine einzige Bemerkung erinnern, die nahelegte, dass er meinte, seine Meinung verdiene mehr Respekt als die alter Freunde.“

**1) Zeige Wärme durch Körpersprache
und Präsenz**

2) Sei freigiebig mit Lob und Ermutigung

„Das tiefste Prinzip der menschlichen Natur ist das Verlangen, geschätzt zu werden.“

— William James

3) Plane Zeit für echte Gespräche

4) Lerne zuzuhören

„Das Geheimnis, interessant zu sein, ist, interessiert zu sein.“

5) Sprich frei über deine Gefühle

**Bring den Menschen bei ihre
Geschichte zu erzählen.**



Website Projekt

er Auftritt von Jürgen Justus

THE
NORTH
FACE

GRUPPE
POD

Die 10 Gebote der Freundschaft

Setze Beziehungen an die erste Stelle – Mache Raum in deinem Leben für Menschen

Sei transparent – Nimm die Maske ab und lass Menschen sehen, wer du bist

Drücke deine Zuneigung aus – Sage Menschen, dass sie dir wichtig sind

Lerne die Gesten der Liebe – Kleine Freundlichkeiten, Rituale, gemeinsames Essen

Gib Raum – Lass Menschen sie selbst sein, ohne sie kontrollieren zu wollen

Zeige Wärme – Durch Körpersprache, Präsenz, echte Umarmungen

Lobe großzügig – Bringe das Beste in anderen hervor

Höre zu – Das Geheimnis, interessant zu sein, ist, interessiert zu sein

Teile deine Gefühle – Echte Freundschaft braucht Emotionen, nicht nur Fakten

Bleib treu – Durch schwierige Zeiten hindurch, auch wenn es wehtut

