

EINFÜHRUNG IN DIE BIBLISCHE SEELSORGE BAND I

8. Zehn Regeln für faire Kommunikation

Einleitung

Konflikte in der Beziehung

A. In jeder Beziehung kommt es immer wieder zu Konflikten, die oft auch zu Streit führen. Dazu gehören auch die Beziehungen in Kirchen, in Schulen, auf der Arbeit und in Familien – mit Söhnen, Töchtern, Schwiegersöhnen, Schwiegertöchtern.

Dr. John Friel erläutert: „Paare (oder Freunde), die nie streiten, haben genauso Probleme, wie Paare, die immer streiten. Weil wir menschliche Wesen mit unterschiedlichen Bedürfnissen, Werten, Vorlieben und Überzeugungen sind, entstehen Konflikt und Streit. Die Wahrheit ist, es gibt keine Paare, die nie streiten. Manche Paare streiten einfach heimlich und im Verborgenen, so dass andere es nicht sehen können und sie sind sich dessen gar nicht bewusst. Wenn man zwei beliebige Menschen über einen bestimmten Zeitraum zusammenbringt, werden irgendwann Konflikte entstehen.“ („Adult Children“, S.169)

B. Das Kernproblem in den meisten Beziehungskonflikten ist die Unfähigkeit miteinander zu kommunizieren. Man hört oft die Enttäuschung und Frustration in der Aussage: „ Wir können nicht miteinander sprechen.“

Laut einer Umfrage mit 21.500 Ehepaaren in den USA sind die Top 5 Merkmale einer glücklichen Ehe: Kommunikation, Flexibilität, Nähe, Kompatibilität und Konfliktfähigkeit.

Welche Hindernisse in der Kommunikation beobachtest du?
Wie haben sich die Kommunikationsprobleme deiner Meinung nach entwickelt?
Inwieweit bist du persönlich von einer dürftigen Kommunikation betroffen?

C. Es gibt viele Unterschiede, die zur Frustration in der Kommunikation beitragen.

1. Unterschiede in den Geschlechtern

- a. Männer (Vernunft) und Frauen (Gefühle) kommunizieren auf unterschiedliche Weise.
- b. Keine Art der Kommunikation ist falsch. Die Aufgabe besteht darin, die andere Art der Kommunikation zu verstehen.

2. Unterschiede in der Persönlichkeit

- a. Einer kann extrovertiert und redegewandt sein, ein anderer ist vielleicht weniger extrovertiert und kann sich verbal nicht so gut ausdrücken.
- b. Jedes Kind ist anders, das gilt auch für Geschwister, die die gleichen leiblichen Eltern haben.

3. Kulturelle Unterschiede

- a. Italiener sind sehr emotional und ausdrucksstark im Vergleich zu Menschen aus dem Orient, die zurückhaltender sind.
- b. Nordamerikaner sind direkt, während Lateinamerikaner eher nicht so direkt sind.
- c. Deutsche neigen dazu, offen und ehrlich Kritik zu üben, während andere Kulturen eher taktvoll und diplomatisch vorgehen.
- d. Keiner von ihnen kommuniziert falsch, da es in der jeweiligen Kultur die normale Art der Kommunikation ist.
- e. Wer einen Partner aus einem anderen Kulturkreis heiratet, versteht in der Regel nicht, dass er eine andere Kultur, nicht nur eine andere Person heiratet. Wenn der kulturelle Kommunikationsstil nicht beachtet wird, kann dies zu Ehekonflikten führen.

4. Unterschiede in der Herkunftsfamilie (innerhalb desselben Kulturkreises)

- a. Der eine konnte mit jedem in seiner Familie über alles sprechen, während der andere zurückhaltender war und keine Gefühle zeigen konnte.
- b. Ein anderer kommt vielleicht aus einem gestörten Elternhaus, in dem drei Regeln galten: Rede nicht! (Behalte Geheimnisse für dich!) Vertraue niemandem! (Du wirst nur verletzt werden!) Fühle nichts! (Gefühle sind nicht akzeptabel.)

5. Unterschiedliche Lebenserfahrungen

- a. Der eine hat vielleicht Ablehnung und Missbrauch erfahren und trägt viel emotionales Gepäck mit sich herum, während der andere Wärme und Annahme durch die Familie erfahren hat.
- b. Egal was man in der Kindheit erfahren hat, man meint eher, dass dies normal sei und wird es wahrscheinlich in der eigenen Beziehung wiederholen.

Bitte die Gruppe anhand der oben genannten Kategorien zu beschreiben, welche Kommunikationsprobleme auftreten können.

D. Trotz aller Unterschiede - wenn eine Beziehung funktionieren soll, müssen faire Gesprächsregeln vereinbart werden - unabhängig vom momentanen Zustand der Beziehung.

Wichtig: Negative Gesprächsmuster und Streit, die auf ineffektive Kommunikationsregeln basieren, müssen zugunsten einer gesunden Beziehung korrigiert werden.

Frage die Gruppe, welche Gesprächsregeln oder Richtlinien sie in ihren Beziehungen haben (mit Ehepartner, Kindern, Eltern, Schwiegereltern). Wie sind sie entstanden? Wie effektiv sind sie? Was würde man ändern, wenn man könnte?

E. Es ist wichtig Gesprächsregeln aufzustellen, die von den beteiligten Parteien akzeptiert werden, bevor man beginnt, an einer Problemlösung zu arbeiten. Für eine voreheliche Beratung ist es notwendig, solche Regeln vor der Hochzeit zu vereinbaren.

1. Jedes Spiel hat Regeln. Vor Spielbeginn akzeptieren alle Spieler diese Regeln, es sei denn, alle einigen sich darauf, dass jeder tut was er will.

2. Timotheus 2,5: „Wenn aber jemand kämpft, so wird er nicht gekrönt, er habe denn gesetzmäßig gekämpft.“

2. Mitten im Spiel oder in einer Beziehung kann man nicht einfach Regeln aufstellen, wie es einem gerade passt, wenn alle Beteiligten zufrieden gestellt werden sollen. In der Ehe heißen diese Regeln „Gelübde“.

a. Deshalb haben alle Spiele eine Spielanleitung, auf die sich alle Spieler vor Spielbeginn einigen müssen.

In der Bibel gibt Gott uns viele gute Gesprächsregeln, die mehr Freude in eine Beziehung bringen können, wenn wir sie befolgen.

b. Die Qualität (Freude) beim Spiel des Lebens steht in direktem Zusammenhang zum Einhalten der Spielregeln.

Philipper 2,2: „. . . so erfüllet meine Freude, dass ihr einerlei gesinnt seid, dieselbe Liebe habend, einmütig, eines Sinnes“.

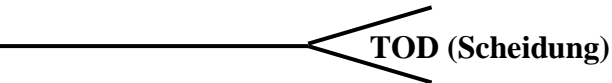
c. Kleine Kinder ändern gerne mal die Regeln mitten im Spiel. Erwachsene versuchen das manchmal auch, vor allem wenn sie wütend sind oder wenn sie glauben, in einem Streit den Kürzeren zu ziehen.

Frage die Gruppe, welche Erfahrungen sie selbst gemacht haben mit Gesprächen, die nicht auf Basis von vereinbarten Gesprächsregeln geführt wurden. Was kam dabei heraus?

3. Wenn man sich vor dem Spiel (der Kommunikation) auf die Regeln einigt oder diese entsprechend adaptiert, wird sich das positiv auswirken und die Lebensqualität in Christus und der Familie verbessern.

In Sprüche 14,12 sagt König Salomo: „Da ist der Weg, (zu kommunizieren) der einem Menschen gerade erscheint, aber sein Ende sind es Wege des Todes.“

Weg der Kommunikation

Zeichnung: 

“Tod”- Es gibt drei Arten von Tod oder Trennung: der leibliche Tod (die Trennung von Leib und Seele), der geistliche Tod (die Trennung von Gott und Mensch), der Beziehungstod (Entfremdung von Menschen untereinander – im Extremfall Scheidung oder Trennung).

Sprüche 12,15: „Der Weg des Narren ist richtig in seinen Augen, aber der Weise hört auf Rat.“ (oder Anleitung)

Der Narr glaubt, er hat das Recht zu sprechen, zu argumentieren, und zu streiten wie er will. Er hält seinen Weg für den einzig richtigen, weil er sehr egozentrisch ist.

4. Wer aber weiter auf die gleiche Art und Weise wie bisher Gespräche führt, wird die gleichen Ergebnisse wie bisher erzielen. Es ist geradezu unsinnig andere Ergebnisse als bisher zu erwarten, wenn man immer wieder in derselben negativen Art und Weise kommuniziert.

In der Regel befinden sich Ehepaare vor der Scheidung tief verstrickt in sich wiederholenden krankhaften Gesprächsmustern (Streitgespräche).

F. Der Aufbau von Harmonie in einer Beziehung beginnt mit der bewussten Entscheidung, anders als bisher zu kommunizieren. Glück ist eine Entscheidung!

Römer 12,18: „Wenn möglich, soviel an euch ist, lebt mit allen Menschen in Frieden.“

„Soviel an euch ist“ heißt, insofern du dich entscheidest, dich an die vereinbarten Gesprächsregeln zu halten – selbst wenn andere es nicht tun.

G. Überall in der Welt haben Gläubige die gleichen Probleme wie Ungläubige. Worin liegt der Unterschied?

Gläubige haben die Kommunikationswerkzeuge, die Fähigkeit, diese einzusetzen, die Übung, um sie zu gebrauchen (Prüfungen) und die Unterstützung beim Einsatz der Werkzeuge (christliche Freunde, Gemeinde), und sie werden dafür von Gott belohnt.

H. Welche Grundregeln (Werkzeuge) können dir helfen, auf eine gesunde, positive Art zu kommunizieren?

Zu dieser Liste darfst du deine eigenen Regeln hinzufügen, die die Grundsätze oder die Gebote der Bibel widerspiegeln.

Dies ist keine vollständige Aufzählung.

Faire Kommunikationsregeln

I. Konzentriere dich darauf, zuzuhören und zu verstehen, was gerade gesagt wird, ohne zu unterbrechen oder sich gegenseitig ins Wort zu fallen. Warum?

A. Reden ist keine Form des Zuhörens.

1. Dem anderen ins Wort fallen zeigt, dass man sich kaum oder gar nicht bemüht, zu verstehen. Das tut man, um sich in einem Streit einen Vorteil zu verschaffen, sich zu verteidigen, im Gespräch die Kontrolle zu behalten oder den anderen aus Wut zu bestrafen.
2. In einem der frühen Bücher des Neuen Testaments ist Kommunikation das Thema Nummer Eins.

Jakobus 1,19: „Daher, meine geliebten Brüder, sei jeder Mensch schnell zum Hören, langsam zum Reden (und verstehen), langsam zum Zorn.“

Schnell = rasch, zügig, flink; bemühe dich schneller zuzuhören. Konzentriere dich darauf zu verstehen, was gesagt wird.

Der erste Schritt zur guten Kommunikation ist, ein guter Zuhörer zu werden mit dem Ziel, den Gesprächspartner zu verstehen.

3. Es stimmt schon, dass die meisten von uns schneller zuhören können, als andere reden. Das kommt wohl daher, weil Gott möchte, dass wir uns bemühen zu verstehen, was gesagt wird. Wenn du an der Reihe bist, zuzuhören, dann höre wirklich zu. Das zeigt anderen, dass du sie wertschätzt und akzeptierst.
4. Man braucht viel Geduld und Selbstbeherrschung, um abzuwarten, bis ein anderer seine Gedanken zu Ende gedacht hat. Es zeigt auch Respekt und Wertschätzung dem anderen gegenüber.

Römer 12,10: „In der Bruderliebe seid herzlich gegeneinander, in Ehrerbietung einer dem anderen vorangehend“.

5. Geduld und Selbstbeherrschung sind Früchte des Heiligen Geistes (Galater 5,23). Wenn jemand mit dem Heiligen Geist erfüllt ist (von Ihm gesteuert), wird sein

Gespräch von beiden Qualitäten geprägt sein. Ungeduld und impulsives Reden weisen darauf hin, dass die selbstsüchtige Natur die Überhand hat. Die Folge davon ist die Zerstörung von Beziehungen. (Galater 5,19-21).

6. Voreilig Schlüsse zu ziehen ist das Gefährlichste, was man in einer Beziehung machen kann.
 - a. Sprüche 29,20: „Siehst du einen Mann, der hastig ist in seinen Worten – für einen Toren ist mehr Hoffnung als für ihn.“
7. Die häufigste Beschwerde bei Kommunikationskonflikten ist, dass der andere nicht aufmerksam zuhört.

Frage die Gruppe:

Wie hast du dich gefühlt, als du mitten in einem Gedanken unterbrochen wurdest?

Wie hast du dich am Ende des Gesprächs gefühlt?

Wie hast du dich als Kind gefühlt, als dein Vater oder deine Mutter dies tat?

Was meinst du, empfindet dein Kind, wenn du so mit ihm umgehst? Haben Kinder das Recht, angemessen mit ihren Eltern zu reden, ohne **dass das** Gespräch unterbrochen oder abrupt beendet wird?

B. Tolerieren ist keine Form des Zuhörens.

1. Ein anderes Extrem ist, wenn man auf einen Gesprächsansatz nicht angemessen reagiert. Es ist eine passive Missachtung verbunden mit dem Versuch, die Situation zu beherrschen.
 - a. Ein angemessenes Kopfnicken ab und zu vermittelt, dass du zuhörst und dich bemüht zu verstehen.
2. Tolerieren (mauern, zumachen, zurückziehen) ist eins von vier Verhaltensmustern, die garantiert zum Scheitern einer Ehe oder einer Beziehung führen. Die anderen drei sind Kritik, Verachtung und Verteidigung.

Woran erkennt man, dass jemand einen lediglich toleriert, aber nicht zuhört?

3. Achte auf Worte, Körpersprache, Mimik und Tonfall.
 - a. So kannst du zeigen, dass du die Gefühle des anderen wahrgenommen hast.
4. Zuhören erfordert Konzentration.
 - a. Zuhören gibt dir die Möglichkeit dazuzulernen.

C. Wenn du deine Verteidigung (Antwort) mental vorbereitest, hörst du nicht richtig zu.

1. Denke nicht über deine Antwort nach, bevor du zugehört und verstanden hast.
 - a. Wenn du eine Pause brauchst, um über das nachzudenken, was gesagt wurde, dann sage einfach: „Ich muss einen Moment darüber nachdenken.“
 - b. Sprüche 18,13: „Ein Mensch, der antwortet, bevor er zugehört hat, zeigt seinen Unverstand und wird nicht ernst genommen. Es ist dumm und schändlich.“
2. Verteidiger verlieren in der Regel, weil sie keine guten Zuhörer sind und sich eher auf ihre Verteidigung konzentrieren, als auf das Zuhören und Verstehen.

Warum sind Verteidiger Verlierer?

- a. Beim Sport werden Punkte (und Tore) nur selten von Verteidigern gewonnen.
3. Normalerweise verteidigen wir nur unseren Stolz, unseren Selbstwert und unser kindliches Bedürfnis zu gewinnen oder zu kontrollieren.

Worin liegt der Unterschied zwischen Verteidigung und einer ehrlichen Erklärung?

4. Wenn eine Erklärung nötig ist, damit die andere Person versteht, was hinter deiner Handlung oder Entscheidung steckt, dann biete an, ihr das jetzt gleich oder zu einem späteren Zeitpunkt zu erklären. Überlasse es dem anderen zu entscheiden, wann er deine Erklärung hören will. Denn normalerweise ist eine beleidigte Person nicht sofort dafür offen.

D. Gesunde Menschen hören zu, um zu verstehen. Ungesunde unterbrechen, um zu kontrollieren und die Oberhand zu gewinnen.

1. Das hebräische Wort für „verstehen“ ist „hören“.
 - a. 1. Könige 3,9: „So gib denn deinem Knechte ein verständiges Herz, um dein Volk zu richten, zu unterscheiden zwischen Gutem und Bösem; denn wer vermöchte dieses dein zahlreiches Volk zu richten?“

E. Vermeide Vorträge, Monologe und gezwungen lange Streitgespräche bis spät in die Nacht. Das sind alles Formen von Kontrolle und eine Art verbaler Missbrauch.

F. Lerne mit anderen zu reden, nicht zu anderen zu reden.

1. Auf jemanden einreden ist sehr narzisstisch und egozentrisch. Wer das tut, interessiert sich nicht wirklich für die Meinung des anderen oder vielleicht ist er einfach unsensibel gegenüber seinen Gefühlen.

G. Sprich ruhig, klar und selbstbewusst.

H. Die folgenden Dinge lenken dich vom Zuhören ab: eine Fixierung auf den eigenen Standpunkt, ablenkende Gedanken, die Annahme, dass du schon weißt, was der andere sagen will, und das Verdrehen seiner Worte, damit sie besser zu den eigenen Erwartungen passen.

I. Zeichen des Zuhörens sind z.B. schweigen, innehalten vor dem Sprechen, Blickkontakt halten, sich dem Gegenüber zuwenden, die Arme nicht verschränken und mit dem Kopf nicken, wo angebracht.

Schalte den Fernseher aus, lege die Zeitung beiseite, drehe dich vom Computer weg, lege dein Handy zur Seite.

II. Konzentriere dich auf Worte, die gegenseitigen Respekt und Wertschätzung ausdrücken (Römer 12,10) und benutze keine Beschimpfungen, die den Wert einer Person niedermachen.

A. Reden ist keine Form des Zuhörens

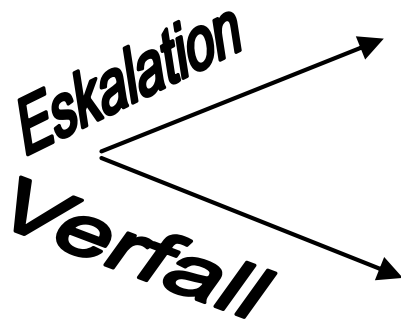
Drücke die Wertschätzung aus, die du jedem entgegenbringst.

Denke an die Schimpfnamen, die dich früher verletzt haben, und sprich darüber. (Vielleicht soll man sie dabei ein bisschen „aufhübschen“.) Wie haben **diese** Namen dein Leben beeinflusst?

B. Tolerieren ist keine Form des Zuhörens

Sich gegenseitig zu beschimpfen zeigt eindeutig, dass das eigentliche Thema aufgegeben wurde und zu einem Streitgespräch eskaliert ist, währenddessen sich die Beziehung sich noch weiter verschlechtert.

1. Mit der Eskalation eines Streits fängt der Verfall einer Beziehung an.



2. An diesem Punkt haben sich diejenigen, die den Streit weiter forcieren, Satan übergeben und damit angefangen, seine zerstörerische Arbeit zu tun.

Epheser 4, 26,27: „Zürnet, und sündigt nicht. Die Sonne gehe nicht unter über eurem Zorn, und gebt nicht Raum dem Teufel.“

C. Schimpfnamen zu benutzen ist eine defensive Taktik, die dazu dient, das eigentliche Thema zu vermeiden und es somit zu beenden. Es ist eine Ablenkung vom eigentlichen Thema.

D. Schimpfnamen werden oft benutzt, wenn man sich in einer schwächeren Position befindet, oder wenn man merkt, dass man im Streit verliert oder wenn man wütend ist und den anderen verletzen will.

E. Gottes Wort ist sehr klar in Bezug auf die Sünde des Beschimpfens.

1. Apostel Paulus sagt ausdrücklich: „Kein faules Wort komme aus eurem Munde.“ (Epheser 4,29) Das schließt Schimpfnamen mit ein.

a. „faul“, z.B. faule Fische (Matthäus 13,48) oder faule Früchte (Matthäus 7,17-18)

b. Faule Worte kommen aus einem faulen Herzen.

Lukas 6,45: „Der gute Mensch bringt aus dem guten Schatz seines Herzens das Gute hervor, und der böse bringt aus dem bösen das Böse hervor, denn aus der Fülle des Herzens redet sein Mund.“

Achtung: Lukas spricht hier über die Herkunft des bösen Schatzes: es ist das Herz, nicht das Verhalten.

2. Der Apostel Petrus sagt ausdrücklich: „Vergelte nicht Böses mit Bösem oder Scheltwort mit Scheltwort“ (1. Petrus 3,9).

Wenn man sich an dieses Prinzip halten würde, gäbe es keinen Streit mehr (wohl aber Diskussionen).

3. Jesus sagte: (Matthäus 5,22b) „Ich aber sage euch, dass jeder, der seinem Bruder ohne Grund zürnt, dem Gericht verfallen sein wird; wer aber irgend zu seinem Bruder sagt: Raka! Dem Synedrium verfallen sein wird; wer aber irgend sagt: Du Narr! Der Hölle des Feuers verfallen sein wird.“

F. Oft fängt ein Streit mit einem Problem an und schon jagt ein Problem das nächste, das Thema wird dauernd gewechselt, dann beschimpft man sich gegenseitig oder holt alte Geschichten hervor, um den anderen zu verletzen. Wenn der Streit eskaliert, kann es dazu führen, dass man die Beziehung in Frage stellt (Trennung und Scheidung).

G. Der Gebrauch von Schimpfnamen kann ein selbstsüchtiger Versuch sein, Kontrolle auszuüben, indem man den anderen beschämt. Es ist ein Versuch, unberechtigterweise Schande noch hinzuzufügen.

1. Jesus starb nicht nur, um unsere Sünde zu beseitigen, sondern auch unsere Scham. Deshalb sollten wir anderen nichts zufügen, was Gott beseitigt hat.

Hebräer 12,2: „ . . . hinschauend auf Jesum, den Anfänger und Vollender des Glaubens, welcher, der Schande nicht achtend, für die vor ihm liegende Freude das Kreuz erduldet und sich gesetzt hat zurechten des Thrones Gottes.“

2. Schande greift dich persönlich an (z.B. „Du Dummkopf!“); Schuld bezieht sich auf deine Handlungen (z.B. „Das war eine dumme Entscheidung.“).
3. Denke daran: Das Bedürfnis zu kontrollieren, insbesondere indem man andere beschämt, wird durch Angst hervorgerufen – nicht durch Glauben.
 - a. Wir kontrollieren andere aus ureigenen Ängsten heraus oder einfach aus purem Egoismus.
 - b. Kontrolle basiert niemals auf Glauben, sondern auf Angst und Selbstsucht.
 - c. Vollkommene Liebe treibt Furcht aus (1. Johannes 4,18), aber Furcht vertreibt Liebe oder lässt einen ungeliebt fühlen.
 - d. Kinder kontrollierender Eltern berichten, dass sie sich nicht wirklich geliebt fühlten. Sie sind mit viel Wut aufgewachsen.

H. Schimpfnamen sind eine verbale Form des Kannibalismus.

1. Galater 5,15: „Wenn ihr einander wie wilde Tiere kratzt und beißt, dann passt nur auf, dass ihr euch nicht gegenseitig verschlingt.“
 - a. Das „gegenseitig verschlingen“ in Vers 15 steht im Gegensatz zu Vers 14: „einander lieben“.
 - 1) Galater 5,14: „Das ganze Gesetz ist erfüllt, wenn dieses eine Gebot befolgt wird: ‚Liebe deinen Mitmenschen wie dich selbst!‘“
 - b. Verbaler Kannibalismus verdirbt die Beziehung.
 - c. Ursprünglich entstand Kannibalismus aus dem Glauben heraus, dass wer seinen Feind aufisst, die Kraft des Feindes bekommt. Dies geht zurück auf den Kampf um Kontrolle und Macht.
2. Wenn du dein Gegenüber als deinen Feind siehst, wirst du versuchen, ihn niederzuschmettern. Nun kann Satan seine Arme verschränken und weggehen, denn Freunde oder Bekannte werden zu Feinde, die sich gegenseitig verletzen und zerstören. Sie übernehmen nun Satans Drecksarbeit.
 - a. Jakobus 3,6: „Und die Zunge ist ein Feuer, die Welt der Ungerechtigkeit. Die Zunge ist unter unseren Gliedern gesetzt, als die den ganzen Leib befleckt und den Lauf der Natur anzündet und von der Hölle angezündet wird.“

I. „Sich gegenseitig beschimpfen“ ist das Gegenteil von „sich gegenseitig aufbauen“.

1. Epheser 4,29: „Kein faules Wort gehe aus eurem Munde, sondern das irgend gut ist zur notwendigen Erbauung, auf dass es den Hörenden Gnade darreiche.“
 - a. „Erbauung“ bedeutet wörtlich, den anderen mit einem Backstein (oder Wort) nach dem anderen aufzubauen.

b.



2. Sprüche 16,24: „Huldvolle Worte sind eine Honigwabe, Süßes für die Seele und Gesundheit für das Gebein.“
3. Sprüche 15,23: „ . . . und ein Wort zu seiner Zeit, wie gut!“
4. Hebräer 3,13: „ . . . sondern **ermuntert euch selbst jeden Tag**, solange es ‚heute‘ heißt, auf dass niemand von euch verhärtet werde durch Betrug der Sünde.“
5. Es ist unsere Entscheidung, ob wir durch unsere Worte Erbauer oder Zerstörer werden.

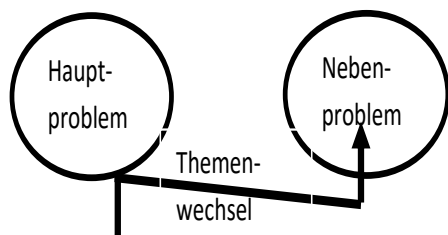
J. Streitereien, Beschimpfungen und verletzende Worte stellen die Ehe bzw. die Beziehung in Frage.

III. Konzentriere dich auf ein Thema und springe nicht von einem zum anderen. Vermeide dabei, das „Vergangenheitsprogramm“ einzuschalten („Erinnerst du dich noch, als...?“) und Schuld von sich zu weisen („Fass dich an die eigene Nase!“).

A. Ursachen des Themenwechsels

Wer das Thema ständig wechselt, versucht dem eigentlichen Thema auszuweichen, oft aus Schuldgefühl oder aus Angst, im Streit zu unterliegen, oder auch aus Rachegelüsten.

1. Grafik:



2. Beispiel: Paare können sich oft nicht erinnern, was zum Streit geführt hat, weil sie vor lauter Themenwechsel den wahren Auslöser vergessen haben.

3. Paare, die um Seelsorge bitten, gestehen, dass sie seit 20 oder 30 Jahre ungelöste Probleme haben, weil sie beim Streit das Thema dauernd wechselten und dabei keines zu einer befriedigenden Lösung gebracht haben.

B. Stattdessen sollst du versuchen, den Standpunkt des anderen verbal anzuerkennen. Dabei sollst du dich bis zum Ende auf das Gespräch konzentrieren. Wie?

1. Bei vielen Streitereien geht es nur darum, die eigene Position gegenseitig anzuerkennen, und nicht unbedingt darum, die Meinung des anderen zu ändern.
2. Merke: Wenn man die Meinung eines anderen zu Kenntnis nimmt, bedeutet es nicht unbedingt, dass man diese Meinung auch teilt. Es vermittelt aber, dass man sie wenigstens gehört hat. Wenn man eine Person versteht, kann man einfühlsamer kommunizieren.
 - a. Es ist ein positiver Schritt vorwärts, wenn man allein die Meinung des anderen zu Kenntnis nimmt.
 - b. Kontrollierende Menschen weigern sich, eine andere Meinung zu Kenntnis zu nehmen, weil sie glauben, dass dies der anderen Person Kraft gibt, und das gönnen sie ihr nicht.
3. Wiederhole mit deinen eigenen Worten, was du gehört hast, ohne dabei zu urteilen, zu bewerten, zu korrigieren oder zu unterbrechen. Wenn du die Kernaussagen des anderen in eigenen Worten umschreibst oder wiederholst, zeigt das, dass du verstehen willst, was gesagt wurde.
 - a. In seinem Buch: „Caring Enough to Confront“ (S. 23), schreibt David Augsburger: „Ich möchte dich genau hören, und deshalb muss ich an kritischen Punkten abklären, was ich höre, um sicher zu sein, dass die Bedeutung unserer Worte übereinstimmt. Durch deine Worte, den Ton deiner Stimme, deinen Gesichtsausdruck und deine Gesten bekomme ich eine Ahnung von dem, was du meinst, aber es bleibt auch nur eine Ahnung. Daher muss ich immer wieder das, was ich gehört habe, wiederholen, bis du zustimmst, dass du gehört wurdest. Ich möchte tiefgehend, klar und genau hören, damit ich in der Lage bin – soweit es möglich ist – zu fühlen, was du fühlst, zu leiden, wo du leidest. Ich wünsche dir die Freiheit, all das zu sein, was du im Begriff bist zu werden.“ Sei schnell im Hören und schnell im Verstehen.
 - b. Beispiel: “Habe ich richtig gehört, du sagst...?”
 - c. „Verstehe ich dich richtig, hast du gesagt . . .?”
 - d. Beispiel: „Was ich dich sagen gehört habe, ist: . . .”
 - e. Es ist wichtig, dies mit einem offenen, akzeptierenden Gesichtsausdruck zu sagen und nicht mit zusammengekniffenen Augen und Stirnrunzeln .

4. Indem der Zuhörer das Gesagte wiederholt, gibt er dem Redner die Möglichkeit zuzustimmen, dass er ihn richtig verstanden hat.

(Sprecher zum Hörer). „Ja, ich glaube, du hast mich richtig gehört.“

5. Wenn du auf diese Weise „reflektierend“ hörst, hilft das dem Sprecher, seine Äußerung zu klären.

Lehrvorträge bleiben meistens ohne Wirkung, weil es wenig oder keine Möglichkeit zur Klärung gibt.

C. Notiere dir die anderen Probleme, die im Laufe des Gesprächs auftauchen, und nimm dir vor, später darauf zurückzukommen und eins nach dem anderen anzusprechen.

D. Das Springen von Thema zu Thema löst in der Regel kein einziges Problem.

1. Mit dem Springen von Thema zu Thema sammelt man nur ungelöste Probleme. Dieses negative „Gepäck“ belastet dann die Beziehung, solange sie besteht.
2. Merke: Viele destruktive Konflikte beginnen mit einem Problem. Dann springt man von Thema zu Thema, beschimpft und beschuldigt sich gegenseitig bis letztendlich die Beziehung in Frage gestellt wird (z.B. Scheidung).

IV. Konzentriere dich darauf, deine Emotionen unter Kontrolle zu halten. Rede in respektvollem Ton mit anderen und vermeide Zornesausbrüche. Mache das zu deinem Kommunikationsstil!

A. Laute Zornesausbrüche unterbrechen den Kommunikationsfluss.

Wenn Zorn eskaliert, dann fängt der Untergang der Beziehung an.

Wie hast du ungesunde Zornesausbrüche in deiner Familie, in der Schule, am Arbeitsplatz oder in der Gemeinde erlebt? Wie hat dich das beeinflusst?

B. Ungesunder Zorn kann mindestens sieben negative Auswirkungen haben:

Ungesunder Gebrauch von Zorn

1. Andere kontrollieren (außer Gefecht setzen)

- a. Es war nie Gottes Absicht, dass eine Person eine andere in einer Beziehung kontrolliert. Die neunte Frucht des Geistes ist Selbstbeherrschung, nicht Beherrschung von Menschen, Dingen oder Situationen. (Galater 5,22-23)
- b. In 1. Petrus 5,3 bezeichnet Gott das Kontrollieren anderer Menschen, als „über andere herrschen“ (andere herum kommandieren).

Gott macht den Ältesten (Pastoren, Leitern) deutlich, dass sie verpflichtet sind, selbst gute Vorbilder zu sein und andere nicht herum zu kommandieren.

Gott hat Ehemännern nie die Erlaubnis gegeben, ihre Frauen herum zu kommandieren.

Der Apostel Paulus hat nie das Wort „gehorsam“ im Zusammenhang mit der ehelichen Beziehung benutzt. „Gehorsam“ wurde für Kinder und Sklaven gebraucht, nicht für Ehepartner.

c. Kontrollierende Menschen sind von Angst getrieben, ihre Lebensbasis ist nicht der Glaube.

1) Von Angst getriebene Kontrollierer sind meist sehr egozentrisch und sind in einer frühen Phase ihrer Entwicklung emotional stecken geblieben. Sie sind sehr egoistisch.

2) Liebe vertreibt die Angst, aber Angst kann die Liebe auch vertreiben.

1. Johannes 4,18: „Furcht ist nicht in der Liebe, sondern die vollkommene Liebe treibt die Furcht aus, denn die Furcht hat Pein. Wer sich aber fürchtet, ist nicht vollendet in der Liebe.“

Ein Kind oder ein Ehepartner, das oder der kontrolliert wird, fühlt sich selten geliebt, sondern abgelehnt, herabgesetzt und nicht wertgeschätzt.

d. Unterwürfige Menschen, die jedem gefallen wollen, heiraten oft zornige Kontrollierer.

e. Der Ehepartner eines zornigen Kontrollierers muss ihn wie ein rohes Ei behandeln.

2. Das Verhalten des Anderen ändern

a. Zorn bringt kein Endprodukt hervor, das Gott gefällt.

Jakobus 1,20; „Denn eines Mannes Zorn wirkt nicht Gottes Gerechtigkeit.“

Zorn bringt auch keine göttliche Gerechtigkeit in Kindern hervor.

Kolosser 3,21: „Ihr Väter, ärgert eure Kinder nicht, auf dass sie nicht mutlos werden.“

b. Veränderung ist letztlich Gottes Verantwortung.

Philipper 2,13: „... denn Gott ist es, der in euch wirkt sowohl das Wollen als auch das Wirken, nach seinem Wohlgefallen.“

Johannes 16,8: „Und wenn er gekommen ist, wird er die Welt überführen von Sünde und von Gerechtigkeit und von Gericht.“

3. Schuldgefühle, Angst und negative Gedanken vermeiden

- a. Wer keine Angst oder Schuld empfinden will, wird zu Zorn greifen.

König David tat das, als der Prophet Nathan ihn mit seinem Ehebruch konfrontierte. David wurde wütend über den reichen Mann, der das Schaf eines armen Mannes raubte. Als Nathan aber sagte: „Du bist der Mann“, wusste David sofort, dass die Rede von ihm selbst war, und er sagte: „Ich habe gegen Jahwe gesündigt.“ (2. Samuel 12,13).

- b. Zorn überdeckt normalerweise andere negative Gefühle.

4. Manipulieren

vergleichbar mit Kontrollieren und Verändern (vgl. 1. und 2.)

5. Persönliche Verantwortung für falsche Worte, Handlungen oder Einstellungen vermeiden.

6. Egoismus

Ein Hindernis beseitigen, um seinen eigenen Kopf durchzusetzen (Egoismus)

7. Rache üben (heimzahlen)

Römer 12,19: „Rächet nicht euch selbst, Geliebte, sondern gebet Raum dem Zorn; denn es steht geschrieben: ‚Mein ist die Rache; ich will vergelten, spricht der Herr‘“.

Merke: Zorn ist ein dummes Gefühl. Wenn wir wütend werden, tun wir in der Regel etwas Dummes, wofür wir uns später schämen. Mose ist ein klassisches Beispiel dafür.

4. Mose 20,10-12: „Und Mose und Aaron versammelten die Versammlung vor dem Felsen; und er sprach zu ihnen: Höret doch, ihr Widerspenstigen! Werden wir euch Wasser aus diesem Felsen hervorbringen? Und Mose erhob seine Hand und schlug den Felsen mit seinem Stabe zweimal; da kam viel Wasser heraus, und die Gemeinde trank und ihr Vieh. Da sprach Jahwe zu Mose und zu Aaron: Weil ihr mir nicht geglaubt habt, mich vor den Augen der Kinder Israel zu heiligen, deswegen sollt ihr diese Versammlung nicht in das Land bringen, das ich ihnen gegeben habe.“

5. Mose 32,48.50-52: „Und Jahwe redete zu Mose an diesem selbigen Tage und sprach . . . und du wirst sterben auf dem Berge, auf welchen du steigen wirst, und zu deinen Völkern versammelt werden; gleichwie dein Bruder Aaron auf dem Berge Hor gestorben ist und zu seinen Völkern versammelt wurde; darum dass ihr treulos gegen mich gehandelt habt inmitten der Kinder Israel an dem Wasser von Meriba-Kedes in der Wüste Zin, darum, dass ihr mich nicht geheiligt habt inmitten der Kinder Israel. Denn vor dir sollst du das Land sehen, aber du sollst nicht in das Land hineinkommen, das ich den Kindern Israel gebe.“

7. Wut macht dem Gesprächspartner Angst und Angst schaltet den Verstand aus, womit Hören und Reagieren verhindert werden.

Wenn man Kinder aus Wut diszipliniert, bringt das vielleicht ein sofortige Änderung, aber keine langfristige.

V. Vermeide sog. „Trigger-Worte“, die bereits bewältigte Probleme aus der Vergangenheit wieder auf den Tisch bringen und den anderen an seiner empfindlichen Stelle verletzen.

A. Trigger-Worte sind

1. Du
2. Du ...immer...
3. Du.....nie...
4. Wenn nur...

B. Trigger-Worte können benutzt werden, um die andere Person an vergangene Fehler und Schwächen zu erinnern, auch an bereits vergebene Situationen.

1. Krame niemals Vergangenes aus, um jemanden zu verletzen oder zu beschämen. Das wäre wie „das Schwert des Damokles“ über seinem Kopf.
2. Beim Auftauchen eines noch ungelösten Problems aus der Vergangenheit solltest du eine andere Zeit wählen, um es zu besprechen. Setze alles daran, es zu klären, denn es ist nicht gesund, ein Problem zu verdrängen.

C. Trigger-Worte können ebenso benutzt werden, um Angst zu auszulösen. Einige dieser Ängste sind:

1. Angst vor Ablehnung
2. Angst, verlassen zu werden (das Androhen von Scheidung oder Trennung)
3. Angst, nicht geliebt zu werden
4. Angst, nicht gehört oder wertgeschätzt zu werden
5. Versagensangst

D. Wenn jemand deinen Angst-Knopf drückt, neigst du dazu mit unangebrachten Worten oder Handlungen zu reagieren, in der Hoffnung, dass der andere sich ändert und dir das gibt, was du haben willst. Oft aber trifft deine Reaktion den Angstkern des anderen, der dann wiederum mit ebenso unangebrachten Worten oder Handlungen reagiert, damit du tust, was er will. Auf einmal befinden sich alle beide in einem aufgebauchten „Angsttanz“. (DNA, S. 50)

E. Die Person mit dem Trigger-Punkt ist dafür verantwortlich, ihn außer Gefecht zu setzen.

F. Wenn dein Partner ein beschämendes Ereignis aus der Vergangenheit aufbringt, drückt das deinen schon vorhandenen Trigger-Punkt und löst bei dir die Angst vor Ablehnung, Versagen oder verlassen zu werden wieder aus. Du hast die Verantwortung, durch Gottes Hilfe mit den Ängsten umzugehen und die Nervenbahn zum Trigger-Punkt lahm zu legen.

1. Wer die Trigger-Nervenbahn nicht lahm gelegt hat, gesteht oft: „Er weiß genau, wie er mich zur Weißglut bringen kann!“ Aber wenn man diese „Nervenbahn lahm legt“ (d.h. man klärt das sensible Thema endgültig), muss man nicht mehr befürchten, dass andere Angst, Zorn, Scham oder Schuld in ihm auslösen können, wenn sie auf seinen Trigger-Punkt drücken.

G. Wir wenden viel Energie auf, um andere daran zu hindern, auf unsere Triggerpunkte zu drücken.

Und so versuchen wir, das Verhalten des anderen zu kontrollieren.

H. Die Person, die den Trigger-Punkt drückt, ist auch verantwortlich aufzuhören, damit Angst, Schuld, Scham und Verlassenheitsgefühle nicht ausgelöst werden.

VI. Vermeide körperliche Signale der Verachtung.

A. Die Kraft der Körperhaltung

Unsere Körperhaltung, Tonfall, Gesichtszüge und Gesten machen mindestens 80% der Kommunikation zwischen zwei Menschen aus.

B. Verachtung (Empörung) ist ein Vorbote für das Scheitern einer Ehe.

C. Vermeide diese körperlichen Anzeichen von Empörung:

1. Seufzen
2. Augen verdrehen
3. Stirnrunzeln
4. Hände auf die Hüften legen
5. mit dem Zeigefinger deuten
6. in die Enge treiben
7. die Hände hochreißen
8. Augen zur Decke, auf den Boden oder zur Seite werfen

VII. Nimm dir vor, dich nicht zurückzuziehen, zu schmollen oder zu schweigen.

A. Oft greift man zu diesen Maßnahmen, um sich vor weiteren Verletzungen zu schützen.

B. Schweigen wird oft benutzt, um den anderen zu bestrafen. Dadurch entzieht man Liebe, Fürsorge, Bewunderung, usw.

Obwohl wir durch unser sündhaftes Verhalten Gott verletzen, wird Er Seine Liebe uns niemals entziehen. Er wird unser falsches Verhalten korrigieren

Hebräer 12,6a: „ . . . denn wen der Herr liebt, den züchtigt er“.

Ehefrauen und Töchter haben ein starkes Bedürfnis mit ihren Ehemännern oder Vätern in Verbindung zu bleiben. Der emotionale und körperliche Entzug hinterlässt tiefe Wunden. Man entzieht sich in der Regel, um zu bestrafen oder zu verletzen. Das ist Sünde!

C. Wir haben die Verantwortung, zu ihnen zu gehen und nicht von ihnen wegzulaufen.

Matthäus 18,15 (freie Übersetzung) Wenn dein Ehepartner/Gefährte dich kränkt, gehe hin und sage ihm unter vier Augen, wie er dich verletzt hat. Wenn er auf dich hört, hast du ihn zurückgewonnen. Wenn nicht, ziehe eine vertraute dritte Person, z.B. deinen Pastor, mit ein.

D. Eine vorübergehende „Auszeit“ kann helfen, dein Herz und Verstand vorzubereiten, damit du in einer ruhigeren Stimmung zum Gespräch zurückzukehren kannst.

Nutze die Zeit, um abzukühlen und darüber nachzudenken, was wirklich los ist und was wirklich wichtig ist.

Oft ist das Problem nicht wirklich das Problem. Es gibt oft etwas Tieferes oder etwas hinter dem Problem, worüber gestritten wird.

VIII. Nimm dir vor, von keiner wichtigen Diskussion wegzugehen, ohne zu versprechen, den Prozess zu einem späteren Zeitpunkt wieder aufzunehmen.

A. Ohne diese Verpflichtung gilt dein Verlassen des Raumes als eine Form der Verlassenheit und der Beschämung.

B. Verfolge die andere Person nicht auf Schritt und Tritt, wenn sie um eine Auszeit gebeten hat.

1. Jemand, der anderen nachläuft, ist oft einer, der Dinge nicht unbearbeitet liegen lassen kann. Manchmal weiß er auch, dass sein Gesprächspartner nicht bereit ist, das Thema später wieder aufzunehmen.
2. Sowohl das Nachrennen als auch das Belassen eines ungelösten Themas sind ungesund.

C. Wenn jemand mit dem Reden fertig ist, ist er fertig.

1. Häusliche Gewalt wird manchmal ausgelöst, wenn eine Person den anderen keine Auszeit erlaubt.

Eine Auszeit kann dir helfen, dich zu beruhigen und das Problem mit einem klaren Kopf wieder anzugehen.

Weil Zorn den Denkprozess blockiert, ist es wichtig, Zorn zu reduzieren und sich selbst unter Kontrolle zu bringen.

2. Es ist wichtig, die Auszeit und die Grenzen des anderen zu respektieren.

D. Verpflichte dich selbst dazu, anstehende Probleme zu behandeln.

1. Wenn das nicht gemacht wird, kann das Problem zu einem Monster anwachsen oder zu einer unerträglichen Last werden.
2. Vielleicht solltest du dir jede Woche eine bestimmte Zeit reservieren, um sensible Themen zu behandeln. Versuche nicht, Probleme zwischen Tür und Angel zu lösen. Keiner kann sich entspannen, aus der Angst, dass ein größere Streit daraus wird, der niemals endet.
3. Beide Parteien sollen den Zeitpunkt und Ort vereinbaren. Mache es aber nicht in einer Zeit der Zweisamkeit oder in der Zeit, indem ihr miteinander intim seid.

E. Manchmal muss eine dritte Person hinzugezogen werden, um Versöhnung zu bewirken.

Paulus ermutigte die Gemeinde von Philippi, dies für Euodia und Syntyche zu tun (Philipper 4,3). Er plädiert auch für einen weisen Bruder, um zwischen zwei Brüdern zu vermitteln, die vor Gericht gehen wollen (1. Korinther 6,1-7).

IX. Körperliche Angriffe sind nicht erlaubt d.h. kein Stoßen, Beißen, Werfen von Gegenständen und körperliche Beeinträchtigung jeglicher Art.

Ein Ehemann hat mit dem Finger in das Gesicht seiner Frau gezeit und sie hat reingebissen. Beides ist falsch.

Nimm dem anderen keinen Autoschlüssel weg und versperre ihm nicht die Tür. Ehepartner sind erwachsene Menschen und müssen als solche respektiert werden.

X. Vereinbare zwischen euch diese und/oder andere Kommunikationsregeln, die später hinzugefügt werden können.

Hänge diese Regeln als Erinnerung an einen gut sichtbaren Platz aus.

Lasst eure Kinder wissen, dass diese Kommunikationsregeln zu den Familienregeln werden.

<p>Welche Kommunikationsregel würdest du hinzufügen? Wie würde diese Regel der Kommunikation helfen? Meinst du, dass Kinder denselben Regeln folgen sollen wie Erwachsene? Falls nicht, wie würden sich Regeln für Kinder davon unterscheiden?</p>
--

Schlüssel zum Erfolg

1. Entscheide dich für eine gesunde Art zu kommunizieren.
2. Hör auf zu unterbrechen, fange an zuzuhören.
3. Benutze keine Schimpfnamen, fange an zu ermutigen.
4. Vermeide Themenwechsel, konzentriere dich auf das eine Thema.
5. Respektiere die Sichtweise des anderen.
6. Wiederhole das Gehörte.
7. Vermeide Zornesausbrüche, übe Selbstbeherrschung.
8. Hör auf, auf Trigger-Punkte zu drücken, konzentriere dich.
9. Vermeide Gesten der Verachtung, nimm den anderen an.
10. Vermeide Rückzug, gehe auf den anderen zu.
11. Gehe nicht weg, bestätige den anderen.
12. Vermeide unangebrachten körperlichen Kontakt, kümmere dich um den anderen.
13. Stellt die Regeln gemeinsam auf.
14. Hänge sie sichtbar auf.

Literaturverzeichnis

Augsberger, David. "Caring Enough to Confront". Gospel Light, Glendale, 1974.

Friel, Dr. John. "Adult Children - The Secrets of Dysfunctional Families". Health Communication, Deerfield Beach, 1988.

Mason, Paul. "Stop Walking on Eggshells". New Harbinger Publishers, Oakland, 1998.

Smalley, Dr. Gary. "The DNA of Relationships". Tyndale, Wheaton, 2004.