

Gottes Plan für die Ehe

10. Kommunikation (Teil 1)

Ziel: Miteinander reden.

EINLEITUNG

- I. Das Thema heute lautet: Kommunikation.
 - A. Es geht um die richtige Kommunikation in der Ehe.
 - B. Mit Kommunikation meine ich speziell das Reden miteinander.
- II. Kommunikation ist das Lebensblut einer Ehe.
 - A. Ohne gute Kommunikation kann eine Ehe schnell in die Brüche gehen.
 1. Es geht also nicht bloss darum,
 - a) dass irgendwie kommuniziert wird, egal wie sehr die Fetzen fliegen,
 - b) sondern wie gut kommuniziert wird.
 2. Schlechte Kommunikation kann genauso zerstörend sein, wie keine Kommunikation.
 - B. Um miteinander kommunizieren zu können, müssen beide Partner -
 1. sich Zeit nehmen füreinander,
 2. einander ebenbürtig behandeln,
 3. das Ziel anstreben, einander besser verstehen zu wollen.
 - C. Gute Kommunikation ist eine Herausforderung.
 1. Alles was wir ändern mitteilen, sagen wir aus einem ganz persönlichen Hintergrund heraus.
 2. Und alles was wir hören, sehen wir in unserem ganz persönlichen Licht.
 3. Das macht die Kommunikation unter uns Menschen oft so kompliziert.
 4. Selbst Jesus hatte es in dieser Hinsicht oft nicht leicht.
 - a) Er sagte zum Beispiel zu seinen Jüngern (Mk. 8,15): „*Gebt acht, hütet euch vor dem Sauerteig der Pharisäer und vor dem Sauerteig des Herodes!*“
 - b) Sie aber verstanden das Wort nicht, da sie kein Brot bei sich hatten.
 - c) Jesus sprach aber von der religiösen Heuchelei mit ihrem schlechten Einfluss auf die Menschen (Lk. 12,1).
 - d) So sagte Jesus vieles zu den Menschen, aber sie verstanden ihn oft nicht, weil sie fleischlich dachten.
 5. Gute Kommunikation ist nicht leicht, besonders in der Ehe, wo Mann und Frau die Dinge aus verschiedenen Perspektiven betrachten.
 6. Wie aber kann eine gute Kommunikation gepflegt werden?
 - D. Was sind **die Anforderungen** für eine gute Kommunikation in der Ehe?

HAUPTTEIL

I. Bereitschaft zur Kommunikation

- A. Vielleicht ist mit Bereitschaft zu wenig gesagt, denn es geht vielmehr um **Hingabe**.
 1. Frau und Mann müssen gemeinsam überein kommen, dass sie an ihrer Kommunikation arbeiten wollen.
 2. Es muss beiden wichtig sein und beide müssen sich freiwillig für eine bessere Kommunikation in ihrer Ehe entscheiden.
 3. Beide müssen auch erkennen, dass ihre Ehe nur dann eine Überlebenschance hat, wenn sie sich miteinander auseinandersetzen und miteinander reden.
 4. Manchmal klemmt es, weil einer ein bisschen mehr Zeit braucht für ein Gespräch, dann sollte man einander die Zeit geben.
- B. Wenn einer der Partner findet, dass zu wenig kommuniziert wird, dann muss dem Mangel Abhilfe geschaffen werden (Wie sieht es in eurer Beziehung aus?)
 1. Beide sollten ihr bestes geben und bereit sein, sich für ihre Beziehung und ihre Kommunikation einzusetzen.

2. Eine gute Kommunikation muss hart erarbeitet werden und dauert oft Jahre, bis einige Früchte erkennbar sind.
3. Sprüche 18,21: *„Tod und Leben sind in der Gewalt der Zunge, und wer sie liebevoll gebraucht, nährt sich von ihrer Frucht.“*

II. Eine liebende Atmosphäre

- A. Wenn ein Paar in einer feindlichen Umgebung lebt, in der konstant kritisiert und verurteilt wird, dann ist die Basis zu einer guten Kommunikation kaum vorhanden.
 1. Wenn jedes Wort auf die Goldwaage gelegt werden muss, damit der andere nicht explodiert, dann wird es schwierig zu kommunizieren.
 2. In einer Beziehung, in der die Angst regiert, kann sich niemals eine gesunde Kommunikation entwickeln.
- B. Wo gedeiht ein **Orangenbaum** am besten?
 1. Sicher nicht im Nordpol, wo eisige Winde herrschen und Temperaturen unter Null.
 2. Sondern im Süden, wo viel Sonne und Wärme süsse Früchte hervorbringen.
 3. Im Jakobus 3,18 heisst es in der NGÜ: *„Die Früchte, die vor Gott bestehen können, wachsen dort, wo Friedensstifter eine Saat des Friedens säen.“*
- C. Welche **Umgebung** ist erforderlich, um eine gesunde Kommunikation zu schaffen?
 1. Eine Umgebung des Respekts, in der beide einander als vollwertige und gleichberechtigte Partner annehmen.
 2. Eine Umgebung des Vertrauens, in der keiner Angst haben muss abgelehnt zu werden, wenn er seine Gefühle ausdrückt.
 3. Eine friedliche Umgebung, in der beide aneinander interessiert sind und sich einander nicht verletzen wollen.

III. Gute Zuhörer

- A. Beide sollten sich konstant darum bemühen, seine Zuhörerfähigkeiten zu verbessern.
 1. Viele verfallen dem Trug, den andern inzwischen gut genug zu kennen, und so hören sie einander gar nicht mehr richtig zu, weil sie annehmen, zu wissen, was der Andere zu sagen habe.
 2. Das ist Hochmut und damit zeigen wir unser Desinteresse am andern.
 3. Gerade das ist der Grund, warum viele in ihren Beziehungen aneinander vorbeireden, weil jeder meint zu wissen, was der Andere sagen will.
- B. Sprüche 18,13: *„Wenn einer Antwort gibt, bevor er zugehört hat, ist das töricht und schändlich für ihn.“*
- C. Wie können wir bessere Zuhörer sein? Es gibt zwei Dinge zu beachten:
 1. Konzentriere dich auf die **Tatsachen** einer Aussage. Was wird gesagt?
 2. Höre auf die **Gefühle**, die Art und Weise, wie und weshalb etwas gesagt wird.
- D. Wir Menschen kommunizieren nicht nur mit Worten, die wir wählen, sondern auch
 1. mit unserer Stimme,
 2. mit den Pausen zwischen den Wörtern, und
 3. mit unserer Körpersprache.
- E. Die wahre Botschaft einer Aussage ist am Gesicht des Sprechers, an seiner Stellung und an seiner ganzen Körperhaltung zu erkennen.
 1. Es ist also wichtig, ausgesprochene Worte so zu hören und zu verstehen, wie sie ausgesprochen werden (**Fakten**).
 - a) Nicht mehr und nicht weniger!
 - b) Das heisst: die Tatsachen oder Fakten zu erfassen und so genau wie möglich zu verstehen, was der Andere mitteilen will.
 - c) Nur aufmerksamen Zuhörern gelingt das.
 - d) Sie stellen auch Fragen und möchten sicher sein, dass sie den Andern richtig verstanden haben.
 - e) Viele Menschen sind dazu leider nicht in der Lage,

- (1) weil sie sich weder mit der richtigen Kommunikation auseinandergesetzt haben, noch
 - (2) weil sie sich einer gesunden Kommunikation verschrieben haben.
2. Selbst wenn die Worte richtig verstanden worden sind, so dass sie wiederholt und bestätigt werden können, heisst das noch lange nicht, dass auch der **emotionale Inhalt** erfasst wurde.
 - a) Besonders Männer müssen darauf aufmerksam gemacht werden, dass sie auch auf die Gefühle ihrer Geliebten achten.
 - b) Deshalb sollten sie mitfühlende und einfühlsame Zuhörer sein.
 - c) Den Frauen geht es nicht so sehr um Fakten als um Gefühle.
 - d) Z. Bps. sagt sie: Ich fühle mich schlecht und habe Kopfschmerzen.
 - (1) Er antwortet: Nimm eine Schmerztablette!
 - (2) Sie würde lieber hören: Oh, das tut mir Leid, dass du dich so schlecht fühlst und solche Schmerzen hast.
3. Ein guter Zuhörer hört mit seinem ganzen Wesen aufmerksam zu:
 - a) Mit unseren Ohren nehmen wir die Botschaft unserer Geliebten fehlerfrei wahr.
 - b) Mit unseren Augen erfassen wir, wie die Botschaft überkommt und welche Gefühle dahinter stecken.
 - c) Mit unserem Herzen teilen wir die Gefühle unserer Geliebten.
 - d) Mit unserem Kopf bejahen und bestätigen wir das Gehörte.
 - e) Mit unseren Händen berühren wir eventuell liebevoll unseren Partner und zeigen unser Mitgefühl.
 - f) Mit unserem Mund geben wir ein positives Feedback.

IV. Unterschiedliche Kommunikationsstile

- A. Wichtig ist, dass wir einander annehmen so wie wir sind.
 1. Jeder hat seine eigene Persönlichkeit.
 2. Jeder hat seinen eigenen Kommunikationsstil, den er sich über die Jahre angeeignet hat,
 - a) beeinflusst durch sein Geschlecht, seine Persönlichkeit,
 - b) beeinflusst durch seine Bildung und seine vergangenen Erfahrungen.
 3. Dein Ehepartner mag vielleicht von einer Familie kommen, wo man laut lachte und laut miteinander redete.
 - a) Egal ob die Familienmitglieder gut oder schlecht gelaunt waren, es ging immer ziemlich laut zu und her.
 - b) Wenn Du vielleicht eher einen leiseren Umgang gewohnt bist, dann könnte dich das am Anfang ziemlich stören.
 - c) Statt deinen Partner verändern zu wollen, wäre es vielleicht empfehlenswerter, wenn du den Kommunikationsstil deines Ehepartners akzeptierst.
 - d) Vielleicht könnt ihr ja darüber einmal reden, aber alte Gewohnheiten sind schwierig abzugewöhnen.
- B. Die meisten Probleme in einer Ehe treten auf, weil Männer und Frauen grundsätzlich unterschiedliche Kommunikationsstile haben.
 1. Besonders im Fernsehen wird mir oft bewusst wie unterschiedlich Männer und Frauen kommunizieren.
 2. Männer werden von ganz anderen Sendungen angesprochen als Frauen.
 3. Wenn Frauen moderieren, dann fragen sie oft: Wie fühlen sie sich?
 4. Frauen sind in der Regel beziehungsorientierter als die Männer.
 5. Während Männer in der Regel aufgabenorientierter sind als die Frauen.
 - a) Sie reden über Politik, Sport und Neuigkeiten in der Welt.
 - b) Sie glauben, dass die Kommunikation dafür da ist, Ereignisse und Tatsachen aufzuzeigen und Lösungen von Problemen zu finden.

6. Das macht uns so unterschiedlich voneinander.
 7. Wenn wir nicht lernen, aufeinander einzugehen und füreinander Verständnis zu entwickeln, dann wird mit der Zeit ein immer tieferer Graben entstehen, bis wir gar nichts mehr gemeinsam haben.
- C. Der allmächtige Gott will, dass wir Männer uns unseren Frauen annehmen und mit ihnen verständnisvoll umgehen.
- D. 1. Petrus 3,7: *„So sollen die Männer verständnisvoll sein im Umgang mit dem schwächeren Geschlecht, dem weiblichen, und die Frauen ehren, denn auch sie haben Anteil an der lebensspendenden Gnade.“*

V. Regeln befolgen

- A. Kurz nach der Trauung sollte sich ein Ehepaar zusammensetzen und sich darüber einigen, wie sie miteinander umgehen wollen, d.h. welche Regeln sie für ihre Kommunikationsweise aufstellen wollen.
- B. Die folgenden Regeln bieten eine echte Hilfe, weil sie aus biblischen Prinzipien entnommen wurden.
1. Wechselt einander ab im Reden und unterbrecht einander nicht!
 - a) Es darf niemals so sein, dass nur der Eine reden darf.
 - b) Beide müssen sich frei äussern können.
 - c) Wenn der Eine redet, dann hört der Andere zu und umgekehrt.
 - d) Zu dieser Regel gehört: Unterbrecht einander nicht, sondern lasst einander ausreden! (Spr. 18,13)
 - (1) Damit sagen wir: „Du bist mir wichtig!“
 - (2) Und: „Deine Meinung interessiert mich!“
 2. Sprecht nicht hastig oder wütig!
 - a) Der Jakobusbrief lehrt uns (Jak. 1,19b): *„Jeder Mensch soll schnell sein im Hinhören, langsam aber im Reden und erst recht langsam, wenn er zornig ist.“*
 - (1) Gottes Geist erlaubt uns einmal schnell zu sein und zwei Mal ein bisschen langsamer vorzugehen.
 - (2) Das müssen wir unermüdlich üben, denn die Meisten neigen dazu, es gerade umgekehrt zu machen.
 - (3) So geben wir der Sünde keine Gelegenheit (Spr. 10,19).
 - (4) Damit behüten wir unser Leben vor mancher Gefahr (Spr. 21,23).
 - (5) Wir bewahren auch unseren Partner vor seelischen Striemen.
 - b) Wenn eine Auseinandersetzung immer hastiger wird und Wut ins Spiel kommt, dann ist es weise, sie abubrechen und auf später zu verschieben.
 - c) So fügt man einander nicht böse Verletzungen und Wunden zu.
 - d) Als geistlich Gesinnte üben wir uns in der Langmut und in der Einsicht.
 - e) In den Sprüchen heisst es (Spr. 14,29): *„Ein Langmütiger hat viel Einsicht, aber ein Ungeduldiger stellt seine Torheit zur Schau.“*
 3. Legt grossen Wert auf aufbauende Worte!
 - a) Eine gute Stimmung wird durch positive Aussagen geschaffen, wie: „Super, das ist gut“ usw.
 - b) Deshalb sollten wir mit negativen Äusserungen und Kritik zurückhaltend sein.
 - (1) Sicher gibt es auch Zeiten, in deren konstruktive Kritik angebracht ist.
 - (2) Wie wir aus dem Feedback-Kurs gelernt haben, muss Kritik immer mit einem Lob verbunden sein.
 - (3) Nur negative Kritik zerstört die gute Atmosphäre und die gesunde Kommunikation.
 - c) In den Sprüchen lehren wir viel Weisheit im Umgang mit unserer Zunge:
 - (1) *„Mancher Schwätzer verletzt wie ein Schwert, die Zunge der Weisen aber bringt Heilung“* (Spr. 12,18).

- (2) „Eine sanfte Zunge ist ein Baum des Lebens, eine falsche aber bricht den Lebensmut“ (Spr. 15,4).
 - (3) „Einem Mann macht es Freude, wenn er zu antworten weiss, und wie gut ist ein Wort zur rechten Zeit“ (Spr. 15,23).
 - (4) „Goldene Äpfel in silbernen Schalen, so ist ein Wort, das zur rechten Zeit gesprochen wird“ (Spr. 25,11).
- d) Diese Weisheitssprüche wollen wir uns an die Stirn binden (wie die Juden die Gebote), damit wir sie nicht vergessen, denn sie kommen vom Geist Gottes und lehren uns eine harmonische Beziehung.
 - e) Lasst uns einander loben und aufbauendes zueinander reden, wie zum Beispiel: „gut gemacht, du machst das richtig!“ usw.
 - f) Lasst es auch an Worten der Dankbarkeit nicht fehlen, z. Beispiel: „vielen Dank, ich danke dir...“ kann niemals oft genug gesagt werden.
4. Wählt eure Worte sorgfältig aus!
- a) Es ist falsch zu meinen, dass wenn man einmal verheiratet ist, dann ist man frei sich zu äussern über alles wie man will.
 - b) Gottes Wort lehrt uns (Kol. 4,6): „Eure Rede soll stets Anklang finden und doch voller Würze sein; ihr sollt imstande sein, jedermann Red und Antwort zu stehen.“
 - c) Dies gilt im Besonderen für gläubige Ehepaare.
 - d) Wenn wir einander mit Gottes Liebe begegnen, dann bemühen wir uns das Problem zu lösen und nicht die Situation noch schlimmer zu machen.
5. Vergewissert euch, ob die Zeit richtig ist!
- a) Alles hat seine bestimmte Zeit (Koh. 3).
 - b) Es kann und darf nicht immer alles ausdiskutiert werden.
 - c) Manchmal ist es angebracht, mit einem Anliegen zu warten bis zum gegebenen Zeitpunkt (z. B. wenn die Kinder im Bett sind und der Besuch nach Hause gegangen ist usw.).

SCHLUSSTEIL

- I. Es ist unmöglich, diese Lebensprinzipien immer zu befolgen (Jak. 3,1-2).
 - A. Aber es ist hilfreich, sie zu kennen, um zu wissen, was wir in der Vergangenheit in unseren Beziehungen vielleicht falsch gemacht haben.
 - B. Diese Regeln gelten nicht nur für Beziehungen in der Ehe, sondern auch für die Beziehungen in der Gemeinde und im täglichen Umgang mit allen Menschen.
 - C. Wenn wir uns diesen Weisheitsprinzipien hingeben, dann merken wir sie uns und lernen sie auswendig, damit sie zur rechten Zeit angewandt werden können.
- II. Gute Kommunikation ist wirklich eine grosse Herausforderung!
 - A. Darum lasst uns daran arbeiten!
 - B. Lasst uns nicht müde werden, denn in guter Kommunikation liegt grosser Segen für alle unsere Beziehungen!