



Die christliche Familie

Lektion 5

Gute Kommunikation in Ehe und Familie

EINLEITUNG

- I. Gott sagte (Gn. 2,18): „*Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist. Ich will ihm eine Hilfe machen, ihm gemäss.*“
- A. Mit dieser Hilfe wollte Gott als Erfinder der Ehe den Menschen bereichern und segnen.
 - B. Doch leider ist die Ehe nicht für alle Ehepaare zum Segen geworden.
 - C. Tatsache ist, dass die meisten Ehen Probleme haben.
 - 1. Wie aber gehen Ehepaare mit ihren Problemen um?
 - 2. Die einen packen ihre Probleme dann an, wenn sie auftreten und können dadurch meistens geeignete Lösungen finden.
 - 3. Die andern schieben ihre Probleme vor sich hin, weil sie einander nicht verletzen wollen.
 - a) Doch je länger sie hinausgeschoben werden, desto schwieriger wird es befriedigende Lösungen zu finden.
 - b) Ehepaare, die zu lange warten bis sie ihre Probleme gemeinsam angehen sind am Ende so hoffnungslos und verzweifelt, dass sie keine andere Lösung mehr sehen als die Scheidung.
- II. Je besser die Kommunikation unter Ehepaaren funktioniert, desto besser geht es ihrer Ehe und Familie.
- A. Wir sind das letzte Mal von der Bibelstelle im Epheser 4,29 ausgegangen wo es heisst: „*Kein hässliches Wort komme über eure Lippen, sondern wenn ein Wort, dann ein gutes, das der Erbauung dient, wo es nottut, und denen, die es hören, Freude bereitet.*“
 - 1. Diese Worte gelten ganz besonders in der Gemeinde und in der Familie.
 - 2. Wichtig ist, dass Gläubige diesen Bibelters fest in ihrem Herzen tragen, so dass sie sich in jeder Situation daran erinnern.
 - 3. Denn es ist unvermeidbar, dass Kommunikationsprobleme auftauchen.
 - 4. Wenn aber grundlegende Prinzipien eingehalten werden, dann gibt es Hoffnung selbst mitten in den grössten Problemen.
 - B. In den Sprüchen steht (Spr. 18,21): „*Tod und Leben sind in der Gewalt der Zunge, und wer sie liebevoll gebraucht, nährt sich von ihrer Frucht.*“
 - 1. Der Erfolg oder Misserfolg von allen unseren Beziehungen hängt an der Zunge.
 - 2. Wir kommunizieren auch ständig ohne unsere Zunge, ob wir das wollen oder nicht.
 - a) Leider sind das meistens Gefühle der Uneinigkeit, der Ichbezogenheit, der Ablehnung und Verständnislosigkeit für andere usw.
 - b) Deshalb ist es wichtig, dass wir uns damit beschäftigen, wie wir uns von falschen oder negativen Gefühlen und Verhaltensmustern lösen und unseren Mitmenschen positive Signale senden.
 - 3. Auch wir Christen stehen in der Gefahr unsere Zunge und unser ganzes Verhalten dazu einzusetzen, andern weh zu tun statt sie zu erbauen.
 - C. Mit diesen Hintergrundgedanken wollen wir uns heute mit ein paar Punkten auseinandersetzen, die zu einer besseren Kommunikation in der Ehe (und in allen unseren Beziehungen) beitragen:

HAUPTTEIL

I. Gute Kommunikation ist entscheidend

- A. Der ehemalige US-Präsident Ronald Reagan wurde „der grosse Kommunikator“ genannt.

1. Das ist ein schönes Kompliment, das sicher die Meisten auch gerne empfangen würden.
 2. Es gibt aber noch einen viel besseren Kommunikator und der ist Jesus.
 3. Von Jesus heisst es, als er seine Bergpredigt beendet hatte (Mt. 7,28): „*Und es geschah, als Jesus diese Rede abgeschlossen hatte, dass die Leute überwältigt waren von seiner Lehre. Denn er lehrte sie wie einer, der Vollmacht hat, und nicht wie ihre Schriftgelehrten.*“
- B. Der allmächtige Gott wusste, wenn er Seelen für sein Reich gewinnen wollte, dann musste er gut kommunizieren und schliesslich seinen Sohn in diese Welt schicken, um sein Wort und Wille der ganzen Menschheit bekannt zu machen.
- C. So ist auch die Kommunikation das **Lebensblut** jeder Ehe und jeder Beziehung.
1. Ein gutes Händchen für eine gute Kommunikation muss geübt und gepflegt werden.
 2. Dazu braucht es viel Zeit und Geduld wie wenn jemand Golfen lernt (bekannt als schwierige Sportart).
 3. Auch wenn Versuche immer wieder misslingen, darf die Kommunikation niemals abgebrochen werden.
 - a) Denn wenn die Kommunikation aufhört, dann stirbt die Liebe und die Beziehung zueinander.
 - b) Deshalb ist die Kommunikation in der Ehe eine wertvolle Fähigkeit und ein hilfreiches Werkzeug das jede Beziehung stärken kann.
 - c) Sie ist wertvoller wie einen makellosen Körper!
 - d) Gottes Plan für Mann und Frau ist nicht nur dass sie „*ein Fleisch*“ werden (Gn. 2,24), sondern auch „*ein Geist*“ (Eph. 4,4).
 4. Oft geraten Ehepaare bei Konflikten in Zweifel mit ihrer Partnerwahl, doch eigentlich sind es ihre Verhaltensweisen und ihre Kommunikation die sie anzweifeln sollten.
 - a) Niemand kann erwarten, dass eine Ehe richtig funktioniert wenn beide sich alle Mühe geben, den andern von sich weg zu stossen.
 - b) Ein gesundes Selbstbild ist da oft sehr von Nöten!
 - c) Viele Menschen sind von sich so sehr überzeugt, dass sie gar nicht merken wollen wie krass sie wirklich überkommen bei andern, ganz besonders bei ihrem Ehepartner.
 - d) Schwache Kommunikation ist bei zwei Drittel aller Ehepaare der Hauptfaktor für ihre Sorgen und Probleme.
 5. Andere haben sich mit der Zeit aneinander gewöhnt so dass sie zwar verheiratet bleiben, aber trotzdem Einzelgänger sind.
 - a) Das ist auch keine befriedigende Lösung!
 - b) Deshalb ist es notwendig, dass wir auf gute Kommunikation setzen.
 - c) Wenn wir in unseren Beziehungen Erfolg haben wollen, dann müssen wir lernen wollen richtig zu kommunizieren!
 - (1) Griechisch „*koinonia*“ = etwas gemeinsam haben.
 - (2) Lateinisch „*communicare*“ = gemeinschaftlich tun.
 - (3) Kommunizieren ist das Mit-teilen von Gedanken und Gefühlen.
- D. Sprüche 25,11: „*Goldene Äpfel in silbernen Schalen, so ist ein Wort, das zur rechten Zeit gesprochen wird.*“
1. Die richtige Zeit wird mit goldenen Äpfeln verglichen.
 2. Das heisst nicht, dass die Äpfel aus Gold sein sollten, sondern gemeint sind reife Früchte, die eine goldgelbe Farbe besitzen!
 - a) Es könnte auch eine Aprikose sein oder eine andere reife Frucht.
 - b) Hauptsache, sie zieht begehrenswerte Blicke auf sich die nur warten, bis der Mund reinbeissen und die köstliche Frucht geniessen darf.
 - c) Die silbernen Schalen machen diese Köstlichkeiten dekorativ und noch anziehender.

3. Um zum Punkt zu kommen; nichts ist schöner und anziehender, als ein Wort gesprochen zur richtigen Zeit!
4. Leider muss ich immer wieder feststellen, dass die meisten Menschen sich vor einer Auseinandersetzung mit Konfliktpotential drücken und aus dem Staub machen.

II. Gute Kommunikation will gelernt sein

- A. Gute Kommunikation ist nicht immer einfach.
 1. Sie erfordert viel Liebe und Einfühlungsvermögen.
 2. Sie erfordert auch die Bereitschaft Fehler einzugestehen und sich zu entschuldigen.
 3. Ich habe mich ein Leben lang mit diesem Thema auseinander gesetzt und immer wieder versagt und entschuldigen müssen.
- B. Gute Kommunikation hängt vom Sender als auch vom Empfänger ab.
 1. Wir können in Engelszungen reden und es nützt nichts, wenn der Empfänger negativ eingestellt ist oder gar nicht bereit ist zu zuhören.
 2. Dazu kommt, dass es nicht nur darauf ankommt *was* wir sagen, sondern *wie* wir etwas sagen.
 - a) Wir Menschen sind alle nicht so sachlich, dass wir nur auf die Stimme hören und auf den Inhalt der Aussage.
 - b) Kommunikationsexperten sagen dass nur 7% auf die Worte achten.
 - (1) 38% achten auf den Ton.
 - (2) 55% achten auf die nonverbale Übermittlung einer Botschaft (= auf die Körpersprache, d. h. Gestik, Mimik usw.).
 - c) Deshalb lehrt uns das Wort Gottes (Kol. 4,6): „*Eure Rede soll stets Anklang finden und doch voller Würze sein; ihr sollt imstande sein, jedermann Red und Antwort zu stehen.*“
 3. Es muss also gut abgewogen werden, **was** wir mit wem reden.
 - a) Selbst mit meinem Ehepartner kann ich nicht über alles reden, was mir auf dem Herzen liegt.
 - (1) Warum? - Weil er schlicht und einfach nicht auf jedem Gebiet des Lebens kompetent genug ist um auf mein Gesprächsthema einzugehen.
 - (a) Ohne dabei jemand herunter zu spielen und gering zu schätzen.
 - (b) Es gibt emotionale und sachliche Inkompetenz, das ist und bleibt eine Tatsache.
 - (2) Konflikte sind vorprogrammiert wenn ich erwarte, dass mein Ehepartner mich immer verstehen und auf mich eingehen kann indem er zu allen Themen eine Antwort oder eine Lösung parat hat.
 - (a) Kein Mensch ist dazu fähig.
 - (b) Manchmal kann ein Gespräch von Mann zu Mann oder Frau zu Frau hilfreicher sein als mit meinem Ehepartner.
 - b) Deshalb ist es wichtig, dass wir uns gut überlegen mit wem wir was reden oder besprechen wollen.
 - c) Eine gesunde Distanz zu allen Menschen führt mich zu einem respektvolleren Umgang mit ihnen.
 4. Es kommt aber auch darauf an, **wie** wir etwas sagen.
 - a) Viele Aussagen enthalten versteckte Botschaften.
 - (1) Wenn wir unseren Partner anbrüllen und dabei vorgeben es nur gut zu meinen, dann machen wir uns selbst etwas vor.
 - (2) Egal was wir aussagen wollen, wenn wir dabei schreien, dann wird der andere immer hören: „Ich liebe dich nicht! Ich lehne dich ab!“
 - b) Auf der Empfängerseite ist es natürlich auch wichtig, dass wir nachfragen, wenn wir etwas hören und eine versteckte Botschaft dahinter vermuten.
 - (1) Es wäre unfair dem andern etwas in den Mund zu legen, was er nicht gesagt hat.

- (2) Ohne Beleg oder Bestätigung aus seinem Mund, darf keine versteckte Botschaft als sicher angenommen werden.
- C. Gute Kommunikation kommt nicht von selbst.
1. Wenn Männer ehrlich sind dann geben sie zu, dass in den meisten Ehen sie es sind, die an einer aufrichtigen Kommunikation nicht wirklich interessiert sind.
 - a) Entweder arten sie aus durch Zorn und physische Gewalt.
 - b) Oder sie ziehen sich zurück, weil sie der Situation nicht gewachsen sind.
 2. Deshalb müssen Männer auch meistens viel mehr lernen auf diesem Gebiet als Frauen.
 3. Der Trost dabei ist, gute Kommunikation kann gelernt werden!

III. **Gute Kommunikation setzt einen guten Sender voraus**

- A. Das hört sich vielleicht sehr fundamental an, aber ich möchte das Wörtchen „gut“ betonen.
1. Es geht nicht bloss um das Senden, sondern um das **gute** Senden, damit auch eine gute Kommunikation entstehen kann.
 2. Sprüche 10,19: *„Wo viel geredet wird, bleiben Vergehen nicht aus, wer aber seine Lippen im Zaum hält ist verständig.“*
 3. Sprüche 29,20: *„Siehst du einen Mann, der übereilt redet - für einen Dummen gibt es mehr Hoffnung als für ihn.“*
 4. Es gibt viele Bibelstellen, die vom gedankenlosen Senden sprechen.
 5. Dann gibt es auch etliche Stellen, die von Nörgelei sprechen (Spr. 19,13; 21,9; 27,15).
 6. All das bedeutet schlechtes Senden, das keiner Kommunikation etwas nützt.
- B. Gutes Senden ist aufmerksam, rücksichtsvoll, einfühlsam und fürsorglich.
1. Gutes Senden ist darauf bedacht aufzubauen und nicht niederzureissen.
 2. Sprüche 15,23: *„Einem Mann macht es Freude, wenn er zu antworten weiss, und wie gut ist ein Wort zur rechten Zeit!“*
 - a) Die Meisten wissen immer was sie antworten sollen.
 - b) Die Wenigsten aber wissen ein treffendes Wort zu sagen zur richtigen Zeit.
 - c) Wer sich vom Heiligen Geist Gottes leiten lässt, der freut sich, wenn er richtig zu antworten weiss.
 3. Jakobus schreibt (Jak. 1,19): *„Ihr wisst es doch, meine geliebten Brüder und Schwestern: Jeder Mensch soll schnell sein im Hinhören, langsam aber im Reden und erst recht langsam, wenn er zornig ist.“*
 4. Der Prediger erklärt (Koh. 3,1a.7): *„Für alles gibt es eine Stunde,... Zeit zum Schweigen und Zeit zum Reden.“*
 5. Alles, was wir ausdrücken oder senden wollen, sollte zuerst gesiebt werden, indem wir uns fragen: *„Ist das jetzt in der Liebe oder nicht?“* (1. Kor. 13,4-8).
 - a) Liebe heisst natürlich nicht immer mit einem Lächeln im Gesicht und ganz sanft gesprochen.
 - b) Liebe heisst auch ernsthaft, bestimmt, bereit unangenehmes zu sagen usw. (wie zitiert aus Kol. 4,6).
 - c) Liebe heisst in keinem Fall einander anbrüllen, nicht ausreden lassen, hastig antworten, sich rechtfertigen oder gedankenloses Senden (1. Kor. 13,4-8).

IV. **Gute Kommunikation setzt einen guten Empfänger voraus**

- A. Das Senden ist erst die Hälfte einer guten Kommunikation.
1. Es braucht auch einen guten Empfänger.
 2. Wenn wir von Kommunikation sprechen, dann neigen wir dazu den Empfänger zu ignorieren.
 - a) Wir sprechen nur darüber, wie wir am besten verstanden werden.
 - b) Wir überlegen uns was, wann und wie gesprochen werden soll.
 3. Doch das beste Glasfaser Signal ist nutzlos, wenn es keine TV-Empfängerbox (einen Receiver) gibt.

4. Genauso ist es mit der Kommunikation.
 5. Irgendwie ist das Empfangen manchmal wichtiger als das Senden!
 6. Kommunikationsexperten sagen sogar, dass der Schlüssel zu einer guten Kommunikation darin liegt den Wunsch zu haben den andern verstehen zu können.
 - a) Es geht also nicht in erster Linie darum, dass ich verstanden werde, sondern dass ich verstehe.
 - b) Was aber sagen die Meisten, wenn ihre Kommunikation zusammengebrochen ist?
 - (1) „Meine Frau oder mein Mann versteht mich nicht.“
 - (2) „Meine Eltern verstehen mich nicht.“
 7. Deshalb ist in einer Kommunikation das Hinhören oft wichtiger als das Reden!
 - a) Genau das ist es was der Jakobus uns lehren will.
 - b) Gott unterstützt uns dabei, indem er uns zwei Ohren gegeben hat und nur einen Mund, damit wir dieses Prinzip leichter verstehen.
 - (1) Doch was machen wir aus diesem Prinzip?
 - (2) Leider verstehen es die meisten Menschen nicht!
 - (3) Denn die meisten Menschen sind nicht sehr gute Zuhörer.
 - c) Alle wollen reden, aber niemand will hören.
 - d) Alle wollen reden ohne nachzudenken und hören kaum zu, damit sie besser antworten können.
- B. Was lehrt uns das Gleichnis vom Sämann? (Mt. 13)
1. Geht es da nicht um verschiedene Bodenarten, d.h. Zuhörer?!
 2. Jesus sagt in diesem Gleichnis, dass es wichtiger ist gut zu zuhören als zu reden.
 3. Gut zu zuhören ist eine der wichtigsten Eigenschaften im Leben.
 4. Je besser wir das begriffen haben, desto besser werden unsere Beziehungen und unsere Kommunikation.
 5. Die meisten Kommunikationskurse sind auf das Senden ausgerichtet und nicht auf das Hören.
- C. Wir haben einige Bibelstellen erwähnt, die von der Zunge und vom gedankenlosen Senden sprechen.
1. Doch die Bibel hat noch viel mehr zu sagen über das Hören.
 2. Das Wort „hören“ kommt über 1'300 Mal vor in der Bibel.
 - a) Gott offenbart sich als guter Zuhörer (Sach. 13,9).
 - b) Wir werden ermahnt mit den Worten (Offb. 2,7.11.17 usw.): *„Wer Ohren hat, der höre, was der Geist den Gemeinden sagt.“*
 3. Jesus betont im Gleichnis vom Sämann: **Matthäus 13,13-16**
 - a) Ist das nicht eine typische Schwäche von uns Menschen?
 - b) Was machen die Meisten in ihren Ehen und Familien?
 - (1) Sie hören, aber sie hören nicht wirklich zu im Sinne von Verstehen.
 - (2) Sie sind nicht interessiert den andern wirklich zu verstehen.
 - c) Es gibt einen Unterschied zwischen Zuhören und Verstehen.
 - (1) Mit unseren Ohren hören wir zu und nehmen eine Stimme oder einen Ton wahr.
 - (2) Mit unseren Gedanken aber nehmen wir den Inhalt des Gesagten auf und verstehen was gesagt wurde.
 - d) Aktives Zuhören ist anstrengend und fordert unsere ganze Aufmerksamkeit.
 - e) Wie sehr sind wir dazu bereit?
- D. Es gibt zwei weitere Punkte die einen guten Empfänger ausmachen:
1. Ein guter Empfänger bemüht sich zu verstehen.
 - a) Sprüche 1,5: *„Der Weise hört und lernt dazu, und der Verständige erwirbt Kenntnisse, so dass er Spruch und Anspielung versteht.“*
 - b) Sprüche 18,15: *„Das Herz des Verständigen verschafft sich Erkenntnis...“*
 - c) Bevor wir nicht genau verstehen, können wir auch nicht richtig antworten.

- d) Deshalb ist das gegenseitige Zuhören notwendig für jede erfolgreiche Verständigung.
- 2. Ein guter Empfänger bemüht sich zu antworten.
 - a) Wir können und sollen erst dann antworten, wenn wir den andern verstanden haben was er uns sagen will.
 - b) Wichtig dabei ist es auch zu analysieren, wer zuerst etwas eingegeben hat.
 - (1) Ich muss mir bewusst werden ob ich ursprünglich der Sender oder der Empfänger eines Gesprächs bin.
 - (2) Es ist nicht richtig, den Sender mundtot zu machen indem ich so antworte, dass ich am Ende zum Sender werde.
 - (3) Da fühlt sich der andere nicht angenommen und verstanden.
 - (4) Das passiert sehr oft in vielen falschen Kommunikationsmustern.
 - c) Ein guter Empfänger stellt zuerst Fragen (ohne zu dominieren) und erkundigt sich genau was der Sender ihm übermitteln will, bevor er antwortet.
 - d) Er gibt dem Sender zu verstehen, dass er interessiert ist und die Sendung verstanden hat.
 - e) Dann bittet er den Herrn um Weisheit richtig zu antworten.

V. Gute Kommunikation gefällt dem Herrn

- A. Wir könnten noch vieles sagen und passende Bibelstellen dazu aufschlagen.
 - 1. Die Grundvoraussetzung für jede erfolgreiche Kommunikation ist die Liebe.
 - 2. Wenn ein Ehepaar sich wirklich liebt, dann wird es sich mit allen Mitteln bemühen
 - a) aufeinander zuzugehen,
 - b) einander gut zu zuhören, und
 - c) einander immer besser zu verstehen.
 - 3. Wenn ein Ehepaar den Herrn liebt, dann wird es danach trachten was dem Herrn gefällt und gemeinsame Lösungen im Sinne des Herrn finden.
 - 4. Oder kürzer ausgedrückt: Wenn wir unsere Ehe als Duett harmonischer klingen lassen wollen, dann machen wir ein Trio daraus, indem wir Gott miteinbeziehen!
- B. Es fehlt leider die Zeit um auf verschiedene Prinzipien einzugehen wie:
 - 1. Ziehe keine hastigen Schlussfolgerungen, indem du meinst du wüsstest bereits was der andere sagen will (Spr. 18,13.17).
 - 2. Richte und urteile nicht ohne Belege (Mt. 7,1-5).
 - 3. Meide törichte und kindische Auseinandersetzungen, die nur zu noch mehr Streit führen (2. Tim. 2,23).
 - 4. Sei langsam zum Zorn (Jak. 1,19).
 - 5. Dazu gäbe es weitere 11 Punkte, die ich besser ein anderes Mal aufgreife

(Familyneeds, p. 88-98)

SCHLUSSTEIL

- I. Lasst uns hart arbeiten an einer guten Kommunikation in Ehe und Familie, aber auch in der Gemeinde!
 - A. Denn nur so können die Beziehungen uns zum Segen werden, wie sie ursprünglich auch gedacht waren bei Gott.
 - B. Gott wollte nicht, dass der Mensch einsam und verlassen alt wird, sondern sein Glück in der Partnerschaft und in der Gemeinschaft mit andern Menschen findet.
- II. Jede Beziehung hat ihren Preis!
 - A. Die Frage ist nicht ob ich den richtigen Partner habe, sondern ob ich mich meinem Partner gegenüber richtig verhalte.
 - B. Darum lasst uns mit Gottes Geist an unserer Liebe arbeiten, damit unsere Ehen und alle unsere Beziehungen immer besser werden, wie es Gott gefällt!