

Die Todsünden der Ehe vermeiden **Warum gibt es solchen Streit zwischen uns?**

Wie man Streit in Wachstum verwandelt
Grace Fellowship Church / Pastor Brad Bigney / 26. Oktober 2003

“Haben Sie irgendwelche Konflikte in Ihrem Leben? Erleben Sie Momente extremer Gereiztheit gegenüber jemandem, den Sie sonst lieben? Gibt es Menschen, die Ihnen einfach mehr auf die Nerven gehen als andere? Treiben Sie bestimmte Dinge täglich in den Wahnsinn? Hatten Sie im vergangenen Jahr viele Konflikte? Wie war es im vergangenen Monat? Oder letzte Woche? Und heute bisher? Wenn Sie sich die Videoaufnahme einer typischen Woche in Ihrem Leben ansehen könnten, würden Sie erstaunlich viele Konflikte um Sie herum erkennen. Der Konflikt ist eine der Hauptauswirkungen des Sündenfalls, und es braucht nicht viel, um ihn anzustacheln”. *Instruments in the Redeemer's Hands*, Paul David Tripp, p. 75-76

“Warum scheinen uns Menschen, Dinge und Situationen im Weg zu stehen? Warum erleben wir selten einen Tag, an dem wir keine Erfahrungen mit Konflikten gemacht haben? Die Antwort auf all diese Fragen ist, dass wir unser Leben als unser eigenes betrachten und dass wir uns mehr den Zielen unseres eigenen Reiches als den Zielen Gottes verpflichtet fühlen. Wir müssen erkennen, dass die Menschen, die uns im Weg stehen, von einem weisen und souveränen König zu uns gesandt wurden. Er bekommt nie eine falsche Adresse und wählt immer genau den richtigen Moment, um unsere Herzen zu entblößen und neu auf das Seine auszurichten”. *Instruments in the Redeemer's Hands*, Paul David Tripp, p. 106 & 107

I. Beginne mit KOMMUNIKATION anstatt mit Vergeltung

Regel #1 Sei ehrlich -Eph. 4,15 “Redet die Wahrheit in Liebe”

- a. Gott befiehlt uns zu reden ... es ist keine Option
- b. Gott befiehlt uns die Wahrheit zu reden
- c. Gott befiehlt uns die Wahrheit in Liebe zu reden

Sprüche 12,18 “Wer unbedacht schwatzt, der verletzt wie ein durchbohrendes Schwert; die Zunge der Weisen aber ist heilsam.

Sprüche 29,20 “Siehst du einen Mann, der übereilte Worte spricht, so kannst du für einen Toren mehr Hoffnung haben als für ihn.”

Sprüche 15,28 “Das Herz des Gerechten überlegt(lernt), was es antworten soll, aber der Mund des Gottlosen sprudelt Bosheiten hervor.”

Regel #2 Bleib auf dem Laufenden -Eph. 4,26 “Lasst die Sonne nicht untergehen über eurem Zorn”

Eph. 4,26-27 “Zürnt ihr, so sündigt nicht; die Sonne gehe nicht unter über eurem Zorn! Gebt auch nicht Raum dem Teufel!”

Gott befiehlt uns unverzüglich einander Rechenschaft zu geben. Lasst nicht zu, dass sich die Dinge aufschaukeln. Lasst die Dinge nicht schleifen. Erledigt Probleme in eurer Beziehung so schnell wie möglich. Je früher das Gespräch stattfindet, desto wahrscheinlicher werdet ihr beide in der Lage sein, euch genauer zu erinnern, was passiert ist und was gesagt wurde.

Regel #3. Nimm das Problem in Angriff und nicht die Person -Eph. 4,29 “Kein schlechtes Wort soll aus eurem Mund kommen sondern was gut ist zur Erbauung wo es nötig ist, damit es den Hörem Gnade bringe...”

Regel #4 Handle im Voraus, nicht hinterher! -Eph 4,31-32

II. Bemüht euch um BEHARREN anstatt um gegenseitige Bedrängung

Um durchzuhalten, musst du deinen Blick auf etwas anderes richten als auf deinen Ehepartner - und darauf, was er tut, das dir nicht gefällt. Wenn dein Fokus falsch ist - verlierst du an einem Wochenende den Mut - und du wirst es nicht aushalten können. Du musst dein Auge auf dasselbe gerichtet haben, auf das Jesus sein Auge gerichtet hatte, als er Leiden und Schmerz durchlebte.

Heb. 12,1-3 "Da wir nun eine solche Wolke von Zeugen um uns haben, so lasst uns jede Last ablegen und die Sünde, die uns so leicht umstrickt, und lasst uns mit Ausdauer laufen in dem Kampf, der vor uns liegt, indem wir hinschauen auf Jesus, den Anfänger und Vollender des Glaubens, der um der vor ihm liegenden Freude willen das Kreuz erduldet und dabei die Schande für nichts achtete, und der sich zur Rechten des Thrones Gottes gesetzt hat. Achtet doch auf ihn, der solchen Widerspruch von den Sündern gegen sich erduldet hat, damit ihr nicht müde werdet und den Mut verliert!"

Einige von euch sind so kampfes müde! Und ihr seid entmutigt... ihr habt den Mut verloren... und seid bereit, aufzuhören - aber das liegt daran, dass eure Augen auf die falsche Sache gerichtet sind. Ihr habt eure Augen auf eure Ehepartner gerichtet... und ihre Sünde... und die Art und Weise, wie sie euch verletzen... und eure Augen sind auf euren zerbrochenen Traum gerichtet... und eure Enttäuschungen. Und so kannst du das Rennen nicht gewinnen.

Richte deinen Blick auf Jesus... und die gleiche Freude, auf die er seine Augen gerichtet hat - die Freude, dem Vater zu gefallen... die Freude, ihn sagen zu hören: "Gut gemacht, guter und treuer Diener".

2. Kor. 5,9 "Darum suchen wir auch unsere Ehre darin, dass wir ihm wohlgefallen, es sei daheim oder nicht daheim."

Hebr. 10, 35-39 *Neues Leben* "Werft dieses Vertrauen auf den Herrn nicht weg, was immer auch geschieht, sondern denkt an die große Belohnung, die damit verbunden ist! Was ihr jetzt braucht, ist Geduld, damit ihr weiterhin nach Gottes Willen handelt. Dann werdet ihr alles empfangen, was er versprochen hat. »Nur noch eine kurze Zeit, dann wird der erscheinen, der kommen soll, und sein Kommen wird sich nicht verzögern. Durch den Glauben hat ein Gerechter Leben. Doch wer sich von mir abwendet, an dem habe ich keine Freude.« Aber wir sind nicht wie die Menschen, die sich von Gott abwenden ..."

Gary Thomas schreibt: "Oft ist es nicht so, dass unsere Ehen entweder gut oder schlecht sind - sie existieren einfach. Wir werden der Routine und der Gleichheit überdrüssig, und unsere Seelen werden gelegentlich gefühllos füreinander. Kathleen und Thomas Hart stellen das so dar: "Die Ehe ist ein langer Weg, den zwei Menschen gemeinsam gehen. Manchmal ist das Gelände sehr interessant, manchmal eher langweilig. Manchmal ist der Spaziergang anstrengend, für beide Personen oder für eine. Manchmal ist das Gespräch lebhaft, ein anderes Mal gibt es nicht viel zu sagen. Hart and Hart, *The First Two Years of Marriage*, 15, quoted in *Sacred Marriage*, Gary Thomas, p. 106

Einige von euch haben nicht wegen eines Konflikts zu kämpfen. Ihr kämpft wegen Gleichheit und Routine. Du hast dieses nagende Gefühl, dass du den Ehe Traum aus dem Märchenbuch, über den die Welt spricht, verpasst hast. Du fühlst dich übergangen - und hast den nagenden Verdacht, dass deine Ehe nicht das hat, was alle anderen zu haben scheinen.

Pass auf! Nimm diese Lüge nicht ernst. Jede Ehe hat Höhen und Tiefen. Atemberaubende Landschaften und Banales. Fesselnde Aufregung und Routine. Aber nehmen Sie einen Satz aus Eugene Petersons Jüngerschaftsbuch: Jede göttliche Ehe sollte ein 'Langer Gehorsam in die gleiche Richtung' sein. Geh einfach weiter vorwärts durch Gottes Gnade - ihm gehorchen... ihm folgen... egal, wie du dich an einem bestimmten Tag fühlst.

"Die Ehe ist kein Vergnügungspark, den man verlässt, sobald der Spaß zu Ende ist. Es ist eine Beziehung, an die man genug glaubt, um so lange zu bleiben, bis der Spaß wiederkommt."
Martha Bolton zitiert in Marriage Partnership, Spr 2001, Seite 12

III. Du musst dein **EIGENES HERZ BEHANDELN** anstatt deine eigenen Wege zu verteidigen

Psalm 139,23-24 “Erforsche mich, o Gott, und erkenne, mein Herz; prüfe mich und erkenne, wie ich es meine; und sieh, ob ich auf bösem Weg bin und leite mich auf dem ewigen Weg”

Jakobus 4,1-4 “Woher kommen die Kämpfe und die Streitigkeiten unter euch? Kommen sie nicht von den Lüsten, die in euren Gliedern streiten? Ihr seid begehrlisch und habt es nicht, ihr mordet und neidet und könnt es doch nicht erlangen; ihr streitet und kämpft, doch ihr habt es nicht, weil ihr nicht bittet. Ihr bittet und bekommt es nicht, weil ihr in böser Absicht bittet, um es in euren Lüsten zu vergeuden.”

James bringt unsere Konflikte mit anderen Menschen in Zusammenhang mit dem internen Krieg, der sich in unseren eigenen Herzen abspielt. Wenn mein Herz von einem bestimmten Wunsch beherrscht wird, gibt es nur zwei Möglichkeiten, wie ich dir antworten kann. Wenn du mir dabei hilfst, das zu bekommen, was ich will, werde ich mit dir glücklich sein. Aber stehst du mir im Weg, werde ich wütend, frustriert und entmutigt sein, wenn ich mit dir zusammen bin. Es wird Zeiten geben, in denen ich mir wünschen werde, du wärst nicht in meinem Leben.

Beeinflusst meine Beziehung
zu anderen Menschen

Verlangen → Forderung → Bedürfnis → Erwartung → Enttäuschung
“Ich wünsche” “Ich will!” ”Ich muss” “Du solltest” “Du hast nicht...”



Abwärtsspirale zu...

Bestrafung

“Weil du es nicht getan hast werde ich jetzt...” oder
“Weil du es nicht getan hast werde ich jetzt nicht...”

Entlehnt aus dem Buch von Paul Tripp: *Instruments in the Redeemer's Hand*

KOMMUNIKATIONSRICHTLINIEN

(Diese Kommunikationsrichtlinien wurden von Timothy Keller zur Verfügung gestellt).

Sprüche 18,21; 25,11; Job 19,2; Jakobus 3,8-10; 1.Petrus 3,10; Epheser 4,25-32

Denke über den Leitfaden nach und studiere die unterstützenden Verse der Heiligen Schrift. Bewerte dich selbst zu jedem dieser Punkte: Ausgezeichnet (3), Gut (2), Ok (1), Schlecht (0).

1. *Sei ein offener Zuhörer* und antworte erst, wenn die andere Person das Gespräch beendet hat. (Spr. 18,13; Jakobus 1,19). ____
2. *Sei langsam zum Reden.* Denk zuerst nach. Sei nicht voreilig mit deinen Worten. Sprich so, dass die andere Person verstehen und annehmen kann, was du sagst (Spr 15,23.28; 29,20; Jakobus 1,19). ____
3. *Gehe nicht wütend ins Bett!* Kläre jeden Tag die Vergehen dieses Tages. Sprich immer die Wahrheit, aber tu es in Liebe. Übertreibe es nicht (Eph 4,15.25; Kol 3,8; Mt 6,34) ____
4. *Verwende Schweigen nicht, um die andere Person zu frustrieren.* Erkläre, warum du in dieser Zeit zögerst zu sprechen (Spr 15,28; 16,21.23; 10,1-9; 18,2; Kol 4,6; Spr 20,15). ____
5. *Lass dich nicht in Streitigkeiten verwickeln.* Es ist möglich, sich uneinig zu sein, ohne zu streiten (Spr 17,14; 20,3; Röm 13,13; Eph 4,31). ____
6. *Reagiere nicht mit unkontrolliertem Zorn.* Gebrauche eine sanfte und freundliche Reaktion und einen sanften Tonfall (Spr 14,29; 15,1; 25,15; 29,11; Eph 4,26.31).. ____
7. *Wenn du im Unrecht bist, gib es zu, bitte um Vergebung* und frage, wie du dich ändern kannst (Jakobus 5,16; Spr 12,15; 16,2; 21,2.29; 20,6; Matthäus 5,23-25; Lukas 17,3) ____
8. *Wenn jemand dir beichtet, sag ihm/ihr, dass du ihm/ihr verzeihst.* Achte darauf, dass es vergeben wird und nicht der Person, anderen oder dir selbst gegenüber zur Sprache kommt! (Spr 17,9; Eph 4,32; Kol 3,13; I Petr 4,8).

9. *Vermeide Herumnörgeln* (Sprüche 10:19; 17:9; 16:21, 23; 18:6, 7; 27:15; 21:19) ____
10. *Beschuldige oder kritisiere die andere Person nicht.* Stelle stattdessen wieder her. . . ermutige . . . erbaue (Röm. 14,13; Gal. 6,1; 1.Thess. 5,11). _____
11. Wenn jemand dich verbal angreift, kritisiert oder beschuldigt, *reagiere nicht auf die gleiche Art und Weise* (Röm. 12,17.21; 1.Petrus. 2,23; 3,9). _____
12. *Versuche, die Meinung der anderen Person zu verstehen.* Berücksichtigen Unterschiede (Spr. 18,2; 13,15; Phil. 3,15-16). _____
13. *Sorge dich um die Interessen anderer* (Phil. 2,3; Eph. 4,2; Röm. 12,15). ____

Denk über die oben genannten 13 Richtlinien für die Kommunikation nach:

- Liste die Punkte auf, an deren Änderung du am meisten arbeiten must.
- Schreibe zwei konkrete Maßnahmen auf, die du ergreifen kannst, um diese Punkte zu verbessern.
- Teile sie deinem Partner mit und bitte ihn um Hilfe bei der Veränderung. Hol dir weitere Vorschläge, wie du diese Punkte verbessern kannst. Wenn du keinen Partner hast, dann teile sie mit einem nahestenden christlichen Freund.

ARBEITSBLATT KONFLIKT & KOMMUNIKATION

- A. Nenne fünf Dinge, die du mit deinem Partner besprechen könntest. Mache dich sofort daran und suche einen guten Zeitpunkt, um tatsächlich zu kommunizieren.
- B. Bewerte euer Gespräch. (Vielleicht solltest du eine Audioaufnahme von einigen deiner normalen Familiengespräche machen. Dann hör dir selbst zu). Beantworte die folgenden Fragen zu deinem Gespräch mit Hilfe dieser Bewertungsskala:

0 = niemals, 1 = selten, 2 = manchmal, 3 = häufig, 4 = immer. Kreise die Fragen ein, bei denen Verbesserungsbedarf besteht

1. Zeigst du wirklich Interesse an dem, was andere sagen (_____) oder interessierst du dich nur für das, worüber du sprichst? _____
2. Bist du ein Besserwisser? _____
3. Ist deine Stimme angenehm, sanft und freundlich? _____
4. Formulierst du Dinge klar und einfach, so dass andere sie verstehen können? _____ Bist du liebevoll ehrlich oder ausweichend und unklar? _____ Bist du offen oder verschlossen? _____ Sendest du oft Mitteilungen durch die Hintertür? _____
5. Bist du überwiegend anerkennend und bestätigend (_____) oder kritisch und negativ? _____
6. Ermutigst du andere (_____) oder setzt du sie herab? _____
7. Geht es deiner Familie besser, weil du dich mit ihr beschäftigst? _____ Wie?
8. Fühlt sich deine Familie frei, ehrlich und offen mit dir zu sein? _____ Ist es für sie sicher, dir die Wahrheit über dich zu sagen, wie sie es sehen (_____) oder müssen sie Angst haben, ehrlich zu sein? _____
9. Neigst du dazu, die Gespräche, in denen du involviert bist, zu dominieren? _____ Werden andere durch deinen Ton oder deine Reaktion "zum Schweigen gebracht"?
10. Bist du bereit, von dir abweichende Meinungen anzuhören und dich nicht von ihnen bedroht zu fühlen? _____ Bist du ein sehr rechthaberischer, voreingenommener Mensch? _____
11. Schenkst du anderen deine ungeteilte Aufmerksamkeit, wenn sie mit dir sprechen wollen(_____) oder bist du meistens zu beschäftigt? _____
12. Betrachtetest du die Kommunikation mit deiner Familie als eine vorrangige Sache? ___ Ist es dir wichtiger als Fernsehen? _____ Als die Tageszeitung? _____ Als Fischen gehen? _____ Als ein Mittagsschlaf? _____ Wenn du dich zwischen dem Gespräch mit deiner Familie und einer der oben genannten Dinge entscheiden müsstest, würdest du normalerweise das Familiengespräch wählen? _____
13. Bist du oft nicht in der Stimmung zum Reden? _____ Lässt du dich von deiner Stimmung leiten (_____) oder verleugnest du dich selbst und konzentrierst dich auf das "Wohl der anderen"? _____
14. Bist du häufig sarkastisch und fies in deiner Sprache (_____) oder gebrauchst du in der Regel eine wohltuend freundliche, rücksichts- und respektvolle Sprache? _____
15. Bist du normalerweise fröhlich und heiter (_____) oder übermäßig ernst und trübsinnig? _____ Hast du normalerweise ein frohes Herz (_____) oder einen mürrischen Geist? _____
16. Nörgelst du? _____
17. Hälst du Vorträge oder moralisierst du? _____ •

18. Spielst du manchmal Probleme oder die Fehler anderer Leute usw. hoch? _____
19. Liest du manchmal Gedanken, liest in die Worte des anderen etwas hinein - und beschuldigst ihn/sie, Dinge zu meinen, die er/sie gar nicht wirklich sagt? _____
20. Bestehst du darauf, das letzte Wort zu haben? _____
21. Nimmst du dir täglich Zeit für die Kommunikation? _____
22. Sprichst du oft die vergangenen Fehler deines Gegenübers an? _____

RICHTLINIEN FÜR GUTE KONFLIKTLÖSUNGEN

Diese Übung wird dir helfen zu erkennen, welche Art von Ehepartner ihr beide sein könnt. Es ist eine Liste, was du und dein Partner tun solltet, wenn ihr Meinungsverschiedenheiten habt.

Lies jede Aussage. Trage dann auf den leeren Zeilen die Zahl der Häufigkeit ein, mit der du und dein Partner diese biblische Regel zur effektiven Konfliktlösung praktizieren. Verwende diese Skala:

"Ich mache das nie" = 4 "Ich mache das selten" = 3 "Ich mache das manchmal" = 2
"Ich mache das häufig" = 1 "Ich mache das immer" = 0

	DU	PARTNER
1. Wenn eine Meinungsverschiedenheit oder ein Problem auftritt, konzentriere ich mich darauf, was passiert und was ich tun sollte, um es zu korrigieren, anstatt zu versuchen zu verstehen, was mein Partner tut.	—	—
2. Wenn ein Problem auftaucht, bin ich bereit zuzugeben, dass ich vielleicht Teil des Problems bin. Ich konzentriere mich darauf, was ich falsch mache, nicht darauf, was mein Partner falsch macht.	—	—
3. Ich erkenne, dass ich meinen Partner nicht ändern kann; dass er/sie sich ändern wollen muss, oder alle meine Bemühungen werden das Problem eher verschlimmern als lösen.	—	—
4. Ich erkenne, dass Liebe nicht in erster Linie ein Gefühl ist, sondern Handlungen, die darauf berechnet sind, meinem Partner zu dienen, ihn zu erfreuen und ihm in einer Gott ehrenden Weise zu helfen.	—	—
5. Ich richte meine Aufmerksamkeit auf die Veränderung meines eigenen Verhaltens, meiner Einstellungen, Reaktionen und Antworten gegenüber meinem Partner. Ich plane spezifische, erreichbare, wiederholbare, positive Veränderungen, die ich vornehmen kann. .	—	—
6. Ich arbeite ständig daran, ein gutes Kommunikationssystem zu entwickeln und zu pflegen. Ich weiß, dass Beziehungen behindert werden, wenn es keine Kommunikation oder die falsche Art von Kommunikation gibt.	—	—
7. Ich arbeite daran, viele Gemeinsamkeiten mit meinem Partner zu entwickeln und zu pflegen, einschließlich gemeinsamer Projekte, gemeinsamer Interessen und gemeinsamer Freizeitaktivitäten. Ich unternehme eine Vielzahl von Aktivitäten mit ihm/ihr. Ich bin kreativ im Ausdruck meiner Liebe und Wertschätzung für ihn/sie.	—	—
8. Ich erkenne und berücksichtige die Unterschiede zwischen meinem Partner und mir. Ich weiß, dass Männer und Frauen dazu neigen, die Dinge unterschiedlich zu sehen.	—	—
9. Ich praktiziere regelmäßig die Goldene Regel, wie sie in Matthäus 7,12 steht. Ich behandle meinen Partner so, wie ich selbst behandelt werden möchte.	—	—
10. Ich konzentriere mich auf die positiven Eigenschaften meines Partners und unserer Beziehung, anstatt mich auf das Negative zu konzentrieren. Ich betone unsere Gemeinsamkeiten und nicht unsere Unterschiede. (Philipper 4,8)	—	—
11. Ich praktiziere das Prinzip, das in Lukas 6,34-35 festgelegt ist. Ich gebe und diene und erwarte keine Gegenleistung.	—	—

12. Ich bleibe auf dem Laufenden. Ich gehe ein Problem nach dem anderen an. Ich führe keine Wiederholungen von Streitigkeiten aus der Vergangenheit durch. Ich vergebe und vergesse. (Matthäus 6,34; Epheser 4,26) _____

13. Ich versuche, eine enge Beziehung zu Gott durch Jesus Christus zu pflegen. (Johannes 14,6; 1. Johannes 4,21; Matthäus 22,37-39; Epheser 5,21-33) _____

Nachdem du diese Übung beendet hast, zähle die Anzahl der Antworten mit den Zahlen 0 und 1, die du gegeben hast, und markiere die Zahl in der entsprechenden Zeile unten. Zähle als nächstes die Anzahl der Antworten mit den Zahlen 2,3 oder 4. Notiere diese Zahl in der entsprechenden Zeile unten.

	DU	PARTNER
Anzahl der Antworten mit 0 and 1	_____	_____
Anzahl der Antworten mit 2,3 and 4	_____	_____

Diese Übung beschreibt dreizehn Prinzipien für eine gute Konfliktlösung in deiner Beziehung zu deinem Partner und in deinem Umgang mit anderen Menschen. Sie beschreibt, wie du die Art von Ehepartner sein kannst, die Gott von dir möchte. Wenn du mehrere der Aussagen ehrlich mit einer 2, 3 oder 4 beantwortet hast, überlege, wie du dich verändern kannst, um diese Aussagen mit einer 0 oder einer 1 zu beantworten. Je mehr Nullen und Einsen du hast, desto besser wird deine Beziehung zu deinem Partner und zu anderen sein.