



# Gottes Plan für die Ehe

---

## 9. Konflikte lösen (Teil 2)

Wie lösen wir Konflikte in einer Ehe? Die Frage ist nicht, ob es in einer Ehe Konflikte geben darf oder nicht sondern wie verhalte ich mich, wenn Konflikte entstehen?

In der Anfangsphase ist es vielleicht wichtig, dass wir uns zuerst einmal unser eigenes Verhalten bewusst werden, bevor wir etwas Konkretes unternehmen können. Jeder hat in seinem Leben seine ganz persönliche Art entwickelt, Konflikte zu lösen. Konflikte müssen nicht unbedingt zum Streit führen.

In einer weiteren Phase hilft es, die wichtigsten Regeln kennen zu lernen, was wir in einem Konflikt niemals tun dürfen (davon haben wir das letzte Mal gesprochen) und was wir in einem Konflikt unbedingt tun sollten!

### **Was sollte in Konfliktsituationen unbedingt beachtet werden? - (9 Gebote)**

#### **1. Eine Sprache verwenden, die für beide Partner annehmbar ist (Mt. 7,12).**

Das ist die Grundlage für jeden Konflikt. Wenn wir anfangen herumzuschreien und mit Gassenausdrücken um uns zu werfen, dann wird dies nicht zu einer zufriedenstellenden Lösung führen (Gal. 5,15). Je primitiver die Umgangssprache, desto minderwertiger die Qualität der Ehe. Je respektvoller die Umgangssprache in Konfliktsituationen, desto heiliger wird die Ehe von beiden betrachtet und behandelt.

Die Frage stellt sich: Was bedeutet uns die Ehe? Betrachten wir die Ehe als heilig? Glauben wir, dass Gott sein Jawort für unsere Ehe gegeben hat? Sind wir uns bewusst, dass wir in allen Situationen vor Gott stehen? Gott will, dass die Ehe in Ehren gehalten wird, heisst es (Heb. 13,4).

#### **2. In normaler Tonlage sprechen, ohne zu schreien.**

Wie gesagt; schreien ist eine Form von Gewalt und oft eine Vorstufe von körperlicher Gewalt. Gewalt ist niemals die Lösung für eine Konfliktsituation. Im Gegenteil! Gewalt schafft neue Probleme und lenkt vom eigentlichen Konflikt ab. Um aber ein Problem lösen zu können, ist es unumgänglich, dass beide vernünftig überlegen und beim Thema bleiben. Nicht Druck anwenden, um den Kampf zu gewinnen. Selbstverständlich bleiben Zorngefühle nicht verborgen; aber sie müssen nicht in Jähzorn ausarten, d. h. sie müssen nicht durch Schreien ausser Kontrolle geraten.

Grundsätzlich sollten beide das folgende Prinzip beherzigen (Spr. 27,5): „*Offene Ermahnung ist besser, als Liebe die verborgen bleibt.*“ Niemand lässt sich gerne tadeln oder etwas vorwerfen. Auf der andern Seite lässt sich auch niemand gern etwas vorspielen. Um eine gute Beziehung zu pflegen ist Offenheit absolut notwendig. Offenheit, ohne einander unnötig wehzutun durch schreiende Beleidigungen. Darum ist es wichtig, dass wir wenigstens in normaler Tonlage miteinander reden, um unsere Anliegen und Beanstandungen vorzubringen!

#### **3. Das Beste geben, um zu einer Einigung zu kommen und niemals „in der Hitze des Gefechts“ auseinander gehen.**

Mit auseinandergehen meine ich, einander aus dem Weg gehen. Dies ist eine wichtige Grundregel, zu der beide sich einverstanden erklären sollten: „Mitten in einer Diskussion darf der Raum nicht verlassen werden.“ Diese Regel kann für gewisse Paare, die noch lernen müssen fair zu streiten, tödlich sein. Deshalb ist es in solchen Fällen besser, wenn sie sich vorerst einmal aus dem Weg gehen, um abzukühlen (Spr. 29,22): „*Ein zorniger Mann entfacht Streit, und ein*

*Hitzkopf begeht viele Sünden.*“ Das Problem darf aber nicht unter den Tisch gewischt werden, sondern sollte zu einem späteren Zeitpunkt wieder aufgenommen werden.

Selbstverständlich gehört auch dazu, dass die Zeit einer Diskussion begrenzt wird. Je nach Grösse des Problems ist eine längere Unterredung auf einen andern Tag zu verschieben. Auf jeden Fall muss es auch hier beiden ein Anliegen sein, ihr bestes zu geben, um zu einer Einigung zu kommen. Dieses „Beste“ ist die Grundhaltung der Liebe (nach 1. Korinther 13), an die meistens nur christliche Ehepaare versuchen sich zu halten.

#### **4. Positiv und hoffnungsvoll sein und keine Drohungen aussprechen.**

Drohungen verstärken das Problem und bringen keine Lösung. Drohungen lenken vom wahren Problem ab. Das Ziel sollte nicht sein, um jeden Preis die Schlacht zu gewinnen, denn wo es einen Sieger gibt, da gibt es immer auch einen Verlierer, und wer verliert schon gern? Spannungen und Konflikte sollten möglichst so ausgetragen werden, dass es eine annehmbare Lösung für alle beteiligten Personen gibt und sich niemand als elender Verlierer vorkommen muss.

#### **5. Grössere Auseinandersetzungen unter vier Augen austragen, niemals in der Öffentlichkeit und möglichst nicht vor den Kindern.**

Hier spielt es eine Rolle, wie sehr die Kinder in ein Problem involviert sind. Auch das Alter und die Anzahl spielen eine wichtige Rolle. Kinder verstärken in der Regel ein Problem, da sie oft ungehalten sind und nur ihre Anliegen im Vordergrund sehen. Sie kennen die Regeln der Kommunikation noch nicht. Deshalb ist es oft besser, Auseinandersetzungen unter vier Augen auszutragen und nicht vor oder mit den Kindern.

Je mehr Personen in einem Konflikt beteiligt sind, desto schwieriger wird es, auf einem guten Weg eine akzeptable Lösung für alle zu finden. Bei unmündigen Kindern ist es oft besser, wenn sich die Eltern zur Absprache unter vier Augen zurückziehen. Erst wenn sich die Eltern selbst im Klaren sind über die Lösung, dann können sie auch geschlossen mit dem Kind (oder den Kindern) verhandeln. Familienprobleme sollten, wenn möglich nicht an die Öffentlichkeit gelangen.

#### **6. Einander aufmerksam zuhören und versuchen, den andern in seiner Lage zu verstehen.**

Wann fällt es uns besonders schwer zu zuhören?

-Wenn wir uns selbst schützen wollen und einen Machtkampf ausüben, wo es ums Gewinnen geht, d. h. wer die besseren Argumente hat.

-Wenn wir das Fehlverhalten des andern klar erkennen können.

-Wenn wir die falschen Gedanken und Ansichten des andern hören.

Obschon der Herr unsere Unvollkommenheit sieht, hört er uns immer wieder aufmerksam zu. Gott versichert uns aber (Ps. 34,16-19): *„Die Augen des Herrn sind bei den Gerechten und seine Ohren bei ihrem Schreien. Das Angesicht des Herrn steht gegen die, die Böses tun, um ihr Andenken zu tilgen von der Erde. Schreien die Gerechten, hört es der Herr, und er befreit sie aus all ihrer Not. Der Herr ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens, hilft denen, die zerschlagenen Geistes sind.“*

Gott hätte allen Grund uns zu unterbrechen und still zu legen; doch er hört unsere Gebete täglich mit aller Geduld. Wir wissen, dass jeder Mensch schnell sein soll im Hinhören, langsam aber im Reden und erst Recht langsam zum Zorn (Jak. 1,19). Gott hat uns zwei Ohren und nur einen Mund gegeben, damit wir uns im Zuhören besonders üben und nicht im Sprechen!

#### **7. Akzeptanz zeigen, statt Abwehr.**

Wer aufmerksam zuhört, sagt selbst in einem Streit: „Ich nehme Dich ernst und versuche Dich zu verstehen, weil ich Dich liebe.“ Und: „Ich liebe Dich und deshalb akzeptiere ich Deine Meinung.“ Akzeptieren bedeutet nicht unbedingt übereinstimmen. Man kann einander akzeptieren, auch wenn man den Standpunkt und das Verhalten des andern nicht teilt. Wenn wir uns aber in einem Streit von Anfang an zur Wehr setzen und alle Gefühle und Gedanken des andern von vornherein abwehren, dann trägt das nicht viel zur Konfliktlösung bei. Erst wenn wir einander den

nötigen Respekt und die Ehre geben, indem wir einander zuhören, kann eine Einigung oder eine Lösung des Problems in Sichtweite sein.

### **8. Teamfähigkeit, Verhandlungswille und Kompromissbereitschaft signalisieren.**

Was bedeutet Teamfähigkeit? Es bedeutet bereit zu sein, auf etwas zu verzichten zum Wohl des ganzen Teams. Gerade in der Gemeinde ist es wichtig, dass jeder nicht seinen eigenen Vorteil sucht, sondern das Wohl der ganzen Gemeinschaft im Auge behält (Phil. 2,3-4): *„Tut nichts zum eigenen Vorteil, kümmert euch nicht um die Meinung [Ehre] der Leute. Haltet vielmehr in Demut einander in Ehren; einer achte den andern höher als sich selbst!“*

Der Preis der Gemeinschaft ist die Bereitschaft zur Toleranz und zur Kompromissbereitschaft. Der Einzelgänger muss diese Flexibilität nicht an den Tag legen. Er hat aber auch niemand, mit dem er Freude und Leid teilen darf. Er hat niemand, mit dem er sich auseinandersetzen kann (Phil. 2,1-2).

### **9. Beten, damit nach dem Konflikt wieder Versöhnung und Harmonie hergestellt werden kann.**

Mitten in einem Konflikt bete ich oft und bitte den Herrn, mir einen Weg aus der scheinbaren Sackgasse zu zeigen.

Psalm 116,1-2: *„Ich liebe den Herrn, denn er hört meine Stimme, mein Flehen. Er hat sein Ohr zu mir geneigt, ich will ihn anrufen mein Leben lang.“* Beten hat schon immer Wunder bewirkt. Und ich danke meinem Gott, dass er mir immer wieder die Demut gab, nach jedem Streit wieder die Versöhnung und Harmonie zu finden.

Erst in einem Streit wird wirklich sichtbar, was Menschen einander bedeuten. Es ist keine Kunst, einander Liebe vorzugaukeln, solange es keine Konflikte gibt! Darum lasst uns unsere Liebe unter Beweis stellen, indem wir mit Gottes Hilfe in Konfliktsituationen eine Lösung finden.

### **Schlussfolgerung**

Diese neun „Gebote“ sollten in jeder Ehe besprochen werden. Das „Jawort“ das wir einander gegeben haben vor dem Herrn bedeutet, dass wir in guten wie in schlechten Tagen lernen miteinander umzugehen. Gott bildet uns in der Ehe und in der Gemeinschaft zu Spezialisten aus. Er will uns eine neue Kultur des Umgangs beibringen, die vom Heiligen Geist geleitet ist und *„die Frucht der Gerechtigkeit“* genannt wird. Glücklich in der Ehe sind die Paare, die mit Konflikten richtig umgehen können.

Lasst uns unsere Liebe nicht nur zu unserem Ehepartner- sondern auch in der Gemeinde unter Beweis stellen und uns an diese 9 Gebote erinnern! Denn nur die Bewährten werden Gottes Herrlichkeit sehen! Gott lässt uns täglich prüfen, damit wir uns bewähren können vor seinen Augen. Darum lasst uns die Herausforderung annehmen!

Jakobus 3,13-18: *„Wer ist weise und verständig unter euch? Er zeige durch seinen guten Lebenswandel seine Werke, in weiser Bescheidenheit! Wenn aber heftige Eifersucht und Rechthaberei eure Herzen beherrschen, dann lasst das Prahlen und verleumdet dadurch nicht die Wahrheit! Das ist nicht die Weisheit die von oben kommt, sondern eine irdische, menschliche, dämonische. Denn wo Eifersucht und Rechthaberei herrschen, da ist nichts als Unordnung und fauler Zauber. Die Weisheit aber, die von oben kommt, ist zuerst einmal lauter, dann aber auch friedfertig, freundlich, wohlwollend, voller Barmherzigkeit und voll guter Früchte, unparteiisch, fern jeder Verstellung. Die Frucht der Gerechtigkeit aber wird von in Frieden gesät - für alle, die Frieden stiften.“*