

Kommunikation in der Ehe

Einleitung:

In vielen Beziehungen läuft Kommunikation ungefähr nach folgendem Schema ab:

1 Jahr vor der Hochzeit → redet ER - sie hört zu

1 Jahr nach der Hochzeit → redet SIE - er hört zu

3 Jahre nach der Hochzeit → reden BEIDE - und die Nachbarn hören zu

→ Folie

Kommunikation geschieht in der Ehe im wesentlichen auf drei

Arten:

- geistliche Kommunikation (Gebet)
- seelische Kommunikation (Gespräch)
- körperliche Kommunikation (Vereinigung)

Wenn wir von Kommunikation sprechen, dann meinen wir heute in erster Linie Kommunikation mit Worten (es gibt auch nonverbale Kommunikation).

1. Allgemeines zur Kommunikation

a) Gabe und Aufgabe des Wortes:

Die Sprache ist ein Merkmal der Gottebenbildlichkeit. Wir haben keinen stummen Götzen, sondern einen lebendigen, redenden Gott. Gott spricht, und er möchte Geschöpfe haben, die im Dialog leben - mit ihm und miteinander.

Das Wort ist Gabe, Geschenk.

Aber das Wort ist auch Aufgabe - vor allem für uns Männer. Männer sind in der Regel einsilbiger als Frauen. Darum müssen viele Männer zweimal im Leben sprechen lernen: einmal in der Kindheit und einmal in der Ehe!

Im Schnitt kommen Männer mit weniger Worten aus als Frauen. Daher kommt das bekannte Sprichwort:

→ Ein Mann: ein Wort - eine Frau: ein Wörterbuch!

Das Wort ist Aufgabe. Das heißt: Wir müssen uns im Wortgebrauch schulen. Wir müssen lernen, Mut machende, anerkennende Worte auszusprechen. Da fehlt es oft noch. Kommunikation ist Gespräch, ist Mitteilung, ist Austausch. Kommunikation lebt vom Wort. Und das Wort ist Gabe und Aufgabe zugleich.

b) Gespräch bedeutet Sich-Mitteilen:

Manche extrovertierte Menschen teilen sich sehr gerne mit - vielleicht zu viel;

andere, mehr introvertierte Leute können sich sehr schwer mitteilen. Für sie beginnt das Sich-Mitteilen mit einer Entscheidung: "Ich will mich mitteilen, auch wenn's mir kein Bedürfnis ist."

Schweigen ist das Gegenteil von Sich-Mitteilen. Schweigen kann Egoismus sein. Schweigen kann sogar eine gemeine Waffe sein. Wer schweigt will oft - bewusst oder unbewusst - bestrafen oder sich am anderen rächen.

Wir müssen uns klar machen: Das Schweigen Gottes bedeutete im AT immer Gericht!

Zum Beispiel im Leben des Abraham → **1. Mose 16, 15 - 17,1**

Das Schweigen Gottes war Strafe und Gericht!

Wenn wir diesen Gedanken auf die Kommunikation in der Ehe übertragen, dann erkennen wir: Wer seinem Partner gegenüber schweigt, spielt sich als Richter auf und nimmt eine pharisäische Haltung ein. Also Vorsicht mit dem Schweigen!

→ **Frage an uns Männer:** Haben wir uns nicht manchmal als Schweiger betätigt?

Warum schweigen wir eigentlich?

c) Gespräch bedeutet Zuhören:

Zuhören ist der Schlüssel zum Verständnis, die Tür zum Herzen der anderen Person. Die Bibel weiß um die Bedeutung des Zuhörens:

- **Sprüche 18, 13:** "Wer antwortet, bevor er gehört hat, dem ist es Torheit und Schande."
- **Jakobus 1, 19:** *"Wisst, liebe Brüder, ein jeder Mensch sei schnell zum Hören, langsam zum Reden, langsam zum Zorn."* (2 Ohren - und nur ein Mund!)

Das Gespräch in der Ehe bedeutet auch zuhören.

→ Bin ich bereit, meinem Partner wirklich zuzuhören?

d) Wann ist echtes Zuhören nicht möglich?

- wenn du von vornherein zu wissen meinst, was der andere sagen wird;
- wenn du schon von vornherein ein Urteil oder eine Diagnose über den anderen gefällt hast;
- wenn du versuchst, nur das zu hören, was du hören willst;
- wenn du den anderen nicht ausreden lässt oder ihm keine Zeit gibst, seine Gedanken zu formulieren;
- wenn du dir während deines "Zuhörens" schon die eigene Antwort überlegst und zurechtlegst;
- wenn du dich nur um dich selber drehst!

Echtes Zuhören ist ein wohltuender Ausdruck von Liebe!

Ernst Maier

2. Hindernisse für eine effektive Kommunikation**a) allgemein:**

- Passivität, Langeweile, Trägheit
- Zeitmangel, Stress
- zu viele Termine (da muss der Rotstift angesetzt werden)
- zu viel Fernsehen oder andere Kommunikationstöter

b) Umstände, die effektive Kommunikation erschweren:

- unterschiedliche Lebensbereiche und Interessengebiete
- Mann und Frau leben oft in zwei verschiedenen Welten. Sie ist zuhause und konzentriert sich auf das Heim und die Kinder. Er ist am Arbeitsplatz und konzentriert sich auf den Beruf und seine Hobbys.
- verschiedene Veranlagungen und Temperamente erschweren eine effektive Kommunikation
 - oft extrovertierte Frauen mit großem Mitteilungsbedürfnis und schweigsame Männer

c) Umstände, die effektive Kommunikation verhindern:

- ungelöste Konflikte verhindern weitere Kommunikation
 - Neigung, sich in Schweigen zu hüllen
- Ernst Vatter: *"Was sind wir oft für unrationelle Leute...."*
- Flucht in Geschäftigkeit
 - Furcht vor dem Risiko sich selbst zu offenbaren und dadurch die Liebe und das Verständnis des Partners zu verlieren. Keine Nacktheit ist so schwer zu ertragen wie seelische Nacktheit! Niemand möchte gerne seine Schwächen vor einem anderen aufdecken
 - nicht einmal vor dem eigenen Ehepartner.
 - Zornausbrüche: Bis hierher und ... (meistens bei uns Männern)
 - Tränen: psychologische Waffe zur Selbstverteidigung (mehr bei den Frauen)
 - eisiges Schweigen
 - endloses Gerede und Gesprächigkeit

Beispiel: Brief einer Ehefrau (vom Februar 1997 - mit Erlaubnis!)

„Letzte Woche war es schlimm. Reih um haben die Kinder gespuckt. Montag kam Uwe erst um 22.00 Uhr nach Hause. Am Mittwoch und Freitag um 19.00 Uhr. Es war nicht schön. Um nicht ungerecht zu sein, muss ich dazu erzählen, dass Uwe am Samstag mit vier Kindern Straßenbahn gefahren ist und am Sonntag mit allen Fünfen

spazieren war.

Gestern Abend habe ich noch mal versucht ein Gespräch in Gang zu bringen. Aber mir scheint, als ob Uwe sich keine Gedanken machen möchte. Ich fragte ihn, wie er sich denn ein schönes Leben vorstellt. "Das kann ich Dir nicht sagen", war die Antwort.

So kommen wir nicht weiter. Die Hauptwurzel liegt darin, dass Uwe sich nicht versucht in mich rein zu denken, in die Dinge, die meine Probleme sind, dass sein Leben so dahin läuft und er sich kaum Gedanken über irgend etwas macht, sondern alles verdrängt.

Sabine aus Frankfurt und Renate, meine Freundin, sind die Einzigen, mit denen ich über alles rede. Renate hat uns ein Eheseminar vorgeschlagen, wo man miteinander reden lernt. Ich persönlich wäre zu allem bereit, wenn sich nur etwas ändert. Uwe meinte gestern Abend: wenn er jetzt wieder auf mich zugeht, dann hat er schon wieder das Gefühl, er hätte nachgegeben und ich hätte gewonnen. Aber das ist keine Basis, Gemeinschaft zu haben, wenn der andere kein Bedürfnis danach hat. Irgendwann gebe ich dann auch auf und will nicht mehr. Dann meinte Uwe nach einer Weile doch, dass er versuchen will, montags, freitags und sonntags die Abende mit mir zu verbringen. Aber in meinen Augen ist das nicht realistisch und so wie es aussieht gibt das einen Krampf. Jeden Tag eine halbe Stunde intensiver Unterhaltung mit Kurzandacht und Gebet wäre in meinen Augen angebracht und ein gemeinsamer Abend in der Woche. Uwe meinte, ich könne ihn nicht dazu drängen, was Andacht angeht. Nein, das kann ich nicht. Aber ich habe die Bitte, dass Uwe sich bewusst Gedanken macht über:

- seine innere Einstellung zu Computerspielen und Fernsehen
- wie er sich sein Leben mit mir vorstellt
- wie er sein Leben Gott und der Gemeinde gegenüber sieht
- was es für ihn heißt, der Familie vorzustehen, bzw. wie ich mich unterordnen soll
- ob er an unserer jetzigen Situation überhaupt etwas ändern will und bereit ist das Reden zu lernen.

Diese Fragen lege ich Uwe wohl schriftlich auf den Schreibtisch,

damit er sich bis zum gemeinsamen Gespräch Gedanken darüber macht.

Wenn mich noch Dinge belasten, werde ich sie wieder aufschreiben, sonst werde ich damit nicht fertig ... für heute genug. Ich muss zu den Kindern hoch, obwohl es mir schwer ist, mich auf sie zu konzentrieren."

Das Geheimnis des Sich-Mitteilens in der Ehe

Problem Nr. 1 in der Ehe - fehlende Gespräche - 10 Minuten

Sich - Mitteilen: Eine Kunst, die erlernt werden muss.

Sie versteht mich doch nicht; er hat nie Zeit; ich traue mich nicht!

Kommunikation = Rückgrat einer funktionierenden Ehe

2 Ziele:

- Bewusst Zeit planen zum Gespräch
- lernen, besser auf den anderen einzugehen

Stress, Zeitmangel, Passivität, Langeweile

vorgenommene Zeitmängel: - zu viele Verabredungen

- zu viel Fernsehen
- Trägheit (nicht denken wollen)

→ Missverständnisse

Gezielt und regelmäßig Zeit nehmen, um den Alltag aufzuarbeiten;
sich den Tag erzählen; 20 Min einplanen; nach dem Essen;
Gesprächsfaden darf nicht abreißen.

Jeden Abend nach Feierabend eine Spaziergang machen und sich gegenseitig den Tag erzählen

- Ein Eheabend mit Schwerpunkt Kommunikation
- Ehen, bei denen es kriselt, sollte man einen Gesprächsabend planen
- die Woche über Notizen machen

- vor allem, wenn Kinder da sind (Missverständnissen und Entfremdung vorbeugen)

Abend:

- bei Launen, gar nicht sprechen
- sprech- und denkfaul
- emotionale Probleme
- Furcht

Die häufigsten Kommunikationsprobleme:

a) nicht richtig zuhören können: Sprüche 18, 13; Johannes 1, 19

- ständig dazwischen reden
- Abwesenheit der Gedanken
- Haltung mangelnder Wertschätzung
- ermutige den anderen zum Erzählen
- Augenkontakt
- Zeitung weglegen

b) falsche emotionale Reaktionen:

- liebevoller auf den anderen eingehen → Kolosser 3, 8
- tagelanges Schweigen
- Unbeherrschtheit
- Schreien, lospoltern → Sprüche 17, 19; Sprüche 20, 3
- 2 extrovertierte Typen - an die Hände fassen
- Sprüche 15, 1: - sanfte Antwort
 - erbauende Antwort

Gott ist interessiert an deiner Reaktion.

Ich liebe dich + es tut mir leid

ohne Aussprache + Verletzung bleiben

Verletzungen zurück → unkontrollierte emotionale Reaktionen

c) Meinungsverschiedenheiten richtig durchstehen:

falsche Anpassung, um des lieben Friedens willen - ist fauler Friede; Wahrheit muss ausgesprochen werden; Partner auf Fehler

hinweisen; einüben - nach richtigen Worten suchen.

- Hüte dich vor Verallgemeinerung: immer, jedes Mal, nie... das verletzt!

- festes Bild vom Idealpartner!

Umerziehung, Mängel, Forderungen machen, achte die Persönlichkeit des anderen.

- achtet eure unterschiedlichen Standpunkte!

aufhören, wenn es zu emotional wird

- bei dringender Entscheidung!

kluge Frau - ich habe dir meine Meinung gesagt - gehe ins Gebet und triff vor Gott eine Entscheidung

d) Zusammenprallen von Verlassenheit + Redegewandtheit (Gegensätze)

der rededominantere Partner muss sich bewusst zurückhalten; der Stille darf sich nicht herausreden; Zeiten - mir ist nicht zum Rede zumute!

Schweigen erklären: → mir ist nicht zum Reden zumute.

Nicht denken, Schweigsamkeit sei besonders männlich!

Aufgeschlossenheit beim anderen erreichen!

- wann ist die richtige Zeit?

- wo ist der richtige Ort?

- wie bringe ich's an den Mann?

abgearbeitet vom Büro - Frau - Kindergeplärr - kaum bei der Tür herein - Frau legt los - Telefon klingelt - Kinder laufen aus und ein

→ Essen gehen! Tapetenwechsel; alles im Gespräch aufarbeiten; taktvoll; liebevoll; sachlich.

- nie aufgeben!

Zu keinem Themenbereich resignieren! Eigene Wünsche und Bedürfnisse immer wieder liebevoll mitzuteilen. Keinen Tag unbereinigt abschließen

→ Eph 4,27. Missverständnis, Schwierigkeiten, Verletzungen nicht

länger als 24 Stunden vor sich her schieben. Probleme, die eine Woche mitgeschleppt werden - Ehepaar eures Vertrauens suchen.

Kommunikation vertiefen:

In jeder Ehe: - Bereiche mit guter Kommunikation
 - Bereiche mit oberflächlicher Kommunikation
 - Bereiche, die man nicht anschneidet
 (Tabubereiche)

Treppe der Kommunikation:

- Keller des Richtens (harter Tobak)
- Ebene des sich Grüßens (wie geht's?)
- Informationsaustausch
- Gedanken- und Meinungs austausch (meisten Ehen pendeln sich hier ein)
- Austausch über Gefühle
- Offenheit und Aufrichtigkeit über Gedanken, Gefühle, Ängste
 (Einblick in die Seele geben) Mauer - Panzer um Seele
- Öffne deine Seele - sag, was du denkst! (Schatz, wie geht es deiner Seele?)

Sei bereit, deine schwachen Stellen zu zeigen; vor deinem Ehepartner Marke abzulegen. Den anderen nicht zum Mülleimer meiner Launen machen. Verschwiegenheit anderen gegenüber (Gebetskreis).

Intensive geistliche Gemeinschaft pflegen. In den meisten Ehen wird viel zu wenig gemeinsam gebetet.

Kommunikation ohne Worte:

- liebevollen Blick
 - sanftes Streicheln, umarmen, zuzwinkern
 - oft und gerne zärtlich berühren
- vertreibt die Ängste und sendet Botschaften der Treue und Annahme.

Sei veränderungswillig!

Je größer die Wertschätzung, desto leichter lassen sich Probleme überwinden.

→ Kolosser 3, 8-17

Auswirkungen schlechter Kommunikation

Mann:

hart
kritisiert Kleinigkeiten
blockt das Gespräch ab
geht weg

Frau:

verbittert
aggressiv
nörglerisch
rechthaberisch
depressiv
stumm
Gefühlsblockaden

Hilfen zur effektiven Kommunikation

Wie soll man bei solchen Auswirkungen das Gespräch wieder in Gang setzen? Große Gefühlsblockaden sind aufgebaut, die seelische Kluft ist groß. Jede Äußerung des Einen führt zum harten Widersprechen des anderen.

Ich möchte im Folgenden Hilfen zur effektiven Kommunikation ansprechen. Gerade in den letzten Wochen habe ich gemerkt, dass es eine persönliche Vorbereitung auf das Gespräch geben kann. Wie es eine Vorevangelisation gibt, kann es auch eine Vorkommunikation geben.

Beispiel aus unserer Ehe: manchmal ist unser Eheleben von häufigen Trennungen gekennzeichnet, einmal war es auch so, der Faden der Kommunikation riss ab, jeder wurschtelte vor sich hin, traf eigenständig Entscheidungen ohne Absprache mit dem Partner, was Freude bereiten sollte, wurde zur Zwangsbeglückung - viel Schutt hatte sich angehäuft, Gespräche waren unbedingt notwendig; doch leider verliefen zwei Abende Gespräch für beide ganz unbefriedigend. Ich ging ins Bett, und Sylvia konnte wie immer in solchen Situationen nicht schlafen.

Sie stand auf, ging ins Wohnzimmer und suchte den Herrn im Gebet. Zuerst schmollte sie und pochte auf ihre Rechte. Doch plötzlich stand ihr das Bibelwort vor Augen: „...*geistlich gesinnt sein bringt Leben und Frieden.*“

Sylvia schrieb mir einen Brief und bat mich um Vergebung konkreter Sünden, über die sie nun Licht hatte. Sie schrieb auch Dinge auf, die ihr an mir Not machten. Schriftlich konnte sie alles sachlicher formulieren und mir besser Einblick in ihre Sichtweise geben. Die Kommunikation auf diesen Brief hin war dann sehr effektiv und hat uns in der Ehe gewiss einen Schritt weiter gebracht.

Zur Vorkommunikation zähle ich also

- a) das Gebet um Selbsterkenntnis, Beugung, Bitte um Gottes Eingreifen
- b) Briefe schreiben, um sachlich ohne negative Emotionen Dinge ansprechen zu können

1. Der Zeitpunkt des Gespräches:

- Der Ehepartner kommt abgekämpft von der Arbeit.
- Die Gattin steht vor einem Berg Bügelwäsche.

→ Besser das Gespräch verschieben!

Sich gezielt und regelmäßig Zeit nehmen, den Alltag aufzuarbeiten. Der Gesprächsfaden darf nie abreißen.

a.) sich den Tag erzählen:

- wir meist erst um 23.00 Uhr
- 20 Min nach dem Essen - Kinder raus
- jeden Abend nach Feierabend - Spaziergang

b.) regelmäßiger, wöchentlicher Ehe- und Gesprächsabend:

- beugt Entfremdung vor
- Die Woche über Notizen machen

2. Der Ort des Gespräches:

Eheprobleme sollten sie unter vier Augen lösen! Nicht in der Öffentlichkeit, nicht im Beisein von Dritten oder vor den Augen der Kinder:

- kriselnden Ehen: Gesprächsurlaub ohne Kinder
- Spaziergang
- Kinder im Bett
- Telefon außer Betrieb
- Essen gehen
- Tapetenwechsel

3. Die Art des Gespräches:

ich große Fehler: lange geschwiegen (Christen), Herz - aufgestaute, negative Gefühle - schlechte Tagesverfassung - Kübel mit Vorwürfen drübergeschüttet; Lernprozess:

a.) Nicht schweigen - sondern liebevoll reden lernen. Zwischen Ehepartnern soll eine offene, warme Atmosphäre sein. Jeder Partner soll sich frei fühlen, über alles reden zu können.

b.) Richtig zuhören lernen - nicht ständig dazwischenreden; ich geneigt, Wilfrieds Satz zu beenden, weil's mir oft nicht schnell genug geht (= Haltung mangelnder Wertschätzung).

c.) Liebevoll auf den anderen eingehen. Das Problem nicht nur vom eigenen Standpunkt aus betrachten - einseitig.

d.) Meinungsverschiedenheiten richtig durchstehen. Falsche Anpassung, um des lieben Friedens willen ist fauler Friede. Wahrheit muss ausgesprochen werden; Partner auf Fehler hinweisen; nach richtigen Worten suchen; liebevoll reden.

e.) Selbstkontrolle üben: nicht übereilt antworten; überlegt reden lernen. Wenn es zu emotional wird, lieber aufhören.

f.) Sich vor Verallgemeinerungen hüten. - immer, jedes Mal, nie das verletzt!

g.) Bei dringender Entscheidung: handelt eine Frau klug, indem sie sagt: Ich habe dir meine Meinung gesagt - gehe ins Gebet und triff vor Gott eine Entscheidung.

h.) Wenn in einer Ehe der eine Partner eher verschlossen, der andere redegewandt ist, dann muss sich der rededominantere Partner bewusst zurückhalten; der Stille darf sich nicht herausreden.

i.) Es gibt Zeiten, wo einem nicht zum Reden zumute ist. Bitte Schweigen erklären! Ruhetag - ich freue mich auf besondere Gesprächszeit mit Wilfried - Wilfried still - legt sich drückend auf mich; Stunden später - ach, ich bin so schlapp und müde gewesen.

j.) Kommunikation vertiefen! In jeder Ehe gibt es Bereiche mit:
- guter Kommunikation
- oberflächlicher Kommunikation
- Bereiche, die man nicht anschneidet

Nie aufgeben! zu keinem Themenbereich resignieren; eigene Wünsche

und Bedürfnisse immer wieder liebevoll mitteilen.

k.) Stufenleiter der Kommunikation: Aufrichtigkeit über Gedanken, Ängste und Gefühle (Einblick in die Seele geben).

- Offenheit
- Austausch über Gefühle
- Gedanken- und Meinungs austausch
- Informationsaustausch
- Ebene des sich Grüßens (wie geht's)
- Keller des Richtens (Harter Umgangston)

Öffne deine Seele: Schatz, wie geht es deiner Seele; Sag, was du denkst! Seid bereit, vor dem Ehepartner Masken abzulegen; auch die schwachen Stellen zeigen (die Männer haben's schwerer).

l.) Keinen Tag unbereinigt abschließen; Missverständnisse, Schwierigkeiten, Verletzungen nicht länger als 24 Stunden mitschleppen --> Versagen bekennen; es exakt, schonungslos, offen und ehrlich beim Namen nennen. In der Ehe gibt es zwei ganz wichtige Sätze: "Ich liebe dich." und "Vergib mir bitte." Ohne Aussprache und Vergebung bleiben Verletzungen zurück, die später unkontrollierte emotionale Reaktionen nach sich ziehen können. Richtig vergeben heißt: "Nicht - mehr - antasten."

D.h. Ich erwähne das Fehlverhalten meines Partners nicht mehr.

Kostbar: gemeinsames Gebet

m.) Kommunikation ohne Worte:

- liebevoller Blick
 - sanftes Streicheln, umarmen, zuzwinkern
 - oft und gerne zärtlich berühren
- das vertreibt Ängste und sendet Botschaften der Treue und Annahme.

4. Der Inhalt des Gespräches:

a.) Gemeinsam ein Ehebuch lesen; durch gute Ehebücher haben wir

in unserer Ehe viele kleine Fische gefangen und Probleme aufgearbeitet.

b.) An den Partner Fragen stellen:

- Wenn du eine Sache nennen könntest, die dir an mir am meisten gefällt, was wäre das?
- Worin liegt deiner Meinung nach meine größte Stärke?
- Was kann ich dazu beitragen, dass du mehr Erfüllung erlebst?
- Welche Sache in Bezug auf meine Persönlichkeit oder auf mein Verhalten macht dir gefühlsmäßig am meisten zu schaffen?
- Wenn Du etwas bei mir verändern könntest, was wäre das?

Schluss

Das eheliche Haus - Gesprächskonzept

Literaturvorstellung

Wilfried & Sylvia Plock, Hünfeld