

## **Auszeit 14.02.10**

Reden ist Silber – Beten ist Gold.  
Partnerschaft und Glaube

Die christliche Organisation Prepare - Enrich (prepare = vorbereiten und enrich = bereichern ) hat das Ziel gesetzt Ehen zu stärken und Scheidungen vorzubeugen. Sie führte 1993 eine Untersuchung an über 6000 Paaren durch mit der Frage:

**Was macht eine glückliche Ehe / Partnerschaft aus?  
Welches Handwerkszeug brauche ich zum Gelingen einer erfüllten Ehe?**

Es wurden folgende Bereiche befragt:

Erwartung an die Ehe / eheliche Zufriedenheit

Persönlichkeit

Kommunikation

Konfliktlösung

Finanzen

Freizeitgestaltung

Sexualität

Kinder und Elternschaft / Generationsübergreifende Themen

Familie und Freude

Gesundheit

Rollenverständnis

Glaubensüberzeugung

Die Untersuchung zeigte folgendes:

Bei den Ergebnissen ließen sich die Paarbeziehungen in folgende 5 Kategorien einteilen. Aufgeführt von ganz glücklich bis sehr unglücklich.

### **Sehr glückliche Paare ( Vitale Paare):**

Haben in den meisten Bereichen gewöhnlich eine hohe positive Übereinstimmung. Sie führen eine glückliche Ehe, und es ist weniger wahrscheinlich, dass sie sich scheiden lassen.

### **Im Großen und Ganzen glücklich (Harmonische Paare):**

Haben gewöhnlich eine hohe positive Übereinstimmung in den meisten Bereichen, vor allem in den zwischenmenschlichen Bereichen. Einbrüche in der Übereinstimmung war hauptsächlich bei den Finanzen und Kinder und Elternschaft.. Sie sind im Großen und ganzen glücklich und haben ein niedriges Scheidungsrisiko.

## **Eher unzufriedene bis unglückliche Paare, die zusammen bleiben**

### **(Traditionelle Paare):**

Haben gewöhnlich eine niedrige positive Übereinstimmung in den **zwischenmenschlichen Bereichen** ( Kommunikation, Konfliktlösung ) jedoch hohe Werte in traditionell externen Bereichen wie Kinder und Elternschaft, Familie und Freunde und Glaubensüberzeugung. Wenngleich einige dieser Paare sich scheiden lassen, bleiben doch viele unglücklich zusammen. Nur weniger dieser Paar sind glücklich verheiratet.

### **Gespannte und unvitale Paare:**

Haben gewöhnlich in vielen Bereichen eine niedrige positive, bzw. eine hohe negative Übereinstimmung. Sie sind unglücklich verheiratet und haben ein hohes Scheidungsrisiko.

Daraus ergab sich ein Art „Ranking“ der Wichtigkeit für Beziehungskompetenzen bzw. grundlegendes „Handwerkszeug“ für das Gelingen von Beziehungen.

1. Kommunikation
2. Problemlösestrategie
3. Stresslösestrategie  
( Vor Sexualität und Finanzen )

## **Was ist Kommunikation?**

Nach dem Psychologen Watzlawik geht es bei Kommunikation um wechselseitige Mitteilungen, die einerseits gesendet werden und den Empfang solchen Mitteilungen.

d. h. es gibt einen Geber ( Sender) einer Information und einen Empfänger einer Nachricht.

Von „sagen“ zu „tun“ liegt aber nicht nur ein Schritt, sondern fünf:

1. Gesagt ist nicht gehört
2. Gehört ist nicht verstanden
3. Verstanden ist nicht einverstanden
4. Einverstanden ist nicht getan
5. Und getan ist nicht beibehalten.

# Was hindert Kommunikation?

## 1. Zeit

Alltag, Beruf, Kinder, Dienst, Aufgaben, Müdigkeit, Fernseher....

Ideal wäre 20 Minuten täglich, mind. aber 1 Stunde pro Woche.

## 2. Persönlichkeitsstruktur

### ➤ **Introvertiert – Extrovertiert:**

Introvertierte sind mehr im Schweigen zu Hause. Extrovertierte verarbeiten ihr Erlebtes mit reden. Zu Spannungen kommt es, wenn zwei unterschiedliche Persönlichkeiten zusammenkommen. Vor allem im Stress ( z. B. Streit ) fällt jeder in seine Ursprungspersönlichkeit zurück. Damit jeder zum Zuge kommt und nicht überfordert wird: feste Zeiten ausmachen.

### ➤ **Selbstbehauptung** ( Durchsetzungsvermögen ). Menschen mit wenig Selbstbehauptung fehlt oft der Mut zu konfrontieren und seine Bedürftigkeit auszudrücken.

## 3. Motivation: Wille und Ziele

Was sind meine Ziele in der Ehe, welche Sicht habe ich auf Partnerschaft, ist mir Austausch und Nähe wichtig? Was ist meine Motivation? Nicht immer ist die Ehe oder Beziehung meine primäre Motivation. Wenn mir viele andere Dinge wichtiger sind, werde ich kaum in Ehe und Partnerschaft investieren.

## 4. Fehlende Kompetenz - Unvermögen

Ich weiß nicht, wie ich kommunizieren kann, ohne wieder in den nächsten Streit zu geraten.

Habe ich zu Hause nur Streit, Geschrei, Schweigen, Manipulation, Schläge oder Sonstiges gelernt. Woher sollte ich dann gute Kommunikation gelernt haben?

# Die 10 Regeln der Kommunikation

## Für das Sprechen

### **1. Offen sprechen – sich öffnen**

Sagen Sie offen und direkt, was Sie bewegt. Vermeiden Sie Vorwürfe oder Schuldspiele und schildern sie einfach, was Sie bewegt und womit Sie sich unwohl fühlen.

### **2. Sagen Sie „ICH“**

So bleiben Sie bei Ihren eigenen Gefühlen. Du-Sätze beinhalten meist Angriffe und Schuldspiele und führen zu Gegenangriffen. Versuchen Sie auch nicht durch „Unterstützung von außen“ sich Recht zu verschaffen (z. B. meine Freundin findet das auch so...).

### **3. Bleiben Sie bei konkreten Situationen**

Ihr (Gesprächs-)Partner versteht so besser, was Sie meinen. Wenn Sie Verallgemeinerungen wie „nie“ und „immer“ verwenden, werden ihm wahrscheinlich Gegenbeispiele einfallen. „Nie“ und „immer“ entsprechen auch meistens nicht der Wahrheit und negieren die Dinge, die der Partner bereits schon unternommen hat.

### **4. Sprechen Sie konkretes Verhalten an**

So vermeiden sie, den Partner als Gesamtperson für unfähig, schuldig oder langweilig zu erklären. Denn dann müsste er sich als Person verteidigen und wird sich nicht ändern wollen. Über einzelnes Verhalten wird er dagegen mit sich reden lassen.

### **5. Bleiben Sie beim Thema – im Hier und Jetzt**

Alte Probleme wieder aufzuwärmen, führt nur zu neuem Streit. Die Lösung der gegenwärtigen Schwierigkeiten wird erschwert.

## Regeln für das Zuhören (passives - aktives Zuhören)

### **1. Zeigen Sie, dass sie zuhören**

Wenden Sie sich dem Partner zu und halten Sie Blickkontakt. Sie können auch durch Nicken signalisieren, dass Sie folgen. Eine andere Möglichkeit sind Ermutigungen wie „ich würde gerne mehr darüber hören“.

### **2. Fassen Sie zusammen**

Wiederholen Sie mit Ihren eigenen Worten, was der Partner gesagt hat. So merkt er, ob alles richtig bei Ihnen angekommen ist, und kann Missverständnisse korrigieren.

### **3. Fragen Sie offen**

Der andere muss so antworten können, wie er will. Schlecht ist, wenn er sich erst gegen Unterstellungen wehren muss, etwa „Lag das an deiner Unsicherheit?“

### **4. Loben Sie gutes Gesprächsverhalten**

Wenn Ihr Partner sich an die Regeln hält, können Sie das ruhig erwähnen. Beispiel „Es freut mich sehr, dass Du das so offen gesagt hast.“

### **5. Sagen Sie, wie Sie seine Worte empfinden**

Wenn sie Äußerungen Ihres Partners nicht einverstanden sind, schildern Sie, wie es Ihnen dabei ergeht. Sie können sagen: „Ich bin verblüfft, dass Du das so siehst.“ Sagen Sie nicht: „Das ist völlig falsch.“ Selbstverständlich ist auch Zustimmung erlaubt.

Wenn ich all dies Regeln einhalte und meine Hausaufgaben mache, mich ehrlich bemühe, dann müsste doch Beziehung gelingen. Wozu brauche ich dann noch Gebet?

Auch wenn ich mich noch so mühe, komme ich immer wieder an meine Grenzen. Ich komme immer wieder in die Tiefe meiner Verletzungen, Unfähigkeiten, Hilflosigkeiten, Überforderung und Sünden.

Ich hab nichts mehr.

Ich weiß was du brauchst – aber ich hab's nicht und kann es Dir nicht geben.

Ich kann Dir nicht geben was Du brauchst – ich kann Dich nicht erlösen...

### **Hilfe durch meine Glauben und Gebet:**

- Trost für seine momentane Situation:  
Wenn ich mich ungeliebt fühle oder mich nicht lieben kann, so ist doch Gottes endlose Liebe für mich da.
- Hoffnung auf Änderung oder Besserung.
- Stärkung und Kraft zum „Durchhalten“ für meine momentane Situation.
- Mein Glaube kann mich aus meiner engen Sicht holen und lässt mich über den Tellerrand auf etwas Größeres, Ewiges sehen.
- Gibt Weisung und Richtung für mein Leben, ebenso  
Zielsetzung und Entscheidungsgrundlage für meine Handlungsweisen:  
„Er bewirkt nicht nur das Vollbringen, sondern auch das Wollen“.
- Hilft mir immer wieder zu vergeben oder auch in all meinem Frust demütig zu werden und meine eigene Schuld zu bekennen...

### **Bibelstellen:**

#### **1. Korinther 13-12:**

Jetzt schauen wir in einen Spiegel und sehen nur rätselhafte Umrisse, dann aber schauen wir von Angesicht zu Angesicht.

Jetzt erkenne ich unvollkommen, dann aber werde ich durch und durch erkennen, wie ich erkannt worden bin. Für jetzt bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe. Das größte unter ihnen ist die Liebe.

#### **Sprüche 13,11**

Schnell erraftes Gut schwindet schnell, was man langsam erwirbt, das vergrößert sich noch.