

## **Reifer Umgang mit Konflikten in (Ehe) Beziehungen**

Pannen passieren. Konflikte gibt es.

Es gibt sie sowohl in Ehebeziehungen, als auch in Beziehungen zu Freunden, in Wohngemeinschaften, in Zweierschaften, und wo man eng und vertraut miteinander unterwegs sein will.

Es ist weise, sich schon im Vorfeld, in friedlichen Zeiten darüber Gedanken zu machen, wie wir in der Konfliktsituation miteinander umgehen wollen.

Aber wenn ich ein Leben mit Jesus begonnen habe, wenn ich ihn eingeladen habe in mein Leben, verheisst uns doch die Bibel, dass dann alles neu geworden ist?

**2. Korinther 5,17 Ist jemand in Christus, so ist er eine neue Kreatur, das Alte ist vergangen, siehe, es ist alles neu geworden».**

Nicht auch meine Art, Konflikte auszutragen?

Du hast ein neues Leben bekommen, aber es gibt noch Wachstumspotential, denn wie man zum Beispiel streitet als Kind Gottes, das hast du erst einmal zuhause gelernt.

**«Jesus ist in deinem Herzen, aber dein Grossvater steckt in deinen Knochen.»**

Zitat: Pete Scazerro

Wie haben wir zum Teil gelernt mit Konflikten umzugehen?

- *Unter den Teppich kehren, aus den Augen aus dem Sinn*
- *Aussitzen und hoffen, dass sich der Konflikt von alleine löst*
- *Beleidigt sein und nichts mehr reden*

- *Vorwürfe machen*
- *Man kann sich verachten und verurteilen*
- *Man kann laut werden und den anderen niederschreien*
- *Man kann Mauern aufbauen*
- *.....*

Wie aber ist die DNA des Streitens in Gottes Familie?

***Sprüche 27,12 Ein kluger Mensch sieht die Gefahr voraus und bringt sich in Sicherheit; die Unerfahrenen stolpern blindlings dahin und müssen die Folgen tragen.***

Der Kluge bereitet sich vor, macht sich Gedanken, wie er einen Konflikt lösen will, damit er nicht blindlings hineinstolpert.

***Epheser 4,26 Sündigt nicht, wenn ihr zornig seid, und lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen.»***

Wichtig ist, dass wir den Tag nicht beenden ohne damit zu beginnen, an der Heilung des Konflikts oder der Beziehung zu arbeiten.

In welchem Bereich entstehen am meisten Konflikte?

- Auto fahren (Platz 5)
- Familienthematik (Platz 4)
- Finanzen (Platz 3)
- Mangelnde Aufmerksamkeit (Platz 4)
- Unordnung (Platz 1)

Wir können aber auch anhand des Pannendreiecks eine gute Kommunikation bei Konflikten einüben.

GOTT



ICH

DU

Wir können über alle unsere Beziehungen die Prinzipien legen, die wir bei diesem Pannendreieck lernen können.

Die Kommunikation geht vom Ich zum Du. Es geht in horizontaler Richtung. Auf dieser Ebene soll vor allem die wertschätzende Kommunikation stattfinden. Hier können wir sagen, was ermutigt, aufbaut, erfreut, motiviert.

Und hier kommunizieren wir in Ich Botschaften.

Dazwischen steht Gott. Er ist quasi das Herzstück der Beziehung. Er ist aber auch wie ein Filter, wie eine Kläranlage.

Alles, was wir negatives sagen wollen, soll erst mal über ihn gehen. Ihm können wir alles anvertrauen. So wie es in

**Psalm 62,9 steht: Vertraue allezeit auf ihn, mein Volk. Schütte dein Herz vor ihm aus, denn Gott ist unsere Zuflucht.**

Mit diesen vier Prinzipien kannst du lernen einen Konflikt mit deinem Partner auszutragen:

1. Wir stoppen die Diskussion

Wenn also ein Konflikt da ist, dann kann jeder von euch sagen, stopp, jetzt müssen

wir da eine Pause machen. Jetzt kommen wir nicht mehr weiter.

2. Jeder sucht Gottes Nähe und redet mit ihm über den Konflikt

Die einen gehen laufen, trinken einen Kaffee, schreiben, lesen die Bibel, reden mit Gott. Er hört meistens sehr geduldig zu.

3. Empfange von Gott Vergebung und vergib dir selber

Gott lenkt deinen Blick auf deinen Anteil. Vor ihm kannst du auch dein Versagen eingestehen und dem anderen und dir vergeben.

4. Gehe auf den Partner zu und versöhne dich

Sag ihr/ihm, dass es gut ist. Man muss nicht alles nochmals aufrollen, aber man kann.

Üben, üben, ist angesagt.

Wichtig ist, dass du in der engen Beziehung mit Gott bist und bleibst.

Andrea Neukom, Handout der Predigt im Morgengottesdienst am 02.06.2019 in der Chrischona Gemeinde Interlaken