



Gottes Plan für die Ehe

9. Konflikte lösen (Teil 1&2)

Vielleicht gehörst auch Du zu den Menschen, die meinen, man dürfe als Christ niemals streiten oder Meinungsverschiedenheiten austragen (2. Tim. 2,24). Aus der Bibel erfahren wir jedoch, dass Satan gegen Gott streitet, dass Gott gegen die Bedränger Israels streitet (Jes. 19,20), dass der Erzengel Michael mit dem Teufel über den Leichnam Mose stritt (Jud. 9), dass das Fleisch wider den Geist streitet (Gal. 5,17; 1. Pet. 2,11) usw.

Ob wir es wahr haben wollen oder nicht: wir alle stehen mitten im geistigen Krieg und werden deshalb in viele Streitigkeiten verwickelt. Manche Streitigkeiten sind ungewollt und von andern produziert, während andere Streitigkeiten von uns aus gehen. Tatsache ist, dass Streitigkeiten und Konflikte zum Leben gehören. Wer meint, es dürfe keine Streitigkeiten geben unter Christen, der wird sich in manchen Situationen nicht kommunikativ genug verhalten, der wird auch mit Konflikten nicht richtig umgehen. Paare, die behaupten, nie zu streiten, täuschen sich selbst, oder sie haben jeglichen Bezug zu ihren Gefühlen verloren. Wer die Notwendigkeit von Auseinandersetzungen nicht akzeptieren will, indem er seine Gefühle und Gedanken unterdrückt, wird als Folge unter verschiedenen Gesundheitsproblemen zu leiden haben.

Selbstverständlich ist das Leben viel schöner, wenn es keine Konflikte gibt. Doch dieser vollkommene und friedvolle Zustand werden wir erst nach dem jüngsten Gericht erleben, wenn alle Feinde zu den Füßen Christi gelegt worden sind (1. Kor. 15,26), wenn die himmlische Seligkeit mit Gott und seinen Engeln beginnt.

Die Bibel lehrt, wie wir Konflikten und Streitigkeiten begegnen, um sie so gering wie möglich zu halten: In den Sprüchen (26,21) lesen wir: *„Ein zänkischer Mensch entfacht den Streit.“* Mit andern Worten: Sei kein zänkischer Mensch. Oder: Sei nicht mit zänkischen Menschen zusammen. Sprüche 30,33: *„Druck auf den Zorn erzeugt Streit.“* Mit andern Worten: Wenn jemand zornig ist, und Du gibst ihm noch einen mit dem Hammer drauf, dann trägst Du nicht viel zur Abkühlung bei. Im Gegenteil! So erzeugst Du erst recht Streitigkeiten. Sprüche 26,17: *„Einen Hund packt bei den Ohren, wer sich im Vorübergehen über einen Streit ereifert, der ihn nichts angeht.“* Einen Hund an den Ohren zu packen bedeutet, ihn zu überraschen, zu reizen und wehzutun, ohne dass er sich gross wehren kann. Die Gefahr gebissen zu werden ist anschliessend sehr gross, wenn der wütend gewordene Hund losgelassen wird und sich wehrt. Mit andern Worten: Mische Dich nicht in einen Streit ein, der Dich nichts angeht, damit nicht Du am Ende zum Opfer wirst. Sprüche 10,12: *„Hass erweckt Streit, aber Liebe verdeckt alle Vergehen.“* Diese Weisheit wird durch unsere Erfahrungen immer wieder bestätigt. Nämlich: Konflikte werden durch Hass, Vergeltung und Krieg, niemals gelöst, sondern nur durch Verständnis, Vergebung und Wohlwollen.

Was uns Christen aber brennend interessieren sollte, sind die folgenden Fragen: Wie gehe ich mit Konflikten um? Wie verhalte ich mich im Streit usw.?

Der Spiegel meiner Persönlichkeit

Obwohl jeder seine ganz persönliche Art hat, zu streiten, lassen sich die Streitformen in Kategorien einordnen. Soziologen haben fünf verschiedene Konfliktarten definiert.

Der Kämpfer

Ein Kämpfer will um jeden Preis gewinnen. Er betrachtet Konflikte als offene Auseinandersetzungen. Wichtig ist vor allem die eigene Person. Der Gegner ist von untergeordneter Bedeutung.

Der Drückeberger

Bei ihm hört man oft den Satz: „Ich will nicht darüber reden.“ Nicht nur die eigenen Bedürfnisse werden ignoriert, sondern auch die des andern. Wenn ein Konflikt droht, zieht man sich zurück und sagt gar nichts mehr. Diese Art zu streiten stellt eine tödliche Bedrohung für eine Ehe dar. Denn sie kann eine Ehe zum Scheitern bringen.

Der Verhandler

Er liebt die Kunst des Kompromisses: „Ich mache dies, wenn du das machst...“ Dem Verhandler liegen die eigenen Interessen am Herzen, als auch die des andern. Deshalb werden angemessene Forderungen von beiden Seiten vorgebracht, um dann eine Kompromisslösung zu finden. So erlangen beide Parteien ein gewisses Mass an Zufriedenheit.

Der Team-Arbeiter

Hier gilt die Philosophie: „Wenn du deinen Gegner nicht besiegen kannst, dann schliess dich ihm an.“ Das Paar geht sich nicht aus dem Weg, sondern ist im Gegenteil hoch motiviert, kreative Lösungen zu besprechen, die nach Möglichkeit beide zufriedenstellen. Dazu gehört jedoch ein grosses Selbstbewusstsein und noch mehr Verhandlungswille. Das Ziel ist nicht zu gewinnen, sondern auf beiden Seiten Zufriedenheit zu erreichen.

Der Anpasser

Er ist das Gegenteil vom Kämpfer. Ihm ist „der Frieden um jeden Preis“ so wichtig, dass die eigenen Bedürfnisse vernachlässigt bleiben, um den Partner zufrieden zu stellen. Ein Konflikt wird vielleicht nicht vermieden, doch am Ende wird immer um des Friedens willen nachgegeben. Dieses Verhalten kann sehr problematisch werden für eine Beziehung, wenn sich der Anpasser in den Ehejahren weiterentwickelt und plötzlich nicht mehr bereit ist, immer nachzugeben.

Jeder von uns verhält sich im Streit hauptsächlich nach einem der genannten Muster. Da wir uns ständig weiter entwickeln, kann sich unsere Streitform mit den Jahren verändern. Es kann aber auch sein, dass jemand je nach Situation auch zu einer anderen Stellung wechselt. Jemand, der normalerweise kompromissbereit ist, kann z. B. in einer für ihn wichtigen Angelegenheit plötzlich unnachgiebig um den Sieg kämpfen. Studien haben gezeigt, dass eine Kombination aus Team-Arbeiter, Verhandler und Anpasser die besten und beständigsten Ergebnisse erzielen. Es ist wichtig, dass wir uns bewusst werden, wie *wir* uns in Konfliktsituationen verhalten, um dringend notwendige Korrekturen vornehmen zu können. Denn zu lernen, wie man fair streitet, zählt zum Wichtigsten, was wir in der Kommunikation überhaupt lernen können. Ein Streit zwischen zwei Menschen die sich lieben, muss nicht unbedingt destruktiv sein. Er kann sogar eine höchst konstruktive Erfahrung sein.

Es herrscht manchmal in christlichen Kreisen die Idee, Differenzen nicht gleich beim Auftreten anzupacken, sondern sie zu sammeln und einen dafür geeigneten Zeitrahmen zur Besprechung zu suchen. Dies kann in gewissen Fällen zu einem verbesserten Gesprächsklima beitragen, nachdem die heissen Köpfe sich erst einmal abgekühlt haben. Es gibt aber auch Situationen, die keine Zeit zum ausführlichen Gespräch zulassen. Und es gibt auch viele Probleme, die nicht aufgeschoben werden können, indem wir zuerst einen freien Termin in unserer Agenda suchen, um die Dinge zu besprechen. Vieles hängt ja mit dem täglichen Ablauf zusammen und ist eng mit einer funktionierenden Beziehung verknüpft. Zudem sind wir Menschen keine Computer, die ein Problem einfach in einem Ordner abspeichern können, um es zu jedem gewünschten Zeitpunkt wie ein Dokument wieder hervorzuholen und zu öffnen (Mt. 5,25-26). Wir müssen uns damit abfinden, dass Versuchungen und Probleme uns auf die vielfältigste Art und Weise überraschen und immer wieder neu herausfordern. Deshalb ist es wichtig, dass wir uns über die Art und Weise eines Streits grundsätzlich ein paar Gedanken machen!

Was wir in einem Konflikt niemals tun dürfen - (9 Verbote)

- schreien, fluchen oder eine vulgäre Sprache verwenden (Mt. 15,4).

Wer sich im Streit der Gassensprache bedient, macht sich schuldig, egal wie Recht er auch haben mag (Mt. 5,21-24). Hinzu kommen meistens Fluchwörter, aber ein Diener Christi soll nicht fluchen! Im Jakobus 3 lesen wir, dass aus dem Mund eines Gläubigen nicht beides hervorgehen darf; Lobpreis und Fluch. Als Kinder Gottes sind wir zum Loben, Segnen und Ermutigen berufen und nicht zum Verfluchen. (Jakobus 3,11-12: welche Quelle wollen wir sein?)

Schon das Lautwerden mit unserer Stimme bedeutet, Gewalt am andern auszuüben. Wir möchten dem andern verbal wehtun, vielleicht uns rächen. Oder wir möchten jemandem etwas einhämmern, etwas aufzwingen usw. Gewalt ist niemals die Lösung in einer Konfliktsituation (Mt. 5,5). Wir vermögen vielleicht jemand äusserlich zu übertönen und zum Schweigen zu bringen, aber den inneren Menschen haben wir dabei verloren. Mit Schreien und Fluchen werden wir niemanden überzeugen können.

- körperliche Gewalt, auch nicht als Drohung, anwenden (Lv. 19,16; Mt. 5,21-24).

Wenn wir unsere Gefühle nicht unter Kontrolle haben, dann werden sie die Kontrolle über uns übernehmen.

Was tat **Kain**, als er seine Gefühle nicht mehr unter Kontrolle hatte?
(Er erschlug seinen Bruder; Gn. 4.)

Was tat **Mose**, als er sich für einen seiner Volksgenossen zu sehr einsetzte?
(Er geriet ausser Kontrolle und tötete einen Ägypter; Ex. 2.)

Was tat der Apostel **Petrus**, als die Soldaten Jesus gefangen nahmen, und er sich zur Wehr setzte? Er wandte Gewalt an und schlug dem Hohenpriester das Ohr ab (Mt. 26,51). Jesus erklärte ihm bei dieser Gelegenheit: „*Alle, die zum Schwert greifen, werden durch das Schwert umkommen*“ (Mt. 26,52).

Wer körperliche Gewalt einsetzt, muss damit rechnen, dass diese Verheissung an ihm wirksam werden wird. Wir müssen uns nicht von unseren Gefühlen kontrollieren lassen. Gott hat uns so geschaffen, dass wir selbst die Kontrolle über uns haben dürfen, wenn wir wollen (Spr. 16,32). Unsere Gedanken bestimmen das was wir tun! Lassen wir uns also nicht provozieren und sagen „Nein“ zu jeder Form von Gewalt, bevor wir es bitter bereuen oder dafür bestraft werden! Für alle, die mit Gewalt Probleme haben, ist dieses Bekenntnis - oder Versprechen in der Ehe - ein entscheidender Schritt in die richtige Richtung.

- beschimpfen oder verunglimpfen (Jak. 4,11): **Galater 5,15**.

Sowie der Streit um das Gesetz die Gemeinden in Galatien damals zerrüttete, so können in jedem Beziehungskonflikt böse Beschimpfungen und Verleumdungen irreparablen Schaden anrichten (Spr. 10,18). Wenn in einem Streit zu viel Geschirr zerschlagen wird, dann gehen beide Parteien zugrunde (z. B. schmutzige Wäsche waschen, altes wieder hervorholen). Es gibt auf beiden Seiten nur Verlierer. Das ist es, was in diesem Vers gesagt wird.

- drohen, insbesondere nicht mit Scheidung oder Selbstmord (Eph. 6,9).

Was tat Jesus, als er leiden musste? (= Er drohte nicht, 1. Pet. 2,23). Auch Drohungen sind keine Lösung des Konflikts. Was nützt es, wenn jemand auf Drohungen nur eingeht, damit sich die Situation beruhigt? Es nützt nichts, wenn die Positionen innerlich unverändert bleiben! Es wird alles nur noch schlimmer!

- Beleidigungen in Bezug auf Aussehen, Intelligenz oder Auffassungsvermögen des Partners aussprechen (Jak. 3,5-12).

- negative Bemerkungen über Verwandte machen.

- Zweifel an den Absichten und dem guten Willen des Partners hegen (Mt. 12,33-37).

Eine solche Haltung ist tödlich für jede Beziehung (siehe politische Parteien). Um Recht zu bekommen oder, um die eigene Haut zu retten, unterschiebt einer dem andern den guten Willen.

Auch das ist der schlechteste Weg, um Konflikte zu lösen. Denn dieser Weg bringt auf beiden Seiten nur Verluste ein.

- den Partner unterbrechen, wenn er spricht: Sprüche 18,13.

Das ist eine Respektlosigkeit und Dummheit. Die Liebe ist geduldig und hört zu (1. Kor. 13,7)!

- um den Sieg kämpfen (Jak. 4,1-4).

Die, welche in einem Konflikt nur darum kämpfen, dass sie Recht kriegen und siegen, denen ist meistens jedes Mittel recht; selbst Lügen. Doch Gott lässt uns sagen: **Psalm 101,7.**

Diese Punkte müssten unbedingt in jeder neuen Ehe besprochen und notiert werden. Sie sind verbindliche Grundregeln, die es in allen zwischenmenschlichen Beziehungen gilt einzuhalten, um erfolgreich mit Konflikten umzugehen. Wer sich in einem dieser Punkte verfehlt, der macht sich schuldig und sollte sich beim Partner entschuldigen. Es gibt nichts Wichtigeres in einer Ehe als die Einsicht über seine eigenen Fehler, die zur Versöhnung führt. Nur Christen sind darin geübt, Einsicht zu pflegen und um Vergebung zu bitten, deshalb hat die christliche Ehe am meisten eine Chance zu bestehen. Wir sind auch verpflichtet einander zu vergeben, weil Christus uns vergeben hat (Kol. 3,13; Mt. 6,14-15).

Zu der negativen Liste der **Warnungen** kommt die positive Liste der **Aufforderungen** hinzu!

Was wir in einem Konflikt unbedingt tun sollten - (9 Gebote)

- eine Sprache verwenden, die für beide Partner annehmbar ist (Mt. 7,12).

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. Gott will, dass die Ehe in Ehren gehalten wird, heisst es (Heb. 13,4).

- 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. Selbstverständlich bleiben Zorngefühle nicht immer 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, das wir im Buch der Sprüche lesen (Spr. 27,5: besser Tadel, der offen sich ausspricht...). Niemand lässt sich gerne tadeln oder etwas vorwerfen. Um eine gute Beziehung zu pflegen ist Offenheit absolut notwendig. Darum ist es wichtig, dass wir wenigstens in normaler Tonlage miteinander reden, um unsere Anliegen und Beanstandungen vorzubringen!

- das Beste geben, um zu einer Einigung zu kommen und niemals „in der Hitze des Gefechts“ auseinander gehen.

Dies ist eine wichtige Grundregel, zu der beide sich einverstanden erklären sollten: „Mitten in der 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 vielleicht besser, wenn sie sich vorerst einmal aus dem Weg gehen, um abzukühlen (Spr. 29,22). 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. Kor. 13), an die meistens nur christliche Ehepaare versuchen sich zu halten.

- positiv und hoffnungsvoll sein und keine Drohungen aussprechen.

Drohungen verstärken nur das Problem und bringen keine Lösung. 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.

- 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 meistens 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.

- 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 hören.

Obschon der Herr unsere Unvollkommenheit sieht, hört er uns immer wieder aufmerksam zu. Gott versichert uns im Psalm 34,16-19. Ist das nicht ein Grund mehr, den Herrn zu lieben? (Siehe auch Ps. 116,1-2!) Gott hätte allen Grund uns zu unterbrechen und still zu legen; doch er hört unseren Gebeten täglich mit aller Geduld zu.

Wir wissen es doch, 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!

- 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.“ „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.

- 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). Der Preis der Gemeinschaft ist die Bereitschaft zur Toleranz und zur Kompromissbereitschaft.

Ein völliger 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. Wollen wir solche Einzelgänger sein?

- beten, damit nach dem Konflikt wieder Versöhnung und Harmonie hergestellt werden kann.

Bei grösseren Konflikten bete ich und bitte den Herrn, mir einen Weg aus der scheinbaren Sackgasse des Konflikts zu zeigen. Das hat schon immer Wunder bewirkt und ich danke meinem Gott, dass er mir die Demut gab, nach jedem Streit wieder die Versöhnung und Harmonie zu suchen. Erst in einem Streit wird wirklich sichtbar, was Menschen einander bedeuten. Es ist keine Kunst, einander Liebe vorzugaukeln, solange es keine Konflikte gibt!

Schlussworte:

Darum, lasst uns unsere Liebe unter Beweis stellen, die wir zu unserem Ehepartner oder auch zur Gemeinde haben (Jakobus 3,13-18). Denn nur die Bewährten werden Gottes Herrlichkeit sehen! Gott lässt uns täglich prüfen, damit wir uns bewähren können vor seinen Augen.

Wie gesagt, alle diese „Gebote“ der Warnungen sowie der Aufforderungen 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. Darum lasst uns die Herausforderung annehmen!