

VON HERZ ZU HERZ



RAIMUND FUCHS

SAMSTAG 15.03.2008 – 14,00 UHR
ADVENTGEMEINDE FREIBURG
REDEN MIT HERZ – GRUNDLAGEN
FÜR EINE GEWINNBRINGENDE
KOMMUNIKATION IN JEDER
BEZIEHUNG:



**DAS GLÜCK EINER BEZIEHUNG
LÄSST SICH IN HOHEM MASSE
AN DER WIRKSAMKEIT SEINER
KOMMUNIKATION MESSEN.**

**ELLEN WHITE ZITAT:
VON HERZ ZU HERZ
ERFOLGREICH KOMMUNIZIEREN
NANCY VAN PELT
SEITE 7:**

**Die Redegabe
CGI.237.4 (COL.335.2)
Absatz: 33/ 137
CHRISTI GLEICHNISSE
VON ELLEN WHITE
KAPITEL 25 – DIE ZENTNER**

Die Redegabe ist ein Talent, das sorgfältig gepflegt zu werden verdient. Von allen Gaben Gottes stiftet keine so reichen Segen wie sie. Mit unserer Stimme überzeugen und überreden wir, mit ihr opfern wir Gott Gebet und Dank und erzählen wir anderen von der Liebe unseres Erlösers. Wie wichtig ist es also, Stimme und Rede so auszubilden, daß sie möglichst viel Gutes wirken können!



Die Redegabe
BILDER VOM REICHE GOTTES
KAPITEL 25:
DIE ANVERTRAUTEN ZENTNER
SEITE 273 – 274:



Redegabe

Die Redegabe ist ein Talent, das sorgfältig gepflegt zu werden verdient. Von allen Gaben Gottes kann sie am meisten Segen stiften, denn mit ihrer Hilfe überzeugen wir andere, beten wir und danken Gott oder erzählen unseren Mitmenschen von der Liebe des Erlösers.

Wie wichtig ist es also, diese Fähigkeit optimal zu schulen! Selbst intelligente, engagierte Christen vernachlässigen oft die Stimmbildung. Viele sprechen oder lesen so leise oder hastig vor, dass man sie kaum verstehen kann. Einige haben eine breite, undeutliche Aussprache; andere dagegen sprechen in einem so scharfen und schrillen Tonfall, dass es in den Ohren schmerzt.

Bibeltexte, Lieder, Berichte und Bekanntmachungen werden in großen Versammlungen oft in einer Weise vorgetragen, dass alle Wirkung und aller Nachdruck verloren gehen, ja, dass man manchmal so gut wie nichts versteht.

BILDER VOM REICHE GOTTES
SEITE 274:

Hier kann und muss Abhilfe geschaffen werden. Die Bibel macht dazu eine klare Aussage. Die Leviten, die zur Zeit Esras dem Volk aus der Heiligen Schrift vorlasen, „legten das Buch des Gesetzes Gottes klar und verständlich aus, sodass man verstand, was gelesen worden war.“ (Nehemia 8,8)

Jeder von uns kann, wenn er sich nur darum bemüht, laut und deutlich vorlesen und klar und verständlich sprechen. Auf diese Weise werden wir in der Arbeit für Christus weitaus leistungsfähiger.

Jeder Christ hat den Auftrag, anderen Menschen den unerforschlichen Reichtum Christi zu erschließen, deshalb muss er sich bemühen, seine Redegabe zu vervollkommen.



Das Wort Gottes soll ja so verkündigt werden, dass es die Zuhörer anspricht. Gott will auf keinen Fall, dass seine unermessliche Gnade, die er der Welt zugedacht hat, durch das unbeholfene Verhalten seiner menschlichen Mitarbeiter in ihrer Kraft beeinträchtigt oder gar herabgewürdigt wird.

Lasst uns auf Jesus, unser vollkommenes Vorbild, sehen und um den Beistand des Heiligen Geistes bitten. Seine Kraft wird es uns ermöglichen, in jeder Hinsicht ein vollkommener Mitarbeiter für ihn zu werden.

JAKOBUS 1,19:

19 Ihr sollt wissen, meine lieben Brüder: Ein jeder Mensch sei schnell zum Hören, langsam zum Reden, langsam zum Zorn.

20 Denn des Menschen Zorn tut nicht, was vor Gott recht ist.

KOMMUNIKATION



DURCH
WORTE
7 %

DURCH
TONFALL
38 %



DURCH
KÖRPERSPRACHE
55 %

**Es war nur ein sonniges Lächeln,
es war nur ein freundliches Wort,
doch scheuchte es lastende Wolken
und schwere Gedanken fort.**

Es war nur ein
warmes Grüßen,
der tröstende Druck
einer Hand,
doch schien's wie
die leuchtende Brücke,
die Himmel und
Erde verband.

Ein Lächeln kann
Schmerzen lindern,
ein Wort kann
von Sorgen befrei'n,
ein Händedruck
Sünde verhindern
und Liebe und
Hoffnung erneu'n.

Monika Hunnius

DIE FÜNF KOMMUNIKATIONSEBENEN GESPRÄCHSEBENEN



Von Herz zu Herz Seite 65:

Angesammelte Frustration und Angst machen es leicht, sich auf den oberflächlichen Ebenen zu bewegen. Bevor ein Paar auf der Ebene des tiefen Verstehens kommunizieren kann, muß Vertrauen zwischen ihnen bestehen. Alle fünf Ebenen sind nützlich und nötig, um Beziehungen aufrecht zu

erhalten, aber die Kommunikation auf der Ebene des Tiefen Verstehens ist für Paare von Heute ein absolutes Muss. Die „Funktionellen Ehen“ von heute müssen über die Funktionalität hinausgehen. Auf welcher Ebene bewege ich mich in meiner Ehe? Ist es vielleicht an der Zeit, eine tiefere Ebene anzustreben? Die Qualität einer Beziehung lässt sich daran messen, welche Kommunikationsebene am häufigsten erreicht wird.

SPRÜCHE 18, 12, 13

12 Wenn einer zugrunde gehen soll, wird sein Herz zuvor stolz; und ehe man zu Ehren kommt, muss man demütig sein.



13 Wer antwortet, ehe er hört, dem ist's Torheit und Schande.

WAS SOLLTE ICH BEIM ZUHÖREN AUF JEDEN FALL VERMEIDEN ?

Nicht zuhören zu können, hat mit schlechten Gewohnheiten zu tun, wie sie im Folgenden beschrieben werden.



1) UNTERBRECHEN

Unterbrechen ist die schlimmste Angewohnheit beim Zuhören. Wer andere unterbricht, hört nicht wirklich auf das, was gesagt wird, sondern ist die ganze Zeit damit beschäftigt, eine



passende Antwort zu formulieren. Er interessiert sich nur, für seine eigenen Gedanken und achtet kaum auf die Worte der anderen. Er wartet nur auf eine Gelegenheit, dem anderen in das Wort zu fallen.

2) MANGELNDER AUGENKONTAKT



Wenn wir jemandem zuhören und ihm dabei nicht die die Augen schauen, vermitteln wir Desinteresse, Misstrauen und mangelnde Anteilnahme. In Beziehungen die kurz vor dem Scheitern stehen, schauen sich die Paare selten in die Augen, wenn sie miteinander reden. Der Zauber der

Gespräche, in denen sich die Augen trafen, den Blick hielten und mehr vermittelten, als man mit Worten ausdrücken konnte, ist vergangen. Wenn in einer Beziehung sehr große Probleme bestehen, schauen sich Paare womöglich Wochen- bzw. Monatelang nicht in die Augen.

Alles, was sie noch gemeinsam haben, ist daß sie ab und zu miteinander schlafen. Beide bleiben dabei allerdings unbefriedigt, weil ihre emotionalen Bedürfnisse auf diese Weise nicht erfüllt werden können. Der Entzug des Augenkontakts wird auch als Bestrafung gebraucht. Paare schauen einander nicht an, um damit auszudrücken, daß sie mit dem anderen unzufrieden sind. Dem Partner bewusst den Augenkontakt vorzuenthalten ist grausam. Der Augenkontakt leidet auch, wenn Unehrllichkeit im Spiel ist. Wer eine Beziehung vor dem Scheitern retten will, muß beginnen, Augenkontakt herzustellen und den andern auf Eine nichtsexuelle Art und Weise zu berühren.

3) GELANGWEILT ZUHÖREN

Der gelangweilte Zuhörer kennt alles schon. Wenn Herr Thomason wieder einmal über seine Arbeit klagt, denkt sich seine Frau: Aha, wieder die alte Leier, und schaltet auf Durchzug.

Wenn Herr Thomason einmal etwas Neues sagt und von seiner Frau Ermutigung und Unterstützung erwartet, wird er enttäuscht.



4) SELEKTIV ZUHÖREN



Der Selektive Zuhörer pickt sich aus einer Unterhaltung nur die Dinge heraus, die ihn interessieren, den Rest überhört er.

Ein Mann schaut sich die Nachrichten an, während seine Frau mit ihm spricht. Was sie sagt, geht zum größten Teil in das eine Ohr hinein und durch das andere wieder hinaus, aber wenn sie von den Ausgaben spricht ist er ganz Ohr.

Andere Menschen wollen nichts hören, was unangenehm oder traurig ist oder ihrer Meinung widerspricht. Zum Beispiel des Benehmen der Kinder in der Schule oder das schon wieder eine Autoreparatur zu bezahlen ist.

5) SICH SELBST VERTEIDIGEN

Es gibt Menschen, die verdrehen alles, was man Ihnen sagt, und betrachten es als einen Angriff auf Ihre Person.

Eine Frau machte gegenüber Ihrem Mann ein paar beiläufige Bemerkungen darüber, dass sie nichts mehr zum anziehen habe, was zur neuen Mode passe.



Obwohl sie überhaupt nicht davon sprach, daß sie sich eine



Gardarobe kaufen wollte, regte er sich furchtbar auf, weil er ihre Bemerkungen als einen Angriff auf seine Fähigkeit betrachtete, genügend Geld zu verdienen.

6) UNSENSIBEL ZUHÖREN

Der unsensible Zuhörer ist nicht in der Lage die Gefühle oder Emotionen aus den gesprochenen Worten herauszuhören.

Eine junge Ehefrau fragt ihren Mann, ob sie nicht miteinander essen gehen könnten.

Dabei geht es ihr nicht so sehr ums Essen, sondern viel mehr darum, daß er ihr wieder einmal zeigt, daß er sie liebt, und ihretwillen keine Mühe scheut.

Wenn er nun

unverblümt antwortet, daß sie sich das nicht leisten könnten oder daß er zu müde sei, hat er die Bedeutung ihrer Bitte nicht verstanden.



ZUSAMMENFASSUNG DER BEZIEHUNGSKILLER

- 01) EIN GESPRÄCH UNTERBRECHEN
- 02) MANGELNDER AUGENKONTAKT
- 03) GELANGWEILT ZUHÖREN
- 04) SELEKTIV ZUHÖREN
- 05) SICH SELBST VERTEIDIGEN
- 06) UNSENSIBEL ZUHÖREN

Angewohnheiten beim Zuhören, die wirklich auf die Nerven gehen



- Wenn Ihnen jemand das Gefühl vermittelt, Sie verschwendenen nur seine Zeit.
- Wenn jemand ungeduldig auf und ab geht, als hätte er es eilig.
- Wenn im Gesichtsausdruck keinerlei Art von Verständnis zu bemerken ist.
- Wenn jemand vorwegnimmt, was Sie sagen wollen, oder Sätze für Sie beendet.
- Wenn jemand die Sätze des Gesprächspartners wiederholt und ihm dabei die Worte im Mund umdreht.
- Wenn jemand eine Frage stellt, auf die Sie gerade die Antwort gegeben haben.
- Wenn Ihnen jemand widerspricht, noch bevor Sie Ihr Anliegen überhaupt dargelegt haben.
- Wenn den Zuhörer alles, was Sie sagen, an eine Geschichte oder etwas erinnert, was er unlängst gehört hat.
- Wenn Ihr Gesprächspartner einen Kopfhörer trägt und gleichzeitig noch etwas anderes hört.
- Wenn Sie zu wenig Abstand zum Gesprächspartner haben.

Solche schlechten Angewohnheiten gibt es, weil wir das Zuhören nicht üben. Das Zuhören ist der am meisten vernachlässigte und am wenigsten verstandene Bereich der Kommunikation. Um aufmerksam zuzuhören, braucht man keinen Hochschulabschluss, man muss es lediglich üben!

KOMMUNIKATION

MIT GEFÜHL

**MÖGLICHKEITEN UM GEFÜHLE UND EMOTIONEN
WAHRZUNEHMEN.**



1) SPIEGELN:

Spiegeln bezeichnet eine Einstellung oder Methode der Kommunikation. Ich gebe dem Anderen meine Wahrnehmung des Geäußerten wieder. Dies fördert die empathische Einstellung zum Anderen, setzt das Verstehen vor die Antwort.



Reflektieren – zum Beispiel mit den Worten: Habe ich dich richtig verstanden, daß...? Deine Meinung ist..? Du bist der Meinung, daß ich ?

2) NACHFRAGEN

Nachfragen mit konstruktiven Fragen. Willst du damit sagen, daß...? Du hast die Vorstellung, daß...? Deiner Meinung nach, sollte ich folgendes tun ...? Für dich sieht die Sache momentan



so aus?

3) KLÄREN

Klärung bedeutet zunächst das "Klarmachen". Dies kann auf unterschiedliche Weise geschehen:

mit Worten im Sinne von Aufschluss, Verdeutlichung bzw. Aussprache

Klassische Beispiele sind die Begriffsklärung, die Problemklärung und die Klärung von Sachverhalten.

Im medizinisch-psychologischen Bereich meint Klärung eine Form der Diagnose.

Dabei kann die kognitive, die emotionale und die motivationale Klärung unterschieden werden.

Verstehen definiert sich durch die Klärung des Was, Wieso und Wozu einer Situation.

BEISPIELE:

Ich verstehe nicht, was du meinst, könntest du mir das noch mal mit anderen Worten erklären?

Ich kann sehr schwer nachvollziehen, was du jetzt gesagt hast, kannst du es mir noch einmal erklären?



4) ERWEITERN

Durch intensives Nachfragen ein besseres Verständnis schaffen für das Problem meines Gegenüber.

Beispiele:

Hast du dich in dieser Situation von mir verstanden gefühlt? Hast du dich von mir übergangen gefühlt? Bist du dir vorgekommen wie ein kleiner Schuljunge? Habe ich dir mit meinen Worten weh getan? Was hat dir so weh getan?



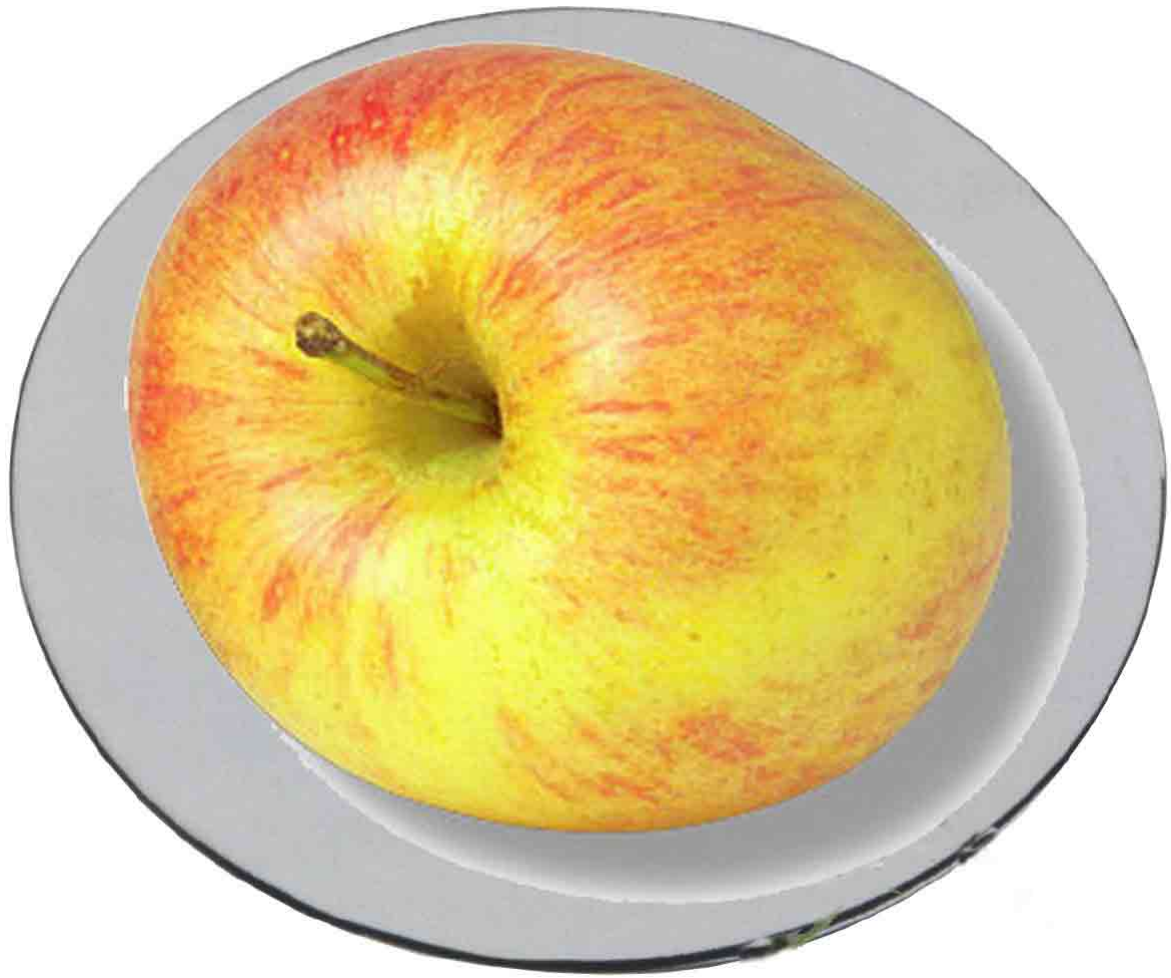
Sieben wichtige Regeln für das Zuhören

Es reicht nicht aus, nur den Entschluss zu fassen, dass wir von nun an besser zuhören wollen. Wir müssen uns die Mühe machen und es als eine Verpflichtung ansehen, unsere Fähigkeiten auf diesem Gebiet zu verbessern. Hier sind sieben praktische Vorschläge, wie Sie einfühlsames Zuhören jeden Tag einüben können.

- 1. Halten Sie Augenkontakt.** Geben Sie Ihrem Gesprächspartner Ihre ganze Aufmerksamkeit. Dazu gehört auch, dass Sie den Fernseher ausschalten und die Zeitung zur Seite legen.
- 2. Sitzen Sie aufmerksam da.** Verhalten Sie sich einige Minuten lang so, als wäre nichts auf der Welt so wichtig wie das zu hören, was Ihr Partner Ihnen zu sagen hat. Schalten Sie alles aus, was Sie ablenken könnte. Beugen Sie sich in Ihrem Stuhl vor, als würden Sie an den Lippen Ihres Partners hängen.
- 3. Zeigen Sie Interesse** an dem, was der andere Ihnen erzählen will. Ziehen Sie die Augenbrauen hoch, nicken Sie zustimmend, lächeln oder lachen Sie, wenn es passt.
- 4. Fügen Sie ab und zu,** wenn es angemessen ist, **ein paar Sätze ein,** die Ihr Interesse und Verständnis zeigen. «Das stimmt.» «Wirklich?» «Ausgezeichnet!» Ihr Partner möchte den Eindruck haben, dass Sie ihn verstehen.
- 5. Stellen Sie überlegte Fragen.** Ermutigen Sie den anderen, indem Sie ihm Fragen stellen, die Ihr Interesse kundtun.
- 6. Unterbrechen Sie niemals.** Sie müssen dem Sprechenden Gelegenheit geben, seine Gedanken vollständig auszudrücken, bevor Sie zu sprechen anfangen.
- 7. Hören Sie noch ein bisschen länger zu.** Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie nun lange genug zugehört haben, hängen Sie noch einmal eine halbe Minute an!

SPRÜCHE 25,11:

Ein Wort, geredet zu rechter Zeit, ist wie goldene Äpfel auf silbernen Schalen.



**VON HERZ ZU HERZ
MIT MEHR
ZÄRTLICHKEIT REDEN**



Johannes 13,35

35 Daran wird jedermann erkennen, dass ihr meine Jünger seid, wenn ihr Liebe untereinander habt.