

# VON HERZ ZU HERZ TEILN



**RAIMUND FUCHS**

SAMSTAG 15.03.2008 – 15,10:  
ADVENTGEMEINDE FREIBURG

VON HERZ ZU HERZ –  
WIR SIND SO VERSCHIEDEN!  
DER RECHTE UMGANG MIT  
KONFLIKTEN



HILFE WIR HABEN  
EIN PROBLEM



ES IST NICHT DAS PROBLEM DAS  
PROBLEM, SONDERN DER  
UMGANG MIT DEM PROBLEM IST  
DAS PROBLEM.

# KONFLIKTBEWÄLTIGUNG

So banal es klingen mag: Konflikte gehören zum Leben. **Sie sind das Salz in der Suppe unserer Art, miteinander zu kommunizieren**, ob wir nun mit Freunden, Kollegen, Verwandten oder dem Partner reden. Zuviel davon und sie



belasten manchmal sehr nachhaltig unseren Alltag. Zu wenig bedeuten Leere und Stillstand.

Die Ursachen für ihre Entstehung können genauso verschieden sein, wie die Möglichkeiten zu ihrer Lösung.

Eines eint jedoch alle Konflikte:

Sie beginnen sich aufzulösen, wenn Sie eine Entscheidung treffen. Doch das ist leichter gesagt, als getan. Denn nicht jeden Konflikt kann man sofort, klar und eindeutig benennen. Und nach einer getroffenen Entscheidung verschwindet kein Konflikt, sondern verlangt möglicherweise Folgeentscheidungen.

Viele Menschen verharren unbewusst in belastenden Konfliktsituationen und sorgen unter Umständen ungewollt dafür, dass andere das Problem für sie lösen, mit dessen Ergebnis sie sich dann zwangsläufig arrangieren müssen. Sie reagieren, statt zu agieren. Konflikte haben neben der positiven Eigenschaft, dass sie Veränderungen auslösen, auch die unangenehme Eigenart, dass sie lange vor sich hin glimmen können.

Eventuell kündigen sie sich zwischendurch über körperliches Unbehagen an, in dem Sie sich spürbar den Kopf zerbrechen, Ihnen etwas auf den Magen schlägt, es Ihnen die Sprache verschlägt oder Schulter- bzw. Rückenschmerzen stärker werden.



**WIE DANN ?**

## 1) ICH WILL MEINEN BUND MIT MEINEM PARTNER AUFRECHT ERHALTEN

### MALEACHI 2, 13 – 15:

**13** Weiter tut ihr auch das: Ihr bedeckt den Altar des HERRN mit Tränen und Weinen und Seufzen; aber er mag das Opfer nicht mehr ansehen noch etwas Angenehmes von euren Händen empfangen.

**14** Ihr aber sprecht: »Warum das? « Weil der HERR Zeuge war zwischen dir und der Frau deiner Jugend, der du treulos geworden bist, obwohl sie doch deine Gefährtin und die Frau ist, mit der du einen Bund geschlossen hast.

**15** Nicht einer hat das getan, in dem noch ein Rest von Geist war. Denn er sucht Nachkommen, die Gott geheiligt sind.

**Darum so seht euch vor in eurem Geist, und werde keiner treulos der Frau seiner Jugend.**

Der Konflikt sollte nie so groß sein, daß er mich von meinem Partner trennt.



## 2) SEI EHRlich UND FAIR IM BEHANDELN DES KONFLIKTES

### EPHESER 4, 24 – 25:

**24** und zieht den neuen Menschen an, der nach Gott geschaffen ist in wahrer Gerechtigkeit und Heiligkeit.

**25** Darum legt die Lüge ab und redet die Wahrheit, ein jeder mit seinem Nächsten, weil wir untereinander Glieder sind.



### 3) HALTE DEINEN ÄRGER UNTER KONTROLLE

EPHESER 4,26:

**26 Zürnt ihr, so sündigt nicht; lasst die Sonne nicht über eurem Zorn untergehen.**

PSALM 4,5:

**Zürnet ihr, so sündigt nicht; redet in eurem Herzen auf eurem Lager **und seid stille.****



4) WÄHLE EINEN ANGEMESSENEN  
ZEITPUNKT, DAS PROBLEM  
ZU BESPRECHEN.

**In Stress und  
Belastungszeiten ist  
ein klärendes  
Gespräch sicher nicht  
angebracht und  
erwünscht, es  
gehört  
Fingerspitzengefühl  
dazu.**



## 5) BLEIBE BEI DEM PROBLEM

**Nicht vom Thema abweichen, keine Vorwürfe, keine Historischen Vorwürfe und keine Hysterie.**

## 6) HÖRE GENAU ZU UND SEI TAKTVOLL

### EPHESER 4,29:

**29 Lasst kein faules Geschwätz aus eurem Mund gehen, sondern redet, was gut ist, was erbaut und was notwendig ist, damit es Segen bringe denen, die es hören.**

### Die drei Siebe



Eines Tages kam ein Bekannter zum griechischen Philosophen Sokrates gelaufen.

"Höre, Sokrates, ich muss dir berichten, wie dein Freund...."

"Halt ein" unterbrach ihn der Philosoph.

"Hast du das, was du mir sagen willst, durch drei Siebe gesiebt?"

"Drei Siebe? Welche?" fragte der andere verwundert.

"Ja! Drei Siebe! Das erste ist das Sieb der **Wahrheit**. Hast du das, was du mir berichten willst, geprüft ob es auch **wahr** ist?"



"Nein, ich hörte es erzählen, und..."

"Nun, so hast du sicher mit dem zweiten Sieb, dem Sieb der **Güte**, geprüft. Ist das, was du mir erzählen willst - wenn es schon nicht wahr ist - wenigstens **gut**?"

Der andere zögerte. "Nein, das ist es eigentlich nicht. Im Gegenteil...."



"Nun", unterbrach ihn Sokrates. "so wollen wir noch das dritte Sieb nehmen und uns fragen ob es **notwendig** ist, mir das zu erzählen, was dich so zu erregen scheint."



"**Notwendig** gerade nicht...."

"Also", lächelte der Weise, "wenn das, was du mir eben sagen wolltest, weder wahr noch gut noch notwendig ist, so lass es begraben sein und belaste weder dich noch mich damit."

## 7) SEI BEREIT ZU VERGEBEN UND ZU VERGESSEN

### JESAJA 43,25:

24 Mir hast du nicht für Geld köstliches Gewürz gekauft, mich hast du mit dem Fett deiner Opfer nicht gelobt. Aber mir hast du Arbeit gemacht mit deinen Sünden und hast mir Mühe gemacht mit deinen Missetaten.

25 Ich, ich tilge deine Übertretungen um meinetwillen und gedenke deiner Sünden nicht.

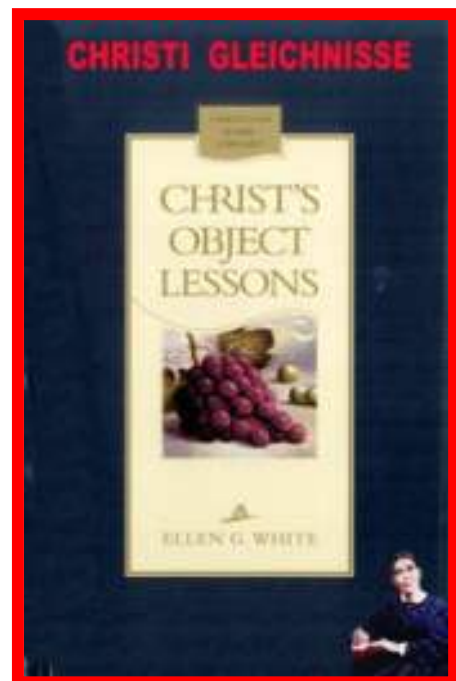
**CGI.141.3 (COL.204.3) Absatz: 18/ 36**  
**CHRISTI GLEICHNISSE VON ELLEN WHITE**  
**KAPITEL 16: SEITE 141.3**

**WAR VERLOREN UND IST  
GEFUNDEN**

Der verlorene Sohn im Gleichnis muß sich keine Vorwürfe über seinen schlechten Lebenswandel anhören; er hat wirklich das Gefühl, das Vergangene ist vergeben und vergessen und für immer ausgelöscht. Ebenso spricht Gott zum Sünder:

"Ich tilge deine Missetat wie eine Wolke und deine Sünden wie den Nebel." **Jesaja 44,22.**

"Ich will ihnen ihre Missetat vergeben und ihrer Sünde nimmermehr gedenken." **Jeremia 31,34.**



**"Der Gottlose lasse von seinem Wege und der Übeltäter von seinen Gedanken und bekehre sich zum Herrn, so wird er sich seiner erbarmen, und zu unserm Gott, denn bei ihm ist viel Vergebung." **Jesaja 55,7.****

**"Zur selben Zeit und in jenen Tagen wird man die Missetat Israels suchen, spricht der Herr, aber es wird keine da sein, und die Sünden Judas', aber es wird keine gefunden werden." **Jeremia 50,20.****

**Ernest Hemingway**

**Vergessen können heißt, mit seinen Erinnerungen in Frieden leben.**

**Georg Christoph Lichtenberg**

**Ein gutes Gedächtnis ist eine gute Gabe Gottes. Vergessen können ist oft eine noch bessere Gabe Gottes.**

**Achte auf Deine Gedanken,  
denn sie werden deine Worte.**

**Achte auf Deine Worte,  
denn sie werden Deine Handlungen.**

**Achte auf Deine Handlungen,  
denn sie werden Deine Gewohnheiten.**

**Achte auf Deine Gewohnheiten,  
denn sie werden Dein Charakter.**

**Achte auf Deinen Charakter,  
denn er wird Dein Schicksal**

# DAS NETZWERK DER KONFLIKTE



# UNTERSCHIEDLICHE KONFLIKTLÖSUNGEN

## 1) RÜCKZUG

## ANTRETEN

**Rückzug heißt aufgeben, kann bedeuten Konflikte zu verdrängen oder aufzuschieben. Oder gar „Vogelstrauß“ Politik zu betreiben, mit anderen Worten „Kopf in dem Sand“ Taktik.**



## 2) ABLENKEN

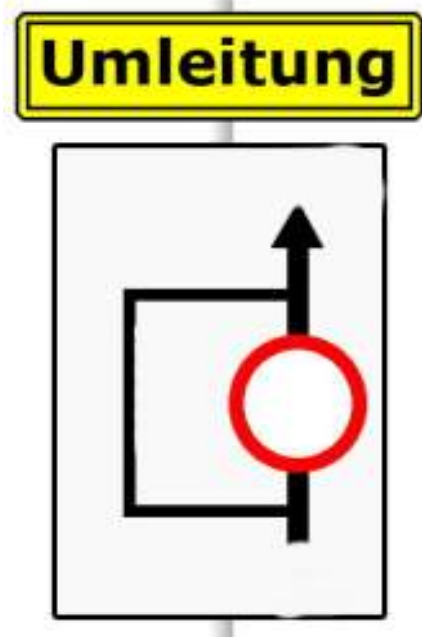


Ablenken kann sich in unterschiedlichen Verhaltensweisen offenbaren. Darüber möchte ich heute nicht sprechen..... Hast du schön gehört, was den Müllers passiert ist ..... Das Wetter ist heute sehr schön.... Du siehst wieder ganz bezaubernd aus... Ablenkung ist nichts anderes als Hinwendung zu einem anderen Thema um dem

Konflikt aus dem Wege zu gehen.

## 3) UMGEGEHEN

Auf Umwegen kommt man sicherlich auch ans Ziel. Das Umgehen von Konflikten, macht eine Lösung mit zunehmender Dauer schwieriger. Auch das Selbstbewusstsein schwindet, und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wird beeinträchtigt. Das führt of zu Minderwertigkeitskomplexen und Schuldgefühlen. Verunsicherung und mangelnde Selbstannahme sind die Folgen.



## 4) RESIGNATION



Wer feststellt, dass er trotz aller Anstrengungen nichts bewirken kann, der wird früher oder später resignieren und aufgeben. Wer von Haus aus davon überzeugt ist, "sowieso nichts machen zu können", wird es gar nicht erst versuchen. Das Grundgefühl, hilflos und ohnmächtig zu sein, hat dramatische Auswirkungen sowohl auf die Befindlichkeit als auch auf das Verhalten: Es lässt jede Initiative

erlahmen, macht depressiv und zudem dumm, das heißt, es reduziert drastisch die Lernfähigkeit.

## 5) ÜBERWINDEN

Durch den Geist Gottes ist der wiedergeborene Christ imstande, das Heil Gottes, das er uns in Jesus Christus anbietet, zu erleben. Je mehr wir unser gesamtes Leben dem Geist Gottes unterordnen, desto mehr werden wir das Heil Gottes und den göttlichen Segen erleben.



Das ist, was auch **Hebräer 12, 14** betont, wenn es heißt: „Ohne die Heiligung wird niemand Gott schauen.“ Heiligung bedeutet, dass wir durch den Heiligen Geist, der bei der Neugeburt in unser Leben gekommen ist, die Sünde immer mehr überwinden und Gott so näher kommen.



# RÖMER 8, 14 - 17:

**14** Denn welche der Geist Gottes treibt, die sind Gottes Kinder.

**15** Denn ihr habt nicht einen knechtischen Geist empfangen, dass ihr euch abermals fürchten müsset; sondern ihr habt einen kindlichen Geist empfangen, durch den wir rufen: **Abba, lieber Vater!**

**16** Der Geist selbst gibt Zeugnis unserm Geist, dass wir Gottes Kinder sind.

**17** Sind wir aber Kinder, so sind wir auch Erben, nämlich Gottes Erben und Miterben Christi, wenn wir denn mit ihm leiden, damit wir auch mit zur Herrlichkeit erhoben werden.

# RÖMER 8, 14 - 17:

**31** Was wollen wir nun hierzu sagen? Ist Gott für uns, wer kann wider uns sein?

**32** Der auch seinen eigenen Sohn nicht verschont hat, sondern hat ihn für uns alle dahingegeben – wie sollte er uns mit ihm nicht alles schenken?

**33** Wer will die Auserwählten Gottes beschuldigen? Gott ist hier, der gerecht macht.

**34** Wer will verdammen? Christus Jesus ist hier, der gestorben ist, ja vielmehr, der auch auferweckt ist, der zur Rechten Gottes ist und uns vertritt.

**35** Wer will uns scheiden von der Liebe Christi? Trübsal oder Angst oder Verfolgung oder Hunger oder Blöße oder Gefahr oder Schwert?

**36** Wie geschrieben steht (Psalm 44,23): »Um deinetwillen werden wir getötet den ganzen Tag; wir sind geachtet wie Schlachtschafe.«

**37** Aber in dem allen überwinden wir weit durch den, der uns geliebt hat.

**38 Denn ich bin gewiss, dass weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte noch Gewalten, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges,**

**39 weder Hohes noch Tiefes noch eine andere Kreatur uns scheiden kann von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserm Herrn.**



**MIT MEINEM GOTT  
KANN ICH ÜBER  
MAUERN SPRINGEN.**

# KONFLIKTLÖSUNGEN



## SIEBEN GOLDENE REGELN VON HERZ ZU HERZ

**01) Beschreibe das Problem aus beiden Blickwinkeln, sei Stille, stelle lediglich Verständnisfragen.**

**02) Bringe zum Ausdruck an welchen Punkten, du dem anderen zustimmst.**

**03) Trage gemeinsam alle Lösungen zusammen. Keine Diskussionen um die Lösungen, Zettelchen schreiben mit Lösungen. Für jede Lösung ein Zettel.**

**04) Sage wo du bereit bist, selbst etwas zu ändern.**

**05) Fasse die besten Lösungen zusammen.**

**06) Bitte Gott um Hilfe die Entscheidung umzusetzen.**

**07) Überprüfe dich selbst und belohne den anderen.**



# 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!