

# Echte Herzensbeziehungen – wie Beziehungen leben?

➔ den anderen wahrnehmen! Sonntag 17.11.2024



Es gibt ein Buch, das zu einer bestimmten Zeit deines Lebens für dich das wichtigste Buch der Welt war. Sein Titel ist „Die Straßenverkehrsordnung“.

Bevor du deinen Führerschein bekommst, musst du ein gewisses Maß an Kompetenz unter Beweis stellen. Du musst die gängigsten Verkehrszeichen kennen und wissen was sie bedeuten und wie man auf sie reagiert.

**Wäre es nicht schön, wenn es nicht nur für den Straßenverkehr Verkehrszeichen gibt, sondern auch Schilder für Menschen?**

- Du kommst an deinen Arbeitsplatz und um den Hals deines Chefs hängt ein riesiges Schild: „Hatte heute Morgen Streit mit meiner Ehefrau – bitte Abstand halten.“
- Du steckst ein Kind abends ins Bett und machst alles ganz schnell, da du hundemüde bist. Doch eigentlich steht da ein Schild: „Ich bin noch klein – bitte das Tempo reduzieren.“
- Oder du bist mit jemand verabredet, der nichts Gutes mit dir im Schilde führt: „Achtung Abgrund.“

**Wäre es nicht wunderbar, wenn wir in der Schule alle das Fach Beziehungkunde hätten und eine Art Führerschein erwerben könnten, bevor wir uns auf Beziehungen einlassen?**

Die Beziehungspolizei könnte dann alle aus dem Verkehr ziehen, wenn man zu schnell, zu lange oder zu laut spricht. Oder wenn es einem nicht gelingt bei einem Konflikt am Stoppschild anzuhalten. Oder wenn man versucht sich durchzumogeln, obwohl ein großes Schild mit „Straßensperrung“ da steht.

**Es wäre eine große Hilfe, wenn die Menschen solche Schilder um den Hals tragen würden. Doch diese gibt es nicht. Zumindest keine sichtbaren. Aber es gibt Schilder. Wir müssen nur lernen, sie zu lesen...**

Die Bibel beschreibt immer wieder, dass es eine von Gottes Eigenschaften ist, dass er nicht nur das Äußerliche des Menschen betrachtet, sondern auch in besonderem unser Herz, unser innerstes Wesen. Da wir nach dem Bild Gottes und für die Gemeinschaft erschaffen wurden, tragen wir ein klein wenig von dieser Fähigkeit auch in uns. Gott möchte, dass wir einander kennen lernen und darauf achten, was sich unterhalb der Oberfläche abspielt und darauf hören was im Herzen des anderen passiert.

**„Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“ Der kleine Prinz, Antoine de Saint-Exupery**

**Der Schlüssel dazu ist: Das Herz (die Gefühle) eines Menschen ist normalerweise nicht nur in seinen Worten und Handlungen sichtbar. Sondern es zeigt sich überwiegend auf andere**

## **Weise: unsere Körpersprache, der Tonfall der Stimme, unser Gesichtsausdruck (Mimik) und unsere Gestik.**

Manche Menschen senden in erster Linie durch ihre Körpersprache Tausende von Signalen, in dem sie vielleicht nervös wirken, mit eingesunkenen Schultern dasitzen oder lebhaft und voller Energie sprechen. Sie vermitteln uns auf subtile Weise:

- Sprechen Sie weiter.
- Hören sie auf zu reden.
- Ich fühle mich gerade gestresst.
- Ich nicke zwar, aber bin eigentlich gar nicht ihrer Meinung.
- Ich genieße diesen Moment gerade.
- Ich bin jetzt total gelangweilt.
- Ich wünschte, ich wäre auf einer schönen Insel.
- Ich wünschte du wärst auf einer Insel. 😊

In der Bibel finden sich dazu auch einige Beispiele. Im ersten Buch Mose lesen wir in Kapitel 4, dass Kain finster zu Boden blickte, als er auf Abel eifersüchtig war. Gott fragt ihn: „Warum bist du zornig? Warum starrst du auf den Boden?“ **Gott las in Kains Gesicht, was in seinem Herzen vorging.**

**Diese Fähigkeit, die Gestik und Mimik von Menschen zu lesen, wird als Beziehungsintelligenz beschrieben. Wenn wir diese besitzen, dann können wir unsere eigenen Gefühle und auch die Gefühle unserer Mitmenschen besser „lesen“ und uns auf andere Menschen besser einstellen. Es ist wie bei einem großen Orchester. Wir treffen die eigenen Töne gut und können uns auf die Töne der anderen einstellen. Aus den vielen einzelnen Tönen wird dann ein musikalischer Genuss.**

Doch manche Menschen treffen auf emotionaler Ebene die Töne nicht. Sie sind sich oftmals auch gar nicht bewusst, dass sie etwas falsch machen. Bestimmte Menschen vermitteln immer Ärger, Kritik oder Entmutigung. Andere Menschen distanzieren sich nach einer gewissen Zeit von ihnen. Das kann unter Umständen ziemlich schmerzhaft sein. Tatsache ist, dass sie Dinge tun, die Menschen davon abhalten vertraute Beziehungen zu ihnen einzugehen. Sie wirken abstoßend und gemeinsame Zeiten mit Ihnen sind immer mühsam.

Die gute Nachricht ist, dass man Beziehungsintelligenz lernen kann. Man muss sich nur mit ein paar Beziehungsregeln auseinandersetzen und lernen die Schilder wahrzunehmen, die uns in unseren Beziehungen begegnen.

**Diese Schilder wollen wir heute mal ansehen. Es geht uns heute darum den anderen ganz bewußt wahrzunehmen und ihm zu begegnen. Du schaust heute nicht auf dich, heute geht es um dein Gegenüber!**

## Beziehungsregeln

### 1. Das Stoppschild



Wir fangen mit dem wichtigsten Schild an. Dabei geht es um unsere Kommunikation. Menschen senden ständig folgende Signale aus:

- Höre auf zu reden!
- Höre auf mir Ratschläge zu erteilen!
- Höre auf so viel zu schwafeln!
- Höre auf mich zu kritisieren!
- Höre auf zu tratschen!
- Höre auf dich ständig verbal in den Mittelpunkt zu stellen!

Achte bei deinen Begegnungen auf nonverbale Stoppschilder:

- Menschen fangen an wegzuschauen
- Menschen hören auf zuzuhören
- Menschen lehnen sich zurück
- Menschen stellen keine Fragen mehr

**Spätestens dann solltest du aufhören zu sprechen! Gib dem anderen auch einmal eine Chance. Vielleicht hast du selber kein Problem damit, aber du kennst jemanden, dem man die Sprecherlaubnis entziehen sollte. Tue dieser Person einen Gefallen. Nimm sie beiseite und gib ihr eine behutsame Nachhilfestunde zum Thema Stoppschilder.**

Ein anderer Grund diese Stoppschilder zu beachten, hat mit geistlichem Wachstum zu tun. In Sprüche 10,19 heißt es: „Ein Mensch, der viel redet, versündigt sich leicht; wer seine Zunge jedoch im Zaum hält, der zeigt Verstand.“

Diese bemerkenswerte Aussage macht deutlich, dass es einen direkten Zusammenhang gibt zwischen der Anzahl der Worte die du aussprichst, und der Anzahl der Sünden die du begehst. Der Umkehrschluss wäre: Du reduzierst die Anzahl deiner Sünden, indem du aufhörst so viel zu reden. 😊

Wenn wir der Anweisung dieses Verses nachfolgen, lernen wir erstaunliche Dinge:

- **Wir können leben, ohne das letzte Wort haben zu müssen.**
- **Wir können leben, ohne zu versuchen, das was andere über uns denken unter Kontrolle zu haben.**
- **Wir können leben, ohne aus jedem Streit als Sieger hervorzugehen.**
- **Wir können leben, ohne jede Entscheidung zu bestimmen.**
- **Wir können leben, ohne immer die Aufmerksamkeit auf uns zu ziehen.**

Noch ein letzter wichtiger Hinweis: Sei Weise, wenn du schweigst. Wenn du als Ehemann abends nach Hause kommst und deine Frau dich fragt wie es dir geht dann antworte ihr nicht: „Ein Mensch, der viel redet, versündigt sich leicht.“ ☺ Denn wenn die Frau klug ist kontert sie mit Sprüche 25,11: „Wie goldene Äpfel auf silbernen Schalen, so sind treffende Worte im richtigen Augenblick.“

**Viele Koryphäen der Pädagogik und Psychologie sind sich in einem einig: Die wichtigste Beziehungsfähigkeit, die ein Mensch erlernen kann ist das Zuhören und das richtige Wort zur richtigen Zeit zu sprechen. Und auch die Bibel reiht sich in diese Aussage mit vielen Stellen mit ein.**

- **Die richtigen Fragen stellen.**
- **Interessiert und verständnisvoll sein.**
- **Nicht unterbrechen.**
- **Auf Andeutungen eingehen.**
- **Zwischen den Zeilen lesen.**

Vielleicht befindest du dich in einer Macht- oder Autoritätsposition und kannst deinen Willen durchsetzen, wie du willst. Vielleicht bist du Abteilungsleiter, Vater oder Mutter oder hast einfach eine dominante Persönlichkeit. Du kannst andere platt walzen, wenn du willst und eine Menge Diskussionen gewinnen und dich dabei gut fühlen, aber du wirst nicht viele Freunde haben! **Wenn du bereit bist locker zu bleiben und öfters zuzuhören, dann können deine Fehler zu Brücken werden.** 😊



## **2. Achtung Baustelle!**

**Jede Beziehung, die du jemals eingegangen bist und die du noch eingehen wirst, trägt auf der Verpackung die Aufschrift „Achtung Baustelle!“**

Natürlich wäre es uns lieber unsere Beziehungen würden von ganz alleine wachsen und gedeihen, ohne dass wir ihnen irgendwelche Aufmerksamkeit schenken oder an ihnen arbeiten müssen. Doch dies ist nicht so, denn **jede Beziehung ist eine Baustelle.**

Es ist wie bei einem Garten. So viele wünschen sich einen wunderschönen Garten, bei dem sie am liebsten ganz wenig oder gar keine Pflege aufbringen müssen. Doch jeder von euch, der einen Garten besitzt, weiß, dass es ohne Pflege nicht geht. Und genauso ist es in unseren zwischen- menschlichen Beziehungen. Überall wo lebendige Wesen im Spiel sind, da braucht es Pflege. Dies gilt genauso für unsere menschlichen Gärten.

**Ohne angemessene Aufmerksamkeit neigen Beziehungen dazu sich auseinander zu leben. Dann bleiben Konflikte ungelöst und Ehen hängen am seidenen Faden. Auf einmal brechen Arbeitsteams auseinander und Kleingruppen verlieren innerlich den Kontakt zueinander. Familien neigen auf einmal zu geschäftiger Betriebsamkeit oder Isolierung. Und Sportmannschaften gehen mit großen Schritten aufs Tabellenende zu. Freunde, die keine Zeit mehr füreinander finden werden zu guten Bekannten.**

**Immer, wenn zwei Menschen miteinander in Kontakt treten, fühlen sie sich beim Auseinandergehen entweder besser und energiegeladener oder schlechter und erschöpfter. Es ist, als ob wir so einen kleinen Bankautomaten mit uns herumtragen und bei jeder Begegnung entweder Einzahlungen oder Abbuchungen auf das Lebenskonto der Menschen in unserem Umfeld vornehmen.**

Das gilt übrigens auch für Begegnungen von Menschen und Tieren. Aus diesem Grund haben Menschen Haustiere und aus diesem Grund wirken manche Tiere wie ein Lebensspender. Doch dies ist nicht bei allen Tieren gleich. Einen großen Unterschied stellen wir zum Beispiel bei Hunden und Katzen fest.

- Ein Hund sagt: „Du liebst mich, fütterst mich, gibst mir ein Dach über dem Kopf, sorgst für mich - **DU musst Gott sein.**“
- Eine Katze sagt: „Du liebst mich, fütterst mich, gibst mir ein Dach über dem Kopf, sorgst für mich - **ICH musst Gott sein.**“

Dieser lustige Vergleich soll andeuten, dass es in unserem Leben im übertragenen Sinne Hundemenschen und Katzenmenschen gibt. Was bedeutet dies? Nun es gibt Menschen die ständig von uns nehmen und es gibt Menschen die ständig geben. Was macht den Unterschied aus? Mit Sicherheit die Höhe ihrer Beziehungsintelligenz, die sich ausdrückt in der Empathie, die sie gegenüber ihren Mitmenschen haben.



### **3. Achtung Unfall!**

**Jeder Mensch geht in seinem Leben durch Krisen. Diese sind manchmal klein, aber manchmal auch riesengroß.** Wie bei einem Unfall auf der Autobahn, bei dem das Fahrleitsystem „Achtung Unfall!“ anzeigt, erleben wir Menschen unsere Unfälle. Diese ergeben sich in allen Bereichen unseres Lebens, unseren Beziehungen, unserem Arbeitsplatz, unseren Familien und unseren engsten Freundschaften.

**Meist erkennen wir das Schild an den Schultern unseres gegenüber. Das Schulterzucken ist ein Zeichen der Resignation, Unsicherheit und Kapitulation. Gestraffte Schultern dagegen lassen auf Selbstvertrauen und Sicherheit schließen. Eingefahrene Schultern sind jedoch ein Zeichen der Unterwürfigkeit und des Aufgebens. Vielleicht sagen wir sogar mit unseren Worten: „Ja, ich bin mir sicher.“ Aber gleichzeitig signalisieren unsere Schultern: „Ich bin mir gar nicht so sicher.“**

**Wenn jemand die Fähigkeit hat, mit allem fertig zu werden, was das Leben ihm bringt, dann sprechen wir davon, dass er breite Schultern hat. Wir zeigen Stärke, wenn wir schwere Lasten schultern können.**

Wenn wir solch einen Unfall in unserem Leben bauen, dann ruft unser Schild „Achtung Unfall!“ dazu auf zu helfen!

- Verringere dein Tempo und hilf mir bitte!
- Ermutige mich, wenn ich versucht bin aufzugeben!
- Sag mir die Wahrheit, um mich wach zu rütteln!

- Motiviere mich, glaube an mich!
- Sag mir wieder neu, wozu Gott mich berufen hat!
- Inspiriere mich!

**Mit anderen Worten: „Hilf mir, die Lasten zu schultern, die mir das Leben gerade auferlegt!“**

**Wir wurden nicht dazu erschaffen, um mit eingezogenen Schultern durchs Leben zu gehen. Wir wurden erschaffen, um mit straffen Schultern zu leben. Aber niemand von uns wird das auf Dauer aus sich herauschaffen. Es ist ein Geschenk, das wir uns gegenseitig machen können.**

## Die Zwiebel



Die Gemüsezwiebel ist ein interessantes Phänomen. Denn ich stelle mir immer wieder die Frage, wer auf die Idee kam, sie zu nutzen?

Sie sieht relativ unattraktiv aus - Sie schmeckt roh und alleine gar nicht - Sie trübt in den Augen. Die Zwiebel spielt ihre Vielfalt jedoch bei ganz vielen Gerichten aus. Franzosen machen sogar Zwiebelsuppe aus ihr 😊

### Wie schafft die Zwiebel das?

- Die Zwiebel wird dann zum Genuß, wenn sie Teil der Vielfalt mit anderen Dingen wird. Sie muss sich vermengen, um zum Nutzen zu werden.
- Die Zwiebel muss sich verletzlich zeigen und legt alle Schichten ab, damit sie im Miteinander zum gemeinsamen Genuß wird.
- Man könnte sogar sagen, dass die Zwiebel sich selbst gibt - für Andere.

## Die drei schwersten Sätze in unserem Leben – Ehrlichkeit einüben

**Ihr merkt schon, den anderen wahrzunehmen hat viel mit Selbstlosigkeit zu tun.**

**Und mit mehr Hören und Sehen statt reden und handeln!**

**Und mit ganz viel Ehrlichkeit – mir brauchen Mut schwere Sätze zu sagen:**

1. **Ich brauche Hilfe.** Bitte hilf mir! Ich kann es nicht alleine!
2. **Das war mein Fehler.** Ich sehe ein, dass ich schuld bin!
3. **Bitte vergib mir.** Ich will es in Zukunft besser machen!

**Bibelstelle Heute: Matthäus 22,39 (SLT) Und das zweite ist ihm vergleichbar: »Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst«.**

**Nächste Woche wollen wir unseren Fokus auf den anderen behalten, aber auch ganz besonders auf uns sehen. Wir wollen lernen selbst konstruktiv in unseren Beziehungen zu handeln!**