

Echte Herzensbeziehungen – wie Beziehungen leben?

Selbst konstruktiv handeln! Sonntag 24.11.2024

Vor drei Wochen haben wir uns die Mattengemeinschaft angesehen und haben gelernt, wie wichtig es ist gute Freunde und Beziehungen zu pflegen und auch selbst ein guter Freund zu sein.

Letzte Woche haben wir uns angesehen, wie wir unser Gegenüber gut und besser wahrnehmen können. Wie wir mit Beziehungsintelligenz die Schilder beim anderen lesen und verstehen können. Und vor allem darauf eingehen können.

Heute wollen wir uns ansehen, was wir selbst tun können. Wie wir selbst konstruktiv in unseren Beziehungen handeln können.

Was machen wir, wenn wir krank sind: Gebet – Schlaf/Ausruhen – Medikamente – Arzt ...

Wenn wir krank sind, holen wir uns beim Arzt Rezepte. Wäre es nicht schön, wenn es auch eine Gesundheitspille für Beziehungen geben würde? Nun, die gibt es nicht, aber es gibt gute Rezepte für Beziehungen:

DAS ERSTE REZEPT: VERTRAUEN BAUEN

Vertrauen bauen heißt Herzen gewinnen. Doch wie gelingt uns dies? Der Weg zum Herzen eines jeden Menschen geht darüber, dass man sich in seine Lage versetzt. Dass man in diesem Sinne „entgegenkommend“ ist.

Was baut Vertrauen in unsere Beziehungen?

- 1. Die Fähigkeit zu fühlen und ein Herz zu haben.** Der einfühlsame Mensch kennt seine eigenen Gefühle gut und kann mit diesen umgehen. Dadurch lernt er die Gefühle anderer wahrzunehmen.
- 2. Empathie erfordert, dass ich mich abgrenzen kann.** Wenn ich wahrnehme, was jemand anderes fühlt, stelle ich fest, dass dies sein Erleben ist und nicht meines. Dies ist eine wichtige Charakterkomponente. Jemand der ganz in den Gefühlen anderer aufgeht und sich dort verliert, ist gar keine Hilfe! („Lass uns gemeinsam leiden ...“) Umgekehrt gilt aber: Wenn die Grenzen zu starr sind, werden die Mauern hoch, es gibt kein Mitfühlen mehr und der Kontakt geht verloren. **Es geht also um eine gute Balance. Empathie heißt: Ich fühle mit dem anderen mit, bin mir aber bewusst, dass die sein Erleben ist und nicht meines. Auf dieser Basis kann ich ihm eine Brücke sein – eine Chance, etwas ganz anderes wahrzunehmen und zu erleben.**
- 3. Die Fähigkeit, dem anderen so zuzuhören, dass er merkt, dass wir ihn verstehen.** Es reicht nicht, dass wir ihn verstehen; wir müssen ihm dies auch zeigen, sonst verpufft die Empathie. **Echtes Zuhören und Verstehen geschieht nur dann, wenn der andere versteht, dass ich ihn verstehe.**

Der andere redet, ich höre → ich nehme ihn wahr → ich sage ihm, was ich verstanden habe → er nimmt wahr, dass ich ihn wirklich gehört habe → dann weiß er, dass ich bei ihm bin

Sich in den anderen hineinzusetzen, bedeutet nicht, dass ich ihm Recht gebe, sondern es heißt, dass ich seine Sicht, seine Realität, das, was für ihn „wahr“ ist, ernst nehme und ihm signalisiere, dass ich ihn verstehe. Empathie haben und zeigen hat nichts damit zu tun, ob ich der anderen Person sachlich Recht gebe oder nicht! Und da haben manche oft Angst Empathie zu zeigen, weil sie denken Recht zu geben. Doch das kannst du mit Worten ausdrücken. „*Ich kann dir nachfühlen und es tut mir leid. Ich sehe es aber so: ...*“

Abgesehen davon kann es natürlich auch geschehen, dass ich von meinem Gegenüber lerne und meine Position verändere, differenzierter werde.

Beziehung und Vertrauen blüht dort, wo sich einer in den anderen hineinversetzt. Es geht darum das Herz des anderen zu sehen und zu verstehen. Wenn dies geschieht und wir wissen, dass es der andere grundsätzlich gut mit mir meint, ist eine feste Vertrauensbasis gewonnen.

DAS ZWEITE REZEPT: EHRlichkeit EINÜBEN

In unseren Freundschaften und Beziehungen wollen wir authentisch sein, und das geht nur durch Ehrlichkeit! Unsere Ehrlichkeit formt andere Menschen und uns! Was würde passieren, wenn wir folgende Fragen unehrlich beantworten:

- 14-jährige Tochter fragt ihre Mutter, wie sie das Outfit für den Abend findet?
- Der Pastor fragt sein Team, wie es die Predigt am letzten Sonntag fand?
- (Das Märchen: Des Kaisers neue Kleider)

Wenn wir wirklich von jemanden die Wahrheit über uns und unser Leben hören wollen, dann ist hier viel Potential für Verletzung. Die Worte unseres Gegenübers können, wenn sie unweise gewählt sind, sehr verletzen und uns für ein ganzes Leben prägen.

- Antwort der Mutter an 14-jährige Tochter: „Das steht dir nicht so gut, das blaue Top passt besser zu deinen schönen blauen Augen!“
- **ODER** „Das steht dir gar nicht, aber du weißt ja, dass du fette Oberarme hast!“
- Das Team gibt ein Feedback an den Pastor: „Wir fanden den Inhalt sehr gut, bei der Präsentation, würden wir dir empfehlen, dich einmal selbst auf Video aufzunehmen und anzusehen, wie du dastehst, damit du siehst, was wir meinen!“
- **ODER** „Inhaltlich nicht schlecht, aber so unsicher, du bist halt nicht der geborene Prediger!“

Wenn wir ehrliches Feedback wollen, dann müssen wir uns verletzlich zeigen und das kann wehtun! Doch es kommt immer auf die Arte und Weise an, wie wir unsere ehrlichen Worte unserem Gegenüber kommunizieren! Die Wahrheit in Liebe ist da ein gutes Rezept! (Eph 4)

Gottes Wort zu Ehrlichkeit / Aufrichtigkeit

Spr 13,10 Wer überheblich ist, zettelt Streit an; **der Kluge lässt sich etwas sagen.**

Spr 13,13 Wer guten Rat in den Wind schlägt, muss die Folgen tragen; **wer sich etwas sagen lässt, wird belohnt.**

Das Sprichwort: „Ehrlich währt am Längsten!“

DAS DRITTE REZEPT: KONFLIKTE KONSTRUKTIV LÖSEN

In jeder Freundschaft/Beziehung wird es Herausforderungen geben – wie lösen wir Konflikte? (Beispiel - „Sozialkompetenzlegastener“) ... ein Schnelldurchgang!

- Das Problem konfrontieren – die Wahrheit in Liebe sagen!
- Konflikte bringen immer Emotionen hervor – oberstes Gebot ist die Notwendigkeit auf der Sachebene zu bleiben! Als Christ haben wir hier die geniale Möglichkeit dem ganzen Bösen des Konfliktes die Luft rauszunehmen, indem wir zu Beginn des Gesprächs beten!!!
- Nicht „Du hast, du bist“ – sondern „Ich empfinde, mir fehlt, das hat mir weh getan etc.“
- Einander ausreden lassen und nicht ins Wort fallen.
- Fehler ehrlich zugeben – wir lernen aus Fehlern und es stärkt die Beziehung!!!
- Vergebung aussprechen!
- Verantwortung übernehmen – eine Strategie entwickeln, wie es in Zukunft besser laufen kann.
- Als Christ im gemeinsamen Gebet den Konflikt vor Gott bringen und um Hilfe bitten!

Alle diese Punkte könnt ihr in den Notizen online noch einmal nachlesen! 😊

Konstruktive Konfrontierer gesucht

Grundsätzlich ist leider bei vielen eine Konfrontations- und Konfliktscheu vorhanden. Es wurde uns meist nie beigebracht. Der Vater tat sich da schwer, die Mama auch ...

Die andere Seite der Medaille ist, dass das Konfrontieren meist auf die falsche Art geschieht. Einige sind eifrige Konfrontierer, aber auf eine Art, die mehr kaputt macht, als das sie löst.

Wer nicht konfrontiert, verliert – und wer falsch konfrontiert, der verliert ebenfalls. Das Prinzip ist immer wieder das Gleiche: Es geht darum, das zu sagen, was gesagt werden muss, aber auf eine Art, die zeigt, dass mir die Person des anderen wertvoll ist.

Spr 18,24 Viele so genannte Freunde schaden dir nur, aber ein wirklicher Freund steht mehr zu dir als ein Bruder.

Spr 27,6 Ein Freund meint es gut, selbst wenn er dich verletzt; ein Feind aber schmeichelt dir mit übertrieben vielen Küssen.

Spr 22,11 Wer ehrlich ist und treffende Worte findet, den nimmt der König zum Freund.

DAS VIERTE REZEPT: GOTTES LIEBE IN WORT UND TAT LEBEN

Kol 3,12 Ihr seid von Gott auserwählt und seine geliebten Kinder, die zu ihm gehören. Darum sollt ihr euch untereinander auch herzlich lieben mit Barmherzigkeit, Güte, Bescheidenheit, Nachsicht und Geduld.

Kol 3,13 Ertragt einander, und seid bereit, einander zu vergeben, selbst wenn ihr glaubt, im Recht zu sein. Denn auch Christus hat euch vergeben.

Joh 15,12 Und so lautet mein Gebot: Liebt einander, wie ich euch geliebt habe.

Joh 15,13 Niemand liebt mehr als einer, der sein Leben für die Freunde hingibt.

Es ist wichtig Interesse am anderen zu zeigen und auch Taten und Worte sprechen zu lassen:

- Als Hirte steckt das in mir intuitiv – deswegen versuche ich manchmal ganz bewusst Stille auszuhalten, um dem anderen die Chance zu geben zu sprechen und zu handeln. Es ist sehr interessant, ob mein Gegenüber Interesse zeigt oder nur an sich selbst interessiert ist.
- Stelle du die Fragen, sei initiativ: „Wie geht es dir? Wie war deine Woche? Wie geht es deinem Herzen? Wie läuft es in der Arbeit? Wie geht es deiner Ehe? Was machen deine Kinder?“ Stelle gute Fragen und zeige echtes Interesse!
- Antwortsätze mit einem Wort sind keine befriedigenden Antworten. Hake bei oberflächlichen Antworten nach!
- Wenn jemand gestorben ist, dann bekunde dein Beileid! Schreibe eine Karte! Bring Blumen vorbei!
- Wenn jemand krank ist, sende einen Bibelvers, sende ein Gebet per Sprachnachricht! Und bleibe dran, melde dich nach drei Tagen wieder: „Wie geht es heute? Brauchst du noch etwas?“
- Wenn dir jemand von einem Wechsel im Job oder anderen Weichenstellungen erzählt, dann biete ihm oder ihr dein Gebet an. => Wenn es passiert ist, frage nach wie es lief?

Aktions Schritt: Zeit für Buße

Matthäus 18,21 (SLT) Da trat Petrus zu ihm und sprach: Herr, wie oft soll ich meinem Bruder vergeben, der gegen mich sündigt? Bis siebenmal?

22 Jesus antwortete ihm: Ich sage dir, nicht bis siebenmal, sondern bis siebenmal siebenmal!

„Zeit der Stille – wo haben wir versagt? – wo müssen wir nachkorrigieren?“

➔ Gebetszeit zur Buße

DAS FÜNFTE REZEP: EINE GUTE CHRISTLICHE GEMEINSCHAFT

„Freunde zu haben, bedeutet, dass wir unsere Wege auf diesem müden Planeten nie allein gehen müssen.“ Daniel Grothe – in seinem Buch „Die Kraft des langsamen Glaubens“