

Konfliktbewältigung

Aus:

Der Ehekurs von Nicky und Sila Lee

<http://www.familylife.ch/ehe/der-ehe-kurs.html>

Seite 32 ff erweitert und ergänzt von Vroni Hottiger.

Konflikte lösen

Manche Konflikte sind unvermeidlich.

Wir haben verschiedene Ansichten.

Wir sind von Natur aus selbstsüchtig.

Wir können nicht richtig mit Ärger umgehen.

Mache benehmen sich wie **Nashörner**: sie greifen an, wenn sie provoziert werden.

Manche verhalten sich wie **Igel**: sie rollen sich zusammen, wenn sie bedroht werden.

Ungelöste Konflikte führen zu „Grabenkriegen“ bzw. zu verhärteten Fronten.

Welche Konflikte kennen wir in unserer Partnerschaft?

SIE:

ER:

Wie wichtig ist es mir unsere Konflikte zu lösen?

SIE:

ER:

Grundsätze für den Umgang mit Konflikten

sich gegenseitig Wertschätzung zeigen

- sich täglich darin üben
- das Handeln des Partners wertschätzen
- für die Persönlichkeit des Partners dankbar sein

Womit starten wir ab heute?

SIE:

ER:

unsere Unterschiede wahrnehmen

- Unterschiede in Temperament, Persönlichkeit, Herkunft und Erwartungen wahrnehmen
- nicht Versuchen, sich gegenseitig zu verändern
- Versuchen sich gegenseitig zu ergänzen
- die Stärken des anderen sehen
- sich gegenseitig in den Schwächen unterstützen

Welchen Punkt wollen wir herausgreifen und besonders darauf achten?

SIE:

ER:

Konfliktsituationen überwinden

Über das Problem verhandeln, anstatt den anderen angreifen, zu kapitulieren oder auf dem eigenen Recht zu bestehen.

6 Schritte zum Frieden:

1. den besten Zeitpunkt heraus finden
2. feststellen, was das Problem ist
3. das Problem besprechen, anstatt sich gegenseitig anzugreifen
 - Verallgemeinerungen und Worte wie „nie“, „immer“ vermeiden etc.
 - „Ich“-Aussagen wie „ich fühle mich ... geringgeachtet/ vernachlässigt, wenn ...“ verwenden
 - dem Partner aufmerksam zuhören
 - abwechselnd die Meinung sagen.
4. Sie mögliche Lösungen finden
 - vielleicht dazu eine Liste erstellen
5. sie sich für die am besten geeignetste Lösung für unsere Beziehung entscheiden und herausfinden, ob sie funktioniert.
6. bereitsein die Situation noch einmal neu zu überdenken und einzuschätzen.

Röm 15, 7: ...nehmt euch gegenseitig an, so wie Christus euch angenommen hat.

Matth. 7,3: warum kümmerst du dich um den Splitter deines Bruders/Schwester und bemerkst nicht den Balken in deinem eigenen?

Wie könnten wir einander liebevoll oder mit etwas Humor auf Verallgemeinerungen und auf „Ich“- statt „Du“-Aussagen aufmerksam machen?

SIE:

ER:

Wo erkennen wir einen Splitter beim anderen?

SIE:

ER:

Gibt es ein aktuelles Beispiel um eine möglichst geeignete Lösung für uns herauszufinden?

Bsp:

1. Lösungsidee:

2. Lösungsidee:

Definitive Lösung:

Nicht vergessen es später zu überprüfen!

Gott in den Mittelpunkt stellen

Wenn jeder erwartet, dass der andere seine Bedürfnisse erfüllt, versagen zwangsläufig beide darin und beide werden verletzt. Wir wurden geschaffen, um in einer Beziehung mit Gott zu leben. Nur er allein kann alle unsere Bedürfnisse erfüllen.

Wenn wir als Ehepaar gemeinsam beten, wird das unsere Beziehung ein Leben lang tragen und stärken und die gegenwärtige Vertrautheit untereinander wird wachsen. Zur christlichen Ehe gehören ein Mann und eine Frau, die gemeinsam nach Gottes Willen leben möchten.

Bringen wir die Bedürfnisse des anderen vor Gott, indem wir dafür beten.

Vergewissern wir uns, dass wir „vertikal“ und nicht „horizontal“ beten und dabei nicht manipulativ sind.

Halten wir uns an Gottes Verheissungen aus der Bibel.

Je tiefer die eigene persönliche Beziehung zu Gott ist, desto näher sind wir uns als Ehepaar.

Prediger 4, 12: Ein Seil aus drei Schnüren reisst nicht so schnell!

Jak. 5, 16: Gebet des Glaubens: ihr sollt einander eure Verfehlungen bekennen und füreinander beten.

Meine Bedürfnisse, die erfüllt werden:

SIE:

ER:

Wie können wir einander dazu verhelfen?

SIE:

ER:

Empfinden wir, dass Gott in unserer Beziehung im Mittelpunkt steht?

SIE:

ER:

Gibt es da noch Wachstumspotenzial?

SIE:

ER:

Möchten wir noch vermehrt miteinander und füreinander beten? Wie/wann konkret?

SIE:

ER:

WIR:

Wertschätzung zeigen

Sechs Aussagen aufschreiben, warum Sie für Ihren Partner dankbar sind. So konkret wie möglich. Dankbarkeit sowohl für die Handlungen, wie auch die Persönlichkeit des Partners. Besonders an die Dinge denken, die wir vielleicht schon als selbstverständlich betrachten. Danach einander zeigen, was wir notiert haben.

Beispiele:

- Ich mag die Art und Weise, wie du mit anderen Menschen umgehst.
- Ich mag es, wie du mir deine Zuneigung zeigst.
- Danke, dass du so hart arbeitest, für um für unsere Familie zu sorgen.
- Danke, dass du unser Zuhause zu einem einladenden Ort machst.
- Ich bin dir sehr dankbar dafür, dass du das Auto vollgetankt hast.

SIE:

ER:

Unser eigenes Verhalten ändern

Es funktioniert nie, wenn wir den anderen erziehen wollen. Wir können unser Zusammenleben nur entspannter gestalten, wenn wir bereit sind, uns selbst zu reflektieren und verändern. Dies beinhaltet unsere Angewohnheiten, die den Partner nerven, reizen oder ihn sich von uns zurückziehen lassen. Dazu gehören auch unsere wütenden oder beleidigten Reaktionen auf die Gewohnheiten des Partners.

Nimm dir ein paar Minuten Zeit um folgende Fragen für dich zu beantworten:

1. *Würden Sie sich selbst als „Nashorn“ oder als „Igel“ beschreiben? (Siehe oben) Wie Ihren Partner?*

2. *Was sind die wichtigsten Gründe für Frustration, Groll, Verletzung oder Ärger gegenüber Ihrem Partner? Und was Ihres Partners Ihnen gegenüber?*

3. *Was tun sie normalerweise, wenn Sie auf Ihren Partner wütend sind? Was tut Ihr Partner normalerweise, wenn er/sie wütend auf Sie ist?*

4. *Welche Worte oder Wendungen verwenden Sie manchmal bei Meinungsverschiedenheiten, von denen sie wissen, dass sie Ihren Partner verletzen? Welche Wörter/Redewendungen gebraucht Ihr Partner, die Sie verletzen?*

5. *Verletzen Sie Ihren Partner noch auf andere Art und Weise, wenn Sie wütend auf ihn sind (z.B. indem sie einfach weggehen, ihn aussperren, Sex verweigern, ...) Wie verletzt Sie der Partner noch auf anderer Weise?*

6. *Wenn Sie sich nicht einig sind, konzentrieren Sie sich dann auf das Problem oder greifen sie sich gegenseitig an?*

7. *Wenn Sie Meinungsverschiedenheiten haben, haben Sie dann das Gefühl, dass Sie versuche, gegenseitig Ihren Standpunkt zu verstehen.*
-
-

Tipps:

- Gemeinsame vereinbarte Lösungen schriftlich festhalten.
- Jeden Tag dem Partner gegenüber Dankbarkeit zeigen.
- Jeden Tag einige Minuten einplanen, in denen wir als Paar einander nicht nur zuhören, sondern gemeinsam füreinander und miteinander beten.

Unser Konfliktpotential

Beantworte in den nächsten Tagen diese Fragen alleine. Besprecht die Antworten anschließend gemeinsam.

1. *Was ist für dich der Unterschied zwischen Argumentieren und Streiten?*

SIE:

ER:

2. *Gibt es Themen, die bei euch schon mehr als einmal zu Konflikten geführt haben?*

SIE:

ER:

3. *Wann hast du bei deinem Partner das letzte Mal «überreagiert»? (ingeschnappt oder wütend sein usw.) Was war der Grund?*

SIE:

ER:

4. *Wer von euch beiden ist im Konfliktfall wortgewandter? Wie fühlt sich der andere dabei?*

Mögliche Beispiele:

- Der eine kann den andern mit Worten in die Enge treiben.
- Einer hat auf jeden Einwand eine (un-)passende Antwort.
- Der Wortgewandtere ist in der Verantwortung, dem anderen genügend Raum und Zeit zu geben, um sich formulieren zu können!

SIE:

ER:

5. *Sind in einem Konflikt auch schon Gegenstände geflogen oder körperliche Gewalt angewandt worden? Was könnt ihr tun, damit dies nicht wieder vorkommt?*

SIE:

ER:

Möchten Sie das Buch kaufen: [hier klicken](#)



Vroni Hottiger

ABC der Ehe

Impulse von A bis Z für jeden Lebensabschnitt

Adonia Verlag, Brittnau

ISBN 978-3-03783-088-8

B134088

176 Seiten, Hardcover

CHF 19,80