

APS-Kongress 2022

Seminar:

Impulse für die Eheberatung – wie kann man aus einer destruktiven Streitspirale aussteigen?

Dr. rer. nat. Matthias Burhenne –
Seelsorge- und Männerreferent
Forum Wiedenest e.V.

burhenne@wiedenest.de

**Gliederung:**

1. Ehe – eine geniale Idee Gottes – die Grundlage
2. Eheberatung – wissenschaftliche Hintergründe/ Ansätze

3. 10 Hilfreiche Methode/ Impulse für die Eheberatung

1. Ehe – eine geniale Idee Gottes – die Grundlage

1.1. Schöpfung - sehr gut!

Ehe ist etwas Wunderbares, denn sie ist von einem wunderbaren, kreativen, liebevollen und heiligen Gott geschaffen. Über diesen Gott heißt es in 1. Mose 1,27:

»So schuf Gott die Menschen nach seinem Bild, nach dem Bild Gottes schuf er sie, als Mann und Frau schuf er sie.« Und in Vers 31: »Danach betrachtete Gott alles, was er geschaffen hatte. Und er sah, dass es sehr gut war.«

Gott hat dem Menschen die Fähigkeit gegeben, echte, freiwillige Liebesbeziehungen aufzubauen. Eine Liebesbeziehung zu ihm, aber auch Liebesbeziehungen zwischen Menschen, insbesondere zwischen Mann und Frau.

Konkret:

Gott hat den Menschen geschaffen, als Frau und Mann mit klaren organischen Unterschieden, und er kommt zur Bewertung „sehr gut“, (1. Mose 1,27).

Ebenso sind Männlichkeit und Weiblichkeit kein Zufall – unser Denken unterscheidet sich (z.B. Ergebnisse aus der Hirnbiologie!).

Und er hat uns Menschen als Beziehungs- als Kommunikationswesen geschaffen!

1.2. Konflikte gehören zum Leben dazu...

Zum Leben gehören Schwierigkeiten und Konflikte dazu. Wir haben von Gott eine Eigenverantwortlichkeit, einen Verstand bekommen.

Unterschiedliche Sichten sind noch kein Konflikt, sondern erst dann, wenn beide oder eine Seite die andere Sicht nicht stehen lassen kann.

Aber in einer Ehe können sich manchmal unterschiedliche Sichten ausschließen, man kann sie nicht stehen lassen. Ein Kompromiss muss gesucht werden, um gut zusammenleben zu können. Vielleicht sind die beiden Sichten auch so unterschiedlich, dass man gar keinen Kompromiss finden kann. Was dann? Was, wenn die Gefühle dabei erkalten?

2. Eheberatung – wissenschaftliche Hintergründe / Ansätze

Da dieses Seminar seinen Schwerpunkt in den praktischen Impulsen hat, kann ich hier nur kurz wenige Gedanken und Quellen nennen, die die Möglichkeit bieten, tiefer in die wissenschaftlichen Literatur/Hintergründe einzusteigen. Die genannten Bücher bieten einen reichen Fundus an Literaturhinweisen.

Sowohl der Therapeut J. Berger, als auch die Professoren L. Schindler, K. Hahlweg, D. Revenstorf haben Bücher für die praktische Beratung geschrieben, dazu aber auch parallel Bücher, die die wissenschaftlichen Hintergründe aufzeigen:

- Schindler, Hahlweg, Revenstorf, 3. Auflage 2007, Partnerschaftsprobleme – Beziehungsprobleme meistern. Ein Handbuch für Paare. Springer, 156 Seiten.
- Schindler, Hahlweg, Revenstorf, 2. Auflage 2006, Partnerschaftsprobleme – Therapiemanual. Springer, 308 Seiten.
- Jörg Berger, 2016, Stacheln in der Partnerschaft – Wie Sie ihre Liebe vor Verletzungen schützen, Franke. 186 Seiten (mit einem beeindruckenden Literaturverzeichnis)
- Jörg Berger, 2014, Liebe lässt sich lernen – Wege zu einer tragfähigen Paarbeziehung - Sachbuch, Springer-Spektrum, 193 Seiten.

Die Erkenntnisse und Methoden, die in die Eheberatung ihren Eingang gefunden haben, stammen aus den unterschiedlichsten Forschungsgebieten.

Zum Beispiel haben folgende Forschungen eine besondere Relevanz für die Eheberatung:

- Kommunikationsforschung
- Gesprächstherapie
- Bindungsforschung
- Individualpsychologie
- Verhaltenstherapie
- Systemische Therapie
- Stressforschung
- ...

In der Beratung gilt es, aus der Vielfalt von Erkenntnissen und Methoden den geeigneten Gesamtmix, herauszufinden, die dem jeweiligen Paar in seinen Fragen, Nöten und Krisen am ehesten helfen. Keine Ehekrise gleicht der anderen, kein Ehepaar dem Anderen. Hier gilt es, durch die Nutzung der eigenen Kenntnisse im Gespräch mit Gott Klarheit zu bekommen – oder immer wieder neu zu erbitten. Mal kann dies ein schwieriger, gerade auch durch „Scheitern“ und „Neu ausprobieren“ gekennzeichnete Weg sein, dann helfen wieder bei einem anderen Paar ein paar entscheidende Übungen und das Paar merkt, wie es wieder in eine gute, selbstständige Ehedynamik kommt.

Letztlich sollte man sich selbst in der Beratung gut im Blick zu haben (Wichtigkeit der Supervision), damit man rechtzeitig eigene Grenzen erkennt und ein Paar früh genug „weiterleitet“, bevor sie beratungsmüde werden. Die „Sanduhr der Beratungsbereitschaft“ läuft – meist bei einem Partner schneller, als beim anderen – bei längerer erfolgloser Beratung immer schneller ab. Hier hat der Eheberater eine besondere Verantwortung.

3. Hilfreiche Methoden/ Impulse für die Eheberatung

Grundsätzlich gilt für den Beginn eines seelsorgerlichen Gespräches, das es zu Beginn eine Abfolge von vier bis fünf wichtigen Phasen gibt:

1. Beziehungsaufbau: Kennenlernen, Wertschätzung, Empathie, Rahmenbedingungen klären (z.B. Sitzungslänge, Finanzen,....)
2. Analysephase: Was ist das Anliegen, die Not, der Auftrag/Bitte an den Seelsorger/Berater
3. Klären, ob „Begleitung“ im Sinne von Trost/Stützen oder „Beratung“ im Sinn von Seelsorgeprozess, zusammen „arbeiten“ anbieten
4. Auf die eigenen Kompetenzgrenzen hinweisen, das Thema Supervision ansprechen

5. Erste Schritte eines möglichen Beratungsplans vorstellen

Dann folgt der Gesprächsprozess mit Hilfe von unterschiedlichen „Methoden“ über mehrere Sitzungen, wenn das Paar weitermachen möchte.

Übersicht der Impulse/ Methoden:

1. Der Ehegarten

2. Das Bild des Eisberges – den Kennlernprozess/ Eheschließung anschauen
3. Kommunikationsübung „Sprecher/ Hörer-Karte“
4. **Das Gefühls-(Ärger-)barometer – besonders bei emotional eskalierendem Streit im Kontext des alttestamentlichen Buches der Sprüche und der emotionalen Intelligenz (Übung)**
5. Der Familientisch (Thema der Prägungen, Rollen, des Lebensstils, die jeder in eine Ehe mitbringt)
6. **Am praktischen Vorbild lernen: die Nutzung von Filmmaterial mit positiv und negative Streit-/Konfliktbeispielen**
7. Das Modell der „stacheligen Persönlichkeit“ von Jörg Berger
8. Das Modell des „Beziehungskontos“ von Schindler, Hahlweg, Revenstorf
9. **Das Konzept der „guten Taten“, von denen der Partner nicht wirklich etwas weiß (Film „Fireproof“) und das Konzept dahinter**
10. Das Konzept aus dem Buch „Heikle Gespräche...“ von Patterson ,...(Anhang für Heimstudium)

3.1. Der Ehegarten

Wann: Zu Beginn eines Gespräches, außer man ahnt, dass die Ehe nur noch aus negativen Lebensbereichen besteht (dann bitte nicht nutzen – zieht das Paar noch mehr runter).

Ziel: Er bietet die Möglichkeit, die Beziehung in den verschiedenen Lebensbereichen in einfacher Form (als Garten mit Beeten) sichtbar zu machen. Es ermöglicht eine erste, einfach übersichtliche Analyse der Ehe.

Methode: Aufzeichnen eines einfachen Gartens mit Beeten und Wegen dazwischen. Jedes Beet stellt ein Lebensbereich der Ehe dar (z.B. Beruf, Hobby, Gemeinde, Freunde, Sexualität, Finanzen Geld...und eben die Kommunikation, das sind die Wege zwischen den Beeten. Jedes Beet wird von den Partner getrennt mit ++, +, 0, -, -- bewertet.

Oft zeigt sich, dass es auch noch Beete / Lebensbereiche gibt, die gut laufen oder zumindest durchschnittlich. Die gilt es wertzuschätzen, bevor man sich dann auf die schwierigen Lebensbereiche konzentriert.

Häufig ist das Thema der Kommunikation (die Wege) eher negativ bewertet, dann sollte man mit diesem Thema zu beginnen.

3.2. Das Bild des Eisberges – den Kennlernprozess/ Eheschließung anschauen (zu Beginn der Gespräche, gleichzeitig „Ermutigung“)

Wann: Zu Beginn des Gespräches

Ziel: Den Anfang der Ehe „beleuchten“ und damit meist den Blick auf eine gute, liebevolle Zeit lenken. Hervorheben, was jeder Partner an dem anderen Partner faszinierend fand.

Methode:

Menschen sind wie Eisberge ☺. Was zeichnet Eisberge aus? Was ist, wenn sie sich näher kommen?

.....

Könnt ihr euch noch erinnern?

.....

3.3. Kommunikationsübung „Sprecher/ Hörer – Karte“ – sehr häufig zu Beginn des Gespräches

Wann: Wenn z. B. beim Ehegarten deutlich wurde, dass die „Wege“, also die Kommunikation eher negativ bewertet wurden.

Ziel: Erkennen, wodurch die Probleme in der Kommunikation entstehen. Sind es Missverständnisse, nicht wirklich zu hören oder mangelnde Fähigkeit die Sicht des Partner zu verstehen,... Das Ehepaar im „echten“ Konfliktgespräch erleben.

Methode:

Sprecher	Hörer
Von mir reden, konkret reden (z.B. konkretes Beispiel nennen).	Zuhören , ohne gleich die eigene Sicht zu sagen und das Gehörte mit anderen Worten zusammenfassen .
Den Punkt genau erklären , auch mit den Gefühlen , die man damit verbindet.	Erneut zusammenfassen und interessiert (nicht wertend) nachfragen , um umfassender zu verstehen.
Wechsel der Rollen schon nach ca. 5 min	
... wie oben	... wie oben

Wichtig: Man beginnt diese Übung zuerst mit möglichst kleineren oder fiktiven Konfliktthemen und nicht mit den großen „heißen“ Themen (z.B. „Ihr habt in einem Kaufhaus 1000,00 gewonnen und müsst die gemeinsam in den nächsten 2 Stunden ausgegeben, sonst verfällt der Gutschein. Spenden ist nicht möglich.“).

3.4. Das Gefühls-(Ärger-)barometer – besonders bei emotional eskalierendem Streit im Kontext des alttestamentlichen Buches der Sprüche und der emotionalen Intelligenz (Übung)

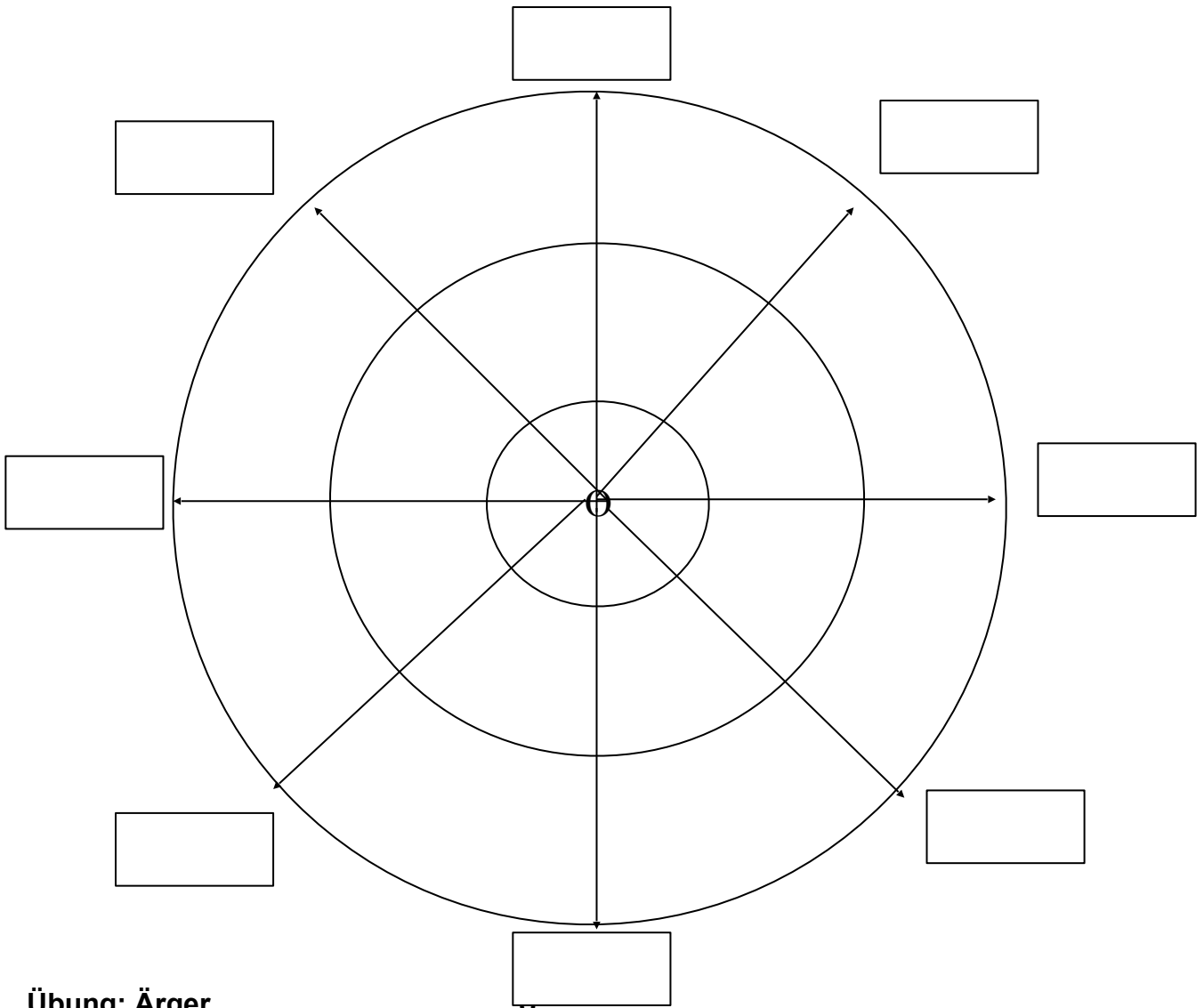
Wann: Wenn im Gespräch, besonders in der Übung „Sprecher/Hörer“ Karte deutlich wurde, dass die Emotionen schnell sehr hochkommen und kaum mehr ein Gespräch möglich ist.

Ziel: Lernen seine Emotionen rechtzeitig zu erkennen und passend zu kommunizieren.

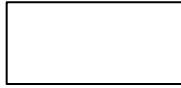
Methode: Gefühlsstern, bzw. Gefühlsbarometer

Übung: Der Gefühlsstern (nach Stavemann „Im Gefühlsdschungel“, abgeändert)

Um die Ringe herum sind leere Textboxen. Schreibe bitte die Hauptgefühle, die du bei dir erlebst in je eine Box (z.B. Angst). Dann überlege welche Abstufungen du erlebst. Der innerste Ring (O) stellt den „gefühllosen“ (gleichgültigen) Punkt dar, der erste Kreis um diesen Ring herum ein niedriges Erregungsniveau, der zweite ein mittleres und der dritte Kreis ein sehr hohes Erregungsniveau. Beim Beispiel Angst könntest du also die Abfolge von innen nach außen notieren „unsicher“, „bammel“, „panisch“ (vielleicht findest du noch mehr Zwischengefühle).



Übung: Ärger



3.4.1. Biblischer Überblick - Heimstudium

Wir Menschen sind als Ebenbild Gottes geschaffen. Die Ebenbildlichkeit Gottes stellt sich z.B. darin dar, dass wir Beziehungswesen sind, aber auch darin, dass wir Gefühle erleben und diese auch reflektieren können, so wie Gott Gefühle erlebt.

Zefanja 3, 17

„Der Herr, dein starker Gott, der Retter, ist bei dir. Begeistert freut er sich an dir. Vor Liebe ist er sprachlos ergriffen und jauchzt doch mit lauten Jubelrufen über dich.“

Jer. 10,10

Der einzige wahre Gott ist der Herr; der lebendige Gott ist König bis in alle Ewigkeit! Wenn er zürnt, bebzt die Erde, und die Völker können es nicht ertragen, wenn er grimmig ist.

Ps. 37,23

„Der Herr freut sich an einem aufrichtigen Menschen und führt ihn sicher.“

Weitere Stellen:

.....

Jesus Christus und Gefühle

Mt. 26,37

„Petrus und die beiden Söhne des Zebedäus, Jakobus und Johannes, nahm er mit. Er war sehr traurig, und schreckliche Angst quälte ihn. Er sagte zu ihnen: »Meine Seele ist zu Tode betrübt. Bleibt hier und wacht mit mir.“

Weitere Stellen

.....

Als Christen haben wir eine Orientierungshilfe, die außerhalb der diesseitigen Welt liegt – die Bibel, Gottes Wort. Das heißt, wir sind nicht von Modeströmungen abhängig, ob Gefühle nun wichtig sind oder nicht, sondern finden richtungsweisende Antworten dazu in der Bibel.

Dass Gefühle zu unserem Sein dazu gehören, uns als Ebenbild Gottes kennzeichnen und an sich nichts Schlechtes sind, wird an vielen Stellen in der Bibel deutlich. Einschränkend muss gesagt werden, dass es bei manchen Gefühlen davon abhängt durch welche Motivation sie bestimmt sind.

Dies wird z.B. am Begriff des Zorns und den Früchten des Geistes deutlich. Galater 5, ab Vers 16 beschreibt erst die Früchte der „sündigen Natur“ und dann die Früchte des Heiligen Geistes. Dabei wird betont, dass diese beiden Bereiche ständig im „Streit miteinander“ sind. So heißt es zur sündigen Natur in Galater 5,19:

„Wenn ihr den Neigungen eurer sündigen Natur folgt, wird euer Leben die entsprechenden Folgen zeigen:

- Unzucht
- Unreine Gedanken
- Vergnügungssucht
- Götzendienst
- Zauberei
- Feindschaften
- Streit
- **Eifersucht**
- **Zorn**

- selbstsüchtigen Ehrgeiz
- ...

Die Früchte des Heiligen Geistes sind dann in Galater 5, 22:

„Wenn dagegen der Heilige Geist unser Leben beherrscht, wird er ganz andere Frucht in uns wachsen lassen:

- Liebe
- Freude
- Friede
- Geduld
- Freundlichkeit
- Güte
- Treue
- Sanftmut
- und Selbstbeherrschung

Der Abschnitt schließt mit der Aussage in Galater 5, 25-26:

„Wenn wir jetzt durch den Heiligen Geist leben, dann sollten wir auch alle Bereiche unseres Lebens von ihm bestimmen lassen. Lasst uns darauf achten, dass wir nicht stolz werden und uns gegenseitig verärgern oder beneiden.“

Auf der anderen Seite gibt es einen Zorn, der positiv und berechtigt ist. Oft heißt es im Alten Testament, dass Gott „zornig“ ist:

4.Mose 32,10

Damals wurde der Herr zornig auf die Israeliten und schwor:

Von allen, die aus Ägypten gezogen sind, wird keiner, der 20 Jahre oder älter ist, jemals das Land sehen, das ich Abraham, Isaak und Jakob mit einem Eid versprochen habe, denn sie haben mir nicht gehorcht.

Mt. 21,12

„Jesus ging in den Tempel und fing an, die Händler und jene, die bei ihnen kauften, hinauszutreiben. Er stieß die Tische der Geldwechsler und die Stände der Taubenverkäufer um.“

Auch andere Gefühle werden an anderen Stellen kritisch angesprochen, wie in Eph. 4,31:

„Befreit euch von der Bitterkeit und Wut, von Ärger, harten Worten und übler Nachrede sowie jeder Art von Bosheit. Seit stattdessen freundlich und mitfühlend zueinander und vergebt euch gegenseitig, wie auch Gott euch durch Christus vergeben hat.“

Weitere wichtige Weisungen gibt uns die Bibel im Blick auf Gefühle mit, wenn die Wichtigkeit von Selbstbeherrschung betont wird. So besonders im Buch der Sprüche und Eph. 5,22. Sprüche 1,2-4:

„Durch die Sprüche soll der Mensch Weisheit und Selbstbeherrschung lernen, um gute Ratschläge verstehen zu können.

Sie helfen dabei, Zurechtweisung anzunehmen und sie einsichtig im Leben umzusetzen und zu tun, was gerecht, recht und aufrichtig ist.

Die Sprüche machen die Unerfahrenen klüger und schenken dem, der noch jung ist, Erkenntnis und Besonnenheit.“

Und die Einleitung endet mit der Aussage (V. 7):

„Die Ehrfurcht vor dem Herrn ist der Anfang der Erkenntnis. Nur Narren verachten Weisheit und Selbstbeherrschung.“

Im weiteren Lesen der Sprüche merkt man deutlich, dass es bei der Selbstbeherrschung nicht darum geht, einfach nur Gefühle krampfhaft zu unterdrücken oder es gar zu trainieren, dass man sie gar nicht mehr wahrnimmt. Oft suchen sie sich dann Wege in Form von „plötzlichen Gefühlsausbrüchen“ oder führen z.B. zu psychosomatischen Beschwerden. Nein, es gilt, sich gerade mit seiner Gefühlswelt kennen und einschätzen zu lernen, zu wissen, wann Gefühle, wie z.B. „Frust“, „Deprimiert Sein“ anfangen und wann sie einen so beherrschen, dass man die Selbstbeherrschung verliert oder zu ungunsten „Fruststillern“ (z.B. Alkohol) greift.

Sehr prägnant wird das Thema der Selbstbeherrschung durch die Aussagen in Sprüche 4, 23 beschrieben:

„Vor allem aber behüte dein Herz, denn dein Herz beeinflusst dein ganzes Leben.“ Es geht um die zentrale Frage: „Wie geht es dir in deinem Herzen?“ Wenn ich innerlich frustriert, unausgeglichen oder permanent unzufrieden bin, dann werde ich mich nicht so gut im Griff haben, mich in kritischen Situationen vielleicht nicht richtig einschätzen können, mich nicht selbst beherrschen können.

3.4.2. Ein kurzer Blick in die psychologische Forschung und in das Buch der Sprüche

In der Psychologie spricht man von „**Emotionaler Intelligenz**“ und erweitert damit die „**verstandesmäßige Intelligenz**“, die früher oft als einzige und maßgebliche Intelligenz gesehen wurde, um einen ganz wesentlichen Bereich. Schließlich wird fast jeder Mensch jemanden kennen gelernt haben, der zwar sehr intelligent und klug war, aber man merkte schnell, dass dies eine echt schwierige, komplizierte oder unbeherrschte Person war. Zusammenfassend sagt man dann gerne: „Erst ist ja ein kluger Kopf, aber sein Charakter ist echt schwierig und unreif“. Verstand ist nicht alles!

Die „**Emotionale Intelligenz**“ (http://de.wikipedia.org/wiki/Emotionale_Intelligenz; am 10.04.2012), beschreibt die Fähigkeit, seinen eigenen Emotionen rechtzeitig zu erkennen und zu verstehen. Diese Emotionen ist man in der Lage konstruktiv zu beeinflussen und in Beziehungen passend einzusetzen, z.B. im Sinne von Empathie und sozialer Kompetenz. In den Sprüchen wird das so formuliert, 12,18:

„Wer unüberlegt redet, der verletzt andere, die Worte der Weisen aber sind wie Balsam.“

Man ist also nicht hilfloser Spielball seiner Emotionen und erschrocken, was aus einem plötzlich herausbricht und andere kränkt, sondern hat eine positive Form der Selbstbeherrschung entwickelt, die einem den Umgang mit sich selbst und anderen Menschen viel besser gelingen lässt. Emotionen werden nicht einfach verdrängt, sondern bewusst wahrgenommen und sinnvoll beeinflusst – man weiß, wie es um das eigene „Herz“ bestellt ist.

In der Psychologie hat man das Thema der Emotionen/Gefühle vielfach untersucht. Interessant ist, dass sogenannte Basisgefühle in allen Kulturen auf der Welt vorkommen und auch verstanden werden. Auch die Mimik, Stimme und Körperausdruck zeigen dabei sehr geringe Abweichungen.

Folgende Gefühle werden als Basisemotionen beschrieben (abgerufen: 03.05.2012 <http://de.wikipedia.org/wiki/Grundgef%C3%BChl>)

- Freude
- Wut/Ärger/Hass
- Ekel
- Furcht/Angst
- Verachtung
- Traurigkeit
- Überraschung
- Schuld/Scham

Ergänzend würde ich das Gefühl der Liebe nennen.

3.4.3. Gefühlsarmut oder Gefühlsexplosionen in Partnerschaft und Familie

Es kann unterschiedlichste Gründe dafür geben, dass Menschen nur sehr wenige Gefühle erleben oder extrem starke Gefühle.

Neben den Gefühlsstörungen durch psychische Erkrankungen (z.B. Depression und Manie,...) gibt es in Partnerschaften und Familien immer wieder die folgende Not:

Fallbeispiel: Fallbeispiel: Ein Mann/Frau kommt in die Seelsorge und bittet um Hilfe. Seine Not ist, dass er sehr unvermittelt vor seinem Ehepartner (oder auch Kinder)

explodiert (Wutausbrüche hat). Er ist dann immer selbst ganz erschrocken. Seine Bitte: „Helfen sie mir, dass ich mich da disziplinieren kann und besser beherrschen – so etwas darf mir nicht mehr passieren – das verletzt meine Frau zutiefst und verunsichert /ängstigt meine Kinder. Wie kann ich diese schlimmen Gefühle loswerden?“

Übung:

Was ist mit dem Mann los?

.....

.....

Wie kann man ihm helfen?

.....

.....

3.5. Der Familientisch (Thema der Prägungen, Rollen, des Lebensstils, die jeder in eine Ehe mitbringt)

Wann: Im Gesprächsprozess, wenn deutlich wird, dass Prägungen aus der Elternfamilie zu Nöten/Konflikten führen.

Ziel: Erkennen, welche Rolle man als Kind in der eigenen Familie hat und wie diese Prägung sich auf die jetzige Ehe auswirkt.

Methode: Aufzeichnen des realen Familientisches, wie also die Familie zusammen saß beim Essen, als der/die Ratsuchende/r ca. 4-16 Jahre war. Folgende 7 Schritte bearbeitet man (dauert mindestens eine Sitzungseinheit, also 60 min)

1. Alle Familienangehörigen einzeichnen
2. Für jeden Familienangehörigen 3 typische Merkmale aufschreiben, die ihn im Kommunikationsprozess am Tisch gut beschreiben
3. Jedem Familienangehörigen einen Rolle geben (z.B. „der Chef“, „das schwarze Schaf“, „die Liebevoll-/Verständnisvolle“, ...)
4. Beziehungspfeile, die die Qualität der Beziehungen in der Familie aufzeigen aufzeichnen
5. Ein Familienmotto nennen
6. Was habe ich Gutes durch die Familie gelernt, was habe ich an ungunen, schlechten Eigenschaften mitgenommen
7. Was ist mein Lebensmotto

3.6. Am praktischen Vorbild lernen: die Nutzung von Filmmaterial mit positiven und negativen Streit-/Konfliktbeispielen

Wann: Ergänzend bzw. zur Vertiefung von Kommunikationsübungen, wie der „Sprecher/Hörer-Karte“ oder dem „Gefühlsbarometer“.

Ziel: Lernpsychologisch gesehen ist das Modellernen (Albert Bandura, sozialkognitive Lerntheorie) ein sehr effektiver Weg, damit Menschen ein neues Verhalten wirklich in die Praxis umsetzen. Man kann viel erklären, sogar schon etwas üben, wie beim Gefühlsbarometer, aber die Nutzung von Filmmaterial, in dem systematisch erst die negative Kommunikation in einer Situation (Streit) gezeigt wird und danach dann das Positivbeispiel folgt, hat sich in der Beratung als besonders effektiv herausgestellt.

Methode/ Material: z. B. „Gelungene Kommunikation... damit die Liebe bleibt“, DVD 1-3, nach dem Paarkommunikationstrainingsplan EPL von Joachim Engl und Franz Thurmaier, Enigma Edition bietet ein Vielzahl von Lernvideos (Positiv-, Negativ-Beispiel) zu fairen Lizenzpreisen an (Eheberatung, Teamkonflikte etc.),...

3.7. Das Modell der „stacheligen Persönlichkeit“ von Jörg Berger

Wann: Im späteren Beratungsprozess besser geeignet.

Ziel: Die Partner müssen sich zuerst selbst einschätzen und mit ihren Stärken und Schwächen auseinandersetzen. Sie erkennen ihre Einseitigkeiten oder blinden Flecke. Im nächsten Schritt schauen sie sich die Auswirkung ihres Persönlichkeitstyp im Blick auf ihre Paardynamik an.

Methode: Jörg Berger nennt in seinem Grundkonzept der „stacheligen Persönlichkeiten“ (Jörg Berger, 2015, Meine Stacheln – Wie sie ihre Schwächen entschärfen, Franke) 8 Persönlichkeitstypen (z.B. Grenzenüberschreiter, Blender, Energierauber, Vermeider etc.). In seinem Buch „Stacheln in der Partnerschaft – Wie sie ihre Liebe vor Verletzungen schützen“ überträgt er das dann in sehr hilfreicher Form auf die Ehedynamik.

3.8. Das Modell des „Beziehungskontos“ von Schindler, Hahlweg, Revenstorf

Wann: Während des gesamten Beratungsprozesses geeignet.

Ziel: Das Paar soll verstehen, dass – auch wenn es nicht sehr romantisch klingt – jede Beziehung davon lebt, dass man sich positiv in die Beziehung investiert („Positiveinzahlung“) oder eben negativ („Abhebung“ – also etwas vom Beziehungskonto weggenommen wird). In einer Ehekrise wird sehr viel mehr vom Beziehungskonto abgebucht als eingezahlt, deshalb wird die Beziehung immer negativer. Oft gelingt es in der Beratung nicht sofort, die negativen Verhaltensmuster zu reduzieren, trotzdem kann man Paare ermutigen bewusst „Aktionen“ zu unternehmen, die eine Positiveinzahlung darstellen (gerade auch am Anfang einer Beratung).

Methode: Mit dem Buch von Schindler, Hahlweg, Revenstorf „Partnerschaftsprobleme – Beziehungsprobleme meistern. Ein Handbuch für Paare“ (Springer) können Paare sehr effektiv zusammen verschiedene Bereiche, ihrer Ehe durcharbeiten. Es enthält zahlreiche, sehr hilfreiche Übungen zum Beziehungskonzept, aber auch zur Kommunikation etc.. Paare, die zu tief in Krisen stecken, werden ein Teil der Übungen als Überforderung erleben. Hier muss der Berater eine „verträgliche“ Auswahl an Übungen zusammenstellen.

3.9. Das Konzept der „guten Taten“, von denen der Partner nicht wirklich etwas weiß (Film „Fireproof“) und das Konzept dahinter

Wann: Im gesamten Beratungsprozess.

Ziel: Das Ehepaar soll durch diesen Film Hoffnung bekommen, dass eine Ehe, die kurz vor dem Aus steht, sich wieder gut entwickeln kann. In einer motivierenden Form wird deutlich gemacht, dass es wichtig ist, in den Partner zu investieren, „ihm Gutes zu tun“, auch wenn man dafür zunächst nichts zurückbekommt.

Methode: DVD „Fireproof – gib deinen Partnern nicht auf“, Das Buch zum Film: „40 Tage Liebe wagen: Eine Anleitung, wie du deine Partnerschaft positiv verändern kannst“ von Stephen Kendrick, weiteres Material z.B. unter <https://www.fireproofmy marriage.com/>.

3.10. Das Konzept aus dem Buch „Heikle Gespräche...“ Patterson ... (Anhang: Heimstudium)

Wann: Nach dem Erstgespräch schon möglich, eher aber im späteren Beratungsprozess.

Ziel: In dem Buch von Patterson, Grenny, McMillan, Switzler „Heikle Gespräche: Worauf es ankommt, wenn viel auf dem Spiel steht“ (Linde International) werden zahlreiche hilfreiche Schritte aufeinander aufbauend dargestellt (teilweise integrieren sie Methoden, die hier schon beschrieben wurden).

Methode: Im Folgenden habe ich hier ein Skript aus meiner Seminartätigkeit angehängt, das darstellt, welche wesentlichen Schritte in dem Buch vorgestellt werden und wie man diese mit

einem Paar durchgehen kann. Innerhalb des Buches gibt es Hinweise auf verschiedene englischsprachige Internetseiten, auf denen man kostenlos Filmbeispiele für positive und negative Konfliktgespräche anschauen kann (nicht nur im Blick auf Ehen, sondern auch auf Teamkonflikte etc.).

Ich wünsche Ihnen, dass sie aus der Vielfalt von Impulsen/Methoden Ihr persönliches Konzept der Eheberatung weiterentwickeln können und merken, wie sie Gott darin leitet, damit Ehen in der Form gelebt werden können, wie der Schöpfer der Ehe es sich gedacht hat.

Anhang - Heimstudium

1. Konflikte gut bewältigen – Heikle Gespräche erfolgreich führen

Dein eigenes Beispiel:

Selbsteinschätzung: Wann wurde deine persönliche Gesprächssituation schwierig/heikel? Was war passiert?

Heikle /schwierige Gespräche sind dadurch gekennzeichnet, dass...

- es eine **unterschiedliche Meinung/ Sicht** zu einem/mehreren Themen gibt
- **viel „auf dem Spiel“** steht – es um ein wichtiges Thema/Entscheidung geht
- **Emotionen stärker** werden oder sogar plötzlich „hochkochen“

Die allgemeine Tendenz ist: Wir weichen schwierigen Gesprächen aus, vermeiden sie eventuell ganz und nehmen lieber Nachteile im Kauf, weil die dadurch entstehenden Belastungen uns Angst machen und auch der unklare Ausgang.

Warum gelingt es aber einigen Menschen schwierige Gespräche zu führen, ohne dabei in Streit und Konflikten unterzugehen? Es ist ihnen sogar möglich, weiter gute Beziehungen zu ihrem Gesprächspartner zu haben, ob auf der Arbeit oder in der Familie, obwohl sie schwierige/konfliktreiche Themen angesprochen haben.

1.1. Charakterstärke im Konflikt entwickeln – die eigenen Motive/Gefühle im Blick haben (Heimstudium)

1.1.1. Das Buch der Sprüche zum Thema Konflikte/Streit

Bibelstellen aus dem Buch der Sprüche, wenn man nach dem Wort „Streit“ sucht. Fett sind die Worte gedruckt, die unsere Gefühlswelt ansprechen. Unterstrichene Stellen zeigen Lösungsansätze auf:

*Spr 13,10 **Stolz** führt zu Streit; weise ist, wer guten Rat annimmt.*

*Spr 15,18 Ein **Hitzkopf** fängt Streit an; ein besonnener Mensch aber versucht zu schlichten.*

Spr 18,17 In einer Streitsache scheint jede Geschichte wahr zu sein, bis sie von jemandem zurechtgerückt wird.

Spr 18,18 Das Werfen des Loses kann einen Streit beenden und Meinungsverschiedenheiten zwischen mächtigen Gegnern beilegen.

*Spr 18,19 Sich mit einem **gekränkten** Bruder zu **versöhnen** ist schwieriger, als eine stark befestigte Stadt einzunehmen. Ein Streit trennt zwei Freunde wie ein Tor mit eisernen Riegeln.*

*Spr 29,22 Ein **zorniger** Mensch fängt überall Streit an und ein **wütender** Mensch verstrickt sich in alle möglichen Sünden.*

*Spr 30,33 Wie das Schlagen von Sahne Butter hervorbringt und ein Schlag auf die Nase zu Nasenbluten führt, so endet **Zorn** in Streit.*

Weitere Stellen zum Heimstudium:

*Spr 6,14 Sein schlechtes **Herz** hat stets **Böses** im Sinn. Wo er kann, stiftet er Streit und Unruhe.*

*Spr 16,28 Ein **Unruhestifter** sät Streit, und Klatsch kann die besten Freunde entzweien.*

Spr 17,1 Ein trockenes Brot, in Frieden verzehrt, ist besser als ein Festessen im Streit.

Spr 17,14 Einen Streit anzufangen gleicht dem Öffnen eines Dammes; deshalb lass eine Sache lieber auf sich beruhen, bevor es zum Streit darüber kommt.

*Spr 17,19 Wer den Streit liebt, liebt die Sünde; wer **stolz** ist, fordert das Unglück heraus.*

*Spr 18,6 Ein Narr gerät ständig in Streit; er **fordert es geradezu** heraus, dass er geschlagen wird.*

Spr 20,3 Einen Kampf zu vermeiden ist ehrenvoll; nur Narren suchen den Streit.

*Spr 22,10 Wirf den **Spötter** hinaus und Zank, Streit und Beschimpfung haben ein Ende.*

Spr 26,17 Einen Hund an den Ohren zu ziehen ist ebenso dumm, wie sich in einen Streit einzumischen.

Spr 26,20 Feuer erlischt, wenn es kein Holz mehr gibt, und Streit legt sich von selbst, wenn der Klatsch aufhört.

*Spr 26,21 Ein **streitsüchtiger** Mensch fängt ebenso leicht Streit an, wie Kohle die Glut entfacht oder Holz das Feuer.*

1.2. Die „Entweder-Oder-Fälle“ erkennen und Alternativen entwickeln

1.2.1. Die eigenen Motive verstehen

Übung: Dein Konfliktbeispiel

Wie war dein Anfangsmotiv/Motivation?

Wie ändert sich das Motiv – nach 5 min, nach 15 min,...?

Wie heißt das neue Motiv und was wird es bewirken?

1.2.2. Ungute Motive korrigieren

Die Schuldfrage: Adam, Eva und die Schlange...

„Wir müssen aufhören die Schuld immer anderen in die Schuhe zu schieben. Wenn wir denken, dass wir die Anderen korrigieren können, dann nimmt unsere Bereitschaft zum echten Dialog ab.“ (S. 48, Heikle Gespräche...., Linder International). Gute Kommunikation kehrt diesen Prozess um: „Ich kehre zuerst vor meiner Haustür – denn die Person, die ich am effektivsten ändern kann, bin ich selbst.“ Dahinter steht der Gedanke – der oft aber sicher nicht immer stimmt – dass ich selbst auch einen Anteil am Konflikt, eine Schuld (oder auch Einseitigkeit) habe.

Mt. 7, 3-5

„Warum regst du dich über einen Splitter im Auge deines Nächsten auf, wenn du selbst einen Balken im Auge hast?“

Mit welchem Recht sagst du: `Mein Freund, komm, ich helfe dir, den Splitter aus deinem Auge zu ziehen´, wenn du doch nicht über den Balken in deinem eigenen Auge hinaussehen kannst? Du Heuchler! Zieh erst den Balken aus deinem eigenen Auge; dann siehst du vielleicht genug, um dich mit dem Splitter im Auge deines Freundes zu befassen.“

Vier wichtige Schritte:

1. Wichtig ist, dass ich eine Situation vorher „klar habe“, was ich will, für richtig halte, wovon ich überzeugt bin – was ich also nach guter Überlegung/Gebet – bereden möchte.
2. Ich muss schauen, ob ich das Motiv/Ziel während des Gespräches wirklich noch im Blick habe.
3. Ich muss auf meine Gefühle achten (Gefühlsbarometer).
4. Und ich darf nicht denken: „Entweder - Oder“ (also „Kampf oder Flucht“).

In schwierigen Gesprächen geraten wir schnell in folgende Negativspirale:

- Ich will verstehen und einen Kompromiss finden.
- Ich will Recht haben, meine Meinung durchbringen.
- Ich will den anderen bestrafen – fertig machen – oder, die defensive Variante: Ich schweige lieber, bin einfach ruhig (aber innerlicher Rückzug und eventuell auch Verbitterung entsteht)

Folgende Fragen können einem helfen, sich auf guten Kurs im Gespräch zu halten:

- Was will ich für mich?
- Was will ich für den/ die Andere?
- Was will ich für die Beziehung (Atmosphäre in einem Team)

1.2.3. Die „Entweder/Oder- Falle überwinden

Statt in das eine oder andere Extrem zu rutschen, muss man versuchen das „UND“, die Alternative, den Mittelweg zu finden.

Suche in schwierigen Gesprächen statt dem „Entweder“ („...begreift er es denn nie, muss ich noch deutlicher werden...“ ...“Ach, es hat ja eh keinen Sinn, ich lasse es, ich schweige einfach,...“) das „UND“, die Alternative, den Weg dazwischen.

Z.B.:

statt: „Wie kann ich meiner Frau etwas Kritisches sagen, damit sie es endlich kapiert.“

lieber: „Wie kann ich meiner Frau etwas Kritisches sagen und sie dabei nicht verletzen und verstehen, wie sie denkt...“

Oder für die Situation in einem Team:

statt: „Wann kapiert sie endlich, dass meine Idee doch wirklich gut ist, was muss ich noch sagen.“

lieber: „Wie kann ich meine Meinung vertreten, die Meinung der andere verstehen und dabei eine gute Gesprächsatmosphäre aufrecht erhalten?“

1.3. Vertrauen schaffen, wenn es schwierig wird

1.3.1. Achte auf die Vertrauensebene

Wichtige Grundsätze für eine vertrauensvolle Beziehung/ Gesprächsatmosphäre:

„Jeder muss zuerst frei seine Meinung äußern dürfen.“

„Der freie Meinungs austausch ist die Wiege der Synergie.“ (gilt besonders für Teams)

„Der höhere Zeitaufwand an Diskussionen wird durch die Qualität der Entscheidung mehr als aufgewogen.“

„Freie Meinungsäußerung ist langwierig, aber es gibt engagiertere, schnellere, konstruktivere Umsetzungsprozesse am Ende“ und die Mitarbeiter sind motivierter.

(Heikle Gespräche S. 41)

Frag dich: „Hat dein Gesprächspartner im Gesprächsprozess noch das Vertrauen zu dir, dass du ein ehrliches, faires Gespräch möchtest und eine gute Lösung, oder zieht er sich schon in „seinen Bunker“ an Argumenten oder in das „Tal des Schweigens“ zurück?

Bröckelt die Vertrauensebene, dann versuche diese wieder durch wertschätzende Aussagen aufzubauen:

„Ich will wirklich, dass wir eine Lösung finden, die für uns Beide gut ist.“

„Ich will deine Meinung echt verstehen, aber ich merke, dass es mir gerade nicht gut gelingt. Kannst du es noch anders erklären oder ein Beispiel geben?“

1.4. Ehrlich und respektvoll – der faire, konstruktive Diskussionsprozess

1.4.1. Ehrliche Entschuldigungen bieten enorme Chancen und schaffen neues Vertrauen und Respekt

Eine ehrlich gemeinte Entschuldigung kann das Vertrauen wieder aufbauen.

„Entschuldige, wenn ich da vorhin lauter wurde...“

„Entschuldige, dass ich bisher nicht auf dein Argument eingegangen bin, ich war so mit meinen Argumenten/ Gedanken beschäftigt...“

1.4.2. Lerne dein Stressverhalten kennen, damit du es ändern kannst

Dabei ist es wichtig, das eigene Stressverhalten zu kennen, um sich gezielter für etwas entschuldigen zu können und seinen eigenen „Gefahren/ Eigenheiten“ zu kennen.

Ein umfassenderer Test ist in dieser Richtung ist der Birkmantest: <http://birkman.info/>.

1.5. Wie schwierige/ konfliktreiche Gespräche zu guten Ergebnissen und Handlungen führen

1.5.1. Das gemeinsame Ziel finden

Manchmal sieht es so aus, als ob es einfach kein gemeinsames Ziel gibt.

„Entweder ich bin unglücklich im Urlaub oder du bist unglücklich im Urlaub – Berge oder Meer...“

An diesem Punkt kann die Streitnegativspirale richtig losgehen.

Jetzt ist es wichtig sich zunächst darüber klar zu werden, ob man ein übergeordnetes, gemeinsames und realistisches Ziel entwickeln kann, damit man bei dem konkreten Problem weiterkommen kann.

„Komm, wir wollen doch beide nicht, dass der Urlaub für einen von uns beiden ganz doof ist. Können wir nicht einen Kompromiss finden, bei dem jeder einen Teil des Urlaubes genießen kann und den anderen Teil für den Anderen mitmacht.“

Das übergeordnet Ziel (das man im Blick behalten muss) ist: „Wollen wir beide einen Kompromiss finden.“

Ein nicht realistisches Ziel wäre in diesem Fall: „Wir wollen, dass jeder von uns voll auf seine Kosten kommt.“

1.5.2. Eindeutige Abmachungen, konkret Schritte

Bei komplexen Themen (aber gelegentlich auch bei einfachen Themen) ist es wichtig, dass man am Ende eines Gespräches nochmals zusammenfasst, was jetzt die Entscheidung oder der nächste Schritt ist.

In Teams macht hier das Ergebnisprotokoll sicher Sinn. Manchmal kann es in Zweierbeziehungen aber auch hilfreich sein, dass man kurz einen Satz aufschreibt und sich an den Pinwand etc. hängt.

Ein Stimmungsbild (per Handzeichen) kann einen ersten Eindruck geben, wie der Sachverhalt nach einem längeren Gespräch nun aussieht.

Die Abstimmung kann am Ende Klarheit schaffen, wie es in Zukunft weiter geht. Wichtig ist vorher zu klären, ob alle Beteiligten sich einer Entscheidung unterordnen können oder ob jemand ein „Veto-Nein“ hat und wie er das kommunizieren wird/darf.

1.6. Und zum Schluss: Das biblische Prinzip des Beraters

In schweren Konfliktgesprächen und Krisenprozessen, kann es sein, dass man die empfohlenen Regeln nicht mehr schafft alleine einzuhalten (weder im Zweier noch im Teamgespräch). „Die Nerven liegen schon zu blank,...“

Hier bietet sich das Prinzip des Friedensstifters, des Mediators, des Beraters an, wie wir es in der Bibel vermehrt finden (z.B. Philemonbrief, Paulus/ Petrus reisten durch die Gemeinden, um sie zu „befestigen“,....).

