

Wie sage ich es meinem Ehepartner?

Gute Kommunikation im Ehealltag



Ernst-August Bremicker

© by: Ernst-Paulus-Verlag, Erfurter Str. 4, 67433 Neustadt

Die Bibelstellen sind nach der
„Elberfelder-Übersetzung“ (Edition CSV) angeführt.

© Umschlagbilder:

Hintergrund: Artnizu, stock.adobe.com

Silhouetten: dlyastokiv, stock.adobe.com

Becher: Konstantinos Moraiti, stock.adobe.com

© Ernst-Paulus-Verlag, Erfurter Str. 4, D-67433 Neustadt

www.ernstpaulusverlag.de

Best. Nr.: EPV-50652.22

Inhalt

Kapitel 1: Zum Thema	7
Was macht eine gute Ehe aus?	11
Schlüssel Nr. 1	11
Schlüssel Nr. 2	12
Schlüssel Nr. 3	15
Schlüssel Nr. 4	16
Kapitel 2: Was ist Kommunikation?	18
Keine Einbahnstraße	19
Drei Elemente der Kommunikation	20
Verbale und nonverbale Kommunikation	25
Das perfekte Beispiel	28
Kapitel 3: Kommunikation – eine Gabe Gottes	33
Unterschiedliche Sprachwelten	36
Verantwortung	40
Kommunikation kann man lernen	42
Kapitel 4: Zeit zur Kommunikation	45
Spontan	45
Regelmäßig und geplant	46
Kapitel 5: Fünf Niveaus der ehelichen Kommunikation ...	50
Erstes Niveau – Small Talk	50
Zweites Niveau – Sachaustausch	51
Drittes Niveau – Austausch von Meinungen und Gedanken	52

Viertes Niveau – Empfindungen austauschen	53
Fünftes Niveau – alles austauschen	54
Wo ist der Keller?	55
Zutritt für Kinder verboten	56
Kapitel 6: Vier Zimmer ehelicher Kommunikation	57
Das Studierzimmer des geistlichen Austausches	58
Das Arbeitszimmer des geistigen Austausches	61
Das Wohnzimmer des seelischen Austausches	63
Das Schlafzimmer des körperlichen Austausches	66
Kapitel 7: Speziell für IHN – speziell für SIE – speziell für BEIDE	70
Ein Wort an Männer	70
Ein Wort an Frauen	72
Ein Wort an beide	73
Kapitel 8: Kommunikationskiller	76
Digitale Medien	77
Zeit	79
Verallgemeinerungen	81
Weitere Kommunikationskiller	82
Kapitel 9: Kritik und Konfliktgespräche	84
Die Notwendigkeit	85
Ein weiser Tadel	88
Das hörende Ohr	91
Fazit	93

Kapitel 1

Zum Thema

Louisa und Jonas sind seit 10 Jahren verheiratet.

 SIE ist eine engagierte Mutter von drei Kindern, die sich bewusst entschieden hat, eine längere Berufspause einzulegen, um für ihre Kinder da zu sein. Louisa engagiert sich außerdem in der örtlichen Gemeinde und kümmert sich um Flüchtlingskinder in der Nachbarschaft. Von Langeweile keine Spur!

 ER ist ein fähiger Vertriebsleiter, der in einem erfolgreichen Unternehmen die Karriereleiter bereits ein Stück nach oben genommen hat. Von Langeweile ebenfalls keine Spur. Ein 10-Stunden-Tag ist keine Seltenheit. Und wenn Jonas abends nach Hause kommt, ist meistens noch etwas an Arbeit für die Firma zu erledigen.

BEIDE waren einmal glücklich verheiratet. Es war Liebe auf den ersten und auch auf den zweiten Blick gewesen. Am Anfang lief alles gut. Doch schon bald schlich sich dies und das in den grauen Ehealltag ein. Es lief nicht mehr wirklich rund. Aus dem guten Miteinander der ersten Jahre war bald ein eher langweiliges Nebeneinander geworden. Richtigen Streit

gibt es selten, doch wirklich viel zu sagen haben sich die beiden leider trotzdem nicht mehr. Das Nötigste wird besprochen – besonders, wenn es um die Kinder geht. Gemeinsamer Urlaub ist ebenfalls drin. Doch das war es im Wesentlichen.

Irgendwann stellt Louisa sich die Frage: War es das wirklich? Ist das eine erfüllte Ehe? Sie kommt zu der Schlussfolgerung: Wohl eher nicht. Wenn man sie fragt, ob sie Jonas noch liebt, antwortet sie mit „Ja“. Louisa stellt sich eine weitere Frage: Woran liegt es? Und sie kommt zu einer wichtigen Einsicht:

Es fehlt nicht nur an guter Kommunikation. Es fehlt überhaupt an Kommunikation. Louisa belässt es nicht bei einer Problemanalyse. Sie ist entschlossen, das Problem mit Gottes Hilfe gemeinsam mit ihrem Mann anzugehen.

Louisa und Jonas sind mit ihrem Problem nicht allein. Viele Ehen – christliche Ehen inklusive – leiden an fehlender (oder schlechter) Kommunikation. Man ist – mehr oder weniger – sprachlos geworden. Mit Recht ist gesagt worden:

Mangelnde Kommunikation ist der schleichende Tod jeder Ehe!

Vor einiger Zeit las ich von einer Ehe, in der sich

Mann und Frau innerlich auseinandergelebt hatten und schließlich irgendwann wegen eines missratenen Essens so aneinandergerieten, dass sie aufhörten, miteinander zu reden. Bisher waren die tägliche gemeinsame Bibellese und das gemeinsame Gebet für die beiden normal. Von diesem Tag an nicht mehr. Dieser Zustand der Sprachlosigkeit (das Nötigste des täglichen Lebens ausgeschlossen) hielt über Jahrzehnte an – bis die Frau irgendwann starb. Es kam zu keiner Aussöhnung, weil beide nicht bereit waren, miteinander zu reden und den ersten Schritt zu tun. Erst nach dem Tod seiner Frau wurde dem Mann bewusst, was passiert war und nun nicht mehr repariert werden konnte.

Es ist uns vermutlich allen klar, dass eine gute Kommunikation ein wesentlicher Baustein einer guten Ehe ist. Sie ist ein Schlüssel, um selbst eine gute Ehe noch besser zu machen. Insofern geht das Thema jedes Ehepaar an, ob jünger oder älter, glücklich oder weniger glücklich verheiratet.

Die gute Nachricht lautet: Was gut läuft, kann immer noch besser werden. Was schlecht läuft, kann korrigiert werden.

Fakt ist: Wir müssen in unseren Ehen mehr und besser miteinander reden!

Die Bibel gibt uns viele Beispiele von Menschen, die miteinander geredet haben. Ich nenne zwei:

- a) Im Alten Testament gibt es das Beispiel der Eltern Simsons. In Richter 13 wird ihre Geschichte erzählt. Es lohnt sich, das Kapitel in Ruhe gemeinsam zu lesen. Die beiden haben bei ihrem Sohn sicher nicht alles richtig gemacht. Dennoch sind sie ein Paradebeispiel für gute Kommunikation. Sie spricht zu ihm (s. V. 6). Er spricht zu ihr (s. V. 22). Und nicht nur das: Die beiden reden mit Gott und Gott redet mit ihnen. Das ist Kommunikation auf horizontaler und vertikaler Ebene.
- b) Im Neuen Testament gibt es das Beispiel von den zwei Jüngern, die bei einem gemeinsamen Weg in ein Dorf mit Namen Emmaus (ob die beiden ein Ehepaar waren, wissen wir nicht genau) miteinander redeten. Davon berichtet der Evangelist Lukas in seinem letzten Kapitel. „Und sie unterhielten sich *miteinander* ... Und es geschah, während sie sich unterhielten und sich *miteinander* besprachen ... Er (Jesus) sprach aber zu ihnen: Was sind das für Reden, die ihr im Gehen *miteinander* wechselt?“ (Lk 24,14-17). Das war kein Nebeneinander und schon gar nicht ein Gegeneinander. Es war ein gutes Miteinander – obwohl die beiden ein schwieriges Thema hatten.

Was macht eine gute Ehe aus?

Gute Kommunikation ist *ein* Schlüssel für eine gute und glückliche Ehe. Es gibt natürlich daneben noch andere. Über diese Schlüssel zu schreiben, ist ein Thema für sich. Ich möchte an dieser Stelle nur vier weitere Schlüssel nennen, die wir in der Bibel finden:

Schlüssel Nr. 1

Unser Herr Jesus Christus muss der *Mittelpunkt* der Ehe sein. Das ist sozusagen der Hauptschlüssel. Ohne Ihn kann eine christliche Ehe nicht rund laufen. Eine Ehe soll „im Herrn“ *geschlossen* werden (1. Kor 7,39). Eine Ehe soll im Herrn *geführt* werden. Von dem englischen Bibellehrer J. N. Darby stammt die Aussage: „Völlige Hingabe an den Herrn Jesus ist das stärkste Band zwischen menschlichen Herzen.“ Das stimmt. Wenn Christus der Mittelpunkt ist, hat die Ehe eine gute Grundlage. Das war einer der Schwachpunkte in der Ehe von Louisa und Jonas. Der Start war gut. Die beiden hatten im Herrn geheiratet. Doch dann kam nach und nach Sand ins Getriebe ihres Ehealltags. Die gemeinsame Bibellese fand nicht mehr statt. Das gemeinsame Gebet wurde auch nicht mehr praktiziert und selbst der Besuch der Gemeindestunden war zumindest bei Jonas eher

mäßig als regelmäßig. Jeder fand seinen eigenen Lebensmittelpunkt und der Herr Jesus war nur noch eine Art „Randfigur“.

Der Prediger schreibt: „Zwei sind besser daran als einer, weil sie eine gute Belohnung für ihre Mühe haben; denn wenn sie fallen, so richtet der eine seinen Genossen auf. Wehe aber dem Einzelnen, der fällt, ohne dass ein Zweiter da ist, um ihn aufzurichten! Auch wenn zwei beieinander liegen, so werden sie warm; der Einzelne aber, wie will er warm werden? Und wenn jemand ihn, den Einzelnen, gewalttätig angreift, so werden ihm die zwei widerstehen; und eine dreifache Schnur zerreißt nicht so schnell“ (Pred 4,9-12).

Ich höre immer wieder, dass gesagt wird: „Der Herr muss der *Dritte* im Bund sein.“ Natürlich ist das nicht ganz falsch. Dennoch möchte ich diesen Satz gerne umdrehen. Der Herr muss nicht der *Dritte*, sondern der *Erste* im Ehebund sein. Das gibt einer Ehe echten Charakter und Substanz! *Er* ist der Eckstein eines Ehehauses, der dem Ganzen Ausrichtung und Orientierung gibt.

Schlüssel Nr. 2

Wir müssen lernen, das biblische Rollenbild von Mann

und Frau zu akzeptieren. Ich weiß, dass das leichter geschrieben ist, als es verwirklicht werden kann. Der Zeitgeist (Mainstream) lehrt uns heute etwas völlig anderes. Wer im Zeitalter von Gendermainstreaming nicht bereit ist, gegen diesen Mainstream zu schwimmen, wird sich an dem biblischen Rollenbild leicht aufreiben.

Dennoch gilt für uns Christen das, was die Bibel sagt und wir tun gut daran, es zu beachten. Ein Grund für die vielen ehelichen Trümmerfelder liegt darin, dass Beziehungen aufgebaut werden, die gegen Gottes Willen sind und dass Beziehungen gepflegt werden, ohne nach Gottes Willen zu fragen. Die Folgen sind hinreichend bekannt und die Leidtragenden häufig die Kinder.

Was ist das biblische Rollenbild? Um es ganz einfach zu sagen:

- Erstens hat Gott uns Menschen *unterschiedlich gemacht*. Er hat Männer gemacht und Er hat Frauen gemacht (s. 1. Mo 1,27; 1. Mo 5,2). Und weil das so wichtig ist, wiederholt Jesus Christus das (s. Mt 19,4; Mk 10,6). Gott hat Männer als Männer gemacht und Frauen hat Er als Frauen gemacht. Männer und Frauen haben sozusagen eine unterschiedliche Software von ihrem Schöpfer be-

kommen. Die Idee ist genial und sie ist zugleich einfach. Schwierig haben wir Menschen das gemacht, weil wir es gerne anders haben wollten. Damit kein Missverständnis aufkommt: Es gibt wohl einen *Wesens*unterschied, aber es gibt keinen *Wert*unterschied zwischen Männern und Frauen. Ich möchte allen Männern Mut machen, tatsächlich Männer zu sein und als Männer zu leben. Ich möchte allen Frauen Mut machen, tatsächlich Frauen zu sein und als Frauen zu leben. Darin liegt echte Sinnerfüllung.

- Zweitens hat Gott Männern und Frauen einen *unterschiedlichen Aufgabenbereich* gegeben. Das betrifft die Lebensbereiche Ehe und Familie. Es betrifft den Lebensbereich Versammlung (Gemeinde) und es hat ebenfalls Auswirkungen auf unser Leben in der Gesellschaft. Das Neue Testament spricht von dem Verantwortungsbereich der Männer und von dem Verantwortungsbereich der Frauen (z. B. in Epheser 5 oder in Titus 2). Dass der Rollentausch fatal sein kann, zeigt das Beispiel des ersten Ehepaares – Adam und Eva. Als Eva die Rolle von Adam einnahm und Adam die Rolle von Eva, ging es schief. Das wird heute nicht anders sein.

Das Geniale an der Ehe ist nun, dass Gott zwei unterschiedliche Menschen zu einer *Einheit* zusammenfügt, die auf *Ergänzung* angelegt sind. Der Mann braucht die Frau und die Frau braucht den Mann.

Schlüssel Nr. 3

Weil Männer und Frauen in ihrem Wesen und ihrem Aufgabenbereich unterschiedlich sind, haben sie unterschiedliche Bedürfnisse. Moderne Menschen mögen das bezweifeln, dennoch ist es wahr.

Ich habe im Dienst für meinen Herrn verschiedene Kontinente bereist und bei Ehevorträgen und Seminaren häufig die Frage gestellt: Was ist das Grundbedürfnis eines (Ehe-)Mannes? Und: Was ist das Grundbedürfnis einer (Ehe-)Frau?

Die Antwort auf diese beiden Fragen fiel überall unisono aus: Ein Mann wünscht sich *Anerkennung*. Eine Frau wünscht sich *Liebe* und *Nähe*. Emerson Egrichs hat ein Buch mit dem Titel „Liebe & Respekt“¹ geschrieben, in dem es gerade um diese beiden Grundbedürfnisse geht. Es ist ein ziemlich dickes Buch und man muss nicht mit allem einverstanden sein, was darin zu lesen ist. Doch die Grundbotschaft ist klar. Bei allen Bedürfnissen, die

1 erschienen bei: Gerth Medien, 35614 Asslar

Mann und Frau in der Ehe haben, ist das ein maßgebliches Grundbedürfnis:

- Die meisten Männer definieren sich sehr wesentlich über den *Erfolg*, den sie haben. Sie möchten deshalb vor allem respektiert und anerkannt werden.
- Die meisten Frauen möchten geliebt werden und die Nähe ihres Partners spüren. Sie definieren sich deutlich stärker über *Beziehungen*.

Weil der Schöpfer das weiß, fordert er gerade die Männer in der Bibel wiederholt auf, ihre Frauen zu lieben und die Frauen werden daran erinnert, ihre Ehemänner zu respektieren.

Ein Problem in der Ehe von Louisa und Jonas lag genau hier begraben. Jonas holte sich die Anerkennung im Beruf. Er war nicht nur einfach ein Vertriebsleiter unter vielen, sondern er war der Beste und stand im Ranking ganz oben. Er definierte sich wesentlich durch seine beruflichen Erfolge. Louisa hingegen holte sich die fehlende Liebe bei ihren eigenen Kindern und bei den Flüchtlingskindern.

Schlüssel Nr. 4

Die Ehe ist eine von Gott gegebene Einheit. Das steht zuerst im Alten Testament und ist eines der Funda-

mente der Schöpfungsordnung Gottes. „Darum wird ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlassen und seiner Frau anhängen, und sie werden *ein* Fleisch sein“ (1. Mo 2,24). Auch diese Aussage hat Jesus Christus wiederholt, als Er auf der Erde lebte (s. Mt 19,5; Mk 10,8). Und weil es so wichtig ist, gibt es noch einen dritten Zeugen. Der Apostel Paulus schreibt: „Deswegen wird ein Mensch den Vater und die Mutter verlassen und seiner Frau anhängen, und die zwei werden *ein* Fleisch sein“ (Eph 5,31).

Die Ehe ist eine Lebens-, Liebes- und Dienstgemeinschaft und sie umfasst den *ganzen* Menschen, d. h. den Geist, die Seele und den Körper. Diese Einheit ist auf Gegenseitigkeit und Ergänzung aufgebaut. Gott fügt zwei ganz unterschiedliche „Menschentypen“ in eine Einheit zusammen. Wo Mann und Frau diese Einheit leben, herrscht Offenheit. Da gibt es keine Geheimnisse voreinander.

Es liegt auf der Hand, dass das Thema Kommunikation etwas mit dieser Einheit zu tun hat. Denn ohne zu kommunizieren, kann man diese Einheit nicht leben und praktizieren.

Louisa und Jonas lassen grüßen ...