

Zwölf Schritte zu einer besseren Kommunikation in der Familie

„Huldvolle Worte sind eine Honigwabe,
Süßes für die Seele und Gesundheit für das Gebein“ (Spr 16,24).

In den letzten zehn Jahren haben Tornados, Hurrikans, Überschwemmungen, Dürren und Tsunamis zu großen materiellen und sozialen Turbulenzen für Millionen von Familien auf der ganzen Welt geführt. Solche Turbulenzen sind wirklich traumatisch. Aber von Naturkatastrophen abgesehen, erleben täglich weltweit Familien emotionale Erdbeben, die sie beunruhigen, vereinsamen lassen, Tränen und Entmutigung bringen.

Unsere Beziehungen in der Familie haben Auswirkungen auf unseren Umgang miteinander, unsere Gemeinschaft mit dem Herrn und führen zu Schwächungen in den Versammlungen. Es gibt jedoch Hoffnung. Der Herr kann zerbrochene Herzen heilen, zerrüttete Familien und zerstörte Hoffnungen: „Ach, Herr, HERR! Siehe, du hast die Himmel und die Erde gemacht durch deine große Kraft und durch deinen ausgestreckten Arm: Kein Ding ist dir unmöglich“ (Jer 32,17).

Eine der wichtigsten Ursachen der Turbulenzen in der Familie ist der Zusammenbruch der Kommunikation. Kommunikation kann definiert werden als „das Weitergeben von Informationen; sie erfordert einen Sender, eine Nachricht und einen Empfänger.“ Kommunikation kann eine Beziehung aufbauen oder zerstören. Deshalb möchte ich zwölf Leitlinien nennen, die zu besseren Beziehungen führen durch verbesserte Kommunikation.

1. Schau dem anderen gerade in die Augen

Augenkontakt ist bei Gesprächen sehr wichtig, weil es der anderen Person zeigt, dass du sie beachtest und an dem, was gesagt wird, interessiert bist, dass du bereit bist, dir Zeit für sie zu nehmen, und dass du nichts zu verbergen hast. „Siehe, das Auge des HERRN ist gerichtet auf die, die ihn fürchten, auf die, die auf seine Güte harren“ (Ps 33,18).

„Meine Augen sind stets auf den HERRN gerichtet, denn er wird meine Füße herausführen aus dem Netz“ (Ps 25,15).



2. Höre genau auf die Botschaft

Aufmerksames Zuhören führt zu einer passenderen Reaktion: „Wer Antwort gibt, bevor er anhört, dem ist es Narrheit und Schande“ (Spr 18,13). Es ist ein echtes Zeichen von Achtung, wenn man den anderen seine gesamte Botschaft aussprechen lässt, ohne ihn zu unterbrechen: „Daher, meine geliebten Brüder, sei jeder Mensch schnell zum Hören, langsam zum Reden, langsam zum Zorn“ (Jak 1,19).

3. Vermeide hastige Antworten

Es ist so wichtig, dass wir nicht übereilt sind in unseren Worten, denn wer aufbraust, macht häufig eine Bruchlandung: „Das Herz des Gerechten überlegt, um zu antworten; aber der Mund der Gottlosen sprudelt Bosheiten hervor“ (Spr 15,28). „Wer seinen Mund und Zunge bewahrt, bewahrt seine Seele vor Bedrängnissen“ (Spr 21,23).

4. Sprich die Wahrheit auf eine liebevolle Weise

Wir können die Wahrheit in solch einer Weise sagen, dass wir den anderen verletzen, statt ihm zu

helfen. Gnade und Wahrheit gehen zusammen. Wir können das Richtige auf eine falsche Weise sagen. Leider geschieht das häufig. „... damit wir nicht mehr Unmündige seien, hin und her geworfen ...; sondern die Wahrheit festhaltend in Liebe, lasst uns in allem heranwachsen zu ihm hin, der das Haupt ist, der Christus“ (Eph 4,14.15).

5. Sag, wenn du anderer Meinung bist, jedoch ohne Streit

Ein Streit zahlt sich nie aus, selbst wenn man recht hat und ihn gewinnen könnte: „Der Anfang eines Zankes ist wie die Entfesselung von Wasser; so lass den Streit, ehe er heftig wird“ (Spr 17,14). „Ehre ist es dem Mann, vom Streit abzustehen; wer aber ein Narr ist, stürzt sich hinein“ (Spr 20,3).

6. Vermeide ärgerliche Reaktionen

Wir sollten niemals zulassen, dass die Wut uns im Griff hat, weil dann immer Gefahr im Anzug ist. „Eine milde Antwort wendet den Grimm ab, aber ein kränkendes Wort erregt den Zorn“ (Spr 15,1). „Ein Langmütiger hat viel Verstand, aber ein Jähzorniger erhöht die Narrheit“ (Spr 14,29).

7. Gib deine Fehler gern zu

Fehler zu bestreiten ist einer der großen Stolpersteine in gesunden Beziehungen. Es hat immer eine gute Wirkung, Fehler zuzugeben und sie zu lassen: „Bekennst nun einander die Sünden und betet füreinander, damit ihr geheilt werdet; das inbrünstige Gebet eines Gerechten vermag viel“ (Jak 5,16).

8. Vermeide, das wieder hervorzuholen, was bereits vergeben ist

In Bezug auf dieses Problem ist oft gesagt worden, dass man darauf achten soll, wenn man einen toten Hund begräbt, dass sein Schwanz nicht aus dem Grab herausragt. Vergebung ist nicht nur das Wegnehmen des Vorwurfs, sondern auch die Wiederherstellung der Gemeinschaft: „Wer Liebe sucht, deckt die Übertretung zu; wer aber eine Sache immer wieder anregt, entzweit Vertraute“ (Spr 17,9). „Vor allem habt untereinander eine inbrünstige Liebe, denn die Liebe bedeckt eine Menge von Sünden“ (1Pet 4,8).

9. Kritisiere nicht, auch wenn du kritisiert wirst

Durch die Kraft des Heiligen Geistes können wir, auch wenn wir zu Unrecht kritisiert werden, über die Fehler andere Personen hinwegsehen, indem

wir ihre Bedürfnisse sehen und sie dem Herrn anbefehlen: „Lass dich nicht von dem Bösen überwinden, sondern überwinde das Böse mit dem Guten“ (Röm 12,21). „Endlich aber seid alle gleich gesinnt, mitleidig, voll brüderlicher Liebe, barmherzig, demütig, und vergeltet nicht Böses mit Bösem oder Scheltwort mit Scheltwort, sondern im Gegenteil segnet, weil ihr dazu berufen worden seid, dass ihr Segen erbt“ (1Pet 3,8.9).

10. Sage, was du meinst, und meine, was du sagst

Wir sollten immer klare Aussagen machen und Verantwortung für das übernehmen, was wir sagen, so dass unser Handeln im Einklang ist mit unseren Worten. „Es sei aber euer Ja ja, und euer Nein nein, damit ihr nicht unter Gericht fallt“ (Jak 5,12).

11. Greif das Problem an, nicht die Person

Bei einer Konfliktlösung ist es wichtig, das Problem klar zu benennen und die Möglichkeiten zu erkunden, das Problem zu lösen. Als die Jünger den Herrn fragten, ob es Ihn nicht kümmere, dass sie im Sturm umkamen, griff Er zuerst das Problem an, indem Er den Sturm schalt, und danach sprach Er ihre Ängste an (Mk 4,35–41).

12. Kommuniziere gnädig, nicht eifersüchtig

Wir sollten niemals durch die Schwächen der anderen voreingenommen sein. Vielmehr sollten wir ihre Stärken erkennen und sie ermutigen, ihre Schwächen zu überwinden: „Huldvolle Worte sind eine Honigwabe, Süßes für die Seele und Gesundheit für das Gebein“ (Spr 16,24).

Wenn wir diese zwölf Schritte zu einer besseren Kommunikation fleißig einüben, werden sich mindestens drei Vorteile einstellen:

1. Wir werden wahrscheinlich die familiären Erdbeben reduzieren.
2. Wir werden den Erfolg der Kommunikation in der Familie verbessern.
3. Und am Wichtigsten ist: Andere werden beginnen, mehr von Christus in uns zu sehen.

Emanuel Vivian John