

BIBLISCHE IMPULSE ZUR GESPRÄCHSFÜHRUNG

Autorin: Beate Fuchs

www.ehefamilienmentoring.de

BIBLISCHE IMPULSE ZUR GESPRÄCHSFÜHRUNG

Inhaltsverzeichnis

1	Überblick und Lernziel	3
2	Einführung	3
3	Biblische Impulse zur Kommunikation	4
4	Typische Reaktionsmuster in Gesprächen	5
5	Prägung, Erziehung und Erfahrung	6
6	Das Verhältnis von Worten und unserer Persönlichkeit	7
7	Schlusswort	8
	Literaturangaben	8

Impressum

Ehe- und Familien Mentoring
Initiative zur Stärkung von Ehen und Familien
Reizengasse 5 75365 Calw
Info@ehfamilienmentoring.de
www.ehfamilienmentoring.de

Dieser Fachartikel ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme, zum Zwecke der Vermarktung.

© Ehe- und Familien Mentoring, Calw 2022

5. Auflage 2022

BIBLISCHE IMPULSE ZUR GESPRÄCHSFÜHRUNG

1 Überblick und Lernziel

Der Fachartikel beschäftigt sich mit der Frage, wie in Ihrer Herkunftsfamilie kommuniziert wurde und welche Werte für Ihr Kommunikationsverhalten handlungsleitend sind. Gleichzeitig wird der Frage nachgegangen, wie Jesus kommuniziert hat und ob sich aus den Berichten von ihm etwas für unser Kommunikationsverhalten ableiten lässt.

Lernziel: Der Fachartikel will eine Reflexionsmöglichkeit bieten, um über das eigene Kommunikationsverhalten nachzudenken und darüber, was uns geprägt hat und was für uns leitend ist. Er soll auch den Blick dafür schärfen, wie Jesus mit Menschen umgegangen ist und welche Haltungen sich aus seinem Kommunikationsverhalten übernehmen lassen.

2 Einführung

In der Begegnung mit anderen Menschen, sei es in der Partnerschaft, im Freundeskreis, im Berufsleben oder in der Begleitung, müssen wir immer kommunizieren. Doch so lebensnotwendig Kommunikation ist, um in Beziehung zu anderen zu treten und mit ihnen in Beziehung zu bleiben, so anfällig ist sie auch für Missverständnisse, Störungen und Beeinträchtigungen.

Unser eigenes Kommunikationsverhalten haben wir in der Kindheit und der Jugendzeit in der für uns prägenden Umgebung gelernt und abgeschaut. Vielfach beginnen wir es zu reflektieren, wenn wir an Grenzen stoßen oder Konflikte erleben. Wir erfahren Erschütterungen unserer Kommunikationsgewohnheiten meist dann, wenn wir auf Personen treffen, die ganz andere Gewohnheiten und Kommunikationsstile haben. Deshalb kann es erhellend und hilfreich sein, den eigenen Kommunikationsstil zu beobachten. Beispielsweise lohnt es sich darüber nachzudenken, welche Werte Ihnen in Ihrem Kommunikationsverhalten besonders wichtig sind: Den einen ist es wichtig, möglichst offen, frei heraus, direkt und ehrlich zu sagen, was in ihnen vorgeht und was für sie von Bedeutung ist. Andere bevorzugen es, wenn sie die meiste Zeit möglichst viel Nähe erleben und deshalb Unstimmigkeiten und Strittiges eher vermieden wird. Wieder anderen ist es wichtig, dass Gespräche möglichst sachlich und rational verlaufen und blenden daher alles Emotionale aus der Kommunikation aus.

Weitere Fachartikel wollen Sie dabei unterstützen, Ihre Kommunikationsfähigkeit in der Kontaktaufnahme mit anderen, Ihre Motivation und Handlungsmöglichkeiten zu reflektieren und Ihnen leicht anwendbare Gesprächstechniken an die Hand geben, um in Gesprächssituationen flexibler reagieren zu können.

3 Biblische Impulse zur Kommunikation

Vermutlich hat fast jeder Mensch Situationen in Erinnerung, in denen Gesprächsversuche missglückten. Auch in der Bibel wird von solchen gescheiterten Kommunikationsversuchen berichtet. Gott kennt in der Beziehung zu seinem Volk die Erfahrung, dass er zu ihnen immer wieder über Probleme redet und sich letztlich doch nichts ändert oder bewegt:

📖 Jeremia 7,13: „Sooft ich auch zu euch sprach – ihr habt nicht hingehört; wenn ich rief, habt ihr nicht geantwortet.“¹

Jesus erlebte häufig, dass seine Botschaft von seinen Nachfolgern nicht verstanden wurde. Trotzdem lohnt es sich, bei der Bibellektüre einmal darauf zu achten, wie Jesus mit Menschen kommuniziert.

Auffallend ist, dass er jedem Menschen ganz individuell begegnet. Er hat keine Standardantwort parat oder stellt immer die gleichen Fragen. Zachäus will er in seinem Zuhause begegnen, den blinden Bartholomäus lässt er zu sich rufen, wieder einen anderen führt er von der Menge weg. Weshalb er was im Einzelfall genau tut, erzählen uns die Evangelien häufig nicht. Darüber kann man nur spekulieren. Auffallend bleibt, dass Jesus die einzelne Person im Blick hat und ihr individuell begegnet.

Kennzeichnend für Jesus ist auch, dass er häufig Fragen an Menschen stellt, anstatt Antworten, Erklärungen oder Ratschläge zu liefern:

📖 Johannes 5,6: „Willst du gesund werden?“²

📖 Lukas 10,26: „Was steht im Gesetz? Was liest du da?“

📖 Lukas 9,18: „Für wen halten mich eigentlich die Leute?“

Jesus stellte Fragen, die an die individuelle Situation dessen anknüpften, an den sie gerichtet waren. Oder er stellt Fragen, wie in den obigen Beispielen, in denen das Gegenüber die Möglichkeit bekommt, die eigene Denkweise, Einstellung, Meinung und Sichtweise darlegen und einbringen zu können. Jesus knüpft daran an und zeigt gerade dadurch sein Interesse und seinen Respekt vor der einzelnen Person.

Wenn Sie an Ihren eigenen Alltag und Ihr Leben denken:

- ☛ *Welche Frage wurde Ihnen schon in einer Situation gestellt, die für Sie eine Veränderung bewirkt hat?*
- ☛ *Gibt es „Standardfragen“, die Sie häufig in Begegnungen stellen, wie z.B. „Wie geht's dir?“, „Wie läuft's?“, „Wie war dein Tag?“*
- ☛ *Haben Sie eine Idee, wie Sie Ihr Fragen-Repertoire erweitern können?*
- ☛ *Wann haben Sie sich in einer Gesprächssituation von Ihrem Gegenüber wahrgenommen gefühlt und bekamen den Eindruck, Ihr Gegenüber interessiere sich für Sie als Person?*

Viele Menschen tun sich schwer damit, Problematisches oder Konfliktreiches anzusprechen, sie führen Gespräche unter der Maxime, „Um jeden Preis nett sein“. Andere Menschen hingegen lassen sich eher von der Einstellung „Ehrlichkeit geht über alles“ leiten. Jesus wird in den Evangelien meist so dargestellt, dass er Liebe und Wahrheit miteinander verbindet. Jesus ist klar und wahrhaftig, aber zugleich immer auch gerecht und barmherzig.

Wir Menschen neigen dazu, gelegentlich Liebe und Freundlichkeit mit Konfliktscheu zu verwechseln und Wahrheit mit verbaler Rücksichtslosigkeit. In den Evangelien wird Jesus als jemand dargestellt, der Konflikten nicht auswich und sie auch nicht fürchtete (siehe die Tempelreinigung in Johannes 2, 13-21).

¹ Gute Nachricht Bibel

² Dieses und die folgenden beiden Bibelzitate sind der BasisBibel entnommen.

Konfliktscheu ist geprägt von Befürchtungen, dass

- ◆ *die Beziehung kaputtgeht*
- ◆ *der andere zornig wird*
- ◆ *man dem anderen wehtut*
- ◆ *man sich Sympathien verscherzt und unbeliebt macht.*³

Diese Befürchtungen stellen häufig ein Hindernis dar, um ein Gespräch zu führen, das zur Klärung beitragen könnte. „Klärende Gespräche tragen dazu bei, dass alles, was die Beziehung stören und gefährden könnte, entlarvt und unschädlich gemacht wird.“⁴

Wer in Gesprächen eher rücksichtslos auftritt und andere frontal mit Wahrheiten konfrontiert, dem fällt es meist schwer, sich in die Situation seines Gegenübers hineinzusetzen oder tatsächlich Interesse für die Situation des anderen aufzubringen. Manchmal wird Rücksichtslosigkeit aber auch durch Macht- und Kontrollwünsche motiviert („Ich weiß besser, was für dich gut ist als du selbst“).

Selbst in konfrontativen Gesprächen war die Triebfeder für das Handeln und Reden Jesu nicht die Demütigung des Gegenübers, auch nicht Rachegefühle oder das ungehemmte Ausleben von Emotionen, sondern es ging ihm letztlich darum, dass Beziehungen heil werden und die Freiheit bewahrt blieb. In Lukas 11, 37-54 konfrontiert Jesus die Pharisäer und Schriftgelehrten mit ihrer Ungerechtigkeit anderen Menschen gegenüber. Es geht ihm darum, die Pharisäer nicht zu verdammen, sondern sie hinzuweisen, wie die Beziehungen zu ihren Mitmenschen leiden und durch ihr ungerechtes Handeln belastet werden.

Wenn Sie an Ihr eigenes Leben denken, gab es dann Situationen, in denen Sie sich belehrt oder grob behandelt gefühlt haben? Was hat das in Ihnen ausgelöst?

- ☛ *Weichen Sie Konfrontationsgesprächen aus? Wenn ja, warum?*
- ☛ *Sehen Sie Zusammenhänge mit den oben aufgeführten Befürchtungen und Ihrem Kommunikationsverhalten in der Partnerschaft?*
- ☛ *Was genau trägt dazu bei, dass sich ein Gesprächspartner respektiert, geliebt, angenommen und wertgeschätzt fühlt?*

4 Typische Reaktionsmuster in Gesprächen

Wenn wir Beziehungen zu anderen Menschen leben, wird es immer wieder Situationen geben, in denen wir auf dieselbe oder eine sehr ähnliche Weise reagieren. Diese sich wiederholenden Reaktionsweisen lassen manchmal typische Verhaltensmuster erkennen. Solche prägenden Muster haben wir nicht nur in unserem Verhalten, sondern auch zu bestimmten Worten oder Redewendungen. Haben Sie sich schon einmal Gedanken gemacht, weshalb Ihnen der Gebrauch bestimmter Worte, wie z.B. „Nein“, „Ich möchte, dass ...“, „Ich weiß nicht ...“, leichtfällt und in welchen Situationen und Beziehungen Sie diese Worte kaum benutzen?

„Ich ärgere mich über mich selbst. Warum habe ich nur Ja gesagt?!“

„Eigentlich hätte ich sagen können, dass ich das gerne machen würde. Aber ich habe meinen Mund nicht aufbekommen.“

Kennen Sie solche Sätze oder Gedanken von sich selbst oder von anderen Menschen? Da ärgert sich jemand, dass er eine Zusage oder Einwilligung gegeben hat, obwohl er doch eigentlich überhaupt nicht wollte. Oder

³ Henry Cloud und John Townsend: „Nein sagen ohne Schuldgefühle: Gesunde Grenzen setzen“, SCM Hänssler

⁴ Henry Cloud und John Townsend: „The One-Life Solution“, HarperBusiness

eine andere Person merkt, dass ihr die Situation, in der sie sich befindet, nicht gefällt, weil sie sich nicht getraut hat zu sagen, was sie möchte.

Manchmal scheint es fast so, als ob uns unsere Worte genau in die entgegengesetzte Richtung führen, in die wir im Grunde unseres Herzens eigentlich gehen möchten. Darum lohnt es, sich über den eigenen Umgang mit bestimmten Worten und Sätzen Gedanken zu machen. Unser Verhältnis zu bestimmten Worten und Sätzen hat zuweilen große Auswirkungen auf die Gestaltung unserer Beziehungen und unser Leben.

5 Prägung, Erziehung und Erfahrung

Wenn jemand Ja oder Nein zu einer Sache sagt, denken die meisten Menschen, dass dies deshalb geschieht, weil dies auch seiner eigentlichen Einstellung entspringt. Tatsächlich ist es aber manchmal so, dass wir sehr reflexhaft reagieren. Menschen, die sich häufig in Hilfs- und Unterstützungsaktionen für andere wiederfinden, kennen Sie vermutlich auch. Diesen Menschen fällt es sehr schwer, nein zu sagen, Anfragen, Bitten, und Angebote abzulehnen und anderen auszuschlagen.

Menschen, die ein Problem damit haben, um etwas zu bitten, z.B. um Unterstützung, Hilfe, Rat, werden Sie auch kennen. Diesen Personen fällt es schwer, Sätze zu äußern, wie: „Könntest Du bitte ...“, „Wäre es möglich, dass Du mir bei ... hilfst?“

Den Gebrauch vieler Worte und Formulierungen, wie „Nein“, „Ich möchte ...“, „Ich will nicht ...“, lernten wir in frühester Kindheit und in unserer Jugend von unseren prägenden Beziehungen, insbesondere von nahestehenden Familienmitgliedern und unserem sozialen Umfeld. Wir lernten, in welchem Kontext diese Worte gebraucht und verwendet wurden und welche Konsequenzen sich daraus ergaben. Diese Worte können in vielen Beziehungen zu großer Zufriedenheit führen oder aber Schmerz, Konflikte und Schwierigkeiten mit sich bringen.

Wenn Ihnen der Gebrauch bestimmter Worte in ihren frühen prägenden Beziehungen (z.B. zu Eltern oder Geschwistern) viel Schmerz gebracht hat, dann werden sie mit der Zeit gelernt haben, den Gebrauch dieses Wortes zu vermeiden und sich andere Ausdrucksweisen angeeignet haben.

Dies soll an einem Beispiel verdeutlicht werden: Einigen Menschen fällt es schwer, ihre persönliche Meinung zum Ausdruck zu bringen. Sätze wie, „Ich will ...“ und „Ich denke darüber so und so“, hört man von diesen Personen kaum. Für die Personen in ihrem Umfeld kann es deshalb schwer zu verstehen sein, was diese Menschen eigentlich möchten, was sie bevorzugen oder für welche Überzeugungen sie stehen. Lernt man sie und ihre Geschichte besser kennen, entdeckt man manchmal, dass sie in ihrer Vergangenheit entweder sehr negative Erfahrungen damit gemacht haben, wenn sie ihre persönliche Meinung zum Ausdruck brachten oder sie wurden nie ermutigt, diese zu äußern, einige hatten auch starke Fürsprecher (wie z.B. ältere Geschwister oder ein dominantes Elternteil), die für sie alle Entscheidungen trafen.

Wie an diesem Beispiel deutlich wird, hat unser Verhältnis zu bestimmten Worten und Sätzen nicht nur Auswirkungen auf uns selbst, sondern auch auf unsere Beziehungen. Wer nicht seine Meinung äußern kann, bleibt für andere oftmals ein unbeschriebenes Blatt. Dann kann es leicht geschehen, dass andere Menschen über sie bestimmen oder sie in Situationen manövriert werden, die ihnen nicht entsprechen. In der Partnerschaft kann das dazu führen, dass diese Personen entweder überhaupt nicht oder viel zu spät äußern, was sie eigentlich wollen und dem Partner/der Partnerin dann grollen, wenn dieser/diese ausführt, was er/sie selbst wollte.

Deshalb lohnt es sich, den eigenen Umgang mit bestimmten Worten und Sätzen, sowie die eigenen Haltungen zu prüfen. Und es kann erhellend sein, zu verstehen, weshalb wir bestimmte Worte und Ausdrücke meiden oder den Vorzug geben.

Wenn bestimmte Haltungen oder die Meidung von Konflikten sich sehr verfestigt haben und die Beziehungen und das eigene Leben in erheblichem Maße beeinflussen, dann ist eine seelsorgerische Begleitung oder therapeutische Beratung sinnvoll und angebracht.

6 Das Verhältnis von Worten und unserer Persönlichkeit

In unserer Welt benutzen wir häufig Mauern, Zäune oder Hecken, um Eigentumsbereiche zu markieren. Sie zeigen auf, wo der Eigentums- und somit Verantwortungsbereich eines Menschen beginnt oder endet. Sie geben einem Eigentums- und Verantwortungsbereich Struktur.

Markierungen von Eigentumsbereichen, wie Zäune, Mauern, Hecken und ähnliches, haben folgende Funktionen:

- ◆ *Sie dienen dazu, sich abzugrenzen und zur Unterscheidung von der Umgebung*
- ◆ *Sie können Schaden eingrenzen und dafür sorgen, dass er sich nicht ausbreitet*
- ◆ *Sie definieren, was dem Eigentümer gehört und was nicht*
- ◆ *Sie markieren einen Verantwortungs- oder Kontroll- und Machtbereich*
- ◆ *Innerhalb eines Eigentumsbereichs kommt zum Ausdruck, was dem Besitzer wichtig oder weniger wichtig ist.*

Ähnlich verhält es sich mit unserem Verhalten und unseren Worten. An unserem Verhalten und unseren Worten können andere Menschen ablesen, was zu uns und unserer Persönlichkeit gehört und was nicht.:

- ◆ *Ich denke ...*
- ◆ *Ich möchte nicht, dass ...*
- ◆ *Ich wünsche mir ...*
- ◆ *Ich will ...*
- ◆ *Ja*
- ◆ *Nein*
- ◆ *Ich weiß es nicht.*
- ◆ *Ich habe mich geirrt.*
- ◆ *Wenn Du/Sie ...*
- ☞ *Gehen Sie die Liste von Worten und Wendungen durch. Welche Worte gebrauchen Sie häufig?*
- ☞ *Welche Worte aus der obigen Liste gebrauchen Sie nur selten?*
- ☞ *In welcher Beziehung gebrauchen Sie die Wendung nur selten? Haben Sie eine Erklärung für Ihr Verhalten?*
- ☞ *Gibt es eine Wendung oder ein Wort, das Sie gerne häufiger gebrauchen würden? Was hindert Sie letztlich daran?*

📖 Matthäus 5,37: „Eure Rede sei Ja, Ja, Nein, Nein.“

- ? *Weshalb denken Sie, hat Jesus diese Worte seinen Nachfolgern mitgegeben? Was könnte der Vers für Sie persönlich bedeuten?*

Indem wir uns klar ausdrücken und sagen, was wir denken oder wollen, bringen wir für andere zum Ausdruck, wer wir sind. Dadurch können andere erkennen, welche Werte wir haben, was uns wichtig ist und was wir ablehnen. Wir bekommen durch unsere Sprache und unser Verhalten ein Profil.

Gott selbst bringt in seinem Wort immer wieder klar zum Ausdruck, wer er ist und für was er steht:

📖 Jesaja 61,8: „Denn ich, der Herr, liebe das Recht, ich hasse Verbrechen und Raub.“

7 Schlusswort

Die Bibel berichtet von zahlreichen Begegnungen von Jesus und den Menschen seiner Zeit. Sie erzählt davon, wie Gott mit seinem Volk kommunizierte. In diesen Berichten und Erzählungen wird deutlich, wie viel Jesus daran lag, individuell auf Menschen einzugehen und mit ihnen in Liebe und Wahrheit zu kommunizieren. Es lohnt sich, darüber nachzudenken, in welchen Situationen und Beziehungen es uns schwerfällt, in Liebe und Wahrheit zu kommunizieren und was unser Kommunikationsverhalten geprägt hat. Wir sollten uns bewusst machen, dass wir eine äußerst begrenzte Sicht auf diese Welt haben und es uns deshalb nicht zusteht, unsere Erkenntnisse mit einem Absolutheitsanspruch zu versehen.

Literaturnachweis

- ◆ Henry Cloud und John Townsend: „Grenzen setzen – Beziehungen bauen. So lösen Sie zwischenmenschliche Konflikte“, Gerth Medien
- ◆ Henry Cloud: „The One-Life Solution“, Harper Business
- ◆ „BasisBibel. Das Neue Testament und die Psalmen“, Deutsche Bibelgesellschaft
- ◆ „Gute Nachricht Bibel“, Deutsche Bibelgesellschaft

Weiterführende Literatur

- ◆ Henry Cloud und John Townsend: „Liebe braucht Grenzen. Wie Sie Ihre Partnerschaft durch gesunde Grenzen bereichern“, Gerth Medien
- ◆ Joachim Engl und Franz Thurmaier: „Wie redest Du mit mir? Fehler und Möglichkeiten in der Paarkommunikation“, Kreuz Verlag