



**Wilfried & Sylvia Plock. Hünfeld**

Das Duden-Lexikon bezeichnet einen Konflikt als eine schwierige Situation, die durch widerstreitende Auffassungen, Interessen oder ähnliches hervorgerufen wird.

Keine zwei Menschen passen so vollkommen zueinander, dass die Lie-

be zueinander eine automatische und lebenslängliche Harmonie verspricht. Wo zwei Sünder zusammenleben, kommt es unweigerlich zu Konflikten. Differenzen sind unvermeidlich, weil zwei Menschen – egal, wer sie sind – immer zwei verschiedene Persönlichkeiten mit ihrem eigenen Hintergrund in eine Beziehung einbringen. Konfliktlösung erfordert Arbeit und Mühe. Wirst du jedoch Meinungsverschiedenheiten nach Gottes hilfreichen und heilsamen Anweisungen lösen, wirkt sich das förderlich auf deine eigene Persönlichkeitsentwicklung aus. Du wirst durch gottwohlgefällige Verhaltensweisen Jesus ähnlicher

und die eheliche Beziehung wird wachsen und reifen. Der Unterschied zwischen Glückseligkeit und Unglückseligkeit besteht also nicht darin, dass deine Ehe weniger Probleme als die andere hätte, sondern es liegt in deiner Fähigkeit, Konflikte miteinander zu lösen.

1. Wie hoch ist deiner Meinung nach euer Konfliktpotential?

- ◇ Wir sind uns fast immer einig.
- ◇ Wir sind uns oft einig.
- ◇ Wir sind uns gelegentlich einig.
- ◇ Wir sind uns oft nicht einig.
- ◇ Wir sind uns fast nie einig.

# Konfliktbewältigung – die Hochschule geistlicher Reaktionen

Dieser Artikel ist ein Auszug aus dem neuen Buch von Wilfried und Sylvia Plock „Intimität aufbauen – Impulse für eine vertraute Ehe-Beziehung“ (CMD, ISBN: 978-3-939833-65-9). Wir drucken ihn mit Erlaubnis ab.

2. Welche Hauptursachen würdest du für eure Konflikte nennen?

- ◇ Konflikte durch unsere Wesensunterschiede als Mann und Frau
- ◇ Konflikte durch unterschiedliche Temperamente
- ◇ Konflikte durch unterschiedliche Ausbildung und beruflichen Werdegang
- ◇ Konflikte durch unterschiedliche Erfahrungen im Elternhaus
- ◇ Konflikte durch unterschiedliche geistliche Ausrichtung
- ◇ Konflikte durch unterschiedliche Vorstellungen vom Verlassen des Elternhauses
- ◇ Konflikte durch unterschiedliche Bedürfnisse und Vorstel-

lungen von Liebe

- ◇ Konflikte durch unterschiedlichen Umgang mit Geld
- ◇ Konflikte durch unterschiedliche Lebensprioritäten
- ◇ Konflikte durch unterschiedliche Vorstellungen von Haushaltsführung
- ◇ Konflikte durch unterschiedliche Methoden in der Kindererziehung
- ◇ Konflikte durch unterschiedliche Interessen und Freizeitgestaltung
- ◇ Konflikte durch unterschiedliche Bedürfnisse von gemeinsam verbrachter Zeit
- ◇ Konflikte durch .....

3. Welche Konfliktfelder würdest du deiner Meinung nach dein Ehepartner ankreuzen?

- ◇ Konflikte durch unsere Wesensunterschiede als Mann und Frau
- ◇ Konflikte durch unterschiedliche Temperamente
- ◇ Konflikte durch unterschiedliche Ausbildung und beruflichen Werdegang
- ◇ Konflikte durch unterschiedliche Erfahrungen im Elternhaus

*»Wo zwei Sünden zusammenleben, kommt es unweigerlich zu Konflikten.«*



- ◇ Konflikte durch unterschiedliche geistliche Ausrichtung
- ◇ Konflikte durch unterschiedliche Vorstellungen vom Verlassen des Elternhauses
- ◇ Konflikte durch unterschiedliche Bedürfnisse und Vorstellungen von Liebe
- ◇ Konflikte durch unterschiedlichen Umgang mit Geld
- ◇ Konflikte durch unterschiedliche Lebensprioritäten
- ◇ Konflikte durch unterschiedliche Vorstellungen von Haushaltsführung
- ◇ Konflikte durch unterschiedliche Methoden in der Kindererziehung
- ◇ Konflikte durch unterschiedliche Interessen und Freizeitgestaltung
- ◇ Konflikte durch unterschiedliche Bedürfnisse von gemeinsam verbrachter Zeit
- ◇ Konflikte durch .....

4. Welche Konfliktfelder sind derzeit gerade bei euch aktuell?

5. Welche Einstellung hast du gegenüber Konflikten und Problemen?

- ◇ Ich empfinde jeden Konflikt als Bedrohung für die Ehe.
- ◇ Ich lasse mich von Konflikten entmutigen.
- ◇ Ich resigniere bei Konflikten.
- ◇ Ich ärgere mich über Konflikte.

- ◇ Ich sehe in jedem Konflikt eine positive Herausforderung zum Wachstum in der Ehe.
- ◇ Ich bewerte Konflikte als Chance, Umstände und Beziehungen zu verbessern.
- ◇ Ich habe innerlich die Einstellung, dass Konflikte zum Wachstum in der Heiligung beitragen.
- ◇ Ich vertraue Gott, dass er mich durch Konflikte in das Bild Jesu umgestalten möchte.
- ◇ Andere Sichtweise.....

6. Welche sündigen Problebewältigungsstrategien entsprechen deiner Art?

- ◇ Ich verdränge Konflikte und spreche sie von selbst nicht an.
- ◇ Ich bin schnell wütend und reagiere mit verbalen Attacken.
- ◇ Ich schmolle und reagiere mit bewusstem Schweigen.
- ◇ Ich bin von der Richtigkeit meiner Meinung so überzeugt, dass ich keine andere Meinung zulasse.
- ◇ Ich schiebe die Schuld für einen Konflikt gerne auf andere.
- ◇ Ich fühle mich überlegen und lasse den Partner meine Überlegenheit spüren.
- ◇ Ich fühle mich unterlegen und gebe um des lieben Friedens willen gleich nach.

- ◇ Ich rebelliere innerlich, gebe mich aber äußerlich sehr selbstbeherrscht.
- ◇ Ich bin verletzt und beleidigt, weil meine Meinung nicht berücksichtigt wird.
- ◇ Ich löse Konflikte durch selbstzerstörerische Verhaltensweisen.
- ◇ Ich schrei, schlage Türen laut zu und verlasse das Zimmer.
- ◇ Ich lasse durch Gestik und Mimik meinem Ärger Luft.
- ◇ Ich lüge.
- ◇ Ich werde handgreiflich.
- ◇ Andere Verhaltensweisen.....

7. Welche Hindernisse gibt es für dich, um einer Konfliktlösung aus dem Wege zu gehen?

- ◇ Stolz (Ich will recht haben.)
- ◇ Schuld (Ich will nicht zugeben, dass ich gegen den Willen Gottes handle.)
- ◇ Faulheit (Ich will mich nicht anstrengen und an der Beziehung arbeiten.)
- ◇ Scham (Ich leide unter meinem Versagen und will es verbergen.)
- ◇ Verbitterung (Ich bin zu verletzt, um am Konflikt zu arbeiten.)
- ◇ Macht (Ich möchte die Kontrolle nicht verlieren.)
- ◇ Schein (Ich möchte einen frommen Schein wahren.)
- ◇ Selbstliebe.

8. Inwieweit beeinflusst deine Erziehung im Elternhaus die Art und Weise, wie du mit einem Konflikt in der Ehe umgehst?

9. Welche Orte bzw. Zeitpunkte sind für die Lösung eines Konflikts ungeeignet?

10. Wie versucht ihr gerade einen aktuellen Konflikt zu lösen?

11. Was sagt die Bibel zu eurem aktuellen Konflikt?

12. Wie sieht deiner Meinung nach grundsätzlich eine konstruktive Konfliktlösung aus?

13. Wie kannst du unnötige Konflikte im positiven Sinne vermeiden?

14. Lies 1Mo 13,6-9: Welche Verhaltensweise löste den Konflikt?

15. Lies Josua 22,11-34. Wie konnte der Bürgerkrieg verhindert werden? Analysiere die Ursachen für den

Konflikt und übertrage die beschriebenen hilfreichen Vorgehensweisen auf einen Ehekonflikt.

16. Lies Apg 5,1-11. Wie hätte sich Saphira und eventuell ihr Mann vor dem Tod bewahren können?

17. Lies Apg 6,1-3: Welche Strategie trug zur Lösung des Konfliktes bei?

18. Lies Apg 15,1-21: Wie wurde der Konflikt zwischen Juden- und Heidenchristen gelöst? Welche heilsame Strategie lässt sich aus dieser Begebenheit für eine Konfliktlösung verallgemeinern?

19. Welche hilfreichen Anweisungen enthalten folgende Bibelstellen für eure erfolgreiche Konfliktbewältigung?

- ◇ 1Mose 3,11.12
- ◇ Sprüche 10,12
- ◇ Sprüche 11,17
- ◇ Sprüche 13,10
- ◇ Sprüche 15,4+18
- ◇ Sprüche 16,32
- ◇ Sprüche 17,27
- ◇ Sprüche 18,21
- ◇ Sprüche 19,13
- ◇ Sprüche 21,9.19
- ◇ Sprüche 29,20.22
- ◇ Matthäus 7,12
- ◇ Matthäus 18,21.22
- ◇ Römer 8,6
- ◇ Römer 12,14-17
- ◇ Römer 13,8
- ◇ Galater 5,15
- ◇ Epheser 4,26.27
- ◇ Kolosser 3,12-14
- ◇ Jakobus 3,14-4,2

20. Notiere die Anregungen, die du für deine Problemlösungsstrategien aus dem Wort Gottes erhalten hast.

21. Welche biblischen Aussagen spornen dich am meisten an, Gott um Veränderung deiner bisherigen Problemlösungsversuche zu bitten?

22. Wie willst du in Zukunft Konflikten vorbeugen?

- ◇ Ich will meinem Ehepartner mehr Verständnis entgegen bringen.
- ◇ Ich will mir gegenüber selbstkritischer werden.
- ◇ Ich will den „Faden der Kommunikation“ nicht abreißen lassen.
- ◇ Ich will mich bemühen, die Probleme vom Standpunkt des anderen aus zu betrachten.

- ◇ Ich will Zeit für gemeinsame Entspannung einplanen.
- ◇ Ich will wertschätzend über meinen Ehepartner denken und reden.
- ◇ Ich will die Liebesprache meines Ehepartners erforschen.

23. Worauf willst du in Zukunft besonders achten, um einen Konflikt konstruktiv zu lösen?

- ◇ Ich will meinen Partner bitten, dass er sich Zeit nimmt, um einen Konflikt durchzusprechen.
  - ◇ Ich will auf eine günstige Umgebung achten.
  - ◇ Ich will beim Gespräch nicht unter Zeitdruck stehen.
- Ich will vor der Aussprache mit meinem Partner beten.
- ◇ Ich will mir nur einen Punkt vornehmen.
  - ◇ Ich will meinen Partner nicht mit Anklagen überhäufen.
  - ◇ Ich will meine Gefühle beherrschen.
  - ◇ Ich will meine Zunge in Zaum halten und langsam reden.
  - ◇ Ich will gut zuhören und meinen Partner ausreden lassen.
  - ◇ Ich will in Ich-Botschaften meine Gedanken und Empfindungen zum Ausdruck bringen.
  - ◇ Ich will meinen Partner für sündiges Verhalten um Vergebung bitten.

24. Inwiefern glaubst du, dass Konflikte einen positiven Zweck erfüllen können (Röm 8,28)?

25. Wie wird Gott durch einen Konflikt am meisten verherrlicht?

#### PERSÖNLICH

Sylvia und ich haben erkannt, dass es äußerst ungünstig ist, Probleme zwischen Tür und Angel zu besprechen. Wir haben uns angewöhnt, Konflikte, die längere Gesprächszeit bedürfen, in unsere regelmäßigen Gebetszeiten einzubetten oder uns in der entspannten Atmosphäre des Eheabends tiefer sitzenden Problemen zu widmen. Oft hilft uns auch das Lesen in guten Ehebüchern, um Konfliktfelder zu benennen und uns darüber auszutauschen. Insgesamt können wir sagen, dass unsere unterschiedlichen Erziehungsmethoden die anstrengendsten Konfliktbereiche für uns waren. Sie forderten uns besonders heraus und führten nicht

immer zu geistlichen Lösungen. Wir sind dankbar, dass wir Gott und einander oft für unser Versagen um Vergebung bitten konnten. Grundsätzlich prägte ich bei auftretenden Problemen in unserer Ehe den Satz: „Es gibt nur Flucht nach vorne.“

Lebe nach der Parole: „Niemals aufgeben.“ Bewahre dir eine positive Grundhaltung zur Ehe! Nutze die Meinungsverschiedenheiten als eine Kraft, die euch näher zusammenbringt! Bitte Gott um Hilfe, damit du Konflikte geistlich bewältigen kannst. Suche, wenn nötig, seelsorgerlichen Beistand!

*Kernsatz: Die Einstellung zu einem Problem ist wichtiger als das Problem selbst.*

#### 10 GOLDENE REGELN FÜR EINEN RICHTIGEN STREIT

1. Nehmen Sie immer den Partner (die Person) anstatt das Problem in Angriff.

2. Sagen Sie ständig „Du bist schuld“ – denn sie selbst sind ja ein fehlerloser Mensch.

3. Erinnern Sie ihren Partner immer an frühere Fehler und vergessen sie ja keinen neuen, um bei passender Gelegenheit die Liste vollständig gegenwärtig zu haben.

4. Lassen Sie Ihren Aggressionen und Gefühlen freien Lauf, d.h. schlagen Sie Türen zu, stampfen Sie auf den Boden, um ihrem Partner klar zu machen, was er anrichtet.

5. Zählen Sie alle Ihre Verwandten auf, die im Konflikt auf Ihrer Seite stehen.

6. Stellen Sie ihren Partner vor anderen Leuten bloß, damit diese möglichst gut über Ihre Eheprobleme informiert sind.

7. Schüchtern Sie Ihren Partner ein – seine Magennerven werden sich der Sache schon annehmen.

8. Beweisen Sie, dass Sie immer recht haben.

9. Seien Sie möglichst lieblos mit ihrem geliebten Ehepartner – die weiche Linie könnte den Streit zu schnell beenden.

10. Geben Sie niemals zu, dass Sie Schwierigkeiten haben – Sie führen eine vorbildliche Ehe, nur der Ehepartner ist ein Problem (*Quelle leider nicht bekannt*). 📌

*»Die Einstellung zu einem Problem ist wichtiger als das Problem selbst.«*