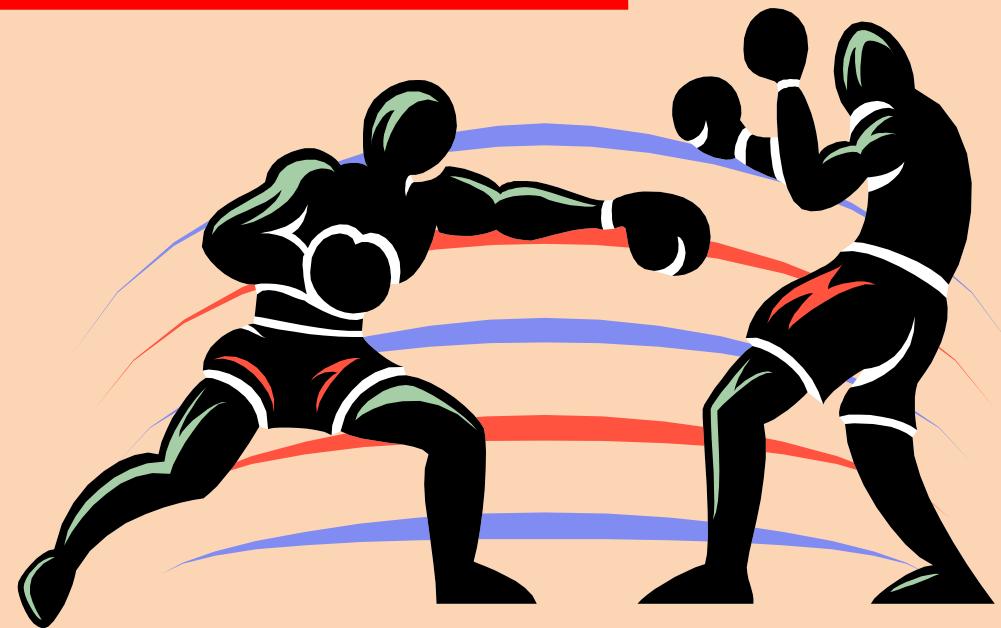


Konfliktbewältigung

in der Ehe



*„Ertrage einer den andern und vergebt
euch untereinander, wenn jemand
Klage hat gegen den andern;
gleichwie der Herr euch vergeben hat,
so auch ihr...“*

Kolosser 3,13

1. Ursachen für Konflikte

1. Ursachen für Konflikte

- 1. Konflikte, die durch die Wesensunterschiede beider Ehepartner hervorgerufen werden
(sie = beziehungsorientiert / er = sachorientiert)**
- 2. Konflikte, die durch unterschiedliche Ausbildung und berufliche Unterschiede entstehen**
- 3. Konflikte, die durch unterschiedliche Prägung im Elternhaus entstehen**
- 4. Probleme durch das nicht-wirkliche-Verlassen des Elternhauses**
- 5. Konflikte, die von der unterschiedlichen Einstellung zum Geld herrühren**

1. Ursachen für Konflikte

- 6. Konflikte, die durch vertauschte Prioritäten entstehen**
- 7. Konflikte, die durch unterschiedliche Erziehungs-methoden entstehen**
- 8. Das Problem der enttäuschten Erwartungen**
- 9. Das Problem der unbeantworteten romantischen Sehnsucht**
- 10. Problem der außerehelichen, intimen Verlockungen**

1. Ursachen für Konflikte



*"Woher kommen Kriege und woher Streitigkeiten unter euch? Nicht daher: Aus euren Lüsten, die in euren Gliedern streiten? Ihr **begehrt** und habt nichts; ihr **tötet** und **neidet** und könnt nichts erlangen; ihr **streitet** und **führt Krieg...**"*

Jakobus 4,1-2

2. Bewältigung von Konflikten

1. Eine positive Grundhaltung zur Ehe

Die Einstellung zu einem Problem ist wichtiger als das Problem selbst!

2. Die Kunst, miteinander Probleme zu besprechen

- a) der richtige Zeitpunkt
- b) der richtige Ton

2. Bewältigung von Konflikten

- 3. Wenn nötig, eine dritte Person um Rat und Hilfe bitten**
- 4. Vergebung praktizieren**

Fünf Schritte zur Vergebung

1. Erkenne, dass du gegen deinen Ehepartner gesündigt hast. Lass ihn wissen, dass du deine falsche Tat realisiert hast. Beispiel: »*Es war falsch, dass ich dir nicht zugehört habe, als du zu mir gesprochen hast.*- 2. Identifiziere die konkrete Sünde, indem du sie bei ihrem biblischen Namen nennst. Zum Beispiel: »*Ich war stolz und hartherzig.*- 3. Erkenne den Kummer, den du deinem Partner bereitet hast. Zeige Reue für den Schmerz, den du beim anderen verursacht hast. Beispiel: »*Es tut mir wirklich leid, dass ich dir weh getan habe.*- 4. Überlege, wie das richtige Verhalten ausgesehen hätte und zeige damit deine Umkehrwilligkeit. Beispiel: »*Ich hätte sofort den CD-Player leise drehen müssen, als du mir sagtest, dass du Kopfschmerzen hast.*- 5. Bitte um Vergebung. Beispiel: »*Bitte verzeih mir!*

Lou Priolo

Und wenn der Partner untreu war?

Im Jahre 1571 wurde **Jan Rubens**
wegen Ehebruchs zum Tode verurteilt ...

Seine Ehefrau **Marie Rubens** schrieb
ihm ins Gefängnis ...

Peter Paul Rubens



2. Bewältigung von Konflikten

- 3. Wenn nötig, eine dritte Person um Rat und Hilfe bitten**
- 4. Vergebung praktizieren**
- 5. Bitterkeit überwinden**

Susannes innerer Monolog zur Kultivierung

ihrer Bitterkeit

»Ich kann Bernd nicht verstehen, er hat mir schon wieder eine Szene gemacht«.

Susanne drückt die Saat mit ihrem Finger in den Boden ihres Herzens.

»Er will immer nur das Eine«. Susanne bedeckt die Saat mit mehr Erde.

»Warum interessiert er sich nicht mehr für meine Bedürfnisse«?

Susanne bewässert die Saat.

»Bernd liebt mich gar nicht wirklich; ich hätte ihn nicht heiraten sollen«.

Susanne befruchtet die Saat weiter; die Pflanze sprosst bereits.

»Ich habe auch Bedürfnisse. Vielleicht kann sie ein anderer Mann besser stillen«. Susanne bewässert die kleine Pflanze, deren Wurzeln sich immer tiefer in ihr Herz hinein erstrecken.

»So kann er mit mir nicht umgehen. Ich werde ihm eine Lektion verpassen:
In den nächsten Tagen werde ich kein Wort mit ihm reden«.

Susanne hat jetzt ein Gewächshaus um das stinkende Unkraut gebaut und gibt anderen Leuten die Gelegenheit, es zu betrachten. Lou Priolo

3. Konfliktvermeidung

1. Gegenseitiges Verständnis aufbringen
2. Eigene Schwächen realistisch einschätzen
3. Das gemeinsame Gebet (Reden) pflegen
4. Gemeinsame Entspannung einplanen
5. Das 'romantische Feuer' am Brennen erhalten
6. Die körperliche Beziehung verbessern
7. Die Wertschätzung des Partners verstärken

Ende