

Gemeinde der
offenen Tür Nagold

— PREDIGT —

Willkommen

GOTT BEGEGNEN.

GEMEINSAM LEBEN.

HOFFNUNG WEITERGEBEN.



**Wer Streit vermeidet,
erntet noch lange
keinen Frieden**



Ein biblisches Herz in Konflikten



Biblische **Herzenskommunikation**



Die 4 Haltungen Biblischer Herzenskommunikation

- 1.) Beobachten - ohne den anderen zu verurteilen**
- 2.) Meine Gefühle wahrnehmen - anstatt Gedanken über den anderen zu äußern**
- 3.) Meine Bedürfnisse erkunden - statt dem anderen die Schuld zu geben**
- 4.) Eine Bitte äußern - statt dem anderen zu drohen**

1.) Beobachten ohne den anderen zu verurteilen



Matthäus 7,1-5:

»Verurteilt niemand, damit auch ihr nicht verurteilt werdet. Denn so, wie ihr über andere urteilt, werdet ihr selbst beurteilt werden, und mit dem Maß, das ihr bei anderen anlegt, werdet ihr selbst gemessen werden. Wie kommt es, dass du den Splitter im Auge deines Bruders siehst, aber den Balken in deinem eigenen Auge nicht bemerkst? Wie kannst du zu deinem Bruder sagen: ›Halt still! Ich will dir den Splitter aus dem Auge ziehen‹ – und dabei sitzt ein Balken in deinem eigenen Auge? Du Heuchler! Zieh zuerst den Balken aus deinem eigenen Auge; dann wirst du klar sehen und kannst den Splitter aus dem Auge deines Bruders ziehen.«



1.) Beobachten ohne den anderen zu verurteilen







Wir sind es so gewohnt, etwas zu beobachten, es mit unseren inneren Werten, Erfahrungen, Vorgehensweisen, Überzeugungen, Interessen... abzugleichen, zu vergleichen, daraus ein Urteil zu fällen und im Extrem fall zu verurteilen und dann dem anderen mitzuteilen, was wir von dem halten, was wir bei ihm beobachtet haben.



**Wir müssen das Verurteilen
rausnehmen, um in eine
Selbstverantwortung zu kommen -
bei uns selbst und bei anderen.**



Johannes 3,16+17:

Denn Gott hat der Welt seine Liebe dadurch gezeigt, dass er seinen einzigen Sohn für sie hergab, damit jeder, der an ihn glaubt, das ewige Leben hat und nicht verloren geht. Gott hat seinen Sohn nicht in die Welt gesandt, um sie zu verurteilen, sondern um sie durch ihn zu retten. Wer an ihn glaubt, wird nicht verurteilt. Wer aber nicht glaubt, ist damit schon verurteilt; denn der, an dessen Namen er nicht geglaubt hat, ist Gottes eigener Sohn. (Johannes 12,47+48)



a) Beobachten, ohne zu verurteilen

„Nehmt euch einen Moment. Dreht euch zu eurem Sitznachbarn und beschreibt, was ihr an ihm seht – ohne es zu bewerten oder zu erklären.“



Ein paar weitere praktische Beispiele aus dem Alltag:

Statt:

„Ich sehe ein ungezogenes Kind, das sich mal wieder nicht benehmen kann.“

Könnte ich sagen:

„Ich sehe ein Kind, das vom Stuhl aufgestanden ist, laut ruft und den Löffel auf den Boden geworfen hat.“

Ein paar weitere praktische Beispiele aus dem Alltag:

Statt:

„Ich sehe ein ungezogenes Kind, das sich mal wieder nicht benehmen kann.“

Könnte ich sagen:

„Ich sehe ein Kind, das vom Stuhl aufgestanden ist, laut ruft und den Löffel auf den Boden geworfen hat.“

Statt:

„Der Mann ist völlig unaufmerksam.“

Könnte ich sagen:

„Er schaut während des Gesprächs mehrmals auf sein Handy.“

Ein paar weitere praktische Beispiele aus dem Alltag:

Statt:

„Ich sehe ein ungezogenes Kind, das sich mal wieder nicht benehmen kann.“

Könnte ich sagen:

„Ich sehe ein Kind, das vom Stuhl aufgestanden ist, laut ruft und den Löffel auf den Boden geworfen hat.“

Statt:

„Die Frau ist unfreundlich.“

Könnte ich sagen:

„Sie hat mich gerade nicht angeschaut und nur mit einem kurzen ‚Nein‘ geantwortet.“

Statt:

„Der Mann ist völlig unaufmerksam.“

Könnte ich sagen:

„Er schaut während des Gesprächs mehrmals auf sein Handy.“

Ein paar weitere praktische Beispiele aus dem Alltag:

Statt:

„Ich sehe ein ungezogenes Kind, das sich mal wieder nicht benehmen kann.“

Könnte ich sagen:

„Ich sehe ein Kind, das vom Stuhl aufgestanden ist, laut ruft und den Löffel auf den Boden geworfen hat.“

Statt:

„Die Frau ist unfreundlich.“

Könnte ich sagen:

„Sie hat mich gerade nicht angeschaut und nur mit einem kurzen ‚Nein‘ geantwortet.“

Statt:

„Der Mann ist völlig unaufmerksam.“

Könnte ich sagen:

„Er schaut während des Gesprächs mehrmals auf sein Handy.“

Statt:

„Die Jugendlichen sind respektlos.“

Könnte ich sagen:

„Während der Ansage haben drei Jugendliche miteinander gesprochen.“

**Was habe ich wirklich gesehen oder
gehört - und was habe ich schon
hineininterpretiert?**



**b) Nachfragen, weil ich verstehen und
nicht verurteilen möchte**



Ein paar praktische Beispiele aus dem Alltag:

Beobachtung:

„Wir hatten diese Woche dreimal um 12 Uhr Mittagessen vereinbart, und jedes Mal bist du später gekommen.“

Nachfrage:

„Hilf mir zu verstehen: Was ist gerade bei dir los?“

Ein paar praktische Beispiele aus dem Alltag:

Beobachtung:

„Wir hatten diese Woche dreimal um 12 Uhr Mittagessen vereinbart, und jedes Mal bist du später gekommen.“

Nachfrage:

„Hilf mir zu verstehen: Was ist gerade bei dir los?“

Beobachtung:

„Als wir über den Urlaub gesprochen haben, warst du eine Weile still.“

Nachfrage:

„Was ging dir in dem Moment durch den Kopf?“

Ein paar praktische Beispiele aus dem Alltag:

Beobachtung:

„Wir hatten diese Woche dreimal um 12 Uhr Mittagessen vereinbart, und jedes Mal bist du später gekommen.“

Nachfrage:

„Hilf mir zu verstehen: Was ist gerade bei dir los?“

Beobachtung:

„Nach dem Gottesdienst bist du gleich gegangen. Wir haben uns nicht mehr gesprochen.“

Nachfrage:

„Wie geht es dir gerade? Magst du erzählen, warum du so schnell losmusstest?“

Beobachtung:

„Als wir über den Urlaub gesprochen haben, warst du eine Weile still.“

Nachfrage:

„Was ging dir in dem Moment durch den Kopf?“

Ein paar praktische Beispiele aus dem Alltag:

Beobachtung:

„Wir hatten diese Woche dreimal um 12 Uhr Mittagessen vereinbart, und jedes Mal bist du später gekommen.“

Nachfrage:

„Hilf mir zu verstehen: Was ist gerade bei dir los?“

Beobachtung:

„Nach dem Gottesdienst bist du gleich gegangen. Wir haben uns nicht mehr gesprochen.“

Nachfrage:

„Wie geht es dir gerade? Magst du erzählen, warum du so schnell losmusstest?“

Beobachtung:

„Als wir über den Urlaub gesprochen haben, warst du eine Weile still.“

Nachfrage:

„Was ging dir in dem Moment durch den Kopf?“

Beobachtung:

„Als ich dich vorhin angesprochen habe, hast du nur kurz geantwortet.“

Nachfrage:

„Warst du gerade beschäftigt, oder beschäftigt dich etwas? Ich möchte dich gern verstehen.“

„Wir müssen nicht sofort wissen, warum jemand so handelt. Wir können zuerst genau hinsehen – beobachten, ohne zu verurteilen und dann mit ehrlichem Interesse fragen:
Hilf mir, dich zu verstehen.“

