

Predigt „Gesund kommunizieren“

Gemeinde-Kultur # 1: Das Kommunikationsrad - Matthias Schmidt am 17.2.2019

Grundlage für viele Gedanken: „Liebe redet Klartext“ von Peter & Geri Scazzero (2017, Brunnen Verlag Gießen)

Wir investieren in unserem Leben in verschiedene Dinge. Wir investieren zum Beispiel viel Zeit in unsere berufliche Ausbildung. Denn es wird uns ermöglichen, einen Beruf zu finden und unsere Familie zu versorgen.

Wir widmen viel Zeit für unseren Besitz (Haus, dies und das und jenes, ganz schön viele Sorgen), weil wir einen schönen Rahmen haben wollen, um darin zu leben.

Jesus wurde einmal gefragt: Was ist das wichtigste? Worauf kommt es im Leben wirklich an? Bei allem anderen, was auch gut ist, was ist das wichtigste? (Mt. 22,37-40)

37 Jesus antwortete: »Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, mit ganzer Hingabe und mit deinem ganzen Verstand!«

38 Dies ist das größte und wichtigste Gebot.

39 Ein zweites ist ebenso wichtig: »Liebe deine Mitmenschen wie dich selbst!«

40 Mit diesen beiden Geboten ist alles gesagt, was das Gesetz und die Propheten fordern.«

Wenn das das wichtigste ist im Leben, dann lohnt es sich auch in diesem Bereich Zeit zu investieren. Nicht nur in Ausbildung und Besitz, sondern auch in diesen Bereich. Und zwar ganz besonders. Mit der Frage: Wie kann ich dazu lernen, Gott, mich selbst und andere auf eine gute Art zu lieben? Wie kann ich in dieser Liebe wachsen?

Dafür wollen wir uns beim Thema „Gemeinde-Kultur“ Zeit nehmen. Die Frage: Wie können wir miteinander – das ist unser besonderer Fokus – auf eine gute und liebevolle Weise umgehen? Und so zu emotional und geistlich reifen Nachfolgern von Jesus werden.

Müssen wir uns nicht um die Menschen draußen kümmern? Wir haben doch gar keine Zeit für solche Themen, oder?

Nun, das eine und das andere hängt direkt miteinander zusammen (Joh. 13,34-35):

34 Ich gebe euch ein neues Gebot: Liebt einander! Ihr sollt einander lieben, wie ich euch geliebt habe.

35 An eurer Liebe zueinander werden alle erkennen, dass ihr meine Jünger seid.

Ich wünsche mir, dass sich die Liebe zueinander in unserer Gemeinde so deutlich erleben lässt, dass Menschen von außen erkennen: Jesus lebt!

Ich freue mich richtig, auf diese Themensonntag: 8 Stück auf dieses Jahr verteilt.

Heute im Blickpunkt: die Worte, wir miteinander sprechen: „gesund kommunizieren“.

Ein Mann und eine Frau sitzen beim Mittagessen. Der Mann sieht Kapern in der Soße und fragt: „Was ist das Grüne in der Soße?“ Er meint damit auf den verschiedenen Ebenen:

Sachebene: *Da ist etwas Grünes.*

Selbstoffenbarung: *Ich weiß nicht, was es ist.*

Beziehung: *Du wirst es wissen.*

Appell: *Sag mir, was es ist!*

Die Frau versteht den Mann auf den verschiedenen Ebenen folgendermaßen:

Sachebene: *Da ist etwas Grünes.*

Selbstoffenbarung: *Mir schmeckt das Essen nicht.*

Beziehung: *Du bist eine miserable Köchin!*

Appell: *Lass das nächste Mal das Grüne weg!*

Die Frau antwortet gereizt: „Mensch Meier, wenn es dir hier nicht schmeckt, kannst du ja woanders essen gehen!“¹

Oh, da ist in der Kommunikation wohl etwas schief gelaufen.

Spr. 12,18: „**Manch ein Schwätzer ist verletzend wie ein Schwert, aber die Worte weiser Menschen heilen Wunden.**“ (NGÜ)

Worte haben also das Potential zu verletzen und zu heilen.

Wie können wir heilsame Worte sprechen?

Die Bibel ruft uns deutlich dazu auf, darüber bewusst nachzudenken. Das wollen wir heute tun:

Wie können wir gesund miteinander kommunizieren? Wie können wir lernen, ehrlich miteinander zu reden, ohne uns zu verletzen?

Das Kommunikationsrad

Eine Hilfe ist das Kommunikationsrad. Es besteht aus fünf Bereichen, die uns helfen wollen, uns gesund und gut mitzuteilen. Es gibt uns Hilfen, das auszudrücken, was in uns ist.

¹ Schulz von Thun; Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Vier-Seiten-Modell>

1. Wertschätzung, Begeisterung und Dank

Manchmal fällt es uns gar nicht so leicht, Wertschätzung, Begeisterung und Dank zu vermitteln. Wo wir das aber ausdrücken, wird sich das auf unsere Beziehungen auf jeden Fall positiv auswirken!

Wertschätzung auszudrücken sagt: Das, was du tust, ist nicht selbstverständlich! Ich gebe ihm zu erkennen, was ich an ihm schätze.

Mir gefällt ...

Ich freue mich ...

Ich bin dankbar ...

Paulus kann gut kommunizieren und er macht genau das in Philipper 1,3-5:

3 Jedes Mal, wenn ich ´im Gebet` an euch denke, danke ich meinem Gott für euch alle.

4 Ja, ich bete ständig für euch, und ich tue es mit großer Freude,

5 weil ihr euch, ´seit ihr an Christus glaubt,` für das Evangelium eingesetzt habt – vom ersten Tag an bis heute.

Er sagt damit: Mir gefällt, wie ihr euren Glauben lebt. Ich freue mich über euch. Ich bin dankbar für euch. Paulus kann das gut ausdrücken und er baut damit eine gute Beziehung zu den Philippnern.

Wir können das auch lernen – z.B., wenn wir zu unserem Ehepartner sagen:

„Ich schätze es, wenn du geduldig mit mir bleibst, wenn wir mal wieder spät dran sind.“

„Ich freue mich immer total, dass du morgens schon einen heiße Tasse Kaffee für mich vorbereitet hast!“

2. Sorgen, Bedenken und Fragen der Verwunderung

Oft reden wir nicht über unsere **Sorgen** oder Bedenken – man könnte ja für dumm, unfähig oder schwach gehalten werden.

Zum Beispiel: „**Ich mache mir wirklich Sorgen** um meinen Freund oder um jemanden aus meiner Familie.“

Paulus hat das auch getan. Bezogen auf seinen engen Mitarbeiter Epaphroditus schreibt er den Philippnern (Phil. 2,27-28):

„27 Ja, er war wirklich krank – so krank, dass er beinahe gestorben wäre. Doch Gott hatte Erbarmen mit ihm, und nicht nur mit ihm, sondern auch mit mir; denn er wollte nicht, dass ich einen Kummer nach dem anderen erlebe.

28 Ich schicke ihn jetzt also so schnell wie möglich zu euch zurück. Dann habt ihr die Freude, ihn wiederzusehen, und ich muss mir weniger Sorgen machen.“

Ich habe mir Sorgen um ihn gemacht. Paulus teilt sein Herz mit den Philippern. Das schafft Nähe.

Das waren bisher alles ganz nette Bereiche des Sprechens. Es gibt aber noch ... mmh ... herausforderndere.

Fragen der Verwunderung

Eine Situation, in der uns etwas nicht passt. Etwas geht uns gegen den Strich. Wir haben zwar nicht alle Fakten. Aber es scheint sich ein gewisses Bild zu ergeben. Und jetzt wird's spannend. Wie reden wir dann?

Du wolltest mich zurückrufen. Du hast es nicht getan. Ihr seid bestimmt alle zusammen unterwegs gewesen. Und mich lasst ihr außen vor! Extra. Bestimmt extra. Ihr wollt mich nicht. Ich bin doch hier sowieso keinem was wert. Ich habe den ganzen Abend gewartet. Ihr seid herzlos. So kalt. So ...

Was wird der andere machen? Sich verteidigen und zwar kräftig dagegen halten. Wie kannst du mir nur so etwas an den Kopf werfen! Wie kannst du es wagen!

Hin und her. Hmmh.

Es gibt eine Alternative: Anstatt eine Aussage über den anderen zu machen und voreilige Schlüsse über den anderen zu ziehen, einfach eine Frage stellen und bei sich bleiben.

Ich bin verwundert, dass du mich nicht zurückgerufen hast.

„Ich habe mich gewundert, dass ...“ - ich finde, dass diese Formulierung uns hilft, ruhig zu bleiben, nicht voreilige Schlüsse zu ziehen oder Dinge negativ zu beurteilen, die sich um uns herum zutragen, obwohl wir nicht alle Fakten kennen. Und vielleicht kommt heraus, dass ich die Person mich nicht zurückgerufen hat, weil sich das Kind das Bein gebrochen hat und sie Hals über Kopf ins Krankenhaus rauschen mussten. Da war für anderes keine Zeit. – Wie unangenehm, wenn man dann solche Vorwürfe geäußert hat. Wie bewahrend, wenn man zuerst mal nur seine Verwunderung ausdrückt und dem anderen wirklich mit offenem Herzen begegnet und auf seine Worte wartet.

Denn sonst kann viel kaputt gemacht werden. Jakobus 3 spricht davon, was Worte anrichten können. Sehr bildhaft und eingängig, finde ich und lese daher die längere Passage – Auszüge aus Jakobus 3:

³ *Wenn wir einem Pferd das Zaumzeug ins Maul legen, machen wir uns damit das ganze Tier gefügig und können es so lenken, wie wir es wollen.*

⁴ *Oder denkt an ein Schiff: So groß es auch sein mag und so heftig die Winde sind, denen es ausgesetzt ist, wird es doch von einem winzigen Ruder auf dem Kurs gehalten, den der Steuermann bestimmt.*

⁵ *Genausowiesu ist es mit der Zunge: Sie ist nur ein kleines Organ unseres Körpers und kann sich doch damit rühmen, große Dinge zu vollbringen. Wie ist es denn beim Feuer? Ein Funke genügt, um einen ganzen Wald in Brand zu setzen!*

⁶ *Auch die Zunge ist ein Feuer; sie ist – mehr als alle anderen Teile des Körpers – ein Mikrokosmos unserer unheilvollen Welt. Unser ganzes Wesen wird von ihr vergiftet; sie setzt die gesamte menschliche Existenz in Brand mit einem Feuer, das die Hölle selbst in ihr entzündet.*

⁷ *Es gelingt dem Menschen zwar, die unterschiedlichsten Tiere zu zähmen – Raubtiere und Vögel, Reptilien und Fische. Sie alle hat der Mensch gebändigt;*

⁸ *doch die Zunge kann kein Mensch bändigen. Sie ist ein ständiger Unruheherd, eine Unheilstifterin, erfüllt von tödlichem Gift.*

⁹ *Mit ihr preisen wir den, der ´unser` Herr und Vater ist, und mit ihr verfluchen wir Menschen, die als Ebenbild Gottes geschaffen sind.*

¹⁰ *Aus ein und demselben Mund kommen Segen und Fluch. Das, meine Geschwister, darf nicht sein!*

¹¹ *Oder lässt etwa eine Quelle aus ein und derselben Öffnung genießbares und ungenießbares Wasser hervorsprudeln?*

Achten wir also darauf, was aus unserem Mund sprudelt. Herausfordernd. Aber: Einsicht ist der beste Weg zur Besserung. Mit Gottes Hilfe können wir es anpacken, dass unsere Worte nicht einen Wald in Brand setzen, sondern gutes, heilsames, genießbares Wasser sind.

Das gilt auch für den nächsten Bereich:

3. Kritik und Lösungsvorschläge

Es ist leicht zu sagen, was einem nicht gefällt. Aber es ist nicht leicht, das auf eine gesunde Weise zu sagen.

Ein Beispiel: Stell dir vor, dir gefällt eine Andacht von mir nicht und du kommst nach der Gruppenstunde auf mich zu und sagst: „Matthias, das war das Schlechteste, was ich jemals gehört habe! Ich meine das ganz sachlich, nicht persönlich nehmen. Aber: Es war die schlechteste Andacht, die ich in meinem ganzen Leben jemals gehört habe. Es war grottenschlecht, langweilig, trocken. Ich hätte heulen können. Nur sachlich gemeint! Es war soooo abgrundtief schlecht.“

Oh, ok!

Nur sachlich? Hmmh. Das ist etwas schwer, das nur sachlich zu nehmen. Es gilt ja mit Schulz von Thun, dass jede Nachricht eine Sachebene („worüber informiere ich“) hat, dazu aber auch noch drei andere Seiten:

- Selbstkundgabe (sie zeigt etwas über den, der die Nachricht ausspricht)
- Appell: Er möchte mich zu etwas veranlassen
- Beziehung: Was halte ich von dir? Oder: Wie stehen wir zueinander?

Mag sein, dass ich es vor allem auf der einen Ebene meine, wenn ich etwas sage. Aber: Der Empfänger meiner Nachricht, mag auf einem anderen Ohr vielmehr hören, als ich es vielleicht wollte.

Also: Nur sachlich geht leider nicht.

Die anderen Ebenen sind immer mit zu bedenken. Es ist wichtig, sich mal in die Position des anderen hineinzusetzen. Gerade, wenn es um Kritik geht.

Kritik ist normal. Es ist wichtig, sie auch nicht einfach nur zu schlucken. Aber: Wie können wir sie aber reif äußern? Das Kommunikationsrad hat dazu, finde ich, einen guten Vorschlag.

„Mir ist aufgefallen ...“

„Mir wäre es lieber ...“

Allesamt „Ich“-Aussagen, anstatt: „Du ...“.

„Mir ist aufgefallen, dass du das benutzte Geschirr oft in die Spüle stellst. Mir wäre es lieber, wenn du es gleich in die Spülmaschine tust.“ Hier geht es um weniger gravierende Dinge, die uns ärgern oder irritieren. Nicht die ganz tiefen Konflikte. Aber aus ihnen kann sich ja auch im Kopf einiges entwickeln. So kann ich es respektvoll nennen.

Wichtig: Es wird nicht stumm geschluckt und gärt und fault in mir. Es kommt raus. Aber auf eine ganz faire Art. Es muss raus, aber gesund.

„Mir ist aufgefallen, dass du die Heizung runtergedreht hast. Es wäre mir lieber, wenn du mir Bescheid gibst, bevor du das machst.“

„Mir ist aufgefallen, dass unsere Sitzungen oft unpünktlich beginnen. Es wäre mir lieber, wenn wir uns an die vereinbarte Zeit halten können, um dann gemeinsam zu beginnen.“

Ganz viel Schärfe genommen! Es muss ausgesprochen werden, sonst fault und gört es und kocht irgendwann über.

Aber: Man muss keine große Sache draus machen.

4. Neue Informationen

Den Nächsten lieben können wir nur, wenn wir uns nicht abschotten von ihm. Den Nächsten zu lieben setzt Beziehung voraus. Beziehungen können nur wachsen, wenn wir wissen, was im Leben des anderen geschieht – ob ganz alltäglich oder in großen Planungen. Lasst es uns miteinander teilen! Ganz egal, ob ein besondere Ereignis, eine Entscheidung, erreichte Ziele, neue Möglichkeiten oder neue Hobbies. Gerade das Begegnungs-Café heute Nachmittag bietet dafür Raum.

Paulus in Röm. 15,28:

Aber wenn ich diese Sache zum Abschluss gebracht und die Sammlung ordnungsgemäß übergeben habe, will ich auf dem Weg nach Spanien bei euch vorbeikommen.

„**Meine Neuigkeit ist ...**“ ich habe mich für diesen Ausbildungsgang entschieden.

„**Ich möchte dir erzählen ...**“ was wir in den Sommerferien geplant haben.

Wisst ihr, wenn es nach dem Gottesdienst oder heute Nachmittag oder zwischen Tür und Angel beim Supermarkt zu solchen Gespräche kommt, dann ist das sehr wertvoll. Es schafft vertraute Beziehungen, die so grundlegend wichtig sind für Gemeinde und Leben.

5. Hoffnungen und Wünsche

Hoffnungen und Wünsche hängen damit eng zusammen. Hoffnungen und Wünsche betreffen unsere unmittelbare Zukunft. Wenn wir sie klar äußern, öffnen wir ein Fenster zu unserer Seele.

Nicht nur für andere. Auch für uns selbst: Zu wissen, was ich hoffe und wünsche, anstatt nur zu tun, was die Welt um mich herum von mir fordert, das hält meine Seele lebendig.

Besonders für Familien ist das wertvoll. Vielleicht bei einem gemeinsamen Essen zu fragen: Was sind deine Hoffnungen und deine Wünsche für dieses Jahr? Wenn wir unsere Hoffnungen und Wünsche kennen, können wir uns besser unterstützen. Aber bei diesem Punkt geht es nicht darum, unsere Erwartungen an andere zu äußern, sondern einfach unser Herz zu teilen.

Zum Beispiel:

- Ich hoffe, dass die nächste Untersuchung im Krankenhaus mir Klarheit verschafft.
- Ich wünsche mir, bald wieder ganz gesund zu sein und im Sommer mit dem Fahrrad auf den Hoherodskopf fahren zu können.

Wir waren eben bei Paulus und seinen Spanien-Plänen. Er schreibt dazu:

„Gott weiß auch, dass es mein Wunsch ist, endlich einmal zu euch zu kommen.“ (Römer 1,10)

„Auf dem Weg dorthin hoffe ich euch nun endlich besuchen zu können, um die Reise dann mit eurer Unterstützung fortzusetzen, nachdem ich mich vorher wenigstens für eine kurze Zeit an der Gemeinschaft mit euch erfreut habe.“ (Römer 15,24)

Zusammenfassung

Das ist das Kommunikationsrad

Eine Einladung zum Praktisch-Werden: Plane, wenn du magst, bis zum nächsten Themensonntag, drei Mal ein, wo du dieses Kommunikationsrad praktisch anwendest. Überlege mal ganz konkret, wo das sein könnte: Mit wem? Ehepartner, Freundin am Telefon, Kleingruppe? Und: Wann?

Besonders für das Miteinander mit Menschen. Aber auch eine prima Anleitung zum Gebet!

Wenn ihr miteinander spricht, dann erinnert euch an den Lesungstext von heute: Wir können noch so sehr begabt sein wie die Korinther, noch so tolle Kommunikationsräder haben. Ohne Liebe ist alles nichts! Die innere Haltung macht den Unterschied.

Gott segne uns beim Sprechen.

Amen.