



NOTIZEN

# Ehen stärken durch die Zerstörung von Festungen und gesunde Kommunikation

Das Ziel ist in beiden Ehepartnern eine geistliche und kommunikative Fähigkeit zu entwickeln, die das ursprüngliche Design und die Festungen in ihrem Leben und ihrer Ehen betrifft, damit sie befähigt werden, einander zum geistlichen Wachstum und zur Entwicklung ihrer Ehe anzuregen.

## I. DAS URSPRÜNGLICHE DESIGN ERKENNEN

A. Die Hauptpunkte des ursprünglichen Designs deines Ehepartners sollten dir bekannt sein. Notiere fünf bis acht der wichtigsten Punkte. (Wenn du nichts über das ursprüngliche Design deines Partners weißt, frage deinen Partner danach. Wenn dein Partner auch nichts darüber weiß, bete mit deinem Ehepartner oder Sorge dafür, dass mit deinem Partner bezüglich seines ursprünglichen Designs gebeten wird.)

B. Schaut einander in die Augen. Bestätige die Art, wie Gott deinen Ehepartner geschaffen hat. Spreche deine Bereitschaft aus, deinem Ehepartner zu helfen in der Fülle des ursprünglichen Designs, wie Gott ihn\* geschaffen hat, zu leben.

C. Danke Gott für deinen Partner, in der Gegenwart deines Ehepartners und spreche aus, wer er gemäss seines ursprünglichen Designs ist.

## II. SEGNET EINANDER



A. Schreibe fünf Stärken deines Ehepartners auf, die du als positive Eigenschaften in seinem Leben siehst.

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_

B. Schaut einander in die Augen und sagt einander, was diese Stärken sind und wie sie für dein Leben ein Segen sind.

C. Spreche Worte des Segens in das Leben deines Ehepartners hinein, während du deinem Ehepartner in die Augen schaust. Danke Gott im Gebet und vor deinem Ehepartner für den Segen, der er für dein Leben ist.



## III. DIE FESTUNGEN IDENTIFIZIEREN

A. Benenne die fünf grössten Festungen in deinem Leben und füge bei jeder Festung an, wie sie sich eventuell auf deine Ehe auswirkt.

5 grössten Festungen	Auswirkung in deinem Leben	Auswirkung in der Ehe

\* Mit der maskulinen Form werden immer beide, Ehemänner und Ehefrauen, gemeint.

B. Zeige deinem Ehepartner was du aufgeschrieben hast und frage ihn, ob du eine Festung vergessen hast oder ob es eine gibt, die sich auf eure Ehe auswirkt, die du nicht erwähnt hast. Schreibe auf, was dein Ehepartner sagt.

## IV. Ablenkungs - und Schutzstrategien erkennen

A. Tintenfische verteidigen und schützen sich, indem sie eine Tinte ausstossen, hinter der sie sich verstecken können, bis die Gefahr vorüber ist. Wir Menschen greifen oft zu Verteidigungsstrategien, um uns zu schützen; besonders wenn es darum geht, dass eine Wahrheit in unser Leben gesprochen wird. Manche dieser Strategien sind für uns offensichtlich, andere wiederum erkennen wir nicht.

Notiere, welches Muster du lebst

### B. Einige Beispiele ...

- **1. Zeitliche Ansprüche:** Du bist einfach zu beschäftigt, um jemandem Einblick in dein Innerstes zu geben; zu beschäftigt, deinem Ehepartner zuzuhören; sie oder ihn zu verstehen; Tiefe zuzulassen.
- **2. Schwierige Umstände:** Du hast mit solchen Schwierigkeiten zu kämpfen, dass du nur Mitleid und Hilfe erwartest und nicht Korrektur. Du bist sogar beleidigt, dass dein Ehepartner nicht erkennt, wie schwierig das Leben für dich ist.
- **3. Leiterschaft/Verantwortung:** Bei dir läuft so viel zusammen oder deine Position ist so wichtig, dass es andere einschüchtert. Du verkörperst das Bild eines „Helden“ und andere fühlen sich nicht berechtigt in dein Leben hinein zu sprechen.
- **4. Schwierige Vergangenheit:** Du glaubst, vermittelst oder kommunizierst an andere, wie weit du bereits gekommen bist und überzeugst sie, dass sie mit den Veränderungen, die bereits geschehen sind und dem bereits erfolgtem Wachstum zufrieden sein sollten. „Bist du nicht mit dem zufrieden, was ich bisher erreicht habe? Wie kannst du noch mehr von mir erwarten?“
- **5. Beweise es mir:** Die Person, die dich auf etwas anspricht, muss sich wie ein Anwalt, der einen hieb- und stichfesten Gerichtsfall präsentiert, verteidigen und beweiskräftig darlegen, dass er etwas in deinem Leben erkennt (Beispiele, Daten, Zitate, usw.).
- **6. Verwirrung/Märtyrertum:** „Ich versuche wirklich zu verstehen, was du meinst, aber ich erkenne es einfach nicht.“ Du glaubst schlicht nicht, dass du gegenüber einer Sache in deinem Leben blind sein kannst, die andere erkennen.
- **7. Anklage:** Du kannst deine Sünde einfach nicht zugeben, ohne den Spiess zu drehen und mit einer Anklage zu reagieren.

Notiere welches Muster  
du lebst

NOTIZEN

- **8. Religiosität:** Du behauptest die angesprochenen Dinge bereits erkannt zu haben und erklärst, wie du sie angegangen bist.
- **9. Deine Verdienste/Erfolge:** Wenn du mit einer Sache konfrontiert wirst, stellst du dein Wissen, deine Mitarbeit oder deine Erfolge in den Mittelpunkt, um jedes Problem, welches du angehen solltest (besonders in Bezug auf deine Ehe), zu entkräften.
- **10. Falsche Demut:** Dir macht es nichts aus über das zu reden, was dein Ehepartner in deinem Leben anspricht, aber es folgt keine Veränderung. Du nimmst im Reden eine demütige Haltung ein aber Einsicht und Reue fehlen.
- **11. Krankheit, Verletzungen oder körperliche Einschränkungen:** Die Person, die etwas ansprechen will, möchte dir das Leben nicht noch schwieriger machen. Deine Taten lassen sich durch deine Schmerzen oder Schwierigkeiten rechtfertigen.
- **12. Niederlage:** Du interpretierst eine Korrektur als Urteil, dass dein ganzes Leben unzulänglich ist. Das erweckt bei den Menschen, die in deinem Leben etwas angesprochen haben, den Eindruck, dass sie dich zerstört haben. Diese Personen haben dann mit Schuldgefühlen zu kämpfen und fühlen sich dafür verantwortlich, dich zu ermutigen.
- **13. Scham/Verurteilung:** Du versuchst so sehr alles richtig zu machen, dass dich eine Korrektur total zerstört. Die Person, die in deinem Leben etwas erkennt, befürchtet, dass du dich „selbst geißeln“ wirst, wenn sie dieses anspricht.
- **14. Stolz/Überlegenheit:** Du reagierst mit einem so grossen Selbstbewusstsein, dass die Menschen, die etwas in deinem Leben ansprechen sich „blöd“ fühlen, als könnten sie sich nicht gut genug ausdrücken.

C. Wie wir einander bestrafen, dass wir in unser Leben hinein reden:

#### Passive Tinte

- Schweigen
- Schikanieren/emotionale Manipulation (wir kommunizieren, dass wir verletzt, anstatt erbaut worden sind)
- Isolation/Weglaufen/Rückzug
- Aus dem Weg gehen (kein Augenkontakt)
- Körpersprache
- Die Begegnung braucht anschliessend viel Zeit und Energie (um nach einem Gespräch Intimität wiederherzustellen, braucht es viel Zeit und Aufwand)
- Zurückhaltung (auf vielfältige Art und Weise)
- Passive/aggressive Reaktion
- Die Emotionen in der Beziehung abschalten - sexueller Entzug

### Aggressive Tinte

- Verteidigende Haltung
- Schuld/Ablenkung
- Rache - Bestrafung - sexueller "Entzug"
- Das Recht auf eine schlagfertige Antwort/Wettbewerb
- Sie unterbrechen bevor sie sich rechtfertigen können
- Körpersprache
- Nicht wahr haben wollen
- Verleugnung
- Stur bleiben, bis der Partner keine Argumente mehr hat und aufgibt
- Wut
- Gewalt
- Grenzüberschreitung
- Einschüchterung
- Sich rechtfertigen vs. Verantwortung übernehmen
- Den Partner, der in dein Leben hinein sprechen will, disqualifizieren, wegen ihrer Sünde oder Schwäche
- Eine auf Konfrontation gerichtete Reaktion

### D. Deine Tinte identifizieren.

1. Identifiziere und benenne (ankreuzen), allein vor dem Herrn, die „Tinte“ (Passiv - Agressiv)

2. Wähle für heute eine besonders starke Festung aus:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Frage Jesus nach der Wurzel, durch welche die Festung immer noch das Recht hat zu wirken. Welche Personen waren darin involviert:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_







## C. Praktische Prinzipien für eine gesunde Kommunikation

### 1. Ich-Botschaften formulieren

- Um ein Problem oder eine Festung im Leben deines Ehepartners anzusprechen, ist es wichtig „Ich-Botschaften“ zu formulieren; „so kommt es mir vor“ anstatt mit dem erhobenen Zeigefinger zu beschuldigen.
- Spreche zuerst dein eigenes Herz an: Welche Haltungen und Einstellungen sind für deinen Ehepartner wichtig, um die Wahrheit in Liebe annehmen zu können (Epheser 4,15)?
- Achte darauf, wie du sprichst: Frage dich, wie du dich ausdrücken kannst, um es deinem Ehepartner leichter zu machen, das anzunehmen, was du in seinem oder ihrem Leben ansprechen willst. Rede mit deinem Ehepartner darüber, was es dir leichter macht, das anzunehmen, was er oder sie in deinem Leben ansprechen will. (Sprüche 15,1-2.4)

### 2. Sei sanftmütig (Galater 6,1-2)

### 3. Sei bereit dich für deinen Ehepartner aufzuopfern.

- Das ist wahre Liebe.  
**1. Korinther 13,4-5.7 (NL)** *Die Liebe ist geduldig und freundlich. Sie ist nicht neidisch oder überheblich, stolz oder anstößig. Die Liebe ist nicht selbstsüchtig. Sie lässt sich nicht reizen, und wenn man ihr Böses tut, trägt sie es nicht nach. ... Die Liebe erträgt alles, verliert nie den Glauben, bewahrt stets die Hoffnung und bleibt bestehen, was auch geschieht.*
- Versichert euch, dass ihr genügend Zeit habt, das abzuschliessen, was nötig ist
- Schliesst diese Zeit nie mit einer Beschuldigung ab!

### 4. Beharre nicht darauf, wenn dein Ehepartner nicht bereit ist.

- Erlaube nicht, dass dies euch davon abhält, das was angesprochen werden muss in einer relativ kurzen Zeit zur Sprache zu bringen. Beide Seiten müssen verstehen, dass Probleme angesprochen werden, um die Ehe zu verbessern und beiden Ehepartnern zu dienen. Das muss ein gegenseitiges Verständnis sein.
- Sei vorsichtig, dass du nicht Veränderungen erforderst, damit die Ehe für dich besser wird.

### 5. Spreche Erkenntnisse nicht an, wenn du ..

- Wütend bist,
- Nicht bereit bist, dich einzusetzen,
- Aufgewühlt bist.



**6. Deinem Ehepartner dabei zu helfen seine Festung anzugehen und umgekehrt, wird von euch erfordern, dass ihr gemeinsam daran arbeitet.**

- Die offensichtliche oder sich manifestierende Festung muss nicht das Hauptproblem sein. Es kann auch nur dessen Frucht sein. Ihr müsst vielleicht den Herrn gemeinsam suchen, um heraus zu finden, was das Wurzelproblem ist. Es kann Furcht, Verletzungen aus einer Ungerechtigkeit, Unversöhnlichkeit auf einem anderen Gebiet, echte oder eine wahrgenommene Ablehnung oder das Verlassen worden sein.
- Es ist wichtig, einander zu helfen Fragen zu stellen. Du musst die Antworten nicht kennen, aber Fragen werden deinem Ehepartner helfen zu sehen, was los ist. Einige möglichen Fragen sind:
  - Was sagen deine Emotionen?
  - Wie lügen dich deine Emotionen an?
  - Warum hast du das deiner Meinung nach gelernt?
  - Wie hast du deiner Meinung nach gelernt, auf diese Weise zu reagieren?
  - Was ist deiner Meinung nach die Grundlüge, die du in Bezug auf diese Festung(en) über dich selbst glaubst?
  - Was ist deiner Meinung nach die Grundlüge, die du in Bezug auf diese Festung(en) über Gott glaubst?
  - Welche Wahrheit kämpft gegen diese Lüge?
  - Wie wird sich diese Wahrheit auf dein Verhalten auswirken?
  - Wie kann ich dir helfen diese Wahrheit anzunehmen und in deinem Leben zu bekräftigen?
- (FRAGE NICHT „WARUM“)

**MERKE:** Gemeinsam eine Festung anzugehen und zu zerstören, wird eine Mischung sein aus sich gegenseitig mitzuteilen und gemeinsam an Problemen zu arbeiten, aber auch gemeinsam vor Gott zu kommen, auf ihn zu hören und die Weisung des Heiligen Geistes durch das Wort Gottes und prophetische Offenbarung anzunehmen.

**7. Wenn eine Festung, die dich angeht, offenbart wird, lade deinen Ehepartner ein, dir zu helfen das Problem zu überwinden und vertraut euch einander an.** Stellt sicher, dass ihr während und am Ende des Prozesses miteinander betet, um die geistliche Transaktion über das Offenbarte mit Gott und miteinander zu vollziehen.

