

Ratgeber für eine bessere Kommunikation

- **Achtet aufeinander, indem ihr Achtung voreinander habt.**

Hört niemals auf, dem anderen Gutes zu tun, gleich ob verdient oder nicht.

Nehmt einander immer wieder an, auch in der Unterschiedlichkeit: Macht euch zum Prinzip: Ich liebe dich, auch wenn ich dich nicht verstehe.

- Für jeden von euch gilt: Liebe dich selbst, weil Gott dich liebt.

Mach bei Gott fest, wer du für ihn bist, egal wie der andere dich einschätzt.

Gott liebt dich brutto, mit Fehlern.

Erwarte nicht, dass der andere dein Liebesdefizit ausfüllt, das wird er nie schaffen.

Lass dir niemals deine innere Würde rauben, gleichwie mit dir umgegangen wird.

Nimm dich selbst ernst, aber beharre nicht auf deinen Standpunkten.

- Lass dir deine Herkunftsfamilie nicht vermiesen, jede Familie hat Fehler.

Lerne auszudrücken, was du wirklich willst.

Schuldgefühle machen bringt keine

Veränderung.

Lass dich von Gott in sein Licht stellen und nimm seine Korrektur an.

Du darfst Fehler machen, weil du ein Mensch bist.

Sei selbstkritisch, aber verachte dich nicht.

Lerne liebevoll zuzuhören.

- Versuche so mit dem anderen umzugehen, wie du es dir von ihm wünschst (auch wenn er nicht so mit dir umgeht).

Sprich aus, was du dir wünschst, doch akzeptiere, wenn es trotzdem nicht geschieht.

Lerne zu wiederholen ohne Vorwurf.

- Wenn sich zeigt, dass du Recht hattest, zeig keinen Triumph.

Liebe ist Hingabe, nicht Opfer.

Wer wirklich liebt, lässt sich nicht in die Rolle des Opfers drängen.

Liebe gibt, weil sie geben will.

Lass nicht zu, dass Selbstmitleid dich zu einem Griesgram macht.

- **Einengung erstickt die Liebe, gebt einander Freiraum zur Entfaltung.**

Liebe setzt frei. Erdrücke den anderen

nicht mit deinen Opfern an Liebe.

Lerne die Sprache der Liebe, die dein Partner gerne annimmt. Pflege sie, auch wenn er deine Sprache nicht sprechen kann oder will.

Bitte Gott immer neu um Liebe, wenn deine eigene aufgebraucht ist. Gott gibt so gerne!

- Wenn du in Gefahr bist, den anderen zu kontrollieren, beginne lieber für ihn um Bewahrung zu beten. Kontrolle erstickt die Liebe.

Bete um Weisheit, wann du reden oder schweigen sollst.

Bring deine Verletzungen und deine Traurigkeit vor das Kreuz von Jesus Christus. Lass dir von ihm deine Wunden verbinden und heilen.

Denk daran: Hinter jedem Schreien und jedem Schweigen steckt Hilflosigkeit und/oder Verzweiflung.

Lerne zu formulieren, was dich genau verletzt hat, nur so kann dein Partner dazulernen.

- Vergib, weil du vergeben willst, egal aus

welchem Motiv, auch wenn es nur deine Harmoniebedürftigkeit ist.

Fühl dich nicht gering, wenn du den ersten Schritt gehst; vergeben zu können ist eine Gabe.

Friss Ärger nicht in dich hinein, das macht nur Kopfschmerzen und Magenbeschwerden. Schütte lieber dein Herz bei Gott aus und hol dir bei ihm neuen Mut für deine Situation.

Bitte Gott darum, dass er dir zeigt, was der andere fühlt und warum er so handelt.

Lerne wieder die Worte 'danke' und 'bitte' zu sagen. Das sind Formen der Höflichkeit, aber sie tun einfach gut.

- **Lächle! Du hast weniger Falten, und es macht mehr Freude, sich mit dir zu unterhalten.**

Fang an, deinen (Ehe)Partner zu segnen (evtl. einfach, wenn er neben dir liegt und schläft) und entdecke, wie Gott ihn und dich dabei berührt (Die Bibel: 1. Petrus 3,9).

- **Wirf deine Sorgen auf den Herrn (1. Petrus 5,7). Und wirf dein Vertrauen nicht weg. Es hat große Belohnung (Hebräer 10,35).**

