

## Der Einfluss unserer Worte...

Hast du dich je gefragt, welche Auswirkungen unsere Worte haben können? Eine achtlose Bemerkung, eine unhöfliche Antwort, ein sarkastischer Kommentar – was vermittelst du dadurch den Menschen, die dir nahe stehen? Deine Worte – und die Einstellung, die deinen Worten zugrunde liegt - können anderen Tod oder Leben bringen. Sie können aufbauen oder zerstören.

SPRÜCHE 18,21

*Tod und Leben sind in der Gewalt der Zunge, und wer sie liebt, wird ihre Frucht essen.*

## Die Zehn Gebote der Kommunikation

I. Deine Worte sollen **wahr** sein. (Sprüche 12,22)

II. Deine Worte sollen **Gott gefallen**. (Psalm 19,15)

III. Deine Worte sollen **Leben bringen**. (Sprüche 18,21)

IV. Deine Worte sollen **ermutigen**. (1. Thessalonicher 5,11)

V. Deine Worte sollen **Gnade vermitteln**. (Kolosser 4,6)

VI. Deine Worte sollen **weise** sein. (Sprüche 10,13)

VII. Deine Worte sollen **beherrscht** sein. (Sprüche 10,19)

VIII. Deine Worte sollen **zur richtigen Zeit gesagt** werden. (Sprüche 15,23)

IX. Deine Worte sollen **nutzbringend** sein. (Sprüche 12,14)

X. Deine Worte sollen **liebepoll** sein. (1. Korinther 13,1)

2. MOSE 20,16

*Du sollst gegen deinen Nächsten nicht als falscher Zeuge aussagen.*

## Richtlinien für effektive Kommunikation

Gute Kommunikation hat diese drei grundlegenden Eigenschaften.

1. Wärme – vermittelt Akzeptanz und Höflichkeit  
Wärme vermittelt die Einstellung: „Du bist mir wichtig. Ich schätze dich. Ich freue mich über unsere Beziehung und respektiere dich. Ich werde dich nicht zwingen, meine eigenen Ansichten zu übernehmen, sondern möchte, dass du die Freiheit hast, so zu denken wie du willst.“

2. Echtheit – keine verborgenen Absichten  
Echtheit vermittelt die Einstellung: „Ich versuche nicht, dich zu manipulieren oder meinem Willen zu unterwerfen. Ich möchte, dass du dich sicher fühlst, wenn du mir Dinge anvertraust, und dass du mir vertrauen kannst, in dem Wissen, dass ich mit dir offen und ehrlich sprechen werde.“

3. Mitgefühl – sich in die Situation des anderen hineinbegeben („in seinen Schuhen gehen“)  
Mitgefühl vermittelt die Einstellung: „Obwohl ich nicht genau weiß, was du durchmachst, versuche ich, deine Gefühle und Herausforderungen zu verstehen. Ich werde mich bemühen, dich zu verstehen, anstatt zu verlangen, dass du mich verstehst.“

SPRÜCHE 25,11

*Goldene Äpfel in silbernen Prunkschalen, <so ist> ein Wort, geredet zu seiner Zeit.*

## Schlüsselvers zum Auswendiglernen

EPHESER 4,29

*Kein faules Wort komme aus eurem Mund, sondern nur eins, das gut ist zur notwendigen Erbauung, damit es den Hörenden Gnade gebe!*

## Schlüsselstelle für das wiederholte Lesen

EPHESER 4

## Die Kunst des ZUHÖRENS

HÖRE aufmerksam ZU. (Sprüche 18,13)

HÖRE ZU, ohne den anderen zu verurteilen. (Jakobus 1,19)

HÖRE ZU, ohne vorschnelle Ratschläge zu erteilen. (Sprüche 17,28)

HÖRE ZU, ohne defensiv zu werden. (Sprüche 19,11)

HÖRE demütig ZU. (Sprüche 29,23)

HÖRE liebevoll ZU. (Sprüche 3,3)

SPRÜCHE 10,19

*Bei vielen Worten bleibt Treubruch nicht aus, wer aber seine Lippen zügelt, handelt klug.*

## Sich dem anderen mitteilen

- Vermittle echte Anteilnahme.
- Öffne die Tür zur Vergangenheit.
- Vermeide es, zu manipulieren.
- Gehe auf die Worte des Gesprächspartners ein.
- Antworte in der „ich“-Form, statt in der „du“-Form
- Verwende nie das Wort „nie“.
- Gehe auf die „Sprache der Liebe“ des anderen ein.
- Schaffe Klarheit, wenn Verwirrung herrscht.
- Vermeide es, über Meinungsverschiedenheiten zu streiten.
- Vertraue auf den Zeitplan des Herrn.
- Lege falsche Erwartungen ab.

MATTHÄUS 12,34

*Denn aus der Fülle des Herzens redet der Mund.*

## „Warum ist es manchmal so schwierig, auch innerhalb enger Beziehungen gesunde Kommunikationsformen zu entwickeln?“

Gesunde Kommunikation erfordert, jemand anderem unser wahres Selbst zu offenbaren. Die Furcht vor Ablehnung kann

so stark sein, dass wir die verschiedensten Wege finden, um unsere Ängste und Selbstzweifel zu verbergen. Oft sind uns die destruktiven Verhaltensweisen, die wir uns seit der Kindheit angewöhnt haben, gar nicht bewusst und begleiten uns bis ins Erwachsenenalter. Sie stellen Blockaden für eine offene und ehrliche Kommunikation mit anderen dar.

#### 1. KORINTHER 13,11

*Als ich ein Kind war, redete ich wie ein Kind, dachte wie ein Kind, urteilte wie ein Kind; als ich ein Mann wurde, tat ich weg, was kindlich war.*

### **„Worauf muss ich achten, damit meine Art und Weise der Kommunikation dem Willen Gottes entspricht?“**

Unsere Kommunikation entspricht dann dem Willen Gottes, wenn wir in allen unseren Worten und Haltungen Jesus Christus widerspiegeln. Das kann dann geschehen, wenn wir ihm die Herrschaft über unser Leben übergeben und ihm erlauben, durch uns zu reden und zu handeln.

#### KOLOSSER 3,16-17

*Das Wort des Christus wohne reichlich in euch; in aller Weisheit lehrt und ermahnt euch gegenseitig! Mit Psalmen, Lobliedern und geistlichen Liedern singt Gott in euren Herzen in Gnade! Und alles, was ihr tut, im Wort oder im Werk, alles tut im Namen des Herrn Jesus, und sagt Gott, dem Vater, Dank durch ihn!*

### **Weitere Themen**

- Ehevorbereitung – Bist du bereit, den Bund fürs Leben zu schließen?

- Freundschaft – Eisen schärft Eisen
- Jüngerschaft – Die Schafe des Herrn weiden
- Konfliktbewältigung - Zwischenmenschliche Probleme lösen
- Kritiksucht - Andere ermutigen, statt sie zu kritisieren

### **Kontaktadresse**

Precept Ministries International e. V.  
Am Neuen Weg 3  
D – 82041 Oberhaching  
Deutschland  
Telefon: +49 (0) 89 63 89 92 27  
E-Mail: [info@precept-ministries.de](mailto:info@precept-ministries.de)  
Internet: [www.hopefortheheart.de](http://www.hopefortheheart.de)  
[www.precept-ministries.de](http://www.precept-ministries.de)

Österreich  
Telefon: +43 (0) 664 / 555 14 33

Die Bibelstellen sind der Bibel nach der Revidierten Elberfelder Übersetzung, Copyright © 1985 R. BROCKHAUS VERLAG, Wuppertal und Zürich entnommen (Abdruckgenehmigung Nr. 10.117).

Copyright © 2010 HOPE FOR THE HEART

# SCHLÜSSEL ZUR BIBLISCHEN SEELSORGE

*„Das Gesetz des HERRN ist vollkommen und erquickt die Seele.“ (Psalm 19,8)*



*Biblische Antworten zu fundamentalen Problemen  
unseres Lebens*

## *Kommunikation* *Das Herzstück zwischenmenschlicher Beziehungen*

*(Quick Reference Guide - das Wichtigste in Kürze)*



**HOPE**  
*for the Heart*

[www.hopefortheheart.de](http://www.hopefortheheart.de)