

„Entbrenne nicht gegen die Böswilligen, beneide nicht die Täter der Falschheit.“

Psalm 37,1

(wörtliche Übersetzung)

Wer auf gutem Weg geht und sich an Gott orientiert, sucht auch das Wohl der Mitmenschen. Die Einstellung des Gläubigen ist geprägt von Gehorsam gegenüber Gottes Geboten sowie von der Hinwendung zum Nächsten. Man lebt nicht für sich allein, sondern man ist hineingestellt in die Gemeinschaft aller Glaubenden. Ihnen ist man verbunden. Die Kenntnis des Willens Gottes hat das Gewissen geschärft. Mit bekümmertem Herzen nimmt man wahr, dass nicht alle dieselbe Einstellung haben wie wir. Manche wollen von Gott nichts wissen. Sie machen sich ihre eigenen Gesetze, häufig zum Nachteil anderer Menschen.

Dass ein Gläubiger hierüber Schmerz empfindet, ist verständlich. Das Verhalten der Gottlosen (= von Gott Losen) steht im Widerspruch zu dem, was man selbst als richtig erkannt hat. Es tut weh zu sehen, wie Gottes Gesetz missachtet wird. So ist es einleuchtend, dass man Position bezieht und sich von dem schändlichen Verhalten distanziert. Wir müssen aber darauf achten, dass wir uns nicht allzu stark engagieren und dem Bösen ein solches Maß an Aufmerksamkeit zukommen lassen, dass wir an nichts anderes mehr denken können. Wir laufen sonst Gefahr, aufgrund unserer Sittlichkeit den Fokus ausschließlich auf das Böse zu richten und uns nur noch mit dessen Bekämpfung zu beschäftigen. Vor lauter Kampf gegen das Unrecht bleibt dann keine Zeit und Kraft mehr übrig, um Gutes und Aufbauendes zu tun.

Unser Eifer könnte unser Gemüt so sehr aufwallen lassen, dass wir uns zu Richtern setzten und vielleicht sogar überzogen reagierten. Mit unserem Gerechtigkeitsempfinden ist es unvereinbar, dass Übeltäter erfolgreich sind und ihnen alles zu gelingen scheint. Warum geht es den Gottlosen so gut, während der Gläubige Mühe und Plage hat? Wo ist Gottes Gerechtigkeit? Warum lässt Er das Böse

so lange gewähren? Der Gläubige wird dadurch angefochten (Psalm 73).

Es darf nicht dazu kommen, dass wir unsere Treue zu Gott als einen Nachteil wahrnehmen. Wird unsere Erregung über das Glück der Skrupellosen zu heftig, kann sich ein uneingestandener Wunsch entwickeln, so zu sein wie sie. Auch wenn sie langfristig scheitern werden, weil Gott mit ihnen ins Gericht gehen wird, bleibt ihnen doch eine genussvolle Zeit, in der sie keinen Regeln unterworfen sind und sich nicht einschränken müssen. Wir sollen darauf achten, dass in uns keine Sehnsucht nach diesem „sündigen Glück“ entsteht.



Den Gottlosen dürfen wir ihr Gelingen nicht neiden. Wenn sich in uns Neid findet, sind auch Unzufriedenheit und Undankbarkeit vorhanden. Wir sollen in Gott ruhen und dankbar sein für Seine Versorgung und Seinen Schutz, für die Geborgenheit, die Er gibt. Statt sich aber an Gott zu freuen, beschäftigt der aus religiösem Eifer zum Neider Gewordene sich mit denen, die er sowohl verachtet

als auch bewundert. In ihm hat ein Perspektivenwechsel stattgefunden.

Die Dynamik des Neides ist in der Gesellschaft sowie in religiösen Systemen allgegenwärtig. Der erste Mord geschah aus Neid (1. Mose 4). Josefs Brüder wurden neidisch auf ihn und verkauften ihn in die Sklaverei (1. Mose 37,11; Apostelgeschichte 7,9). Neid und Missgunst finden sich bei Christen fast genauso oft wie bei den Kindern dieser Welt (siehe Jakobus 3,16 und Jakobus 3,14).

Prof. Dr. Helmut Schoeck (Ordinarius für Soziologie) veröffentlichte ein Buch, „Der Neid und die Gesellschaft“, das zum Standardwerk wurde. Nach seiner Ansicht kann es keine neidlose Gesellschaft geben, wohl aber einzelne Persönlichkeiten, die „neidfrei“ sind.

Eine ausgeprägte Neidkomponente findet sich im beruflichen Konkurrenzdenken, im wirtschaftlichen Verdrängungswettbewerb, in übler Nachrede etc. Eine öffentlich gepflegte Neidkultur nimmt soziale Besitzstände ins Visier.

Dem Neid liegen unterschiedliche Motive zugrunde: Man gönnt jemandem etwas nicht oder man will es selbst haben.

Neid ist immer ein schlechter Antrieb. Die Zehn Gebote erklären ihn für unstatthaft und verlangen Neidlosigkeit: „Du sollst *nicht begehren* deines Nächsten Haus. Du sollst *nicht begehren* deines Nächsten Frau...; du sollst überhaupt *nichts begehren, was deinem Nächsten gehört*“ (2. Mose 20, 17; 5. Mose 5,21). Das Verbot der Begehrlichkeit will eine Neidfreiheit unter den Kindern Gottes bewirken. Es setzt der „menschlichen Natur“ die Werte des Himmelreichs und ein friedliches Miteinander auf Erden entgegen. Umsetzen lässt es sich nur, wenn der Mensch durch Gottes Geist erneuert ist und die Maßstäbe dieser Welt abgelegt hat. (Epheser 4,22-24).

Hans-Joachim Heil

Gott versteht alle Sprachen!

Die Sprache ist eine komplizierte Angelegenheit. Nicht nur das Wort erreicht das Ohr des anderen, die Bedeutung des Wortes wird durch den Ton und die Haltung des Gegenübers unterstrichen. Und die gesamte Gestik und Mimik verraten etwas über Denken und Fühlen des Redenden. Wenn Blicke töten könnten, hätte bei vielen schon das Reden und Hören aufgehört. Mit unserer Körpersprache offenbaren wir, was in unserm Inneren vor sich geht. Das muss nicht unbedingt mit unserem Gegenüber zusammenhängen. Vielleicht geraten wir nur einfach ins Kreuzfeuer einer anderen Auseinandersetzung, die im Raum hängt.

Es ist wie bei einem Musikinstrument. Manch einer kann mit der Sprache des anderen nicht richtig umgehen, hat zu wenig Übung und Einfühlungsvermögen. Selbst wenn das Instrument gestimmt ist, vermag er nicht darauf zu spielen.

Und es gibt auch ungestimmte Instrumente. Nicht einmal der Meister einer Geige wird ihr schöne Töne entlocken können, wenn sie nicht gestimmt ist.



In der Ehe treffen meist zwei unterschiedliche Typen aufeinander. Wir heiraten im Grunde, was uns fehlt. Vor der Ehe scheint dies meist ganz gut zu funktionieren. Der Stille hängt am Mund des Sich-Mitteilenden, ist fasziniert vom anderen. Und ebenso beglückt ist der Redende, dass ihm solche ungeteilte Aufmerksamkeit zuteil wird. Doch im Alltag verschwindet diese Begeisterung bei beiden schnell. Dem

Stillen wird vorgeworfen, er wolle damit bestrafen, dass er schweigt. Und dem Redenden wird Nörgelei, Unzufriedenheit und Schwatzsucht unterschoben.

Häufig ist die Frau die Mitteilzamere. Frauen verschaffen sich oft Klarheit beim Reden. Fassungslos steht der Logiker daneben und kann kaum folgen. Denn er öffnet den Mund erst, wenn er eine Lösung gefunden oder die Sache zumindest gründlich durchdacht hat. „Am einfachsten wäre es, wenn der Schöpfer uns anders geschaffen hätte“, meinte ein Mann. „Gott hätte dem Mann den Mund und der Frau die Ohren geben können, dann wäre alles einfacher.“

Was sagen wir, was verschweigen wir beim Reden? Und was interpretieren wir in die Aussage des anderen hinein? Welche Antwort erwarten wir auf unsere Frage? Was ärgert uns?

Die Sprache ist wie ein Rätsel, das nicht immer aufgelöst werden kann, sondern immer neue Fragen aufwirft, je mehr wir uns damit beschäftigen. Das gilt für die Ehe, aber auch für die anderen Beziehungen, sei es in der Familie oder im Beruf.

Eine unserer Töchter kam eines Tages wie üblich nach der Schule nach Hause. Als Begrüßung sagte sie mir: „Ab morgen gilt Folgendes: Der Morgen- und Abendkuss fällt weg. Es gibt nur noch einen Kuss nachmittags, wenn ich aus der Schule komme. Ich bin ja kein kleines Kind mehr.“ Irgendwie war die Situation lustig. Doch gleichzeitig schmerzte mich die Art, wie sie es vorbrachte. Ihr Ton wirkte kalt und sachlich. Es tat sehr weh.

Sie war schon einige Zeit in ihr Zimmer verschwunden, als eines unserer Kinder zu mir kam und sagte: „Mama, sie weint und will sich nicht trösten lassen. Schau du, was mit ihr los ist.“ Ich ging zu ihr, setzte mich auf den Bettrand und wartete. Nach einiger Zeit schluchzte sie unter Tränen: „Mama, ich dachte, du würdest pro-

testieren und um den Kuss kämpfen.“ Die eigentliche Aussage ihrer Forderung hieß also: „Mama, bin ich dir wertvoll? Wie viel bedeute ich dir?“



Viele unserer Missverständnisse sind verborgene Anfragen. Wie schwer sind solche Aussagen oft zu verstehen, weil sie „verpackt“ werden. Wir brauchen Weisheit von Gott, um einander zu verstehen.

Beginnen Sie neu, Ihre Körpersprache einzusetzen. Wenden Sie sich dem Redenden zu. Sehen Sie ihn an. Zeigen Sie einen wohlwollenden Gesichtsausdruck.

„Wem Weisheit mangelt, der bete darum“, steht in Jakobus 1, 5. Wir müssen zum Dolmetscher gehen. Wie gut, dass Gott alle Sprachen versteht, auch die Ehe- und Familiensprache, ebenso den Büro-Umgangston.

Wenn Menschen schweigen, sind sie meist tief verletzt. Und im Umgang miteinander kann es immer wieder zu Verletzungen kommen. Aber wenn vergeben wird, gibt es eine Chance, neu anzufangen. Und wenn wir keine Kraft zum Vergeben haben, dürfen wir sie erbitten. Sogar um das Wollen dürfen wir beten.

Zum Nachdenken

Ich will mir mehr Ruhe gönnen. In Überforderung bin ich mir selbst eine Last und anderen ein schlechter Gesprächspartner.

Ruth Heil

Kommunikation

„Wissen Sie, wo die unausgesprochenen Worte bleiben? Die Gefühle, die wir verweigern zu fühlen? Wir möchten, dass diese in Vergessenheit geraten, aber was wir nicht aussprechen, sammelt sich in unserem Körper an und füllt unsere Seele mit stillen Schreien. Was wir

nicht sagen, führt zur Schlaflosigkeit, zu Schmerzen und zum Grübeln. Was wir nicht sagen, wird zu Nostalgie, Zeitverschwendung und zu verpassten Gelegenheiten. Was wir nicht sagen, wird zur Pflicht, zur Schuld. Die Worte, die wir nicht sagen, verwandeln

sich in Frustration, Traurigkeit, Groll ... Was wir nicht sagen, stirbt nicht, sondern lässt uns sterben.“

(Autor unbekannt)

Ich mag dieses Zitat. In wenigen Worten drückt es die Schwierigkeit vieler Men-

schen aus, die nicht glauben, dass sie ihre tiefen Gefühle erkennen, benennen und offen ausdrücken dürfen.

Heutzutage wird viel über Kommunikation gesprochen. Das Thema könnte auf tausend Arten behandelt werden, aber im Rahmen dieses Artikels, der nicht erschöpfend sein wird, werde ich drei Beobachtungen machen und einige Denkansätze vorschlagen.

1. Vorrang hat die biblische Lehre, wenn es um mein Verständnis des engen Zusammenhangs zwischen „guter Kommunikation“ und dem Bejahen unserer Emotionen geht. Es ist auffallend festzustellen, dass Gott sich durch eine breite Palette von Emotionen mitteilt: Liebe, Zärtlichkeit, Wut, Verlangen, Exklusivität, Traurigkeit, Empörung, Freude, Vergnügen usw. Sie wecken in uns, durch das Wirken des Heiligen Geistes, den Wunsch nach ungeteilter Verbundenheit mit Gott. In einem anderen Bereich zitiert Christopher Ash in seinem Buch „Psalms for you“ einen seiner Schüler und sagt: „Die Psalmen geben eine reichere und breitere Palette emotionaler Farben, mit denen ich meine Erfahrung und die anderer darstellen, verstehen und fühlen kann.“ In gleicher Weise bezeichnet Johannes Calvin, im Vorwort zu seinem Kommentar zu den Psalmen, die Psalmen als „Anatomie aller Teile der Seele“, denn „es gibt keine Emotion, deren sich jemand bewusst sein kann, die nicht wie in einem Spiegel dargestellt wird.“ Diese Berücksichtigung unserer Emotionen in unserem Beziehungsleben ist wichtig, um uns selbst besser zu kennen, aber auch um besser mit anderen in Beziehung zu treten.

2. Emotionen sind die „Sprache der Seele“. Dieses Bild erscheint mir relevant, vorausgesetzt, wir haben gelernt, diese Sprache zu entschlüsseln und zu interpretieren. Die Sprache ermöglicht es uns, unsere tiefgründigen Gedanken in Worte zu fassen, die uns dabei helfen, Beziehungen zu anderen aufzubauen. Zuerst müssen wir lernen, Wörter zu entschlüsseln, dann müssen wir dieselbe Sprache wie unser Gesprächspartner sprechen oder seine Sprache gelernt haben, um gut kommunizieren zu können. Wenn unsere Emotionen



die Sprache der Seele sind, ermöglichen sie es uns auch, uns tiefgründig, ohne Schleier und mit Klarheit auszudrücken. Diese Sprache hilft den anderen, uns wirklich kennenzulernen. Wenn diese Ehrlichkeit in einem Paar, einer Familie, einer Kirchengemeinde auf Gegenseitigkeit stößt, dann werden wir zu wahren Kommunikatoren.

3. Man lehrte uns sprechen, aber nicht kommunizieren. Wenn wir Fortschritte machen wollen, müssen wir lernen und manchmal auch verlernen. Es gibt viele Lernwege. Ich behalte zwei bei. Ich werde zunächst eine Bibelstelle kommentieren und dann eine Verbindung zur gewaltfreien Kommunikation (abgekürzt: GFK) herstellen.

Nehmen wir uns die Zeit, Epheser 4:25-32 mehrmals zu lesen. Da steht: „Sprechen Sie mit sich selbst“, „Belügen Sie sich nicht...“, „Werden Sie wütend“ und gleichzeitig „Sündigen Sie nicht“, „Lassen Sie kein ungesundes (wörtlich: faules) Wort aus Ihrem Mund kommen“. Der Apostel Paulus fordert uns auf, uns mit Gefühlen wie Bitterkeit, Feindseligkeit, Wut, mit Beleidigungen, Verleumdungen und Übeltaten auseinanderzusetzen, um nicht von ihnen „misshandelt“ zu werden. Mit anderen Worten: Wir werden eingeladen, die dunklen Räume unseres Herzens zu leeren und nichts in den verborgenen und faltigen Windungen zurückzulassen.

Dieser Text ist die perfekte Veranschaulichung dessen, was in diesem Kapitel von uns verlangt wird: „Zieht den neuen Men-

schen an“. Dies erfordert eine bewusste Neuausrichtung unseres gesamten Lebens auf den Heiligen Geist, um unsere Emotionen besser zu erkennen und um uns nicht von ihnen überwältigen zu lassen. Ich bin beeindruckt von der Vorrangstellung der Sprache in diesem Verwandlungsprozess.

Wenn ich diesen Bibelabschnitt lese, komme ich nicht umhin zu denken, dass der Heilige Geist uns helfen möchte, unsere Gefühle zu unseren Freunden zu machen, um uns selbst besser kennenzulernen und

um besser mit anderen zusammenzuleben. Tatsächlich hat Gott den Menschen dazu geschaffen, ein breites Spektrum an Emotionen zu empfinden. Forscher haben sie in acht Hauptfamilien eingeteilt:

- Wut (Wut, Feindseligkeit, Reizbarkeit, Langeweile)
- Traurigkeit (Trauer, Selbstmitleid, Verzweiflung, Ablehnung, Einsamkeit)
- Angst (Nervosität, Furcht, Schrecken, Besorgnis)
- Freude (Heiterkeit, Erleichterung, Zufriedenheit, Glück, Aufregung, Euphorie, Ekstase)
- Liebe (Akzeptanz, Vertrauen, Hingabe, Anbetung)
- Überraschung (Schock, Bewunderung, Staunen)
- Ekel (Verachtung, Abneigung, Abscheu)
- Scham (Schuld, Reue, Demütigung, Peinlichkeit, Trauer)

Wenn unsere Emotionen identifiziert und erkannt werden, können wir unsere Beziehungen zu Gott, zu uns selbst und zu anderen klären. Wir werden authentische Kommunikatoren und verwirklichen den Wunsch Gottes: „Seid gut zueinander, habt ein Herz voller Zärtlichkeit“, oder: „Vergebt einander, wie Gott euch in Christus vergeben hat.“

Es ist diese Freundlichkeit, die den Kern der gewaltfreien Kommunikation (GFK) bildet, die mit Unterschieden (kulturell, sozial, religiös und geschlechtsspezifisch) zusammenhängen. Es kann als „empathische Sprache“ definiert werden. Insbesondere in einer Situation der Opposition schlägt die GFK einen „Anti-Konflikt-Plan“ in fünf Stufen vor:

- Fakten beobachten, anstatt andere zu verurteilen
- Annehmen, dass andere unschuldig und guten Willens sind
- Die eigenen Bedürfnisse identifizieren
- Emotionen und Gefühle im Zusammenhang mit diesen Bedürfnissen erkennen und ausdrücken
- Klipp und klar Wünsche aussprechen.

Ich möchte den zweiten Schritt hervorheben, der für mich der anspruchsvollste Vorschlag dieses Prozesses ist. Ich glaube, dass die Unschuldsvermutung und der gute Wille für die Bewältigung unserer Konflikte von wesentlicher Bedeutung sind, denn normalerweise motivieren sie uns, wenn wir uns gegen jemanden stellen. So begründe ich biblisch die Vermu-

tung der Unschuld und des guten Willens:

- Es geht darum, den anderen als einen fehlbaren Menschen zu betrachten (Markus 12, 28 bis 31).
- Es geht darum, die Kette von Gewalt und Rache zu durchbrechen (Mat. 5, 38 bis 42; Genesis 45).
- Es schafft die Voraussetzungen für eine radikale Veränderung im anderen (Mt 5, 43 bis 48).
- Es geht nicht darum, „die eigenen Interessen zu verfolgen“, nicht „zornig zu sein“, nicht „das Böse zur Rechenschaft zu ziehen“ (1. Korinther 13, 5)
- Es bedeutet, nicht zu urteilen (Mat. 7, 1 bis 5).
- Es geht darum, den anderen als jemanden zu sehen, dem man vergeben kann (Kolosser 3, 12 bis 15).
- Es geht nicht darum, das Böse „gut“ und das Gute „böse“ zu nennen, sondern darum, „niemandem Böses mit Bösem zu vergelten“ (Römer 12,17) und „das Böse mit dem Guten zu besiegen“. (Römer 12:21).
- Es geht darum, sich für Sanftmut und Verständnis, statt für „faule“ Worte zu entscheiden (Gal. 6, 1 bis 5).
- Es geht darum, „Christus kennenzulernen“ und „den neuen Menschen anzuziehen“ (Epheser 4, 20 bis 32).

Sie werden zugeben, dass dieser Ansatz „antikulturell“ ist! Aber ich behaupte, dass es uns am besten dabei hilft, in Konfliktsituationen gut zu kommunizieren. Ich möchte jedoch darauf hinweisen, dass dieser Prozess nicht anwendbar ist, wenn wir mit narzisstisch perversen Persönlich-

keiten konfrontiert werden. Diese würden die Unschuldsvermutung als unfaires Mittel nutzen, um ihr manipulatives Unternehmen zu etablieren.

Dieser Anti-Konflikt-Plan wird nur unter drei Bedingungen möglich sein.

1. Wir müssen bereit sein, eine Wahl zu treffen: Ich entscheide mich dafür, glücklich zu sein, anstatt Recht zu haben! In unseren Beziehungen sollten wir das alte Herrschaftsmodell - das auf dem Prinzip „Wer hat Unrecht, wer hat Recht“ basiert - ausrotten und eine Beziehung vom Typ „Verstehe ich dich richtig?“ aufbauen. Es macht keinen Spaß, diese in uns verankerte „Programmierung“ abzubauen, aber welche Erleichterung, nicht mehr danach zu streben, das letzte Wort zu haben!
2. Ein gutes Selbstwertgefühl ist wichtig, um andere zu lieben (Markus 12, Lukas 10 und Matthäus 22). Um gut mit anderen umzugehen, muss das Selbstwertgefühl auch zur „Selbsterkenntnis“ werden, d. h. die eigenen wahren Bedürfnisse erkennen und auf sie reagieren. Jesus fragt den Hilfesuchenden oft: „Was soll ich für dich tun?“ Dies bedeutet richtig viel Arbeit, die nicht an einem Tag erledigt werden kann.
3. Lernen Sie, auf Ihre Gefühle zu hören! Das Problem? Wir wurden darauf konditioniert, nicht auf Gefühle wie Traurigkeit, Angst oder Wut zu hören. Wenn uns zum Beispiel Wut überkommt, könnten wir uns fragen: „Warum bin ich so wütend?“, anstatt

sie explodieren zu lassen (1. Mose 4, 6-7). Diese Gefühle, die wir als negativ empfinden, sind Indikatoren, die etwas über uns selbst verraten und auf grundlegende Bedürfnisse verweisen, die wir manchmal vernachlässigt haben.



Abschließend schlage ich dieses Zitat vor, das uns helfen kann, bessere Kommunikatoren zu werden: „Ob es darum geht, eine neue Identität aufzubauen, glücklich zu sein, besser zu kommunizieren, ..., es gibt konkrete Mittel dafür; es gibt Initiativen zu wagen, und mutig und geduldig daran zu arbeiten. Und gleichzeitig soll Gott den Rest erledigen. Aktiv und passiv sein, nicht das eine ohne das andere. Beides wird nacheinander und gleichzeitig benötigt.“

Uns wurde oft gesagt, dass wir Gott handeln lassen müssen. Es stimmt, aber Gott handelt im Menschen, der handelt. Gott handeln zu lassen bedeutet, ihm all das anzuvertrauen, wofür wir uns die Mühe machen. Dabei denke ich an die fünftausend Männer, Frauen und Kinder nicht mitgerechnet, die aßen und satt wurden, weil jemand fünf Brote und zwei Fische aus seinem Beutel herausholte.“ (Edouard O'Neill – „The Grace of Acting“).

Gérard Hoareau

Afrika aktuell

Sierra Leone



Im Februar hielten wir zum ersten Mal ein Seminar in Kenema. Die Teilnehmer waren sehr interaktiv, und wir hatten eine Menge Gruppendiskussionen und Gruppenarbeiten. Die Paare lernten neue Dinge, und es wurden eine Reihe von Fragen gestellt. An dem Seminar nahmen 15 Paare teil, und

wir konnten 12 Paare schulen, die sich zur Teilnahme an den folgenden Seminaren verpflichteten. Sie werden die Verbreitung dieser Fortbildung fördern und am Ende Berater werden.

Da es die erste Fortbildung in Kenema war, sprachen wir zunächst über Themen zur Stärkung der Ehe, bevor wir uns anderen Themen im Sinne der Beratung zuwenden konnten. Wir behandelten diese gründlich, damit die Teilnehmer, für die es Neuland war, die Inhalte verstehen konnten. Viele Paare kamen zum Schluss, dass ihre Ehe auf einem schlechten Fundament gebaut ist, und dass diese neuen Kennt-

nisse ihre Ehe und Familie helfen können. Ein Paar, das über 40 Jahre verheiratet und über 70 Jahre alt war, nahm an dem Seminar teil und war ein Beispiel für die Jüngeren.

Einige der Fragen der Teilnehmer waren schwer zu beantworten, da sie Nachbarn und Verwandte betrafen und wir mehr Informationen brauchten, um einen Rat geben zu können.

Hier ein paar der Fragen, die gestellt wurden:

- Wie können wir die Kommunikation in unserer Ehe verbessern? Der Redner schlug Techniken wie aktives Zuhören, das offene und ehrliche Ausdrücken

von Gefühlen und die Verwendung von „Ich“-Aussagen vor, um Schuldzuweisungen und Kritik zu vermeiden.

- Wie können wir als Paar unsere emotionale Bindung stärken? Zum Aufbau emotionaler Intimität gehört es, Zeit miteinander zu verbringen, Wertschätzung und Dankbarkeit zu zeigen, Empathie und Verständnis zu üben und sich an Aktivitäten zu beteiligen, die die Verbindung und gemeinsame Erfahrungen fördern.



- Was können wir tun, um Konflikte effektiv zu bewältigen? Konflikte sind ein natürlicher Teil einer Beziehung. Es wurden Strategien empfohlen, wie die Verwendung von „Ich“-Aussagen, die Vermeidung persönlicher Angriffe und die Suche nach Kompromissen und Verständnis.
- Wie können wir unsere individuellen Ziele mit unserem Familienleben vereinbaren? Dies erfordert eine offene und ehrliche Kommunikation, das Setzen gemeinsamer Ziele und das Finden eines Gleichgewichts zwischen persönlichen und familiären Verpflichtungen.
- Welche kulturellen Aspekte und Herausforderungen sind mit dem Familienleben verbunden?

In Sierra Leone dreht sich das Familienleben oft um die Unterstützung durch die Familie. Zu den Herausforderungen



können die kulturellen Normen der Geschlechterrollen, die Bewältigung familiärer Erwartungen und Verpflichtungen sowie die Bewältigung sozioökonomischer Ungleichheiten gehören. Das Verstehen und Respektieren kultureller Werte bei gleichzeitiger Aufrechterhaltung eines offenen Dialogs kann zur Bewältigung dieser Herausforderungen beitragen.

Hamid Kamara

Tansania

Das Eheseminar im März wurde parallel zu einer Mitgliederversammlung in Misungwi abgehalten. Die Gastredner Kweku und Cynthia Essibrey-Annan (Ghana) nahmen am Sonntagsgottesdienst teil, und am Montag reisten wir dann gemeinsam zum Veranstaltungsort. Wir arbeiteten Seite an Seite, um die Veranstaltung zu einem Erfolg zu machen. 18 Paare waren anwesend, weitere 7 Teilnehmer (von Gemeinden delegiert) waren zum ersten Mal dabei. Zwölf Paare, im Alter zwischen 40 und 70 Jahren, hatten auf traditioneller Art geheiratet (auf der Grundlage der Stammeskultur, bevor sie zum Glauben kamen). Die anderen Paare waren im Alter von 28-39 Jahren und hatten sich kirchlich trauen lassen. Doch viele von ihnen waren ohne voreheliche Beratung in die Ehe gegangen.

Das Seminar hatte mehrere Ziele:

- Die Paare wurden ermutigt, über sinnvolle Wege der Kommunikation in der Ehe nachzudenken.
- Den Paaren zu helfen, ihre Stärken zu



befestigen und ihre Schwächen zu identifizieren und daran zu arbeiten.

- Wissen über Sexualität in der Ehe zu vermitteln.
- Verbesserung und Stärkung der Beziehung durch Vermittlung der Rollen und Verantwortlichkeiten von Mann und Frau, um Spannungen abzubauen.
- Verwaltung des Geldes und Bekämpfung der Armut.

In den 5 Tagen wurden verschiedene Themen behandelt, wie z. B. Vergeben lernen,

Heilung von Beziehungen usw. Die Paare lernten, sich Ziele zu setzen, vorsichtig mit den Zielen des Partners umzugehen und auch die Ziele gemeinsam abzustimmen. Ein weiteres behandeltes Thema war die Scheidung und ihre Auswirkungen.

Wir boten auch Workshops und eine Zeit für Fragen und Antworten an. Beim Austausch in den Gruppen kam Folgendes ans Licht: Ehemänner beklagten sich darüber, dass ihnen der Sex vorenthalten wird; manche Frauen benutzen ihn, um ihre Männer zu bestrafen.

Ehefrauen beklagten sich darüber, dass sie bei ihren Pflichten nicht unterstützt werden. Sie erhalten kein Geld für die tägliche Versorgung mit Lebensmitteln, werden schikaniert, und ihre Ehemänner haben keine Zeit für sie usw.

Am Ende der Fortbildung fand die Jahresversammlung statt. Für die Ehepaare, die FLM nicht kannten, organisierte der



Afrika aktuell

Leiter ein Treffen, um die Grundsätze und Richtlinien von FLM vorzustellen – für den Fall, dass sie Mitglied werden wollten. Sechs Teilnehmer wurden danach offiziell als Mitglieder registriert. Einige Paare, die bereits an einer Fortbildung teilgenommen hatten, bekundeten ihr Interesse, sich uns in nächster Zeit anzuschließen.
Peter Dalmas

Zeugnisse

- Es ist das dritte Mal, dass wir ein Eheseminar besucht haben, und das Thema, das uns beide als Ehepaar berührt hat, ist Vergebung.
- Ich bin Pastor einer örtlichen Kirche in Mwanza. Ich war sehr mit mei-

ner Arbeit beschäftigt und hatte keine Zeit, mich um meine Familie zu kümmern. Wir haben mit meiner Frau die Vereinbarung getroffen, dass ich mehr Zeit mit ihr und den Kindern verbringen und ihr mehr helfen werde.

Uganda



In diesem Jahr wurde die Fortbildung im März nur tagsüber organisiert, da sie während der Schulzeit stattfand. Dies reduzierte die Kosten und hatte den Vorteil, dass eine größere Anzahl von Teilnehmern erreicht wurde. Kweku und Cynthia Es-sibrey-Annan (Ghana) und Joshua und

Doreen Mukisa leiteten das 6tägige Seminar, das in Nakifuma organisiert wurde. Es nahmen Paare aus verschiedenen Konfessionen, ver-

schiedenen Altersgruppen teil. Insgesamt waren es 83 Personen. Bei dieser Fortbildung konnten wir etliche Themen behandeln, einige durch Rev. Annan und Cynthia, andere durch die Diskussionsgruppen, die von unseren eigenen Mitarbeitern geleitet wurden. Bei FLM-Uganda gehören Frauen zu den Ausbildern und den Leitern der Diskussionsgruppen. Dies hat dazu beigetragen, dass Themen wie z. B. Finanzen der Familie, Aspekte der Unterordnung, Sexualität und Elternschaft, die im Familienleben von zentraler Bedeutung sind, klarer formuliert wurden.

Die Diskussionen in den Workshops waren so interessant, dass die Teilnehmer

über die vorgesehene Zeit hinausgingen und die Glocken zum Ende läuten mussten. Wir hatten zwei Kategorien von Workshops: Männer und Frauen in separaten Gruppen und danach die beiden zusammen.

Die Diskussionen wurden aus den behandelten Themen abgeleitet, zum besseren Verständnis in bestimmten lokalen Kontexten, die sonst übersehen worden wären. Die Teilnehmer stellten auch sehr viele Fragen, die für das Leben und die Familie hilfreich sind.

Joshua Mukisa

Viele Paare waren von den Inhalten begeistert:

- „Eheberatung ist das, was wir brauchen“.
- „Ich werde hart daran arbeiten, meine Kommunikation und die gemeinsame Planung mit meiner Frau zu verbessern“.
- „Die Fortbildungen haben uns geholfen, unsere Ehe zu verbessern, und uns befähigt, andere besser zu unterrichten“.
- „Wenn wir in das Leben von Ehemännern und -frauen investieren, wird die Veränderung auf die Kinder und die Gesellschaft übergreifen“.

Unsere Konten

Wer für die Arbeit von FAMILY LIFE MISSION auf diese Konten eine Spende einzahlt, erhält eine Zuwendungsbescheinigung, die beim Lohnsteuerjahresausgleich bzw. für die Einkommenssteuererklärung verwendet werden kann.

Sparkasse Hanauerland Kehl, 00-016 635 (BLZ 664 518 62) IBAN: DE 96 6645 1862 0000 0166 35 SWIFT-BIC: SOLADES1KEL

Österreich: Handels- und Gewerbebank, 4840 Vöcklabruck, 4250015-0900 (BLZ 42830) (für die internationale FLM-Arbeit)

IBAN: AT114283042500150900, BICVBOEATWVVOE

Sparkasse OÖ, IBAN: AT672032020400003602, BIC ASPKAT2L (nur für FLM-Österreich)

FAMILY LIFE MISSION, Hauptstr. 107, D-77694 Kehl/Rhein, Tel.: 0 78 51 / 48 30 45, Fax: 0 78 51 / 48 30 47, E-mail: flm.int1@t-online.de

Homepage: www.FLM-INT.de · Verantwortlich für den Inhalt: Hans-Joachim Heil. Nachdruck nur mit schriftlicher Erlaubnis gestattet.

© Family Life Mission · Gestaltung: Claudia Martelli · Druck: fides Druck und Medien GmbH, 77743 Neuried · www.fides-druck.de