

Konflikte bewältigen

Wie man nach dem Streit wieder zueinander findet



Älteres Ehepaar dreht sich den Rücken zu

Quelle: Envato / YuriArcursPeoplesimages

Ich könnte sie auf den Mond schiessen! Ihm eine runterhauen! – Die Bemühungen, ruhig zu bleiben, hielten nicht lange, dann kam das Donnerwetter und dann war es aus. Wut zerstört Beziehungen. Doch ein Streit muss nicht das Aus sein...

Es ist wie bei einer Verletzung unter der Haut. Die Aggression schwellt und brodeln, bis sie an die Oberfläche dringt, hervor platzt und ihr Umfeld vergiftet. Wut hat schon viele Ehen, Freundschaften und Beziehungen zerstört.

Trotzdem ist diese Emotion nicht nur negativ zu werten. Aggression ist eine natürliche Reaktion und kann bei Angriffen lebensrettend sein. Wir brauchen den

Adrenalin-Schock, um uns zu verteidigen oder zu flüchten, um schnell aus einer Situation heraus zu kommen.

Was bei Gefahr ein natürlicher Schutz ist, nützt in Beziehungen leider nicht. Und doch kommen Wut, Aggression und Ärger auch in zwischenmenschlichen Situationen vor. Hier entstehen die Emotionen oft durch Frust, durch seelischen Schmerz oder alte Verletzungen, die nie aufgearbeitet wurden.

Doch auch, wenn in einem Streit die Emotionen übergeschwappt sind, kann man wieder zueinander finden. Die Bibel gibt da sehr guten Rat.

Den Stolz überwinden und den ersten Schritt tun

Bei einer Versöhnung stehen wir uns oft selbst im Weg. Wir sind zu stolz und warten darauf, dass der andere kommt und sich entschuldigt. Wieder bauen wir Erwartungen auf, die der andere vielleicht nicht erfüllen wird – was nur neuen Frust und neuen Ärger hervorruft.

Geben Sie sich einen Ruck und überwinden Sie Ihren Stolz. Gehen Sie den ersten Schritt auf den anderen zu. In der Bibel, [Jakobus, Kapitel 4, Vers 10](#) verspricht Gott, den zu erhöhen, der bereit ist, sich zu demütigen.

Sich für Mitgefühl entscheiden

Sicher trägt der andere auch einen grossen Teil der Verantwortung daran, dass der Konflikt entstanden ist. Und bestimmt gibt es Dinge, die man besprechen und lösen muss. Doch der erste Schritt in Beziehungen ist Mitgefühl. Entscheiden Sie sich gegen Härte und für Liebe.

Mitgefühl hilft, dass man nicht sofort wieder in einen neuen Streit gerät. Jesus ist ein grosses Vorbild in Sachen Empathie, er lebte voller Liebe und Mitgefühl. Unter anderem kann man in [Matthäusevangelium, Kapitel 9, Vers 36](#) davon lesen.

Verantwortung übernehmen und eigene Fehler zugeben

Es ist immer leicht, sich über die Schwächen der anderen aufzuregen. Aber in einem Konflikt tragen meistens beide Parteien dazu bei, dass es knallt. Übernehmen Sie Ihre Verantwortung und stellen Sie sich Ihren Fehlern. Bitten Sie den anderen um Vergebung und seien Sie auch bereit, selbst zu vergeben.

Es ist ein tiefes geistliches Geheimnis, dass innere Heilung eng mit dem Bekennen der eigenen Schuld zusammenhängt. Zum Beispiel nachzulesen in [Jakobus, Kapitel 5, Vers 16](#).

Zuhören statt endloser Monologe

Nach einem Streit neigt man dazu, sich zu verteidigen und dem anderen zu sagen, wie es laufen muss. Aber nehmen Sie sich selbst nicht zu wichtig. Entscheiden Sie sich, dem anderen aufmerksam zuzuhören, statt in Gedanken schon wieder Gegenargumente zu formulieren. Hören Sie mit Ihrem Herzen zu und achten Sie darauf, was in dem anderen wirklich vorgeht.

In [Jakobus, Kapitel 1, Vers 19](#) steht ein sehr weiser Rat: «Seid sofort bereit, jemandem zuzuhören; aber überlegt genau, bevor ihr selbst redet. Und hütet euch vor unbeherrschtem Zorn!»

Bei diesem Artikel handelt es sich um eine Neuauflage. Er erschien bereits am 03.03.2019 bei Jesus.ch.

Zum Thema:

[Den Glauben kennenlernen](#)

[Empathisch aufeinander zugehen: Beziehungen mit Perspektive](#)

[Ehe lebenslang: Einander zum Fliegen bringen](#)

[In die Beziehung investieren: Fünf einfache Tipps, die viel bewegen](#)

Datum: 07.11.2023

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: Jesus.ch

Tags

[Beziehungen](#)

[Ratgeber](#)