

## Einige biblische Regeln zur „Beziehungshygiene“

u.a. in Matthäus 7, 1-5 und 12; 18, 15-17; Lukas 17, 1-4, Phillipper 2, 1-5, Galater 5, 16 bis 6, 5 uvm.

1. Eine ehrliche, respektvolle Kommunikation pflegen. Nicht übereinander, sondern miteinander reden => Mut zu Ehrlichkeit und Demut haben
2. Was man von Anderen erwartet auch selber tun, was man sich selber zugesteht auch Anderen zugestehen (Kants sg. „kategorischer Imperativ“) => mit gleichem Maß messen, fair sein
3. „In den Schuhen des Anderen gehen“, seine Sichtweisen, Rahmenbedingungen und Interessen verstehen und berücksichtigen wollen => Achtung vor dem Anderen haben
4. Bei Irritationen so lange wie möglich Wahrnehmungsunterschiede und Missverständnisse annehmen und diese aufklären => keine vorschnellen Schlüsse ziehen
5. Wenn man Informationen verarbeitet / weitergibt: bei den filmbaren Fakten bleiben, Informationen von Dritten immer vorher prüfen, bei Streitpunkten beide „Parteien“ anhören. => Bei der Wahrheit bleiben, Nicht ungeprüft Gerüchten / negativen Gefühlen glauben
6. Auch im Konfliktfall eine „in dubio pro reo“ Haltung einnehmen (Im Zweifel für den Angeklagten) => Im Reden und Handeln nicht von „Schublade“ oder Unterstellungen leiten lassen, den Anderen stattdessen davon immer wieder freisetzen
7. **Demut** im Umgang mit eigenen Vorstellungen, Interessen und Gefühlen zeigen, selber offen sein für konstruktive Kritik und Korrektur, den Anderen höher achten als mich selbst => Anderen **echte Wertschätzung** geben
8. **Vergeben** (= Akte schließen und verbrennen, Inhalte nicht mehr verwenden, selbst wenn man sich noch erinnert)
9. **Versöhnen** (= gemeinsame Sicht wiederherstellen, ggf. neues „Vertragsangebot“ zur Zusammenarbeit machen)
10. „Fluchtinstinkt“ unterdrücken, es sei denn es liegen extreme Unreife bzw. extremes Fehlverhalten vor => Einheit wahren, Geduld haben, Beziehungen nicht leichtfertig „kündigen“.

### Was tiefe Beziehungen ausmacht

