

Wie beziehungsfähig sind wir- Umgang mit Kritik

Heute geht es um den Bereich der Kritik. Genau gesagt: Wie beziehungsfähig sind wir – Umgang mit Kritik. Dazu habe ich ein schönes Bild gefunden, das mich angesprochen hat. Ich finde es absolut treffend: (Mann mit Schwert und Schild, um Pfeile abzuwehren).

Mit Kritik umgehen. Dort heißt es: „Kritik ist eine Sache, die man beherrschen sollte, bevor man sie übt.“ Kennt ihr den Ausspruch: Gott hat uns Menschen nicht ohne Grund mit nur einem Mund, aber mit 2 Ohren ausgestattet. Wenn mein Gegenüber mir seine ungeteilte Aufmerksamkeit schenkt, mich merken lässt, dass ihm/ihr etwas an mir liegt, **„Ich kann ausreden.“**

Es wird mir zugehört, obwohl ich was nicht zum 1. Mal erzähle. Es tut einfach gut, wenn mein Gegenüber wahrnimmt, was mich beschäftigt, aufregt oder gar ärgert. Es ist wertschätzend!! Menschen, die in dieser lauten Welt zuhören, tun gut. Sie helfen Erlebnisse und Erfahrungen zu verarbeiten. Das bestätigt auch der heutige Predigttext mit dem wir uns etwas beschäftigen wollen, im Hinblick auf das Gesamtthema. Umgang mit Kritik.

Denkt daran, meine Geschwister. Jeder sei schnell bereit zuhören, aber jeder lasse sich Zeit, ehe er redet und erst recht, ehe er zornig wird. Denn der Zorn des Menschen bewirkt nicht, was vor Gott recht ist. Jakobus 1.19-20;

Ihr wisst ja, meine lieben Geschwister: Jeder Mensch soll in der Lage sein, gut zuzuhören. Aber er soll nicht sofort zu allem etwas sagen und erst recht nicht leicht zornig werden. Denn es stimmt: Der Zorn eines Menschen kann nicht das bewirken, was Gottes gerechtem Wesen entspricht.

(Zitat von Roland Werner: Das Buch – seine Übersetzung des NTs)

Jakobus sagt uns hier sehr klar, was zu tun ist. (Folie 3)

- seid schnell zum HÖREN
- Seid langsam zum REDEN
- Seid langsam zum ZORN

Das hört sich erstmal ziemlich einfach an und doch ist es schwer zu praktizieren. Bevor wir also einen Blick auf den Dreisatz der Kommunikation werfen, ein paar Gedanken zu Jakobus. In welchem Zusammenhang sind diese Verse geschrieben?

Jakobus, ein Bruder von Jesus. Er ist der Verfasser dieses Briefes. Das wissen wir von früheren Überlieferungen. Als Leiter der ersten Gemeinden in Jerusalem hat er viel erlebt. Gewaltige Aufbrüche, Kraftwirkungen des HG, Heilungen, Zeichen und Wunder. Ein unglaubliches Gemeindegewachstum. Aber auch das andere!! Immer wieder neue Verfolgungen der Christengemeinde. Im Jahr 62 nach Christus hat er selbst den Märtyrertod für seinen Glauben an Jesus erleiden müssen.

Innerhalb der Gemeinde erlebt er Konflikte und Kontroversen, Spannungen und Spaltungen hautnah mit. In allem wurde ihm klar: Nicht nur die Worte zählen, die einer sagt, sondern das was er tut. Taten - die betont Jakobus. Taten als Ausdruck des Glaubens. Im Alltag soll sich unsere Beziehung zu Gott bewähren. Dieses Anliegen zieht sich durch seinen ganzen Brief. Jakobus packt heiße Themen an: Reichtum-

Armut, Wahrheit und Lüge, Selbstsicherheit oder Gottvertrauen, Unrecht oder Gerechtigkeit, Streitigkeiten, Eifersucht und Neid und natürlich das große Thema Versuchung. Jakobus spricht Klartext und gibt hilfreiche Ratschläge. Er bespricht seelsorgerliche Themen in der Gemeinde. Ein Wegweiser für praktische Nachfolge.

Jakobus gibt sich nicht mit bloßen Worten und Glaubensüberzeugungen zufrieden. Er erinnert uns: Bei Jesus sind Worte und Taten identisch. Bei uns soll es nicht anders sein, wenn wir Jesus nachfolgen. Mit Kopf und Herz, Hand und Fuß, Wort und Tat. Wenden wir uns nun dem Dreisatz der Kommunikation zu und was hat das mit Kritik zu tun.

1. Hören

Ein Mensch sei schnell zum Hören. Lass dein Gegenüber ausreden, ohne dass du bereits deine Gegenargumente sammelst oder einfach abschaltest. Schon die erste Herausforderung, wenn das Gesagte Kritik beinhaltet. **Wir waschen gerne anderen den Kopf, nehmen dafür zu heißes Wasser und vergessen das Abtrocknen.**

Stillemoment: Welche Kritik hast du in letzter Zeit bekommen?

Wir sind oft schnell mit versteckter oder offener Kritik, Langsam in der Selbstreflexion, dafür aber eingeschnappt, wenn uns jemand kritisiert. Die Augen sind oft aufmerksam für den anderen, uns gegenüber sind wir blind. Wie gehst du mit Kritik um? Bist du beleidigt, baust eine Mauer auf, gehst auf Distanz, Rechtfertigst dich, Schlägst zurück, bagatellisierst u.s.w

Sei schnell zum Hören- lass dein Gegenüber ausreden. Wie hat Jürgen Werth es formuliert? Jeder sucht ein Ohr, findet aber nur einen Mund. Wer es lernt zunächst zuzuhören, der wird erst richtig fähig zur Gemeinschaft. Wer nicht zuhören kann, macht schnell jedes Gespräch und damit auf Dauer jede Gemeinschaft anstrengend oder kaputt. Es ist also ein Lernprozess und immer wieder fordert das Leben mich dazu heraus. Zuhören meint, den anderen verstehen lernen. Was sagt er wirklich?

Selbstreflexion. Wo höre ich hin, wo verschließe ich mein Ohr??

Welche Gefühle und damit Bedürfnisse stehen hinter seinen Worten? Wer schnell zum Hören ist, der öffnet das Herz des anderen. Wenn dein Gegenüber allerdings laut wird, ist dies ein klares Zeichen dafür, dass du ihm nicht genügend zugehört hast. Deswegen verschafft er sich Gehör. Jakobus meint in seinem Brief aber auch: Schnell zum Hören bedeutet auch, ich achte Gottes Wort. Ich höre auf das Wort Gottes.

Nach Vers 18, seinem Plan entsprechend, hat er durch die Botschaft der Wahrheit neues Leben in uns hervorgebracht, damit wir unter allen seinen Geschöpfen eine ihm geweihte Erstlingsgabe sind.

Wie lerne ich zu hören? Die Persönlichkeit spielt sicher eine Rolle dabei.

1. Halte den Mund
2. Entspanne dich
3. Halte Blickkontakt
4. Quassel nicht dazwischen
5. Belehre nicht
6. Nutze Pausen

7. Stelle Fragen

2. Langsam zum Reden

Stell dir einmal vor, es wird über deinen Bereich geredet. Folgende Info erreicht dich. Etwa so: Seit der Franz den Bibeltreff macht, funktioniert das nicht mehr so richtig. Wie geht es dir dabei? Nachdem du gerade eine besondere Wertschätzung erhalten hast. Jemand sagt dir was, kritisiert etwas was du getan oder nicht getan hast, redet es in dir. Dein innerer Kritiker meldet sich. Jetzt übertreibt sie aber. Immer soll ich schuld sein. Nie mache ich was richtig. Oder denkst du, das ist mir völlig egal was andere sagen? Trotzdem steigt Ärger in dir hoch. Dein Gehirn arbeitet auf Hochtouren. Was sage ich jetzt?

Aber ich soll ja zuhören. **Es ist schwer auszuhalten nichts zu sagen. Sei langsam zum Reden.** Du hast die Aufgabe zuzuhören. Liebe kann ganz Ohr sein. Liebe erträgt alles und ist sparsam mit Worten. Spare dir deine Verteidigungsrede. Gehe einfach mal davon aus, dass der andere dich nicht angreifen will. Du musst dich nicht rechtfertigen. Aber es ist so fest drin in uns. Sofort schießt es raus. Sei langsam zum Reden. Hab acht auf deine Worte. Gehe behutsam damit um. Das Sprüchebuch im AT ist da eine große Hilfe. So z.B. K. 28,21 „Worte haben Macht. Sie können über Leben oder Tod entscheiden (HfA).

Wir verdrängen oft mit unserem Reden, etwas, was vielleicht wichtig für uns ist. Es fehlt uns die innere Gelassenheit, Kritik bringt mich aus dem Gleichgewicht. Ich habe für mich festgestellt. Es kommt auf die Person an, die mich kritisiert. Zeitpunkt, Ort, Rahmenbedingungen. Kennt die Person mich, stellt sie Fragen? Ist es eine konstruktive Kritik, sachlich oder geht es auf die Beziehungsebene? Kritik wirkt zerstörend, wenn Nebensachen zu Hauptsachen werden und Ermessensfragen zu Bekenntnisfragen werden. **Von Leo Bigger ICF Zürich stammt das Zitat. Ein Wort das ein Mensch über deinem Leben ausspricht, kann dich beflügeln oder beleben. Ein negatives Wort kann dich belasten für immer.**

3. Langsam zum Zorn

Wir möchten gerne geduldig, gelassen sein, gerade in Herausforderungen, in Stresszeiten. Jakobus sagt zum Zornigen „**langsam**“. Er will den Zorn nicht unterbinden, ebenso das Reden. Zorn gehört zum Leben mit dazu. (Wutanfälle beim Kleinkind). Es gibt bestimmte Gelegenheiten in denen Zorn nicht verwerflich ist, sondern angebracht. Paulus spricht im Epheserbrief davon. Um es mit meinen Worten wiederzugeben: Zorn ist angebracht, soll aber nicht dein ganzes Leben bestimmen. Deshalb lass die Sonne nicht untergehen über deinem Zorn.

Zorn kann einer Sehnsucht nach Gerechtigkeit entspringen. Da wo ich sehe, dass ein Schwacher ungerecht behandelt wird. Die Schwierigkeit besteht für uns darin, den jeweiligen Fall der unseren Zorn angeblich verdient hat, wirklich angemessen und gerecht zu beurteilen und entsprechend zu handhaben. Das genau spricht Jakobus in Vers 20 an: Denn im Zorn tut keiner, was vor Gott recht ist.

Wer aber die Sachebene von der Beziehungsebene nicht „aus -einander halten“

kann, wird bei Kleinigkeiten in die Luft gehen. Alles wird als persönliche Verletzung erlebt. Als Angriff und ein Niedermachen. Wer im Zorn sich selbst Luft verschafft, nimmt dem anderen sogleich die Luft zum Atmen und das eigentliche Anliegen geht verloren. Jeder behält sich nur: „Oh der war wütend, laut, hat sich im Ton vergriffen. Da gehe lieber auf Distanz.“ Es gilt aber auch die Gegenseite in den Blick zu nehmen. Weißt du, wie du die Leute in deiner Familie, Nachbarschaft, Freunde, Gemeinde auf die Palme bringst? Was reizt den anderen zum Zorn? Solche Fragen helfen dabei, langsam im Zorn zu werden.

Ich fasse zusammen: Sei schnell zum Hören, langsam zum Reden, langsam zum Zorn. Unsere erste Aufgabe besteht darin, wirklich gut zuzuhören. Dazu muss ich manchmal meine inneren Stimmen zum Schweigen bringen.

Die zweite Aufgabe betrifft dann unser Reden. Hier sollen wir langsamer sein. Also tief durchatmen. Erst überlegen, dann reden.

Zuletzt sollen wir unsere Emotionen nicht unterdrücken, sondern sie frühzeitig wahrnehmen. Ärger, Wut und Zorn können schnell ausgelöst werden.

Deswegen gilt es auch hier, langsamer zu machen. Also setze ich friedvoll persönliche Grenzen dem anderen gegenüber. Eine Auszeit kann sinnvoll sein. Auch das Gelassenheitsgebet des 12-Schritte-Programms kann hilfreich sein.

Doch wie können wir das leben? Was will ich heute konkret umsetzen. Neben unserem Fragezettel kannst du auch folgendes für dich reflektieren. Was mache ich....

- A. In der Rolle des Kritikers; oder als Alternative
- B. In der Rolle des Kritikempfängers;
- C. In der Rolle eines stillen Beobachters;

Gut, dass wir am Dienstag das Ganze vertiefen können. Amen.