

Sanftmut hat eine andere Logik

Die Logik der Dominanz¹

In Sprüche 15,1 finden wir die Worte: "Harte Worte erregen Grimm. Aber eine linde Antwort beschwichtigt Erregung."²

Unsere Worte werden von anderen oft deshalb so hart empfunden, weil sie von oben herab gesprochen werden - besserwischerisch, anklagend, vorwurfsvoll. Dabei haben wir meist nicht die Situation des anderen im Blick. Wir gehen von Gegebenheiten aus, die in dieser Form gar nicht vorlagen. Oft kommt Ungeduld dazu. Wir vermögen dem anderen nicht die Zeit zu lassen, die er braucht. Das lässt uns unbarmherzig erscheinen.

Die Haltung, aus der diese unbarmherzige Härte erwächst, ist das Gefühl der Überlegenheit. Ich nehme den Fehler des anderen wahr und konfrontiere ihn damit. Dazu meine ich das Recht zu haben, weil es die Wahrheit ist, die ja gewöhnlich weiterhilft. Diese Logik vermag alle Gegenargumente nieder zu knüppeln. Das treibt den anderen in die Enge. Er fühlt sich in dieser Situation nicht geachtet.

Jesus lehrt, dass diejenigen, die die Fehler, Mängel und Schwächen der anderen deutlich wahrnehmen, oft auch sehr blind sein können für die eigenen Fehler, Mängel und Schwächen.³ Er weist darauf hin, dass unsere Bewertungen ichbezogen ausfallen, wenn wir Stolz in unserem Herz haben. Dies empfindet der Andere als nicht sehr verständnisvoll, ja sogar als anmaßend. Deshalb erregt unsere Haltung Grimm in ihm. Er fühlt sich nicht verstanden. Entweder er schluckt es und zieht sich verletzt zurück oder er reagiert extrovertiert und rebellierte dagegen.

Diese falsche Logik, wir hätten ein Recht auf Dominanz, ist die Ursache unserer Konflikte und unserer Unzufriedenheit.

Sanftmut als Alternative

Jesus lehrt uns in Seinen "Seligpreisungen" spirituelle Grundgesetze, die eine andere Logik haben. Sie wirken überall, unabhängig davon, ob man Christ ist und daran glaubt oder nicht. Er sagt: "Selig sind die Sanftmütigen, denn sie werden das Land besitzen."⁴ Wer verständnisvoll reagiert, vom anderen herdenkt und fühlt, der gewinnt die Herzen für sich. Man hört gern auf ihn und dadurch bekommt er Einfluss – er "besitzt das Land".

Jesus macht uns darauf aufmerksam, dass Er uns diese Sanftmut vorgelebt hat: "Lernt von mir," sagt Er, "denn ich bin demütig und sanftmütig von Herzen."⁵ Für Ihn sind also Demut und Sanftmut Wesensarten, die wir erlernen können.

¹ Geschrieben am 10./11. 12. 2013 auf Grund der Herrnhuter Losung vom 10. 12. 2013

² nach Luth. u. JB

³ Mt 7,1-5

⁴ Mt 5,5

⁵ Mt 11,29

Es gilt, sich selbst zu sensibilisieren für die Situation des anderen, einfühlsamer zu werden, vom andern her zu denken und Verständnis für ihn zu entwickeln. Das erfordert allerdings, dass man sich selbst zurücknimmt, vorsichtiger wird und vom hohen Ross herabsteigt. Wir verzichten auf unsere Dominanz, auf das Gefühl der Überlegenheit.⁶

Selbstsucht setzt die eigenen Meinungen und Ziele durch, Selbstlosigkeit und Demut hingegen wahrt und fördert die Interessen der anderen. Indem man sich selbst zurücknimmt, öffnet man sich für das geheimnisvolle Mitwirken Gottes im Leben. Demut ist der Schlüssel zu allen Gnaden-Geschenken, die Er für uns vorbereitet hat,⁷ die sich uns aber nur dann erschließen, wenn wir Ihm auch die Möglichkeit dazu einräumen.

Oft sind es unsere Ansprüche und Erwartungen an andere, die uns unzufrieden machen, weil der Andere sie nicht zu erfüllen vermag. Darum ist es hilfreich für alle, für uns und den Anderen, wenn wir unsere hohen Ansprüche und Erwartungen "einfach" loslassen. Dabei sollten wir bedenken, dass unser kämpferisches Festhalten uns mehr Lebenskraft kostet, als das Loslassen. Jesus sagt: "Wer sein Leben verliert (oder das, was er meint zum Leben zu brauchen), der wird es finden."⁸

Unsere Ansprüche und Erwartungen werden der Lebensrealität oft nicht gerecht, weil sie einen zu hohen und idealisierten Maßstab an den Anderen anlegen. Wir sollten uns vor Augen führen, dass auch wir auf verschiedenen Gebieten des Lebens nicht in idealer Weise funktionieren.⁹

Meist sind es Dinge, die uns selbst leichtfallen, die wir an anderen kritisieren. Aber es gibt genügend Bereiche, in denen auch wir uns schwertun und das Verständnis, die Geduld und Rücksichtnahme der Anderen benötigen. Deshalb ist es besser sich selbst zu relativieren und die Ansprüche und Erwartungen anderen gegenüber herunter zu schrauben. Das wird uns zufriedener machen und anderen gegenüber erträglicher.

Wie aber vermögen wir uns dafür zu sensibilisieren?

Schritte auf dem Weg der Sensibilisierung

1. Wachsender werden

Über Situationen, in denen uns harte Worte entschlüpft sind, dürfen wir nicht mehr einfach so hinweggehen, sondern sollten sie verinnerlichen - darüber nachdenken, was da vor sich gegangen ist - und darüber Buße tun. Wir stehen also auf gegen unsere falsche Herzenshaltung und bitten Gott und eventuell auch den anderen um Vergebung. Damit unterbrechen wir den Kreislauf alter Verhaltensmuster. Wir lernen anders herum zu denken. Buße heißt im griechischen Urtext der Bibel "metanoia", d. h. wörtlich "Um-Denken".

⁶ = Selbstverleugnung, vgl. Mt 16,24-25

⁷ 1Petr 5,5c

⁸ Mt 10,39

⁹ Vgl. Röm 2,17,24; Ps 50,16-21!

Es entstehen Lernstrukturen im Gehirn durch die Bildung und Verdickung neuer Synapsen. Man wird sensibler für Situationen, in denen Ähnliches vonstattengeht. Der Mensch wird wachsamer.

2. Begleitung suchen

In diesem Prozess können uns vertraute Menschen behilflich sein, indem wir mit ihnen die Situationen noch einmal reflektieren. Sich für die Sichtweise der anderen zu öffnen wird uns sensibler machen. Die Wertigkeit der eigenen Beurteilung wird erst einmal bewusst zurückgesetzt. Der Blick weitet sich. Die Situation des anderen wird wahrgenommen und erwogen. Wenn die Bibel sagt, "ein jeder Mensch sei schnell zum Hören und langsam zum Reden"¹⁰, dann meint sie diese Hörbereitschaft.

In Folge unserer Ichblindheit¹¹ nehmen wir es nicht wahr, wie wir auf andere wirken. Darum ist es hilfreich sich anzutrainieren, auf vertraute Menschen des persönlichen Umfeldes zu hören, z.B. den Lebenspartner, die Ehefrau, Freunde, die eigenen Kinder oder einen Seelsorger. Wenn sie Verhaltensweisen an uns wahrnehmen, die wir selbst nicht erkennen können, sollten wir uns hinterfragen lassen. Und wenn mehrere Menschen unserer vertrauten Umgebung solche Dinge an uns wahrnehmen, sollten wir aufhorchen und der eigenen gedanklichen Logik einen Gedankenstopp¹² setzen und uns ins Gebet zurückziehen.

3. Ins Gebet gehen

Wenn Gott unser aufrichtiges Verlangen nach Veränderung¹³ wahrnimmt und unsere Entschiedenheit, indem wir vor Ihm auf die Knie gehen, wird Er uns eine neue Sichtweise schenken. "Lieber Vater, öffne mir die Augen meines Herzens, damit ich mich so wahrnehmen kann, wie mich andere erleben. Zeige mir den 'blinden Fleck' in meinem Leben und den 'toten Winkel' in meiner Selbstwahrnehmung." Solche Gebete erhört Gott in aller Regel gern¹⁴ und schnell¹⁵, weil sie Seinem Willen entsprechen.¹⁶

¹⁰ Jak 1,19

¹¹ In der Psychologie bezeichnet man diese Störung der Selbstwahrnehmung als Ich-Syntonie. Darunter versteht man ein Gefühl, das eigene Verhalten, das von anderen Personen als Abweichung empfunden wird, selbst nicht als störend, abweichend oder normverletzend wahrzunehmen. Das eigene Handeln, Denken und Fühlen empfindet der Betroffene als zu sich selbst gehörend, also als ich-synton. Seine dysfunktionalen Verhaltensweisen nimmt er vermeintlich als seine eigentliche Identität wahr. ("Wer bin ich denn noch, wenn ich dieses Verhalten aufgeben soll?")

Wenn darüber hinaus ich-syntone Reaktionen dauerhaft soziale Systeme in Schieflage bringen, so besteht der Verdacht, eine von zehn verschiedenen Persönlichkeitsstörungen oder einen Wahn vorliegen zu haben. Diese Personen werden als sehr auffällig und wenig angepasst beschrieben. Sie interpretieren ihre Umwelt konträr zu dem, wie sie von anderen wahrgenommen wird. Deshalb kann man Persönlichkeitsstörungen auch als Anpassungsstörungen oder Interaktionsstörungen bezeichnen. Die Ursachen hierfür liegen meist in ungünstigen Bedingungen in der Kindheit.

¹² indem man dem eigenen Argumentations-Karussell ein entschiedenes "Stopp!" sagt, auf weitere Argumente verzichtet, den Gedanken nachdrücklich zur Seite schiebt und sich auf etwas anderes konzentriert, in diesem Fall ins Gebet flüchtet.

¹³ Vgl. 2Kor 7,1; 2Petr 1,5; 3,14; 1Petr 1,15.16; 1Thess 4,3.7; Hebr 12,14; Mt 5,48

¹⁴ Jes 66,2; 57,15; Ps 51,19; 34,19!

¹⁵ Lk 18,7

¹⁶ Vgl. 1Joh 5,14; Joh 15,7.8; 14,13.14; Mt 7,7

Diese innere Erleuchtung werden wir als eine Befreiung erleben. Erst dann wird uns ersichtlich werden, wie gebunden wir eigentlich waren. Der destruktive Zwang der falschen Logik hat nicht nur die anderen frustriert, sondern auch uns selbst unglücklich gemacht.

Selbstverleugnung ist der von Jesus gewiesene Weg in die Freiheit.¹⁷ Dann erst wird unsere wahre Identität zum Vorschein kommen, die fähig ist andere zu erquickern, zu ermutigen und aufzubauen. Das ganze durch Lieblosigkeiten und Frustrationen verschüttete Potential unserer Persönlichkeit wird dann freigelegt und vermag zur Entfaltung zu gelangen.

4. Danken festigt das neue Denken

Die neu gewonnenen Einsichten festigen sich, indem wir Gott für die neuen Sichtweisen danken. Durch Dank, den wir zu Gott hin halblaut artikulieren, eigenen wir uns das Neue an. Dabei wird es nicht nur im Gehirn abgespeichert, sondern sinkt sogar tief in unser Herz hinein.

Dank ist das aktive Annehmen und Verinnerlichen der Gnaden-Geschenke Gottes. Die neue Logik wird zu einem Herzensbestandteil unseres Selbst. Deshalb ermahnt uns auch die Bibel ein durch und durch dankbares Herz zu haben und Gott für alles zu danken.¹⁸ Auch das scheinbar Negative im Leben wird somit entzaubert und gewinnt eine heilsame Bedeutung für uns.¹⁹

Wenn wir Gott für eine erwiesene Gnade Dank sagen, dann öffnen wir uns für das Wirken des Heiligen Geistes,²⁰ der diese Gnade tief in uns befestigt und verankert. So wird ein guter Boden bereitet, das neue Denken²¹ in uns Wurzeln schlagen zu lassen.

Es ist wie bei einem Bauwerk, bei dem das Kellergeschoss aus Beton gegossen wird. Wir selbst müssen die Schalung erstellen, in die dann der Beton gegossen wird. Die Schalung ist nicht das eigentliche Bauwerk, aber sie ist das, was wir tun können und was wir auch tun müssen. Wir bereiten die Form, in der der Geist Gottes dann zu wirken vermag. Ohne unser Mittun tut auch Er in aller Regel nichts, außer dass Er uns entgegenkommt. Es gehört ein entschiedener Wille zur Veränderung dazu.²² Unser Dank formt dabei die Schalung, die es dem Heiligen Geist ermöglicht, Sein Gnadenwerk in uns zu vollbringen.

¹⁷ Mt 16,24.25!

¹⁸ 1Thess 5,18; Eph 5,18.20; 1 Tim 2,1

¹⁹ Röm 8,28

²⁰ Eph 5,18.19: "Lasst euch vom Geist erfüllen (= passiver Imperativ!), indem ihr (= Partizip!) Gott dankt allezeit für alles."

²¹ Lk 8,15 "das Wort" = das neue Denken, die Logik Gottes, der Weg des Heils

²² Vgl. Hebr 12,4; Lk 13,24 (für "müht euch" steht im griechischen Urtext "agonia". Agonie ist Todeskampf. Das gleiche Wort steht auch in Lk 22,44 in Verbindung mit "inständigem Gebet"); Mt 11,12 (= hart gegen sich selbst sein); Hebr 4,11; Lk 16,16; Phil 2,12; Bar 4,28: "So wie euer Sinn bereit war, von Gott abzuirren, so zeigt jetzt zehnfachen Eifer, umzukehren und ihn zu suchen!"