

Die zerstörerischen Auswirkungen von Kritiksucht...

Manche Leute bilden sich ein, sie müssten in unserem Leben die Rolle von „himmlischem Sandpapier“ spielen. Diese Personen sind Experten darin, Fehler zu sehen und aufzuzeigen. Ihr irritierendes Verhalten ist alles andere als hilfreich. Unentwegte verletzende Worte gehen uns gegen den Strich, rauben unser Selbstwertgefühl und stellen eine seelische Belastung dar. Gott wird für unsere Worte Rechenschaft fordern, vor allem dann, wenn wir jemand anderen mit unseren Worten verletzen. Übertrieben kritische Worte kommen nicht aus dem Herzen eines weisen Menschen und schon gar nicht aus dem Herzen Gottes.

SPRÜCHE 10,19

Bei vielen Worten bleibt Treubruch nicht aus, wer aber seine Lippen zügelt, handelt klug.

Täuschungsmanöver

Die folgende Liste von Fragen soll eine Hilfe dafür bieten, kritiksüchtige Menschen besser zu verstehen. Du kannst anhand dieser Liste auch überprüfen, ob du selbst Täuschungsmanöver verwendest.

- Glaubst du insgeheim, besser zu sein als andere?
- Stellst du über andere Vermutungen an, ohne die Fakten zu kennen?
- Rächst du dich, wenn du beleidigt wirst?
- Verspottest du andere, um sie zu verletzen?
- Beneidest du andere um ihren Erfolg?
- Schiebst du deine Schuld auf andere?
- Versteckst du deine eigene Unzufriedenheit?
- Rebellierst du gegen Autoritätspersonen?
- Verwendest du sarkastischen Humor?
- Erhöchst du dich selbst, indem du andere erniedrigst?
- Neigst du zu Perfektionismus, um besser dazustehen?

Verletzungen in der Kindheit

Der Spruch „Stöcke und Steine können meine Knochen brechen, aber Worte können mich verletzen“ ist grundfalsch. Aburteilende Worte können mehr Schaden anrichten als eine Naturkatastrophe. Diese Schäden sind vielleicht unsichtbar, aber verletzte Gefühle können für Kinder verheerende Folgen haben. Kinder, deren Selbstwertgefühl ständig durch Worte verletzt wird, flüchten oft in Kritiksucht, um sich selbst zu schützen. Verletzende Worte bringen verletzte Menschen dazu, andere zu verletzen!¹

- **Schroffheit** vermittelt die Botschaft: du verdienst keine Beachtung.
- **Unpersönlichkeit** vermittelt die Botschaft: du bist nichts wert.
- **Ablehnung** vermittelt die Botschaft: du bist nicht akzeptabel.
- **Spott** vermittelt die Botschaft: du verdienst es, heruntergemacht zu werden.

Schlüsselvers zum Auswendiglernen

KOLOSSER 4,6

Euer Wort sei allezeit in Gnade, mit Salz gewürzt; ihr sollt wissen, wie ihr jedem einzelnen antworten sollt!

Schlüsselstelle für das wiederholte Lesen

JAKOBUS 3,1-12

Wie man auf die Kritik anderer reagiert

- Halte dir vor Augen, dass du andere genauso akzeptieren kannst, wie Christus dich akzeptiert. (Römer 15,7)
- Sei offen für jedes Körnchen Wahrheit, wenn du kritisiert wirst. (Sprüche 17,10)

¹ J. Grant Howard, *The Trauma of Transparency: A Biblical Approach to Inter-Personal Communication*, A Critical Concern Book (Portland, OR: Multnomah, 1979), 56–59.

- Sei bereit, über Kritik nachzudenken. Wenn sie berechtigt ist, dann ist der Kritiker ein Sprachrohr Gottes für dich. (Sprüche 12,15)
- Stecke Kritik ein, ohne gleich in die Defensive zu gehen. (Sprüche 15,2)²
- Entscheide dich, gut über deine Kritiker zu reden. (Römer 12,14)
- Bete für deine Kritiker. (Matthäus 5,44)
- Halte dir vor Augen, dass es normal ist, als Christ kritisiert zu werden. (Matthäus 5,11)
- Lass dich durch die Tatsache ermutigen, dass Gott dich züchtigt, denn du bist sein Kind. (Hebräer 12,5-6)
- Dein Wert soll davon abhängen, wie Gott dich sieht, nicht, wie andere dich sehen. (Galater 1,10)
- Frage dich, ob die kritischen Worte wirklich stimmen. (Sprüche 16,21)

RÖMER 12,21

Lass dich nicht vom Bösen überwinden, sondern überwinde das Böse mit dem Guten!

Mache dein Herz WEIT, um ein ermutigender Mensch zu werden

- Ein ermutigender Mensch hat ein demütiges Herz. Er kennt seine eigenen Unzulänglichkeiten. (Psalm 139,23-24)
- Ein ermutigender Mensch hat ein mitfühlendes Herz, das auf andere Rücksicht nimmt. (Kolosser 3,12).
- Ein ermutigender Mensch hat ein offenes Herz, das ein Gefühl der Sicherheit vermittelt. (Römer 15,7)
- Ein ermutigender Mensch hat ein mutmachendes Herz, das niemanden mit Worten verletzt. (Epheser 4,29)

² Quellenangabe für diesen Abschnitt: William D. Backus, *Telling Each Other the Truth* (Minneapolis, MN: Bethany House, 1985), 106–8.

- Ein ermutigender Mensch hat ein weises Herz, das sich auf den Geist der Wahrheit verlässt. (1. Korinther 2,13)

EPHESER 4,29

Kein faules Wort komme aus eurem Mund, sondern nur eins, das gut ist zur notwendigen Erbauung, damit es den Hörenden Gnade gebe!

Was versteh wir unter Kritiksucht

Bei der Tennismeisterschaft in Wimbledon sitzt der Schiedsrichter auf einem erhöhten Sessel neben dem Netz, in der Mitte zwischen den beiden Spielern. Er hat sich auf Grund seiner Fairness und Urteilsfähigkeit die Rolle des Richters nicht nur verdient, sondern wurde eingeladen, gemäss den Spielregeln zu entscheiden. Wenn der Ball über die Grenzen des Feldes hinausfliegt, ruft der Schiedsrichter „Fehler!“ Sein Einspruch ist gerechtfertigt und erwünscht. Wer kritiksüchtig ist, ist deswegen noch lange nicht fair oder urteilsfähig. Er macht sich unaufgefordert selbst zum Richter und ruft immer wieder „Fehler! Fehler!“. Seine Zwischenrufe sind unerwünscht und ungerechtfertigt. Die Bibel hat über das Problem der Kritiksucht einiges zu sagen.

RÖMER 14,10

Du aber, was richtest du deinen Bruder? Oder auch du, was verachtest du deinen Bruder? Denn wir werden alle vor den Richterstuhl Gottes gestellt werden.

Weitere Themen

- Identität – Weißt du, wer du in Gottes Augen bist?
- Lügen – Den Zerfall der Wahrheit aufhalten
- Manipulation – Die Fesseln, die uns kontrollieren, durchschneiden
- Neid und Eifersucht – Zwei schreckliche Zwillingbrüder zähmen
- Versöhnung – Zerbrochene Beziehungen wiederherstellen

Kontaktadresse

Precept Ministries International e. V.
Am Neuen Weg 3
D – 82041 Oberhaching
Deutschland
Telefon: +49 (0) 89 63 89 92 27
E-Mail: info@precept-ministries.de
Internet: www.hopefortheheart.de
www.precept-ministries.de
Österreich
Telefon: +43 (0) 664 / 555 14 33

Die Bibelstellen sind der Bibel nach der Revidierten Elberfelder Übersetzung, Copyright © 1985 R. BROCKHAUS VERLAG, Wuppertal und Zürich entnommen (Abdruckgenehmigung Nr. 10.117).

Copyright © 2008 HOPE FOR THE HEART

SCHLÜSSEL ZUR BIBLISCHEN SEELSORGE

„Das Gesetz des HERRN ist vollkommen und erquickt die Seele.“ (Psalm 19,8)



*Biblische Antworten zu fundamentalen Problemen
unseres Lebens*

Kritiksucht
Andere ermutigen, statt sie zu kritisieren

(Quick Reference Guide - das Wichtigste in Kürze)



HOPE
for the Heart

www.hopefortheheart.de