Schluss mit der Kritiksucht

Eine kritische Haltung vergiftet

In der Bibel mahnen uns einige Geschichten, dass wir nicht an anderen herumnörgeln sollen
Quelle: Envato / nd3000

Wer ständig aus einer kritischen Haltung heraus agiert, vergiftet sein ganzes Leben. Die Bibel mahnt uns, nicht an anderen herumzunörgeln. Mirjam, die Schwester Moses zum Beispiel, bekam eine Art Lepra, weil sie an ihrem Bruder herumnörgelte.

Diese krasse Geschichte wird im Kapitel 12 des 4. Buches Mose beschrieben. Mirjam macht ihrem Bruder Mose Vorwürfe, weil er eine Äthiopierin geheiratet hat. Sie redet schlecht über ihren Bruder und diese Frau. Sie stiftet Unruhe. Mose ist derweil glücklich und zufrieden. Er stört sich nicht daran. Es heisst dazu in der Bibel: «Mose schwieg dazu. Er war ein zurückhaltender Mensch, demütiger als alle anderen Menschen auf der Welt.» Doch Gott reagierte auf Mirjams kritische Haltung. Er bestrafte sie mit einem Aussatz, der ihre ganze Haut befiel. Für ihre

Kritiksucht wurde sie für eine gewisse Zeit mit Lepra bestraft. Eine kritische Haltung vergiftet!

Andere so behandeln, wie ich selbst behandelt werden möchte

Im Matthäusevangelium, Kapitel 7, Vers 1 werden wir aufgefordert, nicht an anderen herumzunörgeln, uns auf ihre Fehler zu stürzen und sie zu kritisieren, es sei denn, wir selbst möchten so behandelt werden. Möchten Sie, dass andere Sie dauernd kritisieren oder über Sie lästern? Wohl kaum.

Der amerikanische Pastor Joel Osteen schreibt in seinem Buch «Ganz einfach glücklich», dass er grundsätzlich nicht schlecht über andere spreche: «Es gibt Personen, die ich nicht verstehe oder mit deren Handeln ich nicht einverstanden bin. Ich würde mich mit ihnen nicht zusammentun, aber ich würde auch nicht negativ über sie reden, ihren Ruf zerstören oder sie schlecht dastehen lassen. Gott wird Menschen, die eine kritische Grundeinstellung haben und gerne Klatsch verbreiten oder Unfrieden säen, nicht fördern. Ich brauche Gottes Schutz. Ich möchte in seinem Schutz geborgen bleiben.» Und weiter ruft Osteen zu einem Perspektivenwechsel auf: «Beschliessen Sie doch jetzt gemeinsam mit mir, keine kritische Einstellung zu haben. Üben sie sich darin, stets das Beste zu sehen. Fangen Sie an, sich auf das Gute zu konzentrieren und geben Sie Ihrem Gegenüber einen Vertrauensvorschuss!»

Die Nachbarin mit der dreckigen Wäsche

Lassen Sie mich dazu eine Geschichte von einem Ehepaar erzählen, die ich neulich gelesen habe: Dieses Ehepaar zog in ein neues Haus. Eines Morgens beim Frühstück schaute die Frau aus dem Fenster und sah, wie ihre Nachbarin Wäsche zum Trocknen an die Leine hängte. Sie bemerkte, dass die Wäsche schmuddelig aussah, und sagte zu ihrem Mann: «Diese Frau weiss nicht, wie man Wäsche sauber bekommt. Ihre Kleider sehen schmutzig aus. Ich frage mich, ob sie überhaupt Waschmittel benutzt.»

Tag für Tag gab sie dieselben Kommentare von sich: «Ich kann es nicht fassen, dass unsere Nachbarin nicht in der Lage ist, ihre Wäsche sauber zu bekommen. Unglaublich, in welch schmutzigen Klamotten diese Leute herumlaufen.»

Ein paar Wochen später schaute die Frau aus dem Fenster und sah, dass die aufgehängte Wäsche strahlend sauber war. Sie staunte nicht schlecht und rief

ihren Mann herbei: «Guck mal, Liebling, es ist kaum zu glauben. Sie hat endlich gelernt, wie man richtig wäscht. Ich frage mich, was wohl passiert ist.»

Der Mann lächelte und entgegnete: «Liebling, ich bin heute früher aufgestanden und habe unsere Fenster geputzt.» Wie schmutzig die Wäsche des Nachbarn aussieht, hängt davon ab, wie sauber unser Fenster ist.

Der Apostel Paulus weist darauf hin, als er an seinen Mitarbeiter Titus schreibt: «Für die, die ein reines Gewissen haben, ist alles rein» (Titus Kapitel 1, Vers 15). Wenn Sie nichts in einem positiven Licht sehen können, wenn Sie die Strasse entlangfahren und nur die Schlaglöcher und die Baustellen sehen, wenn Sie nur sehen, was Ihr Chef falsch macht, und nie, was er richtig macht, dann sollten Sie vielleicht Ihr Fenster putzen.

Eine Liste gegen die Kritiksucht

Wenn ich ständig skeptisch bin, habe ich mich vielleicht selbst dazu erzogen, zynisch und sarkastisch zu sein, statt das Beste zu glauben. Aus diesem Grund geraten so viele Beziehungen in Schwierigkeiten. Die Menschen haben die Gewohnheit entwickelt, ihr Gegenüber kritisch zu beäugen.

Wenn auch Sie mit dieser Problematik zu kämpfen haben, dann erstellen Sie doch einmal eine Liste all der Qualitäten, die Sie an Ihrem Partner, Ihren Eltern, Ihrem Chef, Ihren Nachbarn, usw. schätzen. Schreiben Sie die positiven Eigenschaften auf Ihre Liste und lesen Sie diese jeden Tag. Sie werden so automatisch beginnen, sich mehr auf die guten Qualitäten zu konzentrieren. Seien Sie nicht überrascht, wenn sich Ihre Beziehungen zum Guten verändern und Sie sich insgesamt besser fühlen werden.

Zum Thema:
Verletzt, verärgert, verunsichert? Wie wir mit Kritik umgehen können
Frieden – gelingt uns das? «Versöhnung ist der Schlüssel»
Bibel Coaching: Mit Dankbarkeit auf Augenhöhe

Datum: 11.08.2024
Autor: Florian Wüthrich
Quelle: Jesus.ch

Tags
Beziehungen
Ratgeber