Glauben teilen

Ermutigung kann nie genug sein

Gehe immer vom Besten aus
Quelle: Unsplash +, Getty Images

Es gibt Menschen, die dir deine Energie aussaugen, und wiederum andere, die dir Energie geben. Nach einem Gespräch mit ihnen fühlst du dich verstanden, motiviert und gestärkt. Was unterscheidet beide voneinander?

Ein wichtiger Faktor ist Ermutigung. Es gibt die Kritiker, Besserwisser, Klugscheisser und Bedenkenträger. Und es gibt die unverbesserlichen Optimisten, welche dich schon mit ihrer Aura inspirieren. Lasst uns sie die Ermutiger nennen!

Die Bibel fordert uns auf, zu dieser zweiten Gruppe der Ermutiger zu gehören. Warum? Solche Leute bauen andere auf: «So ermutigt und tröstet einander, wie ihr es ja auch bisher getan habt.» 1. Thessalonicher 5,11

Das griechische Wort für «ermutigen» heisst im Griechischen παρακαλέω und hat folgenden Bedeutungsumfang: bitten, auffordern, zu etwas aufrufen; ermahnen,

ermutigen, trösten, bestärken; einladen; zu Hilfe rufen, um Hilfe bitten. Gott möchte also, dass wir einander ermutigen, ermahnen, trösten, bestärken, Mut machen, einander einladen, zu Hilfe rufen und zu Hilfe eilen.

> Auch die Psychologie bestätigt: Ohne Ermutigung in der Kindheit, im Jugendalter, aber auch im Erwachsenenalter sind Menschen grundsätzlich nicht entwicklungs- und lebensfähig. Ermutigung ist der Nährboden, die Voraussetzung für die Entwicklung des Menschen, in jedem Alter! Ermutigung ist – nicht nur für Kinder und Jugendliche – so wichtig wie Wasser für eine Pflanze.

Nicht zum Kritiker berufen

Als Jugendleiter kannst du nicht genug ermutigen. Du kannst es damit nicht übertreiben. Ermutigung kann nie genug sein. Gott hat dich nicht zum Kritiker oder Zyniker berufen. Es ist die Aufgabe des Heiligen Geistes, andere Menschen von ihrer Schuld zu überführen (Johannes 16,8), und Gottes Aufgabe, zu richten (Hebräer 10,30). Unsere Aufgabe ist es, zu lieben (Johannes 15,12)!

Unsere Leistungsgesellschaft fordert unsere Jugendlichen schon genug. Lasst uns die Kirche zu einem Ort machen, an dem man nicht auch noch dauernd hört, was man alles falsch macht, sondern zu einem Ort, an dem man Annahme, Bestätigung und Ermutigung erlebt. Wie geht das ganz praktisch?

Sprich das Positive aus, das du beobachtest. Nichts zu sagen, heisst nicht, dass alles okay ist. Schweigen kann alles Mögliche bedeuten und wird in den wenigsten Fällen als Ermutigung gedeutet. Wenn dir dein Partner ein gutes Menü kocht, dann heisst keine Kritik nicht, dass alles gut ist. Auch wenn ich meiner Frau zum hundertsten Mal sage, wie gut sie aussieht, ist es nicht überflüssig. Niemand wird dir jemals um den Hals fallen und dir sagen: «Vielen Dank für dein Schweigen. Ich fühle mich so geliebt, aufgebaut und ermutigt.»

Lob vs. Ermutigung

Versuche in deinen Komplimenten nicht die Sache, sondern die Person zu sehen. Eine Unterscheidung, welche mir sehr geholfen hat, ist diejenige von Lob und Ermutigung. Viele Psychologen nutzen diese Differenzierung, auch wenn sie sich nicht immer eindeutig unterscheiden lässt. Lob quittiert die Leistung, das Resultat, den Erfolg. Lob fördert also die extrinsische Motivation. Ermutigung hingegen betont den Einsatz, das Bemühen, die Anstrengung, den Versuch, die

Verbesserungen, die Entwicklungsschritte. Ermutigung fördert stärker die intrinsische Motivation.

Lob: Das ist gut gemacht!
Ermutigung: Du hast das gut gemacht!

Lob: Wow, nices Outfit.
Ermutigung: Du siehst nice aus in diesem Outfit.

Gehe immer vom Besten aus. Wenn einer deiner Leiter nicht zu einem Treffen erscheint, dann gehe davon aus, dass er einen guten Grund dazu hat. Selbst wenn es nicht so ist. Es geht nicht darum, dass du Recht hast. Du willst die andere Person ermutigen und aufbauen und ihr kein schlechtes Gewissen bereiten.

Auch die Körperhaltung zählt

Achte auf eine ermutigende Körperhaltung. Dabei habe ich einmal total versagt. Eine etwas unsichere, junge Frau hatte zum ersten Mal eine Predigt gehalten in unserem Jugendgottesdienst. Ich sass in der ersten Reihe und machte mir Notizen, um ein gutes Feedback zu geben. Was ich nicht realisierte: Jedes Mal, wenn ich etwas aufschrieb, hatte sie Angst, dass ich einen Fehler gefunden hätte und sie etwas Falsches gesagt hätte. Nach diesem Erlebnis habe ich gelernt: Es wäre viel besser gewesen, in der ersten Reihe aktiv zu unterstützen und mit meiner Körpersprache zu zeigen: «Ich stehe hinter dir». Das wäre mehr wert gewesen als all meine inhaltlichen Feedbacks. Unsere Mimik, Gestik und Körpersprache sprechen Bände. Nur schon ein Lächeln, direkter Augenkontakt oder eine offene Armposition signalisieren so viel mehr als manche Worte. Wir wissen leider auch, wie verletzend es sein kann, wenn Menschen uns offensichtlich meiden, uns nicht anschauen oder sich von uns abwenden.

Lass zweideutige Sätze weg, welche ein Lob relativieren. Ein Satz, den ich oft nach einer Predigt höre, ist: «Das war eine gute Predigt, aber …» Was bei mir hängen bleibt, ist nicht das Kompliment, sondern der Teil nach dem Aber. Es ist etwas Kostbares, das Positive anzusprechen, ohne eine Relativierung danach.

Lasst uns als Jugendleiter diejenigen sein, die immer das Positive sehen, grosszügig Komplimente verteilen, eine gute Atmo-sphäre verbreiten, Glauben ausstrahlen, Mut machen, die Bemühung hinter der Sache sehen und mit offenen Augen das Gute beim Namen nennen. Lasst uns die grössten Ermutiger unserer Jugendlichen sein!

Reflexionsfragen

- Mit welchen Leuten bist du gerne zusammen? Welche Aspekte von Ermutigung erkennst du in ihrem Leben?
- Bei welchen Personen fällt es dir schwer, zu ermutigen? Warum?
- Welche der praktischen Ermutigungstipps möchtest du in den nächsten Wochen aktiv umsetzen?

Dies ist ein Auszug aus dem Buch «Kirchliche Jugendarbeit» von Joel Meier (Verlag BoD - Books on Demand, ISBN 9783695124992) In den kommenden Wochen bietet Livenet weitere Einblicke in den Inhalt des Buches.

Zu den weiteren Auszügen:
Dossier: Kirchliche Jugendarbeit

*Zum Autor: **Joel Meier** ist seit über zehn Jahren Jugendpastor in der Buchegg Church in Zürich. Er hat Theologie in Basel, Zürich und London studiert. Heute coacht und begleitet er mit viel Leidenschaft junge Leiter und Pastoren in der Jugendarbeit. Zudem doziert er an mehreren Bibelschulen und ist in seiner Freizeit am liebsten mit seiner Familie in den Bergen unterwegs.*

Datum: 13.08.2026
Autor: Joel Meier
Quelle: Buchauszug «Kirchliche Jugendarbeit»

Tags
Buch
Kirchen und Werke
Leben als Christ
Jugendliche