

James B. Richards

Setze dem Schmerz ein Ende

Schmerz ist unvermeidlich,
darunter leiden muss man nicht



Copyright © 2001 James B. Richards

Die amerikanische Originalausgabe unter dem Titel *How to stop the pain* erschien bei Impact Ministries, Publications Department, 3300 N. Broad Place, Huntsville, AL 35805, USA, www.impactministries.com

Die deutsche Übersetzung wurde vermittelt und koordiniert durch: *Wimberger Ministry*, Sankt Peter Straße 13, A-4240 Freistadt, Österreich, Tel/Fax 0043 (0) 79 4272262

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Bibelzitate, sofern nicht anders angegeben, wurden der *Revidierten Elberfelder Bibel* entnommen. © 1985, 1991, 2006, SCM R.Brockhaus im SCM Verlag GmbH & Co. KG, Witten. Alle Rechte vorbehalten. Alle Bibelübersetzungen wurden mit freundlicher Genehmigung der Verlage verwendet.

AMP *Amplified Bible*, Copyright © 1987, The Lockman Foundation. www.lockman.org

GNB *Gute Nachricht Bibel*, Copyright © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart.

KJV *King James Version*.

LUT *Lutherbibel*, Revidierte Fassung von 1984, Copyright © 1985 Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart.

MSG *The Message*, Copyright © by Eugene H. Peterson 2002. NavPress Publishing Group.

NEÜ *Neue evangelistische Übersetzung*, Copyright © Karl-Heinz Vanheiden.

NGÜ *Neue Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen*, Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft.

NIV *Holy Bible, New International Version*, Copyright © 2011 Biblica, Inc.

NKJV *New King James Version*, Copyright © 1982 by Thomas Nelson, Inc.

NLB *Neues Leben Bibel*, Copyright © 2006, SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

NLT *New Living Translation*, Copyright © 2007 by Tyndale House Foundation.

SLT *Schlachter Bibel*, Copyright © 2000 Genfer Bibelgesellschaft.

TLB *The Living Bible*, Copyright © 1971 by Tyndale House Publishers, Inc.

Umschlaggestaltung: spoon design, Olaf Johannson

Übersetzung: Romedi und Irene Pitsch, Dina Hanl

Lektorat: Sonja Yeo, Thilo Niepel

Satz: Grace today Verlag

Druck: CPI – Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany

1. Auflage 2016

© 2016 Grace today Verlag, Schotten

Taschenbuch: ISBN 978-3-95933-025-1, Bestellnummer 372025

E-Book: ISBN 978-3-95933-026-8, Bestellnummer 372026

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlages.

www.gracetoday.de

Dieses Buch ist gewidmet dem Andenken an
Julie Vaughn und der Familie und den Freunden,
die sie bis zum Ende geliebt haben . . .

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	11
1. Kritische Faktoren	15
2. Was ist ein Urteil?	21
3. Die Macht des Schmerzes durchbrechen	26
4. Die Kraft der Bedeutung	32
5. Beobachter, nicht Beurteiler	38
6. Dich zu »reparieren« bringt mich um	45
7. »Du bist das Problem, nicht ich!«	52
8. Das kritische Auge	58
9. Die Grenzen kennen	63
10. Der Gott meiner Welt	69
11. Wie ich es sehe	74
12. Verhaltensmuster identifizieren	82
13. Wie man jede neue Beziehung zerstört	89
14. Wie kleine Kinder werden	95
15. Das Leben in meiner imaginären Welt	102
16. Frei vom Urteil anderer	109
17. Das Bedürfnis zu urteilen hinter sich lassen	116
18. Freiheit von Rechtfertigungen	123

19. Frei sein davon, sich selbst zu rechtfertigen.....	131
20. Meine eigenen Angelegenheiten kennen.....	137
21. Über Gott urteilen.....	147
22. Assoziationen und Urteile.....	154
23. Geistliche Gaben und Urteile	160
24. Ein Wort für die Ahnungslosen	167
25. Beziehungen, die funktionieren	173
26. Ich nehme meine Worte zurück.....	179
27. Ein Bekenntnis ist der Weg zum Frieden	185
28. Das selbstmörderische Selbsturteil	194
29. Das wahre Ich finden	202
30. Eine neue Perspektive gewinnen.....	208
31. Befreiung vom Schmerz der Vergangenheit	214
32. Gottes Urteil akzeptieren	221
33. Unbegrenztes Leben.....	227
34. Die Selbstwert-Lösung.....	232
35. Den Splitter entfernen.....	237
36. Der Liebesfaktor.....	243
Anmerkungen	250
Über den Autor	251
Über Impact Ministries	254

EINLEITUNG

Schmerz ist unvermeidlich.
darunter leiden muss man nicht

Die Welt ist voller verletzter Menschen. Die Wichtigkeit, uns von den quälenden Schmerzen, die das Leben uns zufügt, zu befreien, wird durch deren Auswirkungen in unserer Gesellschaft belegt. Diese zeigen sich in einem Anstieg des Drogenkonsums, der Suche nach geistlicher Erleuchtung, dem wachsenden Angebot verschreibungspflichtiger Psychopharmaka, der Gewalt im häuslichen Umfeld und in Schulen sowie der zunehmenden Unfähigkeit, erfüllende Beziehungen aufzubauen.

Wir leben in den Tagen, von denen die Bibel sagt: »Und weil die Gesetzlosigkeit überhand nimmt, wird die Liebe in vielen erkalten« (Mt 24,12 SLT). Weil wir Menschen einander rücksichtslos und eigensüchtig behandeln, erzeugen wir emotionale Wunden, wegen derer wir uns fürchten zu lieben und zu vertrauen. Je weniger wir uns geliebt fühlen, desto mehr Schmerz fügen wir einander zu. Dieser Kreislauf steigert sich stetig, bis der Schmerz schließlich überhandnimmt. Die meisten Menschen haben nie die Fähigkeit erlangt, persönlichen Schmerz zu bewältigen. Als Folge davon führt dieser Schmerz zu Bitterkeit, Kummer, Depression und schließlich zum Verlust der physischen Gesundheit. Unsere

Zukunft wird von einer Vergangenheit kontrolliert, die uns in einem endlosen Kreislauf von Schmerz und Enttäuschung festhält.

Kulte und Regierungen geben uns das zu nichts führende utopische Versprechen, einen Punkt erreichen zu können, an dem Schmerz vermieden werden kann, indem die Gesellschaft dazu gezwungen wird, die richtigen Regeln zu befolgen. Drogen und populärwissenschaftliche Psychologie bieten uns eine Realitätsflucht an, die nicht viel mehr als Verleugnung ist. Militante Gruppen haben versucht, uns davon zu überzeugen, dass Gewalt durch Gewalt verhindert werden kann. Traurigerweise hat auch die Gemeinde nichts weiter anzubieten als eine Opfermentalität, die uns dazu auffordert, unseren Missetätern zu vergeben und immer wieder aufs Neue zu vergeben, was uns jedoch niemals wirklich vom Schmerz befreit. Unter den Dingen des Lebens, über die wir keine Kontrolle haben, ist auch die konstante Flut von Angriffen bzw. Anstößen. Jesus selbst sagte: »Es ist unvermeidlich, dass Anstöße [zur Sünde] kommen!« (Lk 17,1a SLT). Wenn er sagte, dass kein Weg daran vorbeiführt, vertraue mir, dann gibt es keinen Weg daran vorbei. Wir haben keine Kontrolle über die Tatsache, dass Schmerzen kommen werden. Aber wir haben völlige Kontrolle darüber, ob sich der Schmerz in Leiden verwandelt oder nicht. Wir können den Kreislauf des Schmerzes mit unglaublicher Leichtigkeit beenden. Wir können uns vom Schmerz der Vergangenheit befreien. Wir können unsere Zukunft verändern. Wir können Bitterkeit vermeiden und das Verlangen nach Rache loswerden. Ich wurde trauriger Beobachter eines Mordprozesses, dessen Gerichtsverhandlung sich in die Länge zog. Jedes Mal, wenn der Fall erörtert wurde, durchlebten die Opferangehörigen das schreckliche Verbrechen aufs Neue. Jeder Einspruch intensivierte den Schmerz der Hinterbliebenen. Oftmals habe ich diese Familienmitglieder vor der Kamera eines Nachrichtensenders ste-

hen sehen, wo sie Folgendes verlauteten: »Wenn ich sehe, dass der Täter den Preis für sein Vergehen bezahlt, dann kann ich damit abschließen.« Aus irgendeinem Grund glauben wir, dass das Leiden eines anderen Individuums unser Leid beenden wird. Aber es funktioniert nie wirklich auf diese Weise. Ganz gleich, wie teuer der Täter für seine Tat bezahlen muss, auf den Schmerz der Betroffenen wird es wenig Einfluss haben.

In der Bibel hat Jesus nicht viel über das Los der Person, die uns angreift, zu sagen. Stattdessen ermahnt er uns, »wachsam zu sein«, wenn Angriffe bzw. Anstöße kommen. Wenn Angriffe kommen, sind wir wesentlich gefährdeter als die Person, die uns angreift. Denn ihre Tat ist klar und offensichtlich und kaum zu rechtfertigen. Für uns hingegen ist es aufgrund der Tatsache, dass wir angegriffen wurden, leicht, jede Art von Sünde zu rechtfertigen. Ich kann alle möglichen selbstzerstörerischen Verhaltensweisen rechtfertigen, weil ich schließlich das Opfer bin. Rache ist kraftvoll und trügerisch. Tatsächlich ist sie so kraftvoll, dass Gott sagte, Er sei der Einzige, der das Recht habe, sie auszuüben. »Rächt euch nicht selbst, Geliebte, sondern gebt Raum dem Zorn Gottes! Denn es steht geschrieben: ›Mein ist die Rache; ich will vergelten, spricht der Herr‹« (Röm 12,19). Rache ist Strafe und Vergeltung. Der Beschluss zu bestrafen, gehört einzig und allein dem EINEN, der das Recht hat zu richten. Das Urteil ist Gottes Sache.

Möchtest du frei sein von Schmerz und Leid? Dieses Buch möchte dich auf eine Reise mitnehmen – eine Reise, um vom Schmerz frei zu werden. Ich praktiziere die Prinzipien, die im Folgenden aufgezeigt werden, seit mehr als zwanzig Jahren. Sie haben mich unzählige Male vor Schmerz und Bitterkeit bewahrt. Für Tausende von Menschen waren sie eine Hilfe. Sie geben dir die nötigen Mittel an die Hand, um dich vom Schmerz der Vergangenheit zu befreien und künftiges Leid zu vermeiden.

Der erste Schritt auf dieser Reise macht es erforderlich, dass du das »Recht« zu richten aufgibst. Dies wird einer der herausforderndsten und zugleich lohnendsten Schritte sein, die du je unternommen hast. Mit der so gewonnenen Freiheit wirst du viel weniger Schmerz in deinem Leben haben, du wirst Konflikte leichter lösen, erfüllende Beziehungen führen, dich an Gott erfreuen und deine Lebensziele mit mehr Hoffnung angehen. Ich glaube, du wirst die Welt allgemein als einen lebenswerteren Ort empfinden.

Kritische Faktoren

»Die Wichtigste in unserem Leben ist zu entscheiden, was wichtig ist.«
Ken Blanchard

Wie wahr ist das doch. In jedem einzelnen Moment eines jeden Tages investieren wir unsere Zeit und Energie in irgendetwas. Es stellt sich die Frage: Investieren wir unsere Zeit in etwas wirklich Wichtiges? Denke darüber nach. Werden die Dinge, denen du heute deine Aufmerksamkeit schenkst, dich deinen Träumen näherbringen oder führen sie dich weiter von ihnen weg? Werden die Entscheidungen, die du triffst, dir mehr Schmerz und Verwirrung bereiten oder weniger? Wird die Art und Weise, in der du Gottes Wort anwendest, deine Zuversicht in Gott stärken oder wird sie dadurch geschwächt? In seinem Buch *First Things First Every Day (Das Wichtigste zuerst jeden Tag)* zeigt Stephen Covey auf, dass effektives Zeitmanagement nicht darin besteht, in einer gewissen Zeitspanne mehr Aktivitäten zu erledigen, sondern in der verfügbaren Zeit das zu tun, was wichtig ist. Er nennt es »nach dem Kompass handeln anstatt nach der Uhr«¹. Ich nenne es »nach Prioritäten leben«.

Fast alle Top-Business-Trainer beachten die 80/20-Regel. Diese Regel besagt, dass 20 Prozent deines Einsatzes 80 Prozent deiner

Ergebnisse erzielt. Ein weiser Manager entdeckt die 20 Prozent, die wichtig sind, konzentriert seine Anstrengungen auf dieses entscheidende Gebiet und schafft damit 80 Prozent der Arbeit.

Umgekehrt gibt es jene, die härter und länger arbeiten, aber nicht dieselbe Produktivität in ihrem Leben sehen. Sie denken deshalb, das Leben sei unfair und empfinden sich manchmal als Opfer.

Nur durch Gottes Sohn wird man glücklich

Wie leicht bekommst du den Eindruck, dass es ein paar ungeschriebene Gesetze gibt, die dir niemand je beigebracht hat. Wie einfach ist es, auf jene zu schauen, die das Leben hervorragend meistern, und dadurch das Gefühl zu bekommen, dass sie irgendwie privilegierter sind. Du magst sogar denken, dass Gott sie mehr gesegnet hat als dich. Deine einzige Alternative scheint darin zu bestehen, entweder aufzugeben oder aber dich auf die geheimnisvolle Suche nach der magischen Formel zu begeben, die dir bringen wird, was du dir im Leben wünschst.

Im Alltag und im Geschäftsleben erleben die Menschen Schmerz und Versagen, obwohl sie sich sehr darum bemühen, glücklich zu sein. Für manche setzt das eine geheimnisvolle Suche in Gang, deren Ziel es ist, Gott zu gefallen und irgendwie seine Segnungen zu erlangen, die in seinem Wort so klar definiert sind. Diese Reise führt jedoch zu Gesetzlichkeit, toten Werken, Selbstbezogenheit und Frustration. Es gibt keine einzige Sache, mit der wir Gott dazu bringen können, das vollbrachte Werk Jesu zu missachten oder zu verleugnen. Die Schrift ist sehr klar, dass wir alles, was zum Leben und zur Gottseligkeit dient, *durch Jesus* haben (siehe 2Petr 1,3).

Damit Gott überhaupt in Betracht ziehen könnte, uns aufgrund unserer eigenen Anstrengungen zu segnen, müsste er das vollbrachte Werk seines Sohnes völlig verleugnen. Wenn wir nach Methoden suchen, um Segnungen zu verdienen oder zu erwerben, führt uns das immer weg vom Herrn Jesus und seinem vollbrachten Werk. Der Ausgangspunkt, um aus dem Schmerz herauszukommen und einen gesunden Verstand zu haben, ist immer, uns an diese Wahrheit zu erinnern: Wir sind in Jesus angenommen. Wir sind durch ihn gerecht. Wir sind frei von jedem Fluch des Gesetzes, weil wir in ihm sind. Durch ihn sind wir für jeden Aspekt des Erbes qualifiziert. Und jede Verheißung, die Gott uns allen je gegeben hat, ist »Ja«, weil wir in ihm sind (2Kor 1,20).

Das Problem an der Wurzel packen

Anstatt nach einer verborgenen und geheimnisvollen Lösung zu suchen, um Freude und Frieden in unser Leben zu bringen, sollten wir uns einfach am Wort Gottes orientieren. Als wir zu Jesus kamen, sollte dies eine Reise hin zur Jüngerschaft werden. Ein Jünger baut sein Leben auf die Lehren und Prinzipien seines Lehrers. Wir müssen unser Leben auf die Lehren unseres Herrn Jesus bauen. Folglich ist die Lösung unseres Dilemmas immer in ihm, in seinem vollbrachten Werk, in seinem Wort und seinem Beispiel zu finden.

Das ganze Wort Gottes ist wichtig, aber wie überall im Leben gibt es ein paar *kritische Faktoren*. *Kritische Faktoren* sind Wahrheiten, die einen so großen Bereich umfassen, dass sie fast jedes Gebiet unseres Lebens beeinflussen. Es gibt andere Prinzipien, die angewendet *große* Bereiche unseres Lebens beeinflussen. Dann gibt es noch Prinzipien, die nur ein bestimmtes Problem lösen,

wenn wir sie beachten. Die *kritischen Faktoren* lösen ein breites Spektrum von Problemen. Wenn wir das Wort Gottes betrachten, werden wir das finden, was ich die »Kritischen Faktoren für geistliches Leben« nenne. Dies sind die Bereiche, die mit höchster Priorität beachtet werden sollten. Sie sind die 20 Prozent, die 80 Prozent der Ergebnisse in unserem Leben hervorbringen. Die kritischen geistlichen Faktoren sind jene Faktoren, in denen wir uns kein Versagen leisten können. Sie machen den Unterschied zwischen der »Frucht« und der »Wurzel« aus. Sie sind die zugrundeliegenden Prinzipien, die die unterschiedlichsten Handlungen steuern.

Wenn wir uns mit einem »Frucht-Problem« befassen, ist es, als würden wir Früchte von einem Baum pflücken. Wir bringen unsere Zeit damit zu, den Baum immer wieder zu umrunden, um auch wirklich jede schlechte Frucht zu erwischen. Doch ganz gleich, wie sehr wir uns anstrengen, sie wächst wieder nach. Manchmal ist sie schon nachgewachsen, bevor wir unsere Runde um den Baum beendet haben! Es ist schrecklich entmutigend, so schwer zu arbeiten und doch nur sehr kurzfristigen Erfolg zu sehen. Es entmutigt noch mehr, wenn die Probleme wieder nachwachsen.

Wenn wir jedoch direkt zur Wurzel des Problems gehen, eliminieren wir die Quelle, die die Frucht speist. Wir befassen uns mit nur einer Sache und haben doch das Wachstum aller schlechten Früchte gestoppt. Indem wir das tun, haben wir die 80/20-Regel zur Anwendung gebracht. Wir handeln nach Priorität. Wir haben bei einem kritischen Faktor angesetzt.

Wende diese Prinzipien für alle Wurzeln an!

Dieses Buch behandelt einen der wichtigsten kritischen Faktoren des Lebens. Indem du die in diesem Buch erklärten Prinzipien anwendest, kannst du dich von dem emotionalen Schmerz und der Zerrissenheit befreien, die dich sonst dein Leben lang begleiten würden. Zum ersten Mal wirst du feststellen, wie es ist, frei vom Schmerz der Vergangenheit zu sein.

Emotionaler Schmerz wird zu unserem Fenster zur Welt. Der Schmerz der Vergangenheit bestimmt, wie wir unser Umfeld sehen. Mit dieser Einstellung schaffen wir jedoch einen endlosen Kreislauf von neuem Leid, und unsere negative Lebenseinstellung verfestigt sich noch mehr. Für die Person, die den Schmerz empfindet, sehen Vergangenheit und Zukunft gleich aus. Das Leben wird zu einer endlosen Abfolge von Schmerzen.

Wenn wir erst einmal schmerzfrei sind, sieht die Welt anders aus und unsere Erfahrungen ändern sich ebenfalls. Wenn wir in einem Zustand des Friedens leben und frei sind von der Furcht, der Schmerz könne zurückkehren, treffen wir neue Entscheidungen und schaffen eine gänzlich neue Basis für unser Leben. Wenn unser Denken nicht verfälscht ist, erlangen wir die Fähigkeit, die kritischen Faktoren des Lebens genau erkennen zu können. Mit Gott zu gehen wird »sanft und leicht«, so wie es Jesus verheißen hat (Mt 11,30).

Hier ist mein Versprechen an dich: Wenn du dieses Buch liest und die Prinzipien darin anwendest, wirst du größere persönliche Freiheit entdecken, als du je zuvor gekannt hast. Alle deine Beziehungen werden friedvoller und weniger anstrengend sein. Die Konflikte in deinem Leben werden sich drastisch reduzieren. Du wirst den Großteil des Schmerzes aus der Vergangenheit aus deinem Leben entfernen und aufhören, neuen Schmerz zu erzeugen.

Du musst jedoch Folgendes versprechen: »Wie herausfordernd es auch sein wird, ich werde mich den Prinzipien, die ich klar als schriftgemäß erkenne, vollständig verschreiben. Wenn ich mir nicht sicher bin, werde ich nachforschen, um ihre Korrektheit festzustellen. Ich werde diese Worte nicht nur lesen und sie dann wieder vergessen; ich werde sie dem Test des Lebens unterziehen.«
Willkommen auf der Reise in die Freiheit!

Kapitel 2

Was ist ein Urteil?

**Das Leben ist ein Garten, in dem die
Samen wachsen, die ich gesät habe.**

Die Bergpredigt beinhaltet einige der dynamischsten Lehren von Jesus selbst. Hier finden wir einen der wichtigsten *kritischen Faktoren* für emotionale Gesundheit und Zufriedenheit. »Verurteilt niemand, damit auch ihr nicht verurteilt werdet. Denn so, wie ihr über andere urteilt, werdet ihr selbst beurteilt werden, und mit dem Maß, das ihr bei anderen anlegt, werdet ihr selbst gemessen werden« (Mt 7,1–2 NGÜ).

Wir haben die Bedeutung und den Umfang dieser einfachen und doch kraftvollen Schriftstelle übersehen. Wir haben diese Verse folgendermaßen ausgelegt: »Wenn ich andere Menschen richte, dann richtet Gott mich.« Das sagt dieser Abschnitt jedoch nicht aus. Es sagt, dass Menschen uns richten werden, wenn wir sie richten.

Wir bekommen mehr zurück, als wir geben

In Lukas 6,38 (LUT) finden wir die parallele Schriftstelle zu Matthäus: »Gebt, so wird euch gegeben. Ein volles, gedrücktes, gerüt-

teltes und überfließendes Maß wird man in euren Schoß geben; denn eben mit dem Maß, mit dem ihr messt, wird man euch wieder messen.« Meistens wurde diese Schriftstelle nur auf das Geben von Finanzen angewandt. Jesus hat in diesen Versen jedoch nicht von Finanzen gesprochen, sondern davon, was wir anderen in emotionaler Hinsicht geben. Zuvor, in den Versen 36 und 37, sagte er: »Seid nun barmherzig, wie auch euer Vater barmherzig ist. Und richtet nicht, so werdet ihr auch nicht gerichtet. Verdammt nicht, so werdet ihr nicht verdammt. Vergebt, so wird euch vergeben.« In Vers 38 steht nicht, dass Gott dir diese Dinge in überfließendem Maß zurückgeben wird, sondern dass »man« (Menschen) das tun wird.

Obwohl dieser Vers auf finanzielle Freigiebigkeit angewendet werden könnte, geht es hier um das Ausüben von Barmherzigkeit, das Fällen von Urteilen und das Äußern von Verdammnis. Was ich anderen emotional und auf Beziehungsebene gebe, werden sie mir zurückgeben. Noch einmal, es geht hier nicht darum, was Gott mir aufgrund meines Verhaltens gibt. Hier geht es darum, was Menschen mir geben. Mit anderen Worten, Menschen reagieren darauf, wie ich sie behandle – mit einer Ausnahme: Wenn sie es mir zurückgeben, ist es immer mehr, als das, was ich ihnen gegeben habe – »ein volles, gedrücktes, gerütteltes und überfließendes Maß wird man in euren Schoß geben«.

Wenn du Freundlichkeit und Liebe gibst, werden dir die Menschen Freundlichkeit und Liebe geben – »ein volles, gedrücktes, gerütteltes und überfließendes Maß«. Wenn du jedoch urteilst und kritisiert, werden die anderen auch über dich urteilen und dich kritisieren – mit »einem vollen, gedrückten, gerüttelten und überfließenden Maß«. Was immer du gibst, die Menschen werden dir mehr davon zurückgeben, als du ihnen gegeben hast. Verwechsele die menschliche Reaktion nie mit Gottes Reaktion!

Das Leben ist ein bisschen wie ein Garten. Wir wollen unsere Beziehungen als den Garten unseres Lebens betrachten. In unserem Garten wachsen die Samen, die wir gesät haben. Wenn wir ein Samenkorn säen, ernten wir viele Samenkörner. Ein Maiskorn bringt Hunderte von Körnern hervor. Das ist ein unbestreitbares Gesetz des Lebens. Nun, was wächst in deinem Lebensgarten? Zu oft sehen wir, dass unser Leben voller Dinge wie Kritik und Ablehnung ist. Fälschlicherweise nehmen wir an, dass wir keine Kontrolle darüber haben, wie andere uns behandeln. Doch die Wahrheit ist, dass sie für gewöhnlich darauf reagieren, wie wir sie behandelt haben.

Der kritische Faktor: Urteilen

Unsere emotionale Befindlichkeit basiert auf der Qualität unserer Beziehungen. Wir sind soziale, emotionale und beziehungsorientierte Wesen, die in erfüllenden Beziehungen aufblühen. Das ist eines der tiefsten Bedürfnisse, die wir als Menschen haben. Unsere Urteile beeinflussen diese Beziehungen mehr als alle anderen Faktoren, und doch wissen die meisten Menschen nicht, um was es sich beim Urteilen eigentlich handelt.

Was bedeutet es also, zu urteilen? Obwohl es viele Facetten gibt, glaube ich, dass alle von uns den grundlegendsten und wesentlichsten Aspekt verstehen können: Wenn wir sagen, was jemand tut, ist das nicht urteilen; das ist lediglich Beobachtung. Urteilen ist es dann, wenn wir annehmen zu wissen, *warum* eine Person getan hat, was sie getan hat.

Nur Gott hat das Recht zu urteilen. Er allein weiß, warum Menschen tun, was sie tun. Wir wissen nicht, warum sie es tun, noch ist es unsere Aufgabe, darüber zu urteilen. In vielen Fällen wissen

die Menschen selbst nicht, warum sie tun, was sie tun. Jeremia sagte: »Überaus trügerisch ist das Herz und bösartig; wer kann es ergründen?« (Jer 17,9). Gott ist der Einzige, der das Herz wirklich kennt. Wenn Menschen annehmen, sie kennten das *Warum*, dann ist ihre Reaktion nicht auf der Realität gegründet, sondern auf ihrem Urteil. Dieses Urteil verursacht Verwirrung, Schmerz und Verlust.

Ich erinnere mich daran, wie ich mit zwei Freunden im Auto unterwegs war. Eine Freundin hatte ein paar Kleidungsstücke hinten im Auto aufgehängt. Als ich zurückschaute, sah ich, dass ihre Kleidung aus dem Rückfenster hinausgeweht wurde. Ich hatte gearbeitet, und meine Hände waren sehr schmutzig. Da es mein Wunsch war, ihre Kleidung zu retten, rief ich: »Schnell, schau nach hinten!« Sie tat es nicht. Sie sah mich nur erstaunt an. Ich wiederholte mit lauter, fester Stimme: »Schnell, schau nach hinten!« Das Mädchen realisierte nicht, dass ich nur versuchte, ihre Kleidung zu retten. Stattdessen begann sie, mit mir zu streiten. »Warum schreist du mich so an? Was denkst du, wer du bist?« Diese Freundin fällt ein Urteil. Anstatt meine Worte zu hören, vermutete sie, meine Beweggründe zu kennen. Sie nahm an, dass ich schrie, weil ich mich über irgendetwas ärgerte. Während sie mit mir stritt, wurde ihre Kleidung aus dem Fenster geweht.

Ihre Reaktion auf mich war das Resultat ihres Urteils. Und was noch wichtiger ist: Was sie emotional erlebte, war ebenso das Resultat ihres Urteils. Sie fühlte sich abgelehnt. Sie fühlte sich gekränkt. Sie fühlte sich beschimpft. All das nur deshalb, weil sie annahm zu wissen, *warum* ich in einem so lauten Ton mit ihr sprach. In Wahrheit jedoch versuchte ich, ihr eine Freundlichkeit zu erweisen. Die Intensität in meiner Stimme hatte nur die Dringlichkeit der Situation widergespiegelt. Ich meinte es gut, aber wegen ihres Urteils war es für sie eine schlechte Erfahrung.

Anhand dieser einfachen Illustration sehen wir, warum in unserem Leben so viele Konflikte aufkommen. In dem Moment, wo du versuchst zu definieren, *warum* andere Menschen tun, was sie tun, hast du der Sache Bedeutung zugemessen. Erinner dich daran, dass dich nichts verletzen kann, es sei denn du gibst ihm Bedeutung. Die Handlungen einer anderen Person sind nur so bedeutend für dich wie das Urteil, das du darüber fällst. Das Urteil wiederum hängt von deiner Entscheidung über das Warum der handelnden Person ab. Wie viel Schmerz oder Kränkung du durch die Handlungen anderer erfährst, gründet sich einzig und allein auf das Urteil, das du fällst. Und dein Urteil beruht auf deiner Vermutung, warum jemand tat, was er getan hat.

Das Urteilen über andere bewirkt, dass wir auf Situationen unangemessen reagieren. Die Kombination von Urteil und unangemessenem Verhalten setzt den Kreislauf von Saat und Ernte in Gang. Menschen überhäufen uns mit Urteilen, weil wir ein Urteil in ihr Leben gesät haben. Würden wir das Recht zu urteilen aufgeben, würde dadurch der Kreislauf des Schmerzes und der Qual beendet, und viele wertvolle Beziehungen könnten gerettet werden.

Kapitel 3

Die Macht des Schmerzes durchbrechen

Schmerz ist unvermeidlich, aber man
muss nicht darunter leiden.

Matthäus 7,1 (NGÜ) ist wahrscheinlich eine der Schriftstellen, die am häufigsten falsch interpretiert werden: »Verurteilt niemand, damit auch ihr nicht verurteilt werdet.« Wir wissen gar nicht, wie wir durch unseren Alltag gehen sollen, ohne über alles und jeden um uns herum zu urteilen. Wir denken, wir wandeln in Weisheit! Wir denken, dass wir Gutes und Böses unterscheiden können und dass das Urteilen uns vor zukünftigem Schmerz schützt, aber nichts könnte der Wahrheit ferner sein als diese Ansicht. Stattdessen schaffen wir genau durch die Urteile, von denen wir uns Schutz erhoffen, eine Welt voller Konflikte und Leid.

Es stimmt, dass manche Ereignisse die Macht haben, momentanen emotionalen Schmerz zu verursachen. Damit jedoch etwas zu einer dauerhaften Qual werden kann, müssen wir der Sache zuerst Bedeutung zumessen. Es ist diese Bedeutung, die aus einem Geschehnis ein Leben im Leid macht.

Das Urteil ist das Entscheidende

Für den Großteil unseres Schmerzes erscheint es unwahrscheinlich, dass sie eher das Produkt unseres Urteilens sind als das der tatsächlichen Ereignisse. Wir sind so sicher, dass das erlittene Unrecht uns in einem Leben des Schmerzes gefangen hält. Die Wahrheit ist aber: Der einzige Weg aus dem Irrgarten lebenslanger Qual ist das Akzeptieren der Tatsache, dass unser Urteilen unsere Schmerzen produziert.

Wenn die Geschehnisse in unserem Leben die Quelle unseres Schmerzes wären, dann hätten wir keine Kontrolle über unsere Zukunft. Wir wären dem »Zufall« überlassen. Oder, was noch schlimmer ist: Beim Versuch, die Lebensumstände zu verstehen, würden wir uns selbst davon überzeugen, dass Gott diese Dinge aus einem bestimmten Grund in unser Leben gebracht oder sie zugelassen hat. Diese subjektive Entscheidung würde natürlich dazu führen, dass wir darüber entscheiden, *warum* Gott dies zugelassen hat. Mit anderen Worten: Wir würden über Gott urteilen.

Nichts, was außerhalb von dir geschieht, hat die Macht, dich zu verletzen, *bis du darüber urteilst*. Erst durch unser Urteilen bekommt es Bedeutung. Lass es mich noch anders sagen. Wenn Menschen etwas tun, fällst du ein Urteil darüber, warum sie es getan haben; du entscheidest, was ihr Motiv war. Sobald du über das Motiv entscheidest (urteilst), gibst du dem Geschehnis Bedeutung oder Kraft.

In Lukas 17,1 (SLT) sagte Jesus zu seinen Jüngern: »Es ist unvermeidlich, dass Anstöße [zur Sünde] kommen; wehe aber dem, durch welchen sie kommen!« In der Schrift können wir sehr schnell erkennen, dass ein Jünger Jesu zu sein nicht bedeutet, dass keine Probleme mehr auf uns zukommen. Der religiöse Verstand denkt, dass Schwierigkeiten nur zu jenen kommen, die es verdient

haben. Stimmt nicht. Jesus sagte, dass Schwierigkeiten kommen werden. Also verschwende deine Zeit nicht damit, das Warum herauszufinden; denn indem du das tust, bist du direkt wieder in einer Situation des Urteilens.

Ich kenne Menschen, die nicht mehr mit Gott leben, weil sie das Urteil gefällt haben, Gott habe bestimmte Geschehnisse verursacht oder zugelassen. Angesichts ihres Urteils dachten sie, Gott habe sie abgelehnt. Als Resultat davon begannen sie, sich abgelehnt zu fühlen. Ihre falschen Gefühle bestätigten Gottes »Ablehnung« und bestärkten ihr falsches Urteil. Am Ende wurden sie zornig auf Gott und lehnten ihn ab.

Ich wiederhole: Jesus sagte nie, dass Jüngerschaft vor negativen Umständen schützt. Er lehrte uns jedoch, dass wir als seine Jünger unser Leben auf seine Lehren gründen und so auf einer Ebene leben können, die höher ist als die Kontrolle und die verheerenden Auswirkungen der Umstände. Und genau darüber lehrt er an dieser Stelle in Lukas 17.

Unsere Reaktion ist der entscheidende Faktor

Jesus hat nicht viel Aufmerksamkeit darauf gelegt, was dem Übertreter widerfahren wird. Stattdessen war er sehr darum bemüht, uns dabei zu helfen, zu lernen, wie wir uns selbst schützen können, wenn Anstöße kommen. Er zeigte uns, dass wir uns nicht um das Schicksal des Missetäters sorgen sollen, sondern um unser eigenes.

In Lukas 17,3 fährt er fort: »Habt acht auf euch selbst: Wenn dein Bruder sündigt, ...«. Wir mögen uns fragen: »Warum sollte *ich* acht auf mich haben müssen? Ich bin doch das Opfer! Der Übeltäter ist derjenige, der achtgeben sollte.« Doch das ist genau die Reaktion, vor der er uns warnt.

Wir fallen nicht aus Versehen. Wir fallen durch die Reaktion auf Geschehnisse und Umstände. Tatsächlich gibt es Menschen, die uns Unrecht tun, indem sie absichtlich versuchen, uns zu Fall zu bringen. Die meisten Anstöße haben jedoch fast nichts mit uns zu tun. Die Menschen tun die Dinge nicht unseretwegen; sie tun die Dinge auf der Grundlage dessen, wer *sie* sind. Weil wir so schnell urteilen, nehmen wir an, dass sie das, was sie tun, unseretwegen tun. Wir sind tatsächlich so selbstbezogen, dass wir denken, *alles*, was eine Person tut, tue sie unseretwegen. Und für einige ist es schockierend zu entdecken, dass sie so wichtig eigentlich für niemanden sind!

Wenn ein Angriff kommt, dann ist unsere Reaktion der entscheidende Faktor. Nur wenn wir in unbiblischer Weise reagieren, bringt der Angriff Schmerz in unser Leben. Jesus sagte uns, was wir tun sollten, wenn wir angegriffen werden. Er erklärte, dass wir mit niemandem darüber sprechen sollten. Wir sollten keine weiteren Personen hineinziehen. Stattdessen sollten wir den Missetäter zurechtweisen (*nicht* verurteilen).

Eine Zurechtweisung – nicht ein Urteil – kann Heilung bringen

Das Wort »zurechtweisen« kommt von zwei griechischen Wörtern. Eines bedeutet »auf« und das andere »einen Wert festlegen oder ehren« (Siehe Strong's Concordance, #G1909 und #G5091). Manche übersetzen es mit »eindringlich/nachhaltig anrechnen/vorhalten«. Es könnte sein, dass zurechtweisen nicht mehr bedeutet, als einer Person die *Wertigkeit* ihrer Handlung bewusst zu machen. Einer Person zu sagen: »Ich weiß, warum du das getan hast« ist keine Zurechtweisung, sondern ein Urteil. Alles, was wir bei einer Zurechtweisung sagen können, ist: »Das hast du gerade

getan und diese Auswirkung (diese Wertigkeit) hat es auf mich gehabt.« Nicht mehr und nicht weniger. Wir dürfen dem *keine* Bedeutung beimessen. Wir dürfen dieses Geschehnis nicht nutzen, um zu urteilen, um welche Art von Person es sich handelt. Wir können der Person sagen, dass sie dies schon oft getan hat. Aber wir dürfen nicht über das Motiv, die Absicht urteilen. Wir sagen einfach: »Das hast du getan; so hat es auf mich gewirkt.« Die meisten Menschen sind überrascht, wenn sie erfahren, welche Wirkung ihr Verhalten hat.

Der Rest von Lukas 17,3–4 zeigt uns, was unser Motiv für die Zurechtweisung sein sollte: »... und wenn er es bereut, so vergib ihm! Und wenn er siebenmal am Tag an dir sündigt und siebenmal zu dir umkehrt und spricht: Ich bereue es; so sollst du ihm vergeben.« Unser Ziel sollte es sein, den Angreifer zur Umkehr zu bewegen. Das Ziel darf nicht Strafe sein. Strafe ist der Preis, den – so denken wir – die Person laut unseres Urteils verdient hat. Das Urteilen geht der Rache voraus. Bevor wir ein Urteil gefällt haben, haben wir kein Verlangen danach, uns zu rächen. Denk daran, wir haben kein Recht auf Rache. Gott sagt, die Rache stehe ihm allein zu (Röm 12,19). Die bloße Tatsache, dass wir Rache suchen, zeigt, dass wir bereits ein Urteil gefällt haben.

In den meisten Fällen, in denen jemand erfährt, wie sein oder ihr Verhalten uns beeinflusst, werden wir diese Antwort hören: »Das hab ich nicht gewusst.« So darf eine Person lernen, wie sie sich taktvoller verhalten kann. In diesem Moment kann eine Heilung stattfinden, die uns von dem Schmerz des Anstoßes befreit. Selten wird eine solche Konfrontation aggressiv beantwortet – außer wenn die angegriffene Person ein Urteil fällt.

Wahre Heilung geschieht, wenn jeder von dem Vorfall profitiert. Wenn uns eine Person Unrecht tut, können wir dies als Möglichkeit sehen, Gottes Gnade zu erfahren. Wir können sie

nutzen, um in Liebe und Barmherzigkeit zu wachsen. Dadurch können wir in Gott etwas erfahren, das wir vielleicht nie zuvor erlebt haben. Auch der Täter kann durch die Situation etwas von Gott erfahren, das er vielleicht noch nie erlebt hat. Für manche Menschen kann es der notwendige Input sein, um anstößiges Verhalten zu ändern.

Wenn wir andere konfrontieren, entdecken wir manchmal, dass wir »zu empfindlich« sind. Mit anderen Worten, es gab keinen Grund, durch die Tat verletzt zu sein. Die Bibel lehrt uns in 1. Korinther 13, dass Liebe nicht empfindlich oder übersensibel ist. Selbst wenn sich herausstellt, dass das Problem eigentlich auf unserer Seite liegt, können wir immer noch gewinnen. Wir können Einsicht in unsere Überzeugungen und Handlungen bekommen und haben die Gelegenheit, Heilung und Freiheit zu erfahren.

Wenn wir mit gesunden Kommunikations- und Beziehungsprinzipien an Ärgernisse herangehen, gebieten wir dem Schmerz Einhalt, bevor er zur Qual wird. Bei einer Konfrontation auf der Grundlage der Bibel hat jeder die Gelegenheit zu wachsen. Jeder hat die Möglichkeit, Heilung zu erfahren. Der Kreislauf des Schmerzes und der Qual kann für alle Betroffenen ein Ende haben.

Die Kraft der Bedeutung

**Nicht die Intensität des Schmerzes
bestimmt, wie stark die Auswirkung ist,
sondern die Bedeutung, die wir dem
Geschehen beimessen.**

Jesus warnte uns davor, dass uns andere nach demselben Maßstab verurteilen, mit dem wir sie verurteilen. Der Unterschied ist jedoch, dass sie viel mehr davon zurückgeben werden, als wir gegeben haben. Weiter sagte er: »... und mit dem Maß, das ihr bei anderen anlegt, werdet ihr selbst gemessen werden« (Mt 7,2 NGÜ). Das Maß bzw. die Auswirkung, die irgendein Geschehnis auf uns hat, basiert auf zwei Faktoren: Der erste ist die Bedeutung, die wir dem Geschehnis beimessen. Der zweite ist unser Motiv, wenn wir dieselben Dinge tun. Wenn wir etwas messen bzw. einschätzen, indem wir ihm Wert, Umfang und Bedeutung geben, dann entscheidet dieses Maß, welche Auswirkung es auf uns haben wird.

Die Auswirkung, die das Verhalten einer Person auf uns hat, hat wenig mit seiner oder ihrer Absicht zu tun. Die Auswirkung hängt mit unserem Urteil ab bzw. damit, welches Maß wir anlegen. Hinter der Handlung einer Person mag keine böse Absicht stehen, und dennoch kann sie verheerende Auswirkungen haben. Es gibt sogar Handlungen, mit denen Gutes beabsichtigt wird, die

aber großen Schmerz verursachen. Wenn solche Dinge geschehen, denken wir: *Sie tun mir das an*. Die Wahrheit ist: Ganz egal, welche Absichten die Personen haben – wir tun uns das selbst an.

Alles hängt von der Bedeutung ab

Ich bin in einem rauen und gewalttätigen Umfeld aufgewachsen. Ich sah Gewalt, als ich noch sehr jung war, da mein Vater meine Mutter körperlich misshandelte. In meiner Kindheit drohte mein Vater damit, das Haus mitsamt der Familie niederzubrennen. Ich war etwa elf Jahre alt, als ich zum ersten Mal bewusstlos geschlagen wurde. Mein Stiefvater hatte meine Mutter geschlagen, und ich hatte eingegriffen, um sie zu beschützen. Nachdem ich fünf Jahre von zu Hause fort gewesen war, kam ich als Achtzehnjähriger zu Besuch und übernachtete bei meiner Familie. Während dieser Zeit versuchte mein Stiefvater, mich im Schlaf umzubringen.

Wenn Menschen Teile meines Zeugnisses hören, sagen sie manchmal: »Ich kann mir nicht vorstellen, wie du auch nur annähernd normal sein kannst.« Sie denken, dass diese Umstände einen größeren negativen Einfluss auf mein Leben haben sollten. Obwohl ich manche emotionalen Probleme habe, die ich noch nicht völlig erkannt habe, haben die oben beschriebenen Erlebnisse keine wirkliche Bedeutung in meinem heutigen Leben.

Was ich erlebt habe, war offenkundige Ablehnung; eine Ablehnung, mit der man wahrscheinlich am einfachsten umgehen kann, denn sie ist offen und geschieht »geradeheraus«. Bei dieser Art von Ablehnung gibt es nicht viele Hintergedanken und wenig emotionale Manipulation.

Die Situation mit meinem Stiefvater war simpel. Er hasste mich und wollte mich aus dem Haus treiben. Ich hasste ihn und wollte

nicht mit ihm im Haus bleiben. Das ist einfach zu verstehen. Bevor ich Jesus als meinen Erlöser aufnahm, war ich meinem Stiefvater gegenüber sehr bitter und hasserfüllt. Ich dachte daran, ihn umzubringen. Nachdem ich errettet war, verurteilte ich ihn nicht länger und befreite mich von dem Schmerz. Obwohl seine Handlungen viel Schmerz in meinem Leben verursachten, war es mein Urteil, welches die Ursache der andauernden Qual war.

Menschen, die zu mir in die Seelsorge kommen, haben Dinge erlebt, die weit weniger dramatisch waren und dennoch einen schwerwiegenderen Einfluss auf ihr Leben hatten. Um ehrlich zu sein, hatte ich in der ersten Zeit meines Dienstes kein Mitgefühl für diese Menschen. In meiner arroganten Selbstgerechtigkeit dachte ich: »Wacht auf! Das steht in überhaupt keinem Verhältnis zu dem, was ich erlebt habe.« Die Hilfe, die ich diesen Menschen anbot, war wahrscheinlich nicht sehr hilfreich. Schließlich erkannte ich, dass es nicht die Intensität des Anstoßes ist, die den Schmerz festlegt; vielmehr ist es immer die Bedeutung, die wir ihm beimessen. Eine Person kann demnach eine extrem heftige Erfahrung machen, die wenig zerstörerische Auswirkungen nach sich zieht, während eine andere Person eine scheinbar harmlose Erfahrung machen könnte, die aufgrund der Bedeutung, die sie ihr beimisst, verheerende Auswirkungen hat.

Tatsächlich hatte die subtile, manipulative Ablehnung, die ich von meiner Großmutter erlebte, eine größere bleibende Auswirkung als die Gewalt, die ich von meinem Stiefvater erfuhr. Es ist normalerweise schwieriger, mit versteckter Ablehnung umzugehen als mit offener. Versteckte Ablehnung bringt viel größere emotionale Herausforderungen mit sich, auch wenn sie nicht so heftig sein mag wie offene Ablehnung. Es wird noch schwieriger, damit umzugehen, wenn sie von Menschen kommt, die wir lieben und denen wir vertrauen. Von einer Person abgelehnt zu werden,

die wir hassen, hat im Vergleich bedeutend weniger Auswirkungen, als von einer Person abgelehnt zu werden, die wir lieben. Die Handlung bleibt dieselbe, aber wir geben ihr mehr Bedeutung, weil wir ein Urteil darüber fällen, warum er oder sie das getan hat.

Wie würdest du reagieren?

Oft geht es um etwas ganz Simples. Jemand spricht nicht mit uns. Vielleicht macht uns ein uns wichtiger Mensch kein Kompliment. Oder vielleicht werden wir für etwas nicht gelobt, das wir erreicht haben, oder ein Elternteil ist überängstlich. Wir denken, sie seien zornig, sie liebten uns nicht, sie fänden uns nicht hübsch oder sie dächten, wir wüssten nicht, wie man etwas tut. Alle diese einfachen Dinge können aufgrund der Bedeutung, die wir ihnen beimessen, einen lebensverändernden Einfluss auf uns haben. Wenn eine Mutter zum Beispiel überängstlich ist und denkt, dass sie damit ihre Liebe zeigt, urteilt das Kind üblicherweise: »Sie denkt, ich bin blöd.« Obwohl das Urteil nicht korrekt sein mag, sind die Auswirkungen zermürbend.

Stell dir vor, wie verheerend das folgende Ereignis sein könnte: Du weißt nicht, dass der Pastor am Sonntagmorgen einer Krisensituation gegenüberstand. Es war eine Situation, die zwischen Leben und Tod, Himmel und Hölle oder zwischen einer geretteten oder einer zerbrochenen Ehe entscheiden würde. Als er in die Gemeinde eilt, wo der Gottesdienst bereits begonnen hat, sind seine Gedanken immer noch auf diese Krise fixiert. Du sprichst ihn an, als er bei dir vorbeigeht. Aber er scheint dich zu ignorieren.

Eigentlich ist nichts Negatives geschehen; er hat einfach nicht mit dir gesprochen. Du beginnst dir jedoch aufgrund deiner Unzulänglichkeitsgefühle Gedanken zu machen und misst der Si-

tuation Bedeutung bei. Du beginnst, sie zu messen. Du fällst ein Urteil. Du stellst dir die W-Frage: »Warum hat er nicht mit mir gesprochen?« Abhängig davon, wie du diese Frage beantwortest, könnte dein Selbstgespräch folgendermaßen weitergehen: »Ich denke, er mag mich nicht. Tatsächlich bin ich mir nicht sicher, ob er mich wirklich je gemocht hat!« Du misst unbedeutenden Handlungen Bedeutung bei, und auf der Grundlage deines Urteils werden dir Schmerz und Ablehnung »zurückgemessen«. Dieses Erlebnis hat in deinem Leben jetzt Kraft bekommen.

An dieser Stelle könnte die Angelegenheit leicht geklärt werden. Du könntest zum Pastor gehen, den Vorfall – ohne zu urteilen – beschreiben und erfahren, dass diese Handlung nichts mit dir zu tun hatte. Weil er zu diesem Zeitpunkt in Gedanken versunken war, wäre es total egal gewesen, wer dagestanden hätte; er hätte niemanden wahrgenommen, der ihn angesprochen hätte.

Oder vielleicht gehst du zornig und frustriert nach Hause (nachdem du eventuell sogar deine Spende zurückgehalten hast). Dann geht es noch einen Schritt weiter und du erzählst anderen, was der Pastor dir angetan hat. »Ich bin dieser Gemeinde gegenüber immer treu und loyal gewesen – und der Pastor hat mich nie gemocht! Und jetzt ist er auch noch unhöflich zu mir!«

Du bist jetzt wirklich verletzt. Dein seelischer Schmerz und Kummer sind real, aber sie wurden nicht dadurch verursacht, was eine andere Person dir angetan hat, sondern durch das Urteil, das du gefällt hast. »... mit dem Maß, das ihr bei anderen anlegt, werdet ihr selbst gemessen werden« (Mt 7,2 NGÜ).

Jetzt beginnen zwei Dinge zu geschehen: Erstens werden die Leute dir allgemein in der gleichen Art und Weise begegnen, wie du ihnen begegnest. Danach geht es mit einem Riesenschritt zu dem »Maß, mit welchem ihr messt«. Das geht dann über in den Bereich, wo es nichts mehr damit zu tun hat, wie jemand anderes

auf dich reagiert; es hat viel mehr damit zu tun, wie sehr dein Herz von der Bedeutung beeinflusst wird, die du der Sache beigemessen hast.

Wenn wir unser Leben damit zubringen, andere zu beurteilen – sie auf der Grundlage unseres Urteils zu behandeln –, ist unser Leben voller Schmerzen und Beeinträchtigungen. Wir haben keine erfüllenden Beziehungen, und mit der Kommunikation klappt es überhaupt nicht, weil wir immer über die Motive urteilen, die hinter dem stecken könnten, was andere sagen oder tun. Und all das beruht auf unserem Urteil.

Alles, was nötig ist, um aus diesem zerstörerischen Kreislauf auszubrechen, besteht in Folgendem: sich weigern zu urteilen, und sich weigern, den Handlungen anderer Menschen Bedeutung beizumessen. Wenn die Handlung einer anderen Person eine negative Auswirkung auf dich hat, frage einfach nach, ob es ein Problem gibt. Stelle keine Vermutungen an und miss der Sache keine Bedeutung bei. Wenn du lernst zu beobachten, anstatt zu richten, kannst du den Schmerz stoppen, bevor er zur Qual wird.