

26.08.2021 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von
Andreas Meyer

Ein aufbauendes Wort

Es gibt Momente, da könnte ich jemand so richtig die Meinung sagen: dem Kollegen, der schon wieder so überheblich daherkommt und meint, er habe die Weisheit mit Löffeln gefressen. Was ich oder die anderen zur Arbeit im Team beitragen, das ist ohnehin nichts wert. Oder der Kollegin, die jedes Mal in einen belehrenden Ton verfällt, wenn ihr meine Meinung nicht passt. Oh, ich wüsste schon, was ich denen gerne sagen würde!

Hinweise für die christliche Lebensgestaltung

In solchen Momenten hilft es, wenn ich kurz durchatme, bis der angestaute Zorn sich wieder verzogen hat. Dabei hilft mir ein Satz aus dem Brief an die Gemeinde in Ephesus. Den Brief hat der heilige Paulus geschrieben. Ein großer Teil dieses Briefes besteht aus Hinweisen für eine christliche Lebensgestaltung. Wenn ich die so lese, dann merke ich: Paulus hat sich und auch die Menschen in Ephesus gut gekannt. *„Über eure Lippen komme kein böses Wort, sondern nur ein gutes, das den, der es braucht, aufbaut und denen, die es hören, Nutzen bringt!“* (Epheser 4,29) schreibt Paulus.

Dass ich zornig werde, wenn ich miese behandelt werde, ist erst einmal in Ordnung. Dass ich mich bemühe, meinen Ärger angemessen herüberbringe, das ist eine große Herausforderung.

Nicht aufbrausend...sondern: aufbauend!

Ich habe versucht, den Ratschlag des Paulus umzusetzen. Zuerst: Ich gestehe mir meinen Zorn ein, weil ich nicht cool tun und darüber stehen kann. Manchmal hilft es mir, deutlich zu sagen: „Ich will nicht, dass du so mit mir oder mit unserem Team umgehst!“ Zweitens: Ich platze nicht gleich

heraus, sondern ordne erst einmal meine Gedanken. Dann kann ich auf die konkrete Situation bezogen eine Rückmeldung geben. Dabei bekommt mein Ärger einen Platz und eine sachliche Rückmeldung zum Thema. So hab ich es tatsächlich schon öfter geschafft, einen Konflikt entschärfen.

Gar nicht so dumm, denke ich mir, was Paulus rät: nicht aufbrausend reden, sondern: auferbauend!