

Rainer Schacke (Hg.)

**Der christliche  
SURVIVAL  
GUIDE**

GUTER RAT FÜR ALLE FÄLLE

# SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM Hänssler ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2020 SCM Hänssler in der SCM Verlagsgruppe GmbH  
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen  
Internet: [www.scm-haenssler.de](http://www.scm-haenssler.de) · E-Mail: [info@scm-haenssler.de](mailto:info@scm-haenssler.de)

Umschlaggestaltung: Stephan Schulze, Holzgerlingen  
Titelbild: unsplash, © stanislav kondratiev  
Autorenfoto: © Claudia Dewald  
Satz: typoscript GmbH, Walldorfhäslach  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Gedruckt in Deutschland  
ISBN 978-3-7751-6065-0  
Bestell-Nr. 396.065

# Inhalt

	Arbeit.....	7
	Beziehungen.....	47
	Ethik.....	89
	Familie/Erziehung.....	97
	Glaube.....	119
	Leben gestalten.....	159
	Liebe/Partnerschaft.....	197
	Psyche.....	253



# ÜBERLEBEN IM ALLTAG ...

Manchmal ist das Leben ziemlich kompliziert. Stress im Beruf, Jobverlust, Beziehungsprobleme, Kummer mit den Kindern, die Wunden der Vergangenheit, Einsamkeit, unerfüllte Sehnsucht nach einer glücklichen Partnerschaft und vieles mehr können uns die Nerven rauben.

Was können wir tun, um den Alltag mit allen Herausforderungen besser zu meistern? Wie können wir überleben im Dschungel der Probleme und dabei zu wahrer Lebensfreude durchdringen? Wie können wir vorbereitet sein auf das, was kommt? Wie können wir andere stärken, die in schwierigen Lebenssituationen sind? Und was hilft, wenn wir selbst mitten in der Krise stecken?

Die gute Nachricht ist: Gott ist da und er ist für uns. In Jesus Christus hat er uns ein Leben versprochen in ganzer Fülle, wenn wir ihn mit einbeziehen. Er hat uns ins Leben gerufen, den Tod besiegt und Weisheit für alle Lebensfragen zugesagt.

In diesem christlichen Survival Guide geben kompetente Experten und Autoren des Magazins Neues Leben Rat auf biblischer Grundlage. Seelsorgerlich fundiert, mit viel Herz und praktischem Alltagsnutzen, antworten sie auf Beispielfragen. Die Fälle sind aus der Beratungspraxis so konstruiert, dass strenge Vertraulichkeit gewahrt bleibt.

Lassen Sie sich inspirieren und ermutigen, Hilfe und Rat auf christlicher Grundlage zu nutzen. Krisen gehören zum Leben dazu. Aber sie können bewältigt werden und uns wachsen lassen. Vertrauen Sie sich in schwierigen Situationen gegebenenfalls kompetenten Beratern an.

*Herzlich, Ihr  
Dr. Rainer Schacke (Herausgeber)*



**ARBEIT**



## »ICH HABE KRACH MIT EINER KOLLEGIN«

»Seit einigen Wochen habe ich ein sehr angespanntes Verhältnis zu einer Arbeitskollegin. Wir hatten einen heftigen Streit. Ich habe mich zwar bei der Kollegin für meine verbalen Entgleisungen entschuldigt, aber seit dieser Zeit ist sie sehr abweisend und spricht nur noch das Nötigste mit mir. Mehrfach habe ich sie bereits darauf angesprochen und ihr sogar in einem persönlichen Brief mitgeteilt, dass ich mich gerne wieder mit ihr versöhnen würde. Aber sie will nicht mit mir darüber reden. Ich möchte gerne als Christin ein gutes Zeugnis im Büro sein, aber ich weiß nicht mehr weiter.«

In jeder noch so guten Beziehung gibt es Zeiten, in denen auch einmal »die Fetzen fliegen«. Das gehört zum Menschsein in dieser Welt. Vor allem im Arbeitsleben, wo man mit Menschen oft mehr als acht Stunden zusammen ist, bleiben Konflikte nicht aus. Manchmal fallen dabei leider auch Worte, die man später bereut und für die man sich entschuldigen sollte – gerade wenn man Christ ist und »anders« leben will.

»Ein Gewitter reinigt die Luft«, sagt der Volksmund, aber damit die Luft im Büro (oder zu Hause, in der Gemeinde oder anderswo) wirklich wieder gereinigt werden kann, bedarf es echter Vergebung und Versöhnung. »Soweit es irgend möglich ist und soweit es auf euch ankommt, lebt mit allen Menschen in Frieden!«, schreibt Paulus im Brief an die Römer (12,18; NeÜ). Der Ausdruck »soweit es auf euch ankommt« macht deutlich, dass es Situationen geben kann, in denen es eben nicht möglich ist, von unserer Seite aus Frieden zu halten. Die Formulierung, die Paulus hier benutzt, macht Mut und

entlastet – gerade wenn man wie Sie sein Möglichstes getan hat, um den Konflikt zu bereinigen und Versöhnung herbeizuführen. Sie haben sich bei der Kollegin entschuldigt, mehrfach ein Gespräch angeboten und sogar einen persönlichen Brief geschrieben. Durch all das haben Sie ihr mehr als einmal die Hand zur Versöhnung entgegengestreckt. Ihre Kollegin muss nun selbst entscheiden, ob sie in diese ausgestreckte Hand einschlagen möchte.

Übrigens: Sie sind nicht erst dann ein Zeugnis für Christus, wenn die Sache »positiv« ausgeht, sondern alleine schon die Tatsache, wie sehr Sie um Versöhnung bemüht sind, wird Ihre Kollegen zum Nachdenken bringen.

*Inge Frantzen*

## »ICH TRAUE MEINEM KOLLEGEN NICHT!«

»Ich komme mit meinem Arbeitskollegen nicht mehr zurecht. Seit fünf Jahren arbeiten wir zusammen. Immer wieder versucht er, mir eins auszuwischen, und ich vermute, dass er sich hinter meinem Rücken bei den Kollegen und Vorgesetzten über mich beschwert. Konkret nachweisen kann ich ihm das allerdings nicht. Dennoch: Die Befürchtung, dass ich einmal seinetwegen meinen Job verliere, macht mich ganz krank! Dabei könnte ich als Christ hier doch ganz gelassen sein, oder?«

Ich kann Ihre Gefühle gut verstehen. Es gibt genügend Beispiele aus der Arbeitswelt, die Ihre Erfahrungen bestätigen. Und auch Christen erleben trotz ihres Vertrauens auf Gott immer wieder auch Ängste bezüglich ihres Arbeitsplatzes.

Dennoch sollten Sie sich zunächst nüchtern fragen, aus welcher Quelle Ihre Befürchtungen fließen. Vieles entwickelt sich auf dem Hintergrund der eigenen Lebensmotive, die wesentlich unser Denken und unser Verhalten bestimmen. Sind Sie von Natur aus ein eher ängstlicher Typ? Dann können Sie sich fast sicher sein, dass hier einer der Hauptgründe Ihrer Befürchtungen liegt und es vielleicht sogar gar keine realen Auslöser gibt, sprich, Ihr Kollege gar nicht hinter Ihrem Rücken agiert, sondern Sie dies nur befürchten.

Darum verschaffen Sie sich zunächst Ihrem Arbeitskollegen gegenüber Klarheit. Fragen Sie ihn einfach und offen, wie er mit Ihnen klarkommt und ob er mit der Zusammenarbeit zufrieden ist. Auf diesen Gebieten kann man sich fast immer verbessern. Dazu klären Sie Ihre Lebensmotive. Fragen Sie sich: Woher rührt meine Angst? Seit wann habe ich sie? Wie heißen die immer wieder-

kehrenden Auslöser? Wenn Sie damit nicht alleine klarkommen, suchen Sie einen Seelsorger oder Berater auf.

Wir müssen unsere Ängste nicht einfach als Schicksal hinnehmen. Wir können ihnen im Glauben an Gott begegnen. Gottes Liebe möchte uns von Angst befreien: »In der Liebe gibt es keine Furcht, denn Gottes vollkommene Liebe vertreibt jede Angst« (1. Johannes 4,18; NeÜ). Liebe deckt falsche Lebensmotive auf, weil sie stets mit der Wahrheit Hand in Hand geht. Liebe braucht keine falschen Lebensmotive, um ein künstliches Lebensgerüst aufrechtzuerhalten. Gottes Wahrheit will uns frei machen, und seine Liebe besiegt auch unsere Angst (Johannes 8,32).

*Peter Schulte*

## »WIE ÜBE ICH KRITIK, OHNE ZU VERLETZEN?«

»Ich soll meinen Mitarbeiterinnen regelmäßig Rückmeldung über ihre Arbeitsleistung geben. Sie zu loben fällt mir leicht. Die Kritikpunkte bringe ich allerdings nicht über die Lippen. Als Christ will ich liebevoll über die Fehler anderer hinwegsehen, erlebe mich dadurch jedoch als nicht ganz ehrlich. Im Privatleben und meiner Gemeinde ergeht es mir in puncto Kritikfähigkeit ähnlich. Wie kann ich mit anderen sprechen, ohne sie zu verletzen?«

Mit Ihrer Frage stehen Sie nicht allein da. Viele Christen sind bemüht, Konflikte möglichst zu vermeiden. Man möchte niemanden demotivieren, verletzen oder sich gar zum Feind machen. Und klare Kritik kann ja gerade dazu führen, dass der andere verletzt oder gar beleidigt ist. Kritik wird häufig mit einem »Abwerten« oder »Heruntermachen« des anderen gleichgesetzt.

### Ohne Kritik kein Lernen

Dabei wäre es so wichtig, anderen neben dem Lob auch mitzuteilen, was nicht passt. Vorenthaltene Kritik bedeutet, dass Sie einer Person auch die Möglichkeit vorenthalten zu lernen, etwas zu verändern und besser zu werden. Woher sonst sollen die Mitarbeiterinnen wissen, was gewünscht ist oder verändert werden soll, wenn es ihnen niemand sagt? Kritik ist Lernen am Punkt: nämlich dort, wo nicht ideale Leistungen sichtbar werden. Oder wie es in den Sprüchen Salomos heißt: »Besser ein offener Tadel als Liebe, die ängstlich schweigt« (Sprüche 27,5; NeÜ).

Kritik ist kein Zeichen von Abwertung – ganz im Gegenteil: Sie ist ein Zeichen von Interesse am anderen. Ein Zeichen dafür, dass man an den anderen glaubt. Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die nicht kritisiert werden, sind, genau genommen, abgeschrieben. Wer mich wirklich liebt, sagt mir auch die Wahrheit. Im Hohelied der Liebe (1. Korintherbrief 13) steht treffend: Die Liebe »freut sich, wenn die Wahrheit siegt« (13,6; NeÜ).

## Gute Kritik – wie geht das?

Wie lässt sich gute Kritik verwirklichen? Eine wertvolle Regel dazu findet sich im Jakobusbrief 1,19: »Jeder Mensch sei schnell zum Hören, langsam zum Reden, langsam zum Zorn!« Zunächst geht es darum hinzuhören: Ist der andere wirklich gesprächs- und aufnahmebereit? Wie sieht der Fehler oder der Kritikpunkt aus seiner Sicht aus? Diese Haltung beugt Fehlinterpretationen vor und schafft ein Klima der Wertschätzung. Die meisten Menschen brauchen keine langen Monologe, sondern eher die Ermutigung, selbst nachzudenken und ein Problembewusstsein zu schaffen.

Ein konstruktives Kritikgespräch könnte zum Beispiel so aussehen, dass man in einer entspannten Gesprächsatmosphäre – das heißt: nicht zwischen Tür und Angel – den anderen auf ein Problem aufmerksam macht. Fragen Sie ihn nach seiner Meinung dazu – ohne selbst ein Urteil zu fällen bzw. Schuldzuweisungen vorzunehmen. Die Trennung von Person und Problem ist dabei besonders wichtig: Nicht der Mensch ist Ziel von Kritik, sondern Handlungen und Verhaltensweisen.

## Klarheit ist entscheidend

Stehen die Fakten und deren Bewertungen allen Gesprächspartnern klar vor Augen, kann man über Veränderungsstrategien sprechen. Die Frage nach »Schuldigen« ist dabei zerstörerisch und sollte idealerweise vermieden werden. Ziel ist es ja nicht anzuklagen, sondern zielorientiert Verbesserungsmöglichkeiten zu finden. Statt einer Aufforderung »Du musst« wird besser ein Wunsch geäußert: »Ich wünsche mir, dass du ...« Ein Wunsch engt den anderen nicht ein und lässt ihm Freiraum zur Entscheidung. Jeder Wunsch nach Veränderung sollte positiv formuliert werden. Nur so weiß der andere nicht nur, was er nicht tun soll, sondern auch, was er zur Verbesserung der Situation beitragen kann.

Wir bleiben verantwortlich für unser Reden und sind aufgerufen, Weisheit beim Reden zu erwerben. Das bedeutet Ausprobieren, Lernen und Üben. Denn: »Wer unbedacht schwätzt, verletzt mit dem Schwert, die Worte von Weisen sind wie Balsam« (Sprüche 12,18; NeÜ).

### **TIPPS, WIE SIE BESSER KRITIK ÜBEN**

- Hören Sie zu und lassen Sie den anderen seine Sicht des Problems formulieren.
- Verstehen Sie nicht zu schnell. Je stärker Sie noch emotional beteiligt sind, desto verletzender verläuft das Gespräch.
- Sprechen Sie über Fakten und nicht über die eigenen Interpretationen des Geschehenen. Interpretationen verschärfen die Situation und suchen nach Schuldigen.
- Benennen Sie Ihre eigenen Gefühle.

- Finden Sie klare Worte und vermeiden Sie abstrakte bzw. allgemeine Aussagen.
- Kritisieren Sie das Verhalten und nicht die Person.
- Fragen Sie den anderen, was er/sie ändern will.
- Sagen Sie Ihrerseits konkret, was Sie sich anders wünschen.
- Seien Sie offen für Neues. Vorgefasste Meinungen über den/die anderen stören das Gespräch und führen in die Sackgasse.

*Peter Schulte*