

## **.: Einstieg**

Erinnert ihr euch, als ihr als Kinder oder Jugendliche im Sportunterricht oder in der Freizeit in Sportteams gewählt wurdet? Ich gehörte zu denjenigen, die meistens zuletzt gewählt wurden. Ich war nicht besonders sportlich. Wenn es eine ungerade Anzahl Spieler war, kam es auch schon vor, dass der eine Captain zum Anderen sagte: „Du kannst ihn auch noch haben“. Das war schon sehr entmutigend. Einmal als ich rund 10 Jahre alt war und in Basel zur Schule ging, wurde ich wieder einmal als letzter ins Team gewählt. Am Schluss der Turnstunde fragte dann unser Lehrer in die Runde von Jungs, wer heute der beste Spieler beim Fussball gewesen sei? Der Lehrer zeigte auf mich und meinte, ich sei der beste gewesen als Verteidiger. Das hätte wohl eine Ehre sein sollen, aber es fühlte sich eher als billiges Trostpflaster an. Mit den Jahren lernte ich, dass mich selten jemand wählt und so entschied ich mich, selber zu wählen. Als die Frage war, wer neuer Hauptleiter der Jungschar werden würde, standen ich und ein anderer zur Auswahl. Die amtierende Hauptleiterin fragte uns beide und eigentlich wäre der andere wohl besser qualifiziert gewesen: Er war älter, sportlicher und auch emotional ausgeglichener wie ich. Aber ich meldete mich und wollte Hauptleiter werden, weil ich dachte, ich würde nicht gewählt werden.

Wir kennen wohl alle dieses Gefühl der Entmutigung und wenn wir ehrlich sind, dann sehnen wir uns alle danach, von anderen ermutigt zu werden. Wir sprechen in diesen Wochen über die Frage, wie wir Beziehungen in unserem Umfeld weise und gut gestalten können. Eines der wichtigsten Merkmale von gelingenden Beziehungen ist Ermutigung. Wir werden uns heute anschauen, wie wichtig Ermutigung ist und wie wir durch Worte und als Vorbild ermutigen können.

## **.: Die Wichtigkeit der Ermutigung**

Der Apostel Paulus gründete rund um den Mittelmeerraum viele Gemeinden, die oftmals unter grosser Verfolgung und anderen Herausforderungen litten. Eine seiner wichtigsten Aufgaben sah er darin, diese jungen Gemeinden zu *ermutigen*. So lesen wir beispielsweise als Paulus in Ephesus war: **Als der Tumult sich gelegt hatte, rief Paulus die Jünger zusammen, um ihnen noch einmal Mut zuzusprechen. Dann verabschiedete er sich von ihnen und machte sich auf die Reise nach Mazedonien. Überall, wo er hinkam, nahm er sich viel Zeit, um mit den Christen zu reden und sie in ihrem Glauben zu ermutigen (Apg. 20,1-2).** Und er forderte in seinen Briefen die Gläubigen auf, sich gegenseitig zu ermutigen. So schreibt er ganz am Ende seines Briefes an Christen in Thessaloniki: **So ermutigt und tröstet einander, wie ihr es ja auch bisher getan habt (1. Thess. 5,11).** Und nur wenige Verse später: **Ermutigt die, die leicht den Mut verlieren. Kümmert euch besonders um die Schwachen. Begegnet allen mit großzügiger Geduld! (1. Thess. 5,14).**

Wir möchten uns heute fragen, ob wir selber „Ermutiger“ sind oder eher „Entmutiger“. Wir können nur das eine *oder* andere sein können. Wenn wir nicht ermutigen, dann entmutigen wir. Mir sind im Leben schon drei Typen von „Entmutiger“ begegnet.

(1.) Die *Sachlichen*. Das sind Menschen, die weder ermutigen noch entmutigen. Sie sagen einfach nichts und beobachten nur. Ich habe den Spruch im Aargau gelernt:

„Nichts gesagt, ist genug gelobt“. Das ist die typische Aussage der „Sachlichen“. Man will nicht zu viele Gefühle zeigen und sowieso ist das mit dem loben und ermutigen nicht so „ihre Sache“. Das Problem ist aber, dass die Sachlichen entmutigen, weil sie nichts sagen. Menschen in ihrem Umfeld sind in Gefahr, sich abzurackern und jede Mühe zu geben, weil sie sich Anerkennung wünschen, aber sie nicht erhalten.

(2.) Die *Ehrlichen*. Das sind Menschen, die zwar etwas sagen, aber dann ist es meistens negativ. Die Ehrlichen betonen, dass sie „einfach die Wahrheit“ sagen, „so wie es halt ist“. Vor lauter Wahrheit geht dann oft die Liebe verloren. Wahrheit ohne Liebe ist zerstörerisch. Das Problem ist oftmals, dass es *die Wahrheit aus ihrer Sicht* ist und wir am Besten Negatives und Kritik platzieren, wo wir viel Positives und Ermutigendes gesagt haben.

(3.) Die *Demütigenden*. Das sind Menschen, die es als ihre Aufgabe sehen, andere klein zu halten. Ich habe schon die Aussage gehört: „Man muss ja nicht jedes Mal sagen, dass jemand es gut gemacht hat, sonst wird diese Person noch stolz“. Ich habe in der Bibel noch nirgends die Aufforderung von Gott gelesen, dass wir unseren Mitmenschen helfen sollen, nicht stolz zu werden in dem wir sie entmutigen.

Kennst du solche Menschen in deinem Umfeld? Tendierst du selber zu einer dieser Typen? Ich meine, dass wir als Menschen grundsätzlich eher zum Entmutigen tendieren und uns das Ermutigen antrainieren müssen.

Dabei ist Ermutigung etwas faszinierendes und wunderbares. Im Wort ist der Begriff *Mut* versteckt. Wenn wir einen Menschen ermutigen, dann sprechen wir ihm oder ihr Mut zu. Wir können positiven Einfluss nehmen, auf die Seele von anderen Menschen. Wie sieht das konkret aus?

(a.) Paulus ermutigt, in dem *das Potenzial, das vorhanden ist, verstärkt*: **So ermutigt und tröstet einander, wie ihr es ja auch bisher getan habt.** Es ist wichtig, dass wir bei anderen Menschen ihre Stärken und ihr Potenzial sehen und diese Dinge verstärken mit der Ermutigung.

(b.) Paulus geht davon aus, dass jeder jeden ermutigen kann: **Darum macht euch gegenseitig Mut.** Es sollen nicht nur die Verantwortlichen oder die Leiter den anderen Mut machen. Nein, jeder in der Gemeinschaft kann den anderen ermutigen. Auch wenn er älter oder erfahrener ist.

(c.) Paulus betont, dass besonders die Entmutigten ermutigt werden sollen: **Ermutigt die, die leicht den Mut verlieren. Kümmert euch besonders um die Schwachen.** Wenn Menschen Fehler gemacht haben oder etwas misslungen ist, dann brauchen sie niemanden, der ihnen die „Wahrheit“ sagt, sondern sie brauchen Menschen, die ihnen wieder Mut zu sprechen.

(d.) Paulus zeigt auf, dass Ermutigung eng mit Geduld verbunden ist: **Begegnet allen mit großzügiger Geduld!** Ermutigung ist nicht eine einmalige Sache. Wir müssen unsere Mitmenschen immer wieder ermutigen und geduldig sein mit ihnen.

Was Paulus hier über die Ermutigung sagt, gilt übrigens zuerst für Gott. Gott sieht Potenzial in uns und möchte das fördern und stärken. Gott ist besonders den Schwachen nahe und trägt sie und spricht ihnen Mut zu. Und Gott ist geduldig und spricht uns immer und immer wieder Mut zu, auch wenn wir es nicht glauben.

Wir möchten uns nun noch zwei besondere Arten anschauen, wie wir andere Menschen ermutigen können. Nämlich durch Worte und unser Vorbild.

### **.: Ermutigung durch Worte**

Ich habe vorhin schon erwähnt, dass Ermutigung bedeutet, dass wir anderen Menschen in ihrer Seele Mut zusprechen und das geht am Besten durch Worte. Worte haben eine erstaunliche Macht.

Diese Macht beschreibt Jakobus, der Halbbruder von Jesus in seinem Brief so: **Mit unserer Zunge loben wir Gott, unseren Herrn und Vater, und mit derselben Zunge verfluchen wir unsere Mitmenschen, die doch nach Gottes Ebenbild geschaffen sind. 10 Segen und Fluch kommen aus ein und demselben Mund. Aber genau das, meine lieben Brüder und Schwestern, darf nicht sein! 11 Fließt denn aus einer Quelle gleichzeitig frisches und ungenießbares Wasser?**

Jakobus sagt hier: Wir können nicht gleichzeitig am Sonntagmorgen im Gottesdienst schöne Loblieder für Gott singen oder ihn in unseren persönlichen Gebetszeiten loben und später bei der Arbeit oder in der Familie, Menschen mit unseren Worten klein machen und verletzen. Das ist widersprüchlich. Oder anders gesagt: Wir können nicht gleichzeitig Gott loben und Menschen entmutigen. Das Aufbauen und Ermutigen von anderen Menschen in unserem Alltag ist die Fortführung des Lobpreises. Wenn wir Menschen ermutigen, ist das Lobpreis für Gott.

Jakobus macht hier den Vergleich zu einer Quelle. Es kann nur frisches oder ungenießbares Wasser aus einer Quelle kommen, nicht beides gleichzeitig. Die Quelle steht für unser Herz. Das was in unserem Herzen ist, wird sich auch in unseren Worten zeigen. Wenn unsere Quelle, unser Herz, gefüllt ist mit Bitterkeit oder Ablehnung oder Vorwürfen, dann wird sich das in unseren Worten äussern. Wir werden keine besonders ermutigenden Menschen sein. Wenn wir aber selber erfüllt sind von Ermutigung, dann äussert sich das in allem was wir sagen. Daher ist es so wichtig, dass wir auf unsere Gefühle achten.

Ich möchte dich ganz konkret einladen, das umzusetzen. Überleg dir, wen du heute ermutigen könntest. Das kann direkt mit ein paar Worten sein. Das kann aber auch mit einer Nachricht per WhatsApp oder was auch immer sein. Das kann auch mit einer Karte oder einem Brief sein. Was würde geschehen, wenn wir alle die nächste Woche oder die nächsten Vierzehntage jeden Tag mindestens jemanden ganz

bewusst ermutigen. Das kann ein Dank sein für einen Einsatz oder ein Kompliment für etwas Gelungenes oder die Ermutigung etwas auszuprobieren oder anzupacken.

Ich bin überzeugt, dass Ermutigung anziehend wirkt. Menschen werden gerne in deiner Nähe sein, wenn du Ermutigung aussprichst und ausstrahlst.

### **.: Ermutigung durch Vorbild**

Ein zweiter Weg, wie wir andere ermutigen können, ist durch unser Vorbild. Im sogenannten Hebräerbrief schreibt der Autor auch viel über Ermutigung. Ein Aspekt von Ermutigung ist das Anspornen. Andere ermutigen dranzubleiben oder weiterzumachen. Es heisst dort: **Und weil wir auch füreinander verantwortlich sind, wollen wir uns gegenseitig dazu anspornen, einander Liebe zu erweisen und Gutes zu tun. 25 Deshalb ist es wichtig, dass wir unseren Zusammenkünften nicht fernbleiben, wie einige sich das angewöhnt haben, sondern dass wir einander ermutigen, und das umso mehr, als – wie ihr selbst feststellen könnt – der Tag näher rückt, an dem der Herr wiederkommt (Hebräer 10,24-25).** In einer Gemeinschaft, wie wir als Lenzchile eine sind, sind wir füreinander verantwortlich. Wir sollen zusammenkommen und dann einander ermutigen Gutes zu tun und einander Liebe zu erweisen. Am Besten geht das, wenn wir selbst damit beginnen als Vorbild.

In den letzten Jahren ist das Angebot im Bereich von Coaching und Beratung stark gewachsen, so nehme ich es wahr. Es ist offensichtlich ein grosses Bedürfnis. Aber manchmal kann es auch der einfachere Weg sein, andere beraten zu wollen, als es selbst vorzumachen. Gerade als Pastor merke ich, dass ich es einfacher finde, Inspiration von Menschen anzunehmen, die selber schon Pastoren waren und in einer Lokalkirche gedient haben. Ich finde es eine grössere Ermutigung, wenn mir jemand zeigt, wie etwas geht, als wenn er mir einfach sagt, was ich tun sollte.

Wir brauchen mehr Vorbilder und weniger Berater für unser Leben. Das bedeutet, dass wir nicht von anderen verlangen sollen, Gutes zu tun oder uns Liebe zu erweisen, sondern dass wir es selbst tun. So können wir ohne viele Worte andere ermutigen. Auch hier die konkrete Frage: Wem könntest du heute, etwas Gutes tun? Oder in der nächsten Woche? Damit wirst du andere ungemein ermutigen.

### **.: Schluss**

Ich bin überzeugt, dass Ermutigung erstaunliches bewirken kann in einer Gemeinschaft. Ich hoffe, dass wir als Lenzchile noch stärker eine Kultur der Ermutigung leben können, in der wir einander aufbauen, Mut zu sprechen, einander etwas zutrauen und das Potenzial ineinander sehen.

Denn: Genau so ist Gott. Er sieht mehr in dir, als du denkst. Er sagt zu dir: Du bist mehr als du meinst. Paulus beschreibt Gott so: **Gepriesen sei Gott, der Vater unseres Herrn Jesus Christus! Denn er ist ein Vater, der sich erbarmt, und ein Gott, der auf jede erdenkliche Weise tröstet und ermutigt (2. Kor. 1,3).** Gott möchte dich heute und gerade jetzt trösten und ermutigen und das soll die Kraft werden, dass du wiederum andere ermutigen, aufbauen und trösten kannst.