

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Dank	11
Einleitung	13
1. Ermutigung – eine begeisternde Erfahrung	19
2. Zur Ermutigung verpflichtet	35
3. Direkte Ermutigung	47
4. Indirekte Ermutigung	67
5. Das Evangelium als die größte Ermutigung	87
6. Persönliche Abneigung gegen Ermutigung	111
7. Gesellschaftliche Abneigung gegen Ermutigung	125
8. Ermutigung in der Ehe	141
9. Ermutigung in der Erziehung	159
10. Die Gemeinde und therapeutische Ermutigung	177
11. Die Gemeinde und strategische Ermutigung	193
12. Der Begleiter von Ermutigung	213
13. Ermutigung: Eine Grundeinstellung	233
14. Ermutigung zieht Kreise	243
Stimmen zum Buch	255

»Tut für andere ...«

Viele Bibelverse erinnern uns daran, dass unsere Worte fast un-absehbare Macht haben:

Worte haben Macht über Leben und Tod.

(Sprüche 18,21)

Kein böses Wort darf über eure Lippen kommen. Vielmehr soll das, was ihr sagt, gut, angemessen und hilfreich sein; dann werden eure Worte denen, an die sie gerichtet sind, wohl tun.

(Epheser 4,29)

Ermutigung ist eine Verpflichtung, die wir gegenüber unseren Mitmenschen haben, besonders gegenüber unseren Glaubensgeschwistern. Der Schreiber des Hebräerbriefs weist seine Leser an: »Und weil wir auch füreinander verantwortlich sind, wollen wir uns gegenseitig dazu anspornen, einander Liebe zu erweisen und Gutes zu tun. 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 näherrückt, an dem der Herr wiederkommt« (10,24-25).

Wenn Sie in einem Restaurant ein Kind mit geschwellenem Gesicht sähen, das nach Luft ringt, und Sie hätten einen EpiPen® in der Tasche, würden Sie nicht einmal daran denken vorüberzugehen ohne zu versuchen, ihm eine lebensspendende Adrenalininjektion zu verabreichen. Doch manche von uns gehen täglich an Nachbarn und geliebten Menschen vorbei und versäumen es gewohnheitsmäßig, ihnen die Ermutigung einzuträufeln, die in unserer Macht steht. Die Bibel warnt uns davor:

Verweigere niemand, der ein Anrecht darauf hat, deine Unterstützung, wenn du etwas für ihn tun kannst.

(Sprüche 3,27)

Denkt also daran: Wenn jemand weiß, was gut und richtig ist, und es doch nicht tut, macht er sich schuldig.

(Jakobus 4,17)

Vielleicht fragen Sie jetzt: »Aber woher weiß ich, ob jemand Ermutigung braucht?« S. Truett Cathy, der Gründer der erfolgreichen Restaurantkette *Chick-fil-A*, hilft uns: »Wie erkennt man jemanden, der Ermutigung braucht? Er atmet.«

Das ist eigentlich für keinen von uns etwas Neues. Wir alle wissen, wie es ist, emotional nach Luft zu ringen und sich zu fühlen, als würde man vor Entmutigung ersticken, von Enttäuschungen erdrückt zu werden und völlig trostlos aufs Leben zu schauen. Vielleicht habe ich nicht die Arbeitsstelle bekommen, auf die ich gehofft hatte. Vielleicht sind die Probleme meiner Kinder wie ein schweres Gewicht, das mir auf die Brust drückt. Vielleicht starre ich mich im Spiegel an und denke, dass ich keinen einzigen echten Freund habe, dem ich wirklich am Herzen liege. Entmutigung ist wie eine Epidemie. Menschen überall sind müde und »beladen« (Mt 11,28; Schl 2000).

Wir alle stehen in der Versuchung, in Verzweiflung und Depression zu verfallen – selbst die Robustesten unter uns. Philip Ryken, Rektor des christlichen *Wheaton College*, hielt im September 2014 eine bemerkenswerte Predigt in einem Universitätsgottesdienst. Der Titel war »Nobody Knows the Trouble I've Seen« (»Niemand weiß, welche Not ich erlebt habe«). Vor einer Zuhörerschaft, in der zahlreiche zu Entmutigung neigende Studenten saßen, sprach er offen über seine eigenen Erfahrungen nur wenige Monate zuvor:

Es war im Frühjahrssemester und ich hatte ein Problem. Über lange Wochen hinweg, aus denen Monate wurden, verfiel ich immer tiefer in Entmutigung, bis ich mich irgendwann fragte, ob ich überhaupt noch leben wollte. Ich spreche über mich, nicht jemand anderen ... Ich befand mich in einer Abwärtsspirale. Ich sagte mir: »Langsam verstehe ich, warum Leute sich umbringen.« Einige Tage später begann ich mich zu fragen, wie ich dem allen ein Ende setzen würde ... Das war kein Gedanke, den ich haben wollte, aber der Satan war hinter mir her. Er führte mich in Versuchung. Alles bewegte sich in eine schlechte Richtung, und zwar mit einer Geschwindigkeit, bei der kaum abzusehen war, wie lange es dauern würde, bevor ich mich in echter Gefahr befand.²⁴

Wirklich? Der renommierte christliche Leiter, Redner und Autor Philip Ryken erstickte unter der Last der Entmutigung? Er hatte Probleme, so wie ich? Wusste das irgendjemand, wenn sich im Frühjahrssemester 2014 auf dem Campus seine Wege mit denen von Rektor Ryken kreuzten? Der Apostel Paulus erinnert uns, dass niemand von uns dagegen gefeit ist: »Vergesst nicht, dass die Prüfungen, die ihr erlebt, die gleichen sind, vor denen alle Menschen stehen« (1.Kor 10,13; NLB).²⁵

Vor nicht allzu langer Zeit durchlebte ich eine schwierige Phase in meinem Dienst als Pastor meiner Gemeinde. Ich war seit

²⁴ Philip Ryken, »Nobody Knows the Trouble I've Seen«, 17. März 2015, *Wheaton College Chapel Services 2014-2015*, Podcast, <https://itunes.apple.com/us/podcast/chapel-services-2014-2015-audio/id977356855?mt=2>.

²⁵ Neues Leben. Die Bibel. © der deutschen Ausgabe 2002 / 2006 / 2017 SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Max-Eyth-Str. 41, 71088 Holzgerlingen.

mehr als 21 Jahren auf dieser Stelle und begann mich zu fragen, ob meine Zeit als Pastor dieser Gemeinde an ihr Ende kam. Mich beschlich der Gedanke, dass meine Stimme wie ein überflüssiger Wasserfall war – wenn man sich ihm zum ersten Mal nähert, ist es ein erfrischendes, belebendes Geräusch, aber wenn man lange in der Nähe wohnt, wird es monoton und man bemerkt es fast nicht mehr. Also nahm ich mir bewusst ein paar Sonntage frei, um wieder einen klaren Kopf zu bekommen. Nachdem ich danach wieder einige Wochen auf der Kanzel gestanden hatte, nahm mich eine liebe ältere Dame aus unserer Gemeinde beiseite, vergewisserte sich, dass sie meine ganze Aufmerksamkeit hatte, und sagte zu mir: »Wissen Sie, Herr Pastor, es ist ja ganz schön, Gastprediger zu hören, aber es ist wirklich gut, Sie wiederzuhaben. Keiner kennt uns so wie Sie. Wir sind so dankbar für Ihren Dienst.« Diese Frau wusste es nicht, aber sie hatte mir gerade eine Adrenalinspritze verpasst! Ich war ein neuer Mensch. Sie hätte an dem Tag einfach an mir vorbeigehen und nichts sagen können, aber das hatte sie nicht getan.

Ermutigung zur rechten Zeit muss nicht unbedingt etwas Dramatisches sein. Kürzlich erzählte mir Sally, die Mutter von vier kleinen Kindern ist, von einer »Adrenalinspritze«, die sie gerade erst bekommen hatte. Sie fühlte sich mit der Versorgung ihrer Kleinen überfordert und wünschte sich, mehr liebevolle Zeit mit jedem einzelnen ihrer Kinder verbringen zu können. Sie hatte das Gefühl, ihre Kinder zu vernachlässigen. Wenn sie besonders niedergeschlagen war, beschlich sie die Befürchtung, eine Horde abenteuerlicher Missetäter auf die arglose Welt loszulassen. Doch in der vorigen Woche kam eine freundliche Großmutter, die in der Nachbarschaft zu Besuch war, die Straße hinunter und klopfte bei Sally an die Tür. Dann informierte sie Sally, ihr erstgeborener Sohn sei der freundlichste Junge in der Nachbarschaft. »Seine kleinen Spielgefährten liegen ihm wirklich am Herzen! Das merkt man daran, wie er mit ihnen redet

und umgeht. Sie sollten sehr stolz auf ihn sein.« Diese einfachen Worte waren neues Leben für eine kraftlos gewordene Mutter!

Ja, wir sind feierlich verpflichtet, Ermutiger zu sein. Jesus erinnerte seine Jünger: »Und wie ihr wollt, dass euch die Leute behandeln sollen, so behandelt auch ihr sie gleicherweise!« (Lk 6,31; Schl; 2000). C.H. Spurgeon, der berühmte Londoner Prediger, schrieb: »Es tut Menschen gut, wenn wir ihnen sagen, wie sehr wir sie wertschätzen. Es gibt viele christliche Männer und Frauen, denen es besser gehen würde, wenn ihnen hin und wieder jemand ein freundliches Wort sagen und sie wissen lassen würde, dass sie etwas gut gemacht haben.«²⁶