

Die Macht der Sanftmut

Wie wir auf Enttäuschungen reagieren könnten



Der Schmetterling ist ein Symbol für Sanftheit

Quelle: unsplash/ Reign Abarintos

Enttäuschungen gehören zum Leben, egal ob man sieben oder 70 Jahre alt ist. Aber wie wir damit umgehen, macht den Unterschied. Michael Kelley spricht über den Weg zur Sanftmut, inspiriert von der Bibel und seinen eigenen Erfahrungen als Vater.

Der Autor Michael Kelley beschreibt eine Situation, die wir alle kennen: Trotz harter Arbeit, Engagement und Emotionen scheitert manchmal etwas. Doch statt in Frust und Wut zu versinken, versuchte sich Kelley zu fragen: «Was nun?» Denn für ihn ist klar: «Vieles im Leben hängt davon ab, was wir als Nächstes tun», erklärt er. Oft können wir die Umstände nicht ändern, aber wir können darauf reagieren.

Sanftmut, so Kelley, sei eine wichtige Eigenschaft, die in diesen Momenten hilft. «Die Bibel spricht häufig von Sanftmut», sagt er. «Es ist eine Frucht des Geistes» ([Galater Kapitel 5, Verse 22-23](#)), und «wir sollen unsere Sanftmut allen Menschen zeigen» ([Philipper Kapitel 4, Vers 5](#)). Aber es ist nicht einfach, ruhig zu bleiben, besonders dann, wenn man sich ungerecht behandelt fühlt.

Sanftmut lernen - in drei Schritten

Um in schwierigen Momenten sanft bzw. ruhig zu reagieren, schlägt Kelley drei zentrale Wahrheiten vor, die helfen können, Sanftmut zu kultivieren:

1. Niemand ist perfekt

«Es ist besonders schwierig, sanft zu bleiben, wenn andere es nicht sind», sagt Kelley. In solchen Momenten reagieren wir oft mit der gleichen Münze und erwidern Ärger mit neuem Ärger. Doch Kelley erinnert daran, dass auch diese Menschen noch auf dem Weg sind. «Gott arbeitet an uns allen», sagt er. «Die Person, die uns grob behandelt hat, ist ein Werk in Arbeit, genau wie wir.»

Sanftmut bedeutet, anzuerkennen, dass andere wie wir in einem ständigen Wachstumsprozess sind. Diese Erkenntnis sollte uns dazu bringen, sanftmütig und verständnisvoll zu bleiben.

2. Es gibt mehr als diese eine Situation

Wenn uns jemand schlecht behandelt, neigen wir dazu, das persönlich zu nehmen. Doch Kelley erinnert uns daran, dass meist mehr dahinter steckt, als wir sehen: «Wer weiss, was diese Person heute oder in letzter Zeit erlebt hat?» Jeder trägt seine eigene Last – und die Schärfe, die uns entgegenschlägt, kann das Ergebnis vieler unglücklicher Umstände sein. Wenn wir uns bewusst machen, dass es immer mehr als eine Geschichte gibt, können wir sanfter reagieren und die Situation nicht persönlich nehmen.

3. Gott ist sanft zu uns

Der stärkste Antrieb zur Sanftmut liegt für Kelley in der Erkenntnis, wie sanft Gott mit uns umgeht. «Wir alle sündigen täglich, und doch versiegt Gottes Gnade nie», erklärt er. Diese Geduld und Sanftmut Gottes mit uns, obwohl wir ständig Fehler machen, sollte uns motivieren, auch anderen mit derselben Geduld zu begegnen.

«Wenn wir uns daran erinnern, wie sanftmütig Gott mit uns umgeht, selbst wenn wir wütend oder verletzt sind, können wir diese Liebe in uns aufsteigen lassen und sanftmütig auf andere reagieren.»

Sanftmut ist ein Prozess - für alle

Schliesslich betont Kelley, dass Sanftmut eine Reise ist – für uns alle. «Wir sind alle auf dem Weg, Gott ähnlicher zu werden», sagt er. «Es ist ein langsamer Prozess, aber Gott führt uns geduldig.» Gerade bei Enttäuschungen oder Konflikten sei es wichtig, sich dieser Reise bewusst zu sein. So können wir mit Sanftmut reagieren und in uns selbst eine Kraft entdecken, die uns inmitten des Sturms trägt.

Enttäuschungen und schwierige Begegnungen sind unvermeidlich, aber wie wir darauf reagieren, liegt in unserer Hand. Sanftmut, inspiriert von Gottes Geduld und Liebe, kann uns helfen, mit diesen Herausforderungen besser umzugehen und unser eigenes Wachstum zu fördern.

Zum Thema:

[*Auf den Kopf gestellt: Gesucht: Mut zur Sanftheit*](#)

[*Bibel-Impulse: Die Frucht des Geistes: Sanftmut*](#)

[*Die Macht der Gefühle: Mit Emotionen umgehen lernen*](#)

Datum: 08.10.2024

Autor: Michael Kelley / Daniel Gerber

Quelle: Outreach Magazine / gekürzte Übersetzung: Livenet

Tags

[Leben als Christ](#)

[Ratgeber](#)