Nörgler und Pessimisten

Wie man mit dem negativen Neinsager umgeht

Nörgeln kann anstrangend werden für die Mitmenschen.
Quelle: pixabay / rickey123

Griesgrämige Nörgler. Negative Neinsager. Düstere Pessimisten. Nicht jede Beschwerde ist giftig, aber in vielen Kirchen, Betrieben und Gruppen gibt es mindestens eine Person, die sich über alles beschwert.

Manchmal ist eine Beschwerde gerechtfertigt und sie kann helfen, Probleme zu erkennen. Ausserdem muss jeder von Zeit zu Zeit Dampf ablassen. Jedoch kann das ständige Jammern und Nörgeln einer einzelnen Person den Fokus einer ganzen Gruppe auf das Negative richten.

Dem Jammern wird mehr Aufmerksamkeit eingeräumt als den Komplimenten. Wenn ein notorischer Nörgler gleichzeitig eine «wichtige» Stimme hat, wird die Negativität verstärkt und stellt den tatsächlichen Zustand – zum Beispiel einer

christlichen Gemeinde – falsch dar.

Wenn jemand eine Reihe von unbegründeten Klagen herausposaunt, ist er wie ein kleines Kind, das in einem Raum voller Menschen ein Live-Mikrofon entdeckt. Der Lärm ist laut, überwältigend und unmöglich zu ignorieren.

So geht der Raum verloren…

Das sind die emotionalen und spirituellen Auswirkungen von chronischem Klagen:

- Je mehr Sie sich beschweren, desto weniger Raum geben Sie Dankbarkeit und Wertschätzung.
- Je mehr Sie sich beschweren, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie «süchtig» nach dem «Drama» werden.
- Je mehr Sie sich beschweren, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie andere ebenfalls mit Negativität belasten.
- Je mehr man sich beschwert, desto mehr steckt man andere mit dem Pessimismus an.

Das sind die Warnsignale

Was sind Warnsignale, wenn ein ständiger Nörgler zu viel Einfluss auf andere in einer christlichen Gemeinde (oder am Arbeitsplatz, im Freundeskreis) gewinnt?

- Der Nörgler versucht bewusst oder unbewusst, Sympathie zu gewinnen und Macht zu erhalten.
- Er dominiert Diskussionen mit vermeintlichen Problemen, bietet aber keine Lösungen an (echte Probleme ansprechen und brauchbare Lösungen darstellen ist etwas anderes).
- Er wiederholt pessimistische Ansichten, um andere für eine vage Sache zu gewinnen.

So kann man mit dem Nein-Sager umgehen

Mit diesen sieben Tipps kann man einem Dauer-Nörgler begegnen, ohne das Feuer der Negativität zu schüren.

1. Den Nörgler nicht in eine Debatte verwickeln. Er ernährt sich von Negativität. Mehr Aufmerksamkeit zieht mehr Nörgeleien nach sich.

2. Nicht mit harter «Disziplinierung» antworten. Dieser Schritt beweist den Standpunkt des Beschwerdeführers und andere werden ein solches Eingreifen als ungerecht bewerten.

3. Den Nörgler nicht mit Positionen in der Gemeindeleitung besänftigen. Zu viele Kirchen haben den Fehler gemacht, einen Posten, Vorstandssitz oder eine Diakonierolle so zu besetzen, um die Denkweise des Nörglers zu verändern. In den meisten Fällen nutzt dieser die neu gewonnene Autorität jedoch, um sich noch mehr über alles zu beschweren.

4. Stattdessen den Beschwerdeführer fragen, was er als positives Ergebnis ansieht. Bringen Sie ihn dazu, mit etwas Konstruktivem hervorzukommen. Bei weiteren Beschwerden kann er darauf zurückgeleitet werden.

5. Dem Nörgler die Möglichkeit geben, auf eine Lösung hinzuarbeiten – dies am besten nicht mit einer grossen Gruppen oder sensiblen Menschen. Gefällt dem Dauer-Kritiker zum Beispiel der Lehrplan der Sonntagsschule nicht, bitten Sie ihn, Verbesserungsvorschläge zu machen und nach Alternativen zu suchen. Diese Art von Aufgabe kann alleine bewältigt werden.

6. Beten Sie mit dem Nörgler und konzentrieren Sie sich auf die Führung durch den Heiligen Geist. Die Versuchung ist gross, Nörgler zu ignorieren oder sie an andere weiterzugeben. Die bessere Option ist es, ihnen mit einer Zeit des echten Gebets zu begegnen.

7. Den Nörgler aus Positionen herausnehmen, in denen sein Dauer-Kritisieren verstärkt wird; es gilt, die Kirche und den Nörgler zu schützen. Es kann viel Schaden entstehen, wenn man zulässt, dass Nörgler ein Megafon der Negativität in einer Gruppe sind.

Last oder Investition

Ständige Nörgler sind für ihre Mitmenschen anstrengend und ihr Strom an negativen Perspektiven scheint nie zu erschöpfen. Denken wir daran: Pessimismus ist eine Last (auch für den Betroffenen), Optimismus ist eine Investition.

Als Mitmenschen und Christen stehen wir in der Verantwortung, dass in der Gemeinde eine hoffnungsvolle Botschaft übermittelt wird.

Zum Thema:
Hartl macht Hoffnung: «Ich bin den ständigen Pessimismus satt»
Johannes Hartl im Talk: Gibt es überhaupt noch Hoffnung für die Zukunft?
Scheinbarer Misserfolg: Ausdauer – und wie wichtig die 10'000 Wege sind

Datum: 07.04.2024
Autor: Sam Rainer / Daniel Gerber
Quelle: Outreach Magazine / Übersetzt und bearbeitet von Livenet

Tags
Leben als Christ
Christen in der Gesellschaft