

Verärgert, verunsichert?

Wie wir mit Kritik umgehen können



Ein kritisches Feedback kann hilfreich sein, wenn man lernt wie damit umgehen (Symbolbild)

Quelle: Unsplash / LinkedIn Sales Solutions

Wir wissen Dinge zu hinterfragen und zu kritisieren. Doch das kann teilweise sehr verletzend sein – gerade bei Menschen, von denen man Ermutigung und Annahme erwartet. Hier findest du Tipps, wie man auf Kritik reagieren sollte.

In unserer Welt ist es scheinbar unmöglich, Kritik zu entgehen. Wenn wir in der Schule oder bei der Arbeit nicht gut genug sind, werden andere uns kritisieren. Aber auch, wenn alles glatt läuft und wir uns selbst übertreffen, werden wir trotzdem mit Kritik konfrontiert und zwar von den Leuten, die auf unseren Erfolg neidisch sind. Es scheint ein Hobby der Menschheit zu sein, einen nach dem anderen, ob gut oder schlecht, auseinanderzunehmen und durch Kritik «lebendig zu häuten».

Wie kommt es, dass Menschen so sind? Psychologen sagen, dass einer der unterschwelligen Gründe dafür Rache ist für Verletzungen, die man in der Vergangenheit erhalten hat. Egal ob verdient oder unverdient, Kritik tut immer weh. Niemand wird gerne kritisiert. Trotzdem freuen sich viele, wenn es anderen an den Kragen geht.

Kritik kann Gemeinschaften zerstören

Sogar Jesus, der Sohn Gottes, ohne jede Sünde, wurde extrem kritisiert – nicht von der römischen Regierung oder gottlosen Menschen, sondern von den anerkannten religiösen Leitern seines Landes. Der biblische Lehrer und Autor Paulus erlebte dasselbe. Seine grössten Kritiker waren die Leute innerhalb der Kirche.

Doch egal, woher Kritik kommt, ist es wichtig zu wissen, wie wir darauf reagieren sollten. Hier sind ein paar Tipps:

1. Nicht zurückschlagen

Die Bibel weist uns in [Römer, Kapitel 12, Vers 17](#) ganz klar an, nicht Böses mit Bösem zu vergelten. Das bedeutet, dass wir nicht zurückschlagen oder verärgert reagieren sollten, also nicht so, wie wir behandelt worden sind.

2. Liebevoll bleiben

Es ist vielmehr das Gegenteil: Gott möchte, dass wir anders reagieren. Wir sollten die Liebe zu unserem Nächsten aufrechterhalten und darauf vertrauen, dass Gott uns Gerechtigkeit verschaffen wird. Nur, wenn wir so reagieren, wird der Teufelskreis der destruktiven Kritik gebrochen.

3. Nein zur Entmutigung

Die Gefühle von Verletzung und Entmutigung, die normalerweise durch Kritik entstehen, können uns leicht zur Verzweiflung bringen und dazu führen, unsere Berufung aufzugeben oder sogar lebensmüde zu werden. Das dürfen wir nicht zulassen! Wenn wir nachgeben, hat der Feind sein Ziel erreicht, uns daran zu hindern, Gottes Reich zu bauen.

4. Objektiv bleiben

Wenn wir kritisiert werden, ist es das Beste, diese Kritik ganz objektiv zu betrachten. Wenn es sich bei den Beschuldigungen um leeres Geschwätz handelt, dann können wir es getrost vergessen und in Gottes Gnade weitermachen wie bisher.

5. Bereit sein für Veränderung

Wenn die Kritik andererseits aber berechtigt ist, müssen wir bereit sein, uns zu verändern, zu verbessern und in dem Bereich unseres Lebens zu wachsen.

Dieser Beitrag erschien im September 2020 auf Jesus.ch.

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Trotz Spott und Kritik: «Wir können uns nicht fürs Bequeme entscheiden»](#)

[Stellungnahme: «Die Letzte Reformation» reagiert auf Kritik](#)

Datum: 20.01.2026

Autor: Rebekka Schmidt / K. P. Yohannan

Quelle: Jesus.ch / HelloChristian

Tags

[Leben als Christ](#)

[Ratgeber](#)

[Wissen](#)