

# Freundlichkeit - es fängt mit Sensibilität an



Freundlich lächelnde Frau

Quelle: envato/ insidecreativehouse

Die Aufforderung von Jesus, die Menschen so zu behandeln, wie wir selbst von ihnen behandelt werden möchten, trifft auf die fünfte Frucht des Heiligen Geistes zu. Es macht Sinn, freundlich zu sein, weil wir selbst freundlich behandelt werden wollen.

Doch nur weil etwas Sinn macht, heisst es noch lange nicht, dass wir es auch umsetzen. Mit der Freundlichkeit scheinen wir unsere liebe Mühe zu haben. Haben Sie schon mal die freundlichen Gesichter am Morgen im Zug gezählt? Auch der Schweizer Mundartrockler «Gölä» sang auf seinem Erfolgs-Album «Uf u drvo» (Auf und davon) über die Tristesse im Morgenverkehr: «Nein, da siehst du nirgends ein Lachen, und nirgends siehst du ein freundliches Gesicht...» Dabei könnte es ganz anders sein.

# Sich mit Freundlichkeit kleiden

Freundlichkeit ist «Liebe in Aktion» – ein praktischer Ausdruck von Liebe, der nach aussen hin sichtbar wird. Und sie ist für jeden verfügbar. Wie ein Kleidungsstück kann sie jeden Morgen angezogen werden, schreibt Paulus im Brief an die Kolosser: «Ihr seid von Gott erwählt, der euch liebt und zu seinem heiligen Volk gemacht hat. Darum zieht nun wie eine neue Bekleidung alles an, was den neuen Menschen ausmacht: herzliches Erbarmen, Freundlichkeit, Bescheidenheit, Milde, Geduld» ([Kolosser, Kapitel 3, Vers 12, Gute Nachricht](#)). Doch wie können wir konkret freundlicher werden? Was bedeutet es, ein freundlicher Mensch zu sein? Folgende drei Tipps können Ihnen dabei helfen, sich mit Freundlichkeit zu kleiden:

## 1. Seien Sie sensibel und mitfühlend

Freundliche Menschen sind zuallererst sensibel für andere. Sie nehmen die Bedürfnisse der Menschen um sich herum wahr. Rick Warren schrieb dazu in seinem Buch «NEUN»: «Freundlichkeit beginnt da, wo ich auf die Bedürfnisse und Verletzungen anderer achte.»

Sensibilität geht Hand in Hand mit Mitgefühl. Es ist ein Kennzeichen einer freundlichen Person, wenn sie Mitgefühl zeigen kann. Ihre Mitmenschen wissen es zu schätzen, wenn Sie Anteil nehmen, mit ihnen trauern und in ihrem Schmerz mitfühlen. Manchmal braucht ein leidender Mensch nicht mehr als eine Berührung an der Schulter, eine Träne oder einen Händedruck. Das ist Freundlichkeit.

Das beste Vorbild für einen sensiblen, mitfühlenden Menschen ist sicher Jesus. Er weinte am Grab von Lazarus. Er scheute sich nicht, Gefühle zu zeigen. Jesus ist die Verkörperung von Freundlichkeit. Wenn Sie wie Jesus sein möchten, dann müssen Sie freundlich sein. Es spielt keine Rolle, wie viele Bibelverse Sie auswendig kennen oder wie oft Sie zur Kirche gehen – solange Sie nicht freundlich sind, ähneln Sie Jesus nicht.

## 2. Machen Sie anderen Mut

Als Zweites zeichnen sich freundliche Menschen dadurch aus, dass sie anderen Mut machen. Ihnen geht es mehr darum, andere aufzubauen, als sie niederzumachen. Ermutigen oder entmutigen Sie mit Ihren Worten? Bauen Sie auf oder machen Sie nieder?

Josef ist ein gutes Beispiel für einen Mann, der freundlich war. Obwohl ihn seine Brüder wie den letzten Dreck behandelten und sogar in die Sklaverei verkauften, obwohl er zu Unrecht ins Gefängnis geworfen wurde, blieb er freundlich. Als das Blatt sich für ihn wendete und er zum Stellvertreter des Pharaos von Ägypten aufstieg, bot sich ihm die Gelegenheit, es seinen Brüdern heimzuzahlen. Doch Josef entschied sich, zu vergeben und ihnen freundlich zu begegnen. In [1. Mose, Kapitel 50, Verse 19-21](#) können wir lesen, wie Josef seinen Brüdern die Angst nahm, indem er freundlich mit ihnen redete.

Wenn Gott Ihnen für jedes freundliche Wort, das Sie sagen, einen Franken gäbe und für jedes hässliche Wort einen Franken wegnähme, wären Sie dann reich oder arm? Ein Christ sollte freundlich reden, selbst wenn sich die Gelegenheit bieten sollte, es jemandem heimzuzahlen.

### **3. Seien Sie geradeheraus**

Ein freundlicher Mensch ist geradeheraus. Manchmal muss man aus Freundlichkeit Dinge offen ansprechen. Manchmal muss die Wahrheit auf den Tisch. Ein guter Freund wird nicht lange zaudern, sondern Dinge sagen wie: «Du bist auf dem Holzweg», oder: «Du solltest etwas für deine Gesundheit tun», oder: «Du begehst den grössten Fehler deines Lebens.»

Doch woher weiss man, wann eine Konfrontation angebracht ist? Wann soll man die Samthandschuhe ausziehen und Personen härter anpacken? Stellen Sie sich zwei Fragen:

- Liegt mir das Wohl dieser Person wirklich am Herzen?
- Habe ich vor, meinen Freund zu begleiten und ihm zu helfen, eine Veränderung herbeizuführen?

Manchmal ist es ein Zeichen von Freundlichkeit, wenn man kein Blatt vor den Mund nimmt – aus Liebe eine Konfrontation riskiert – und sagt: «Ich werde nicht zulassen, dass du dich zugrunde richtest. Ich werde nicht tatenlos zusehen, wie du dein Leben ruinierst.»

### **Der Erzfeind von Freundlichkeit ist Geschäftigkeit**

Wenn Sie freundlich sein wollen, sollten Sie lernen, spontan zu sein. Fackeln Sie nicht lange, ehe Sie anderen etwas Gutes tun. Tun Sie es, solange sich die

Gelegenheit dazu bietet. Wie oft sagen wir: «Ich bin einfach zu beschäftigt. Das bräuchte meinen Zeitplan durcheinander. Ich habe wichtigere Dinge zu tun, als meinem Nachbarn zu helfen. Ich schaffe das nicht.» Doch dies ist nicht der Weg der Freundlichkeit. Wir sollten daran denken, dass die Geschäftigkeit der Erzfeind von freundlichem Handeln ist. Wenn Sie zu beschäftigt sind, um freundlich zu sein, sollten Sie die Prioritäten neu setzen, denn vom Dienst der Freundlichkeit ist kein Christ freigestellt.

*Dieser Artikel erschien zuerst im Juli 2014 bei Livenet.*

Zur Serie «Heiliger Geist»:

[Liebe - viel mehr als ein Kribbeln im Bauch](#)

[Freude - unabhängig von äusseren Umständen](#)

[Frieden - gelassen durch die Stürme des Lebens](#)

[Geduld - eine Herausforderung für die «Generation jetzt!»](#)

Zum Thema:

[Dossier: Heiliger Geist](#)

[Es verändert die Welt: Freundlichkeit, das neue «Normal»?](#)

[Mehr als ein Pflichtgefühl: Menschen freundlich begegnen](#)

Datum: 17.11.2024

Autor: Florian Wüthrich

Quelle: Livenet

Tags

[Heiliger Geist](#)

[Glaube](#)

[Ratgeber](#)