

Stärke, die eine Schwäche ist – Parascha Schlach Lecha und Schaalom Bait

17. Juni 2020 – 25 Sivan 5780



Braucht eine Nation eine Mauer?

In diesem Wochenabschnitt Schlach sagt Mosche Rabbenu zu den Spionen וַיִּשְׁלַח מֹשֶׁה אֶת יְהוֹנָדָן בֶּן־פִּינְחָס וְאֶת־בְּנֵי־יִשְׂרָאֵל אֲשֶׁר־הָיוּ מְסֻפְּרִים וְאֶת־גִּדְיָהוּן בֶּן־שֵׁנַי וְאֶת־חִיִּלְיָהוּן בֶּן־בְּנֵי־נֶפֶחַ וְאֶת־פִּינְחָס בֶּן־עֲלֵנָה וְאֶת־כְּהֵלָב בֶּן־פִּינְחָס וְאֶת־חִירְיָהוּן בֶּן־אֶחְזַיבֵּי וְאֶת־יִרְמְיָהוּן בֶּן־חֵלְפַי וְאֶת־שֵׁנַי בֶּן־נֹחַדֵי וְאֶת־זִכְרְיָהוּן בֶּן־שִׁבְלַי וְאֶת־כְּהֵלָב בֶּן־פִּינְחָס וְאֶת־חִירְיָהוּן בֶּן־אֶחְזַיבֵּי וְאֶת־יִרְמְיָהוּן בֶּן־חֵלְפַי וְאֶת־שֵׁנַי בֶּן־נֹחַדֵי וְאֶת־זִכְרְיָהוּן בֶּן־שִׁבְלַי – *“Untersucht das Land und seine Menschen, schaut, ob sie stark oder schwach sind“*. Raschi fügt hinzu: *“Er sagte ihnen, sie sollten ihre Stadtmauern überprüfen. Wenn sie in stark befestigten Städten leben, ist das ein Zeichen von Schwäche. Starke Menschen brauchen keine Mauern und Befestigungen, um sich zu schützen.“*

Versuchen wir dies auf unsere tägliche Interaktionen mit anderen Menschen anzuwenden: Wie erkennt man, ob jemand schwach, unsicher und unzuversichtlich ist? Die Antwort lautet: Wenn sie extreme Stärke projektieren.

Sie fragen Ihre Frau: *“Warum hast du nicht bei der Versicherungsfirma angerufen?“* und plötzlich werden Sie angegriffen: *“Ich sollte anrufen? Wie wäre es, wenn du dich ab und zu um etwas kümmerst?!”*

Von Schwächlingen angegriffen

Wenn wir so angegriffen werden, dann ist unser erster Instinkt: "Wow, das ist ein mächtiger Ansturm, ich muss mich wehren!" Aber eigentlich lehrt uns Raschi, dass dies ein Zeichen von Schwäche ist, wenn sich jemand auf diese Weise ausdrückt.

Sehr oft interpretieren wir diese Schwäche falsch und enden wir damit, dass wir "das Gebrochene zerbrechen". Wenn man in zwischenmenschlichen Beziehungen für die eigene Verteidigung in den Angriff übergeht, dann ist das im Allgemeinen ein Zeichen von Schwäche. Laut Raschi wurden die Spione explizit davor gewarnt, haben es aber trotzdem falsch interpretiert!

Warum wird Ihr Mann so angespannt, wenn Sie ihn darum bitten, den Müll rauszubringen? Ist diese Bitte so unvernünftig? Die Antwort ist, weil Sie ihn dort treffen, wo es Ihm weh tut. Er weiß, dass er es tun sollte und er fühlt sich schuldig, weil er es nicht getan hat. Indem Sie ihn fragen gießen Sie Öl ins Feuer, sodass er (emotional) explodiert!

Er würde nicht explodieren, wenn Ihre Nachbarin ihn darum gebeten hätte und möglicherweise würde er dabei sogar lächeln! Aber weil er das Gefühl hat, dass Sie Recht haben, fühlt er sich schuldig und verletztlich; das ist der Grund für seine Reaktion.

Könnte ich es sein?

Wenn wir sehen, wie Menschen sich schützen, Befestigungen bauen und defensiv werden, ist dies ein Zeichen von Schwäche. Es liegt daran, dass sie sich selbst nicht wohl fühlen. Wenn sie sich wehren, sagen sie nicht: "Es tut mir so leid, du hast Recht." Sie werden nur defensiver und es wird in kurzer Zeit zu einem ausgewachsenen Streit, bei dem Anschuldigungen hin und her fliegen. "Du machst das nicht, ich mache das nicht." Alles beginnt damit, wenn man ein Zeichen von Schwäche falsch interpretiert.

Übrigens, wenn Sie das Gefühl haben, dass jede Interaktion mit Ihrem Ehepartner auf diese Weise endet, könnte dies an Ihrer Einstellung liegen. Wenn ich sehe, dass sich eine Person schwach fühlt, wenn sie in meiner Nähe ist, sollte ich mich fragen: "Warum ist das so? Liegt es daran, dass ich eine unglückliche Haltung mit ihm / ihr gegenüber ausstrahle? Könnte es sein, dass meine allgemeine Art, mit dieser Person in Beziehung zu treten, anklagend und beschuldigend ist? Vielleicht ist es etwas zum Nachdenken – wenn sie so schwach sind, ist es vielleicht wegen mir. Ich sollte sie eigentlich stärken, warum versuche ich immer, ihre Stärke zu brechen? Man muss erkennen, dass es sich um eine falsch interpretierte imaginäre Stärke handelt, die in Wirklichkeit ein Zeichen von Schwäche ist.

Bitte die Mauer niederreißen!

Schwache Menschen brauchen Hilfe, sie brauchen Stärkung. Weil sie so schwach sind, schützen sie sich durch den Bau einer Mauer. Schira* wünschte sich verzweifelt mehr Aufmerksamkeit von ihrem Mann, aber anstatt feinfühlig zu sein und ihre Bedürfnisse auszudrücken, verschloss sie sich ihm gegenüber. Sie erhoffte sich, dass er all seine Energie investieren würde, um die von ihr errichteten Mauern einzureißen und auf diese Art und Weise die erwünschte Aufmerksamkeit zu bekommen. Leider war dies jedoch nicht der Fall. Ihr Mann kam, sah die Mauer und entschied, dass es zu viel Mühe sei und ging eine andere Stadt zu erobern.

Wenn Ihr Ehepartner eine Mauer errichtet, dann denken Sie daran, dass es sich dabei nicht um eine Barriere handelt und es keine Kampfansage ist, sondern ein Ausdruck von Schmerz und insbesondere ein Hilferuf.

Die andere Seite der Mauer

Jetzt ist es wichtig, den Spieß umzudrehen und unsere Seite zu besprechen. Wie reagieren Sie auf die Reaktionen Ihres Ehepartners? Werden Sie defensiv? Errichten Sie Wände und

täuschen Sie Stärke vor? Bringt Sie das weiter?

Wenn Ihnen Ihre Frau das nächste Mal unter die Haut geht, versuchen Sie es damit:

Anstatt defensiv zu werden und in den Angriff überzugehen, versuchen Sie ruhig zu bleiben und sagen Sie:

“Weißt du was, ich höre, wie du dich fühlst. Ich bin froh, dass du das mit mir teilst. Vielleicht könnten wir das später in einem ruhigen Moment besprechen.” Beeindruckend! Sie wurden nicht nervös. Sie wurden nicht irritiert. Das ist ein echtes Zeichen von Stärke.

Echte Stärke verabscheut Argumente. Schwäche hingegen, welche sich als Stärke ausgibt, verstärkt den Konflikt nur. Errichten Sie keine Mauer, wenn Sie verletzt werden, seien Sie feinfühlig und sprechen Sie darüber!

Es stimmt es ist leichter zu sagen: “Warum sollte ich ihm sagen, wie ich mich fühle? Er sollte mich “holen” kommen”. Aber die Wahrheit ist, dass Ihre beste Chance, das zu bekommen, was Sie möchten, darin besteht, Ihre persönlichen Bedürfnisse zu verbalisieren und mit Ihrem Ehepartner zu teilen.

Sich selbst aufbauen

Anstatt bei unserem Ehepartner nach Stärke zu suchen, sollten wir in uns selbst schauen. Wir sollten unsere Stärken mit anderen teilen, nicht unsere Schwächen. In der Regel wird man respektiert, wenn man selbstbewusst ist.

Die Spione berichteten, dass sie für die mächtigen Kanaaniter wie Heuschrecken waren. Der Kotzker Rebbe sagt, dass dies einer ihrer Fehler gewesen ist. Versuchen Sie nicht, sich vorzustellen, was andere über Sie denken. Versuchen Sie nicht, mächtig oder schwach zu erscheinen.

Seien Sie einfach zuversichtlich, wer Sie sind und lassen Sie

nicht zu, dass die Wahrnehmung eines anderen sich Ihnen in den Weg stellt.

Chinuch: Das freche Kind

Bedauerlicherweise gibt es viele Kinder, welche frech und ungehorsam sind, aber in Wirklichkeit sind sie einfach nur sensible Kinder. Ich bezeichne sowas als "zerbrechliche Kinder" – solche die nicht mit Kritik umgehen können.

Ich höre oft: "Generell ist er ein intelligentes Kind, aber manchmal dringt einfach nichts durch!" Wenn er intelligent ist, warum versteht er es dann nicht?

Die Antwort ist, dass es nichts zu verstehen gibt! Wir haben es nicht mit Logik zu tun, sondern mit Emotionen. Das Kind wird defensiv, weil er das Bedürfnis spürt, sich selbst zu schützen.

Wenn Sie sehen, dass er immer wieder für sich selbst aufsteht, dann versuchen Sie, anstatt ihm zu erklären und ihm zu zeigen, wie falsch er liegt, sich gut fühlen zu lassen. Lassen Sie ihn wissen, dass wenn Sie ihm etwas sagen, es nicht daran liegt, dass Sie etwas Negatives an ihm sehen, sondern einfach daran, dass Sie versuchen, ihm zu helfen.

Aber Worte allein reichen nicht – zeigen Sie es. Stellen Sie sicher, dass er selbst darauf kommt. Wenn Sie ein zerbrechliches Kind oder einen zerbrechlichen Ehepartner ernst nehmen und sicherstellen, dass ihre Emotionen angesprochen werden, dann werden Sie sehen, wie die Dinge von allein viel einfacher werden. Sie werden erkennen, dass hinter der scheinbaren Stärke viel Schwäche steht und sie werden anfangen wirklich stärker zu werden und sich in Ihrer Nähe wohlfühlen.

**Name ist erfunden*