

Manipulation

Die Fesseln, die uns kontrollieren,
durchschneiden

Der Versuch, unsere Umwelt zu kontrollieren, beginnt bereits bei der Geburt. Der erste Schrei eines Neugeborenen ist ein Versuch, die Aufmerksamkeit anderer auf sich zu ziehen und die eigenen Bedürfnisse gestillt zu bekommen. Kinder lernen mit der Zeit, Tränen als Manipulationsmittel einzusetzen, um ihren Willen in ihrer eigenen kleinen Umwelt durchzusetzen. Wenn wir älter werden, entwickeln wir raffinierte persönliche Techniken, um unsere Bedürfnisse dadurch zu befriedigen, dass wir die Kontrolle in die Hand

zu nehmen und Menschen oder Ereignisse in unserem Umfeld manipulieren. Diese Kontrollmethoden sitzen so tief, dass sie uns oft gar nicht bewusst werden. Wir merken meist, wenn jemand anderer „die Fäden zieht“, aber sind blind für das eigene manipulative Verhalten. Wenn wir jedoch zu reifen Christen heranwachsen wollen, dann erfordert das von uns, unsere Kontrollmethoden vor Gott offenzulegen und einen Prozess in Gang zu setzen, der unser Vertrauen auf den stärkt, der alles in der Hand hält.

„Diese <denken> an Wagen und jene an Rosse, wir aber denken an den Namen des HERRN, unseres Gottes.“

(Psalm 20,8)

I. DEFINITION

A. Manipulation

- Manipulation ist die Kunst, Menschen oder Umstände auf indirekte, unfaire oder hinterlistige Art und Weise zu kontrollieren, mit dem Motiv, daraus einen Vorteil zu gewinnen.
- Wer sich manipulieren lässt, gibt dem anderen jene Kontrolle in die Hand, die eigentlich nur Gott zusteht.

„Du sollst keine andern Götter haben neben mir.“
(2. Mose 20,3)

B. Überzeugung

- Überzeugung ist die Kunst, Menschen durch Argumente, Drängen und Appelle an ihren

Verstand zu beeinflussen.

- Wer sich überzeugen lässt, wird durch Vernunft und logische Argumente gewonnen.

Frage: Was ist der Unterschied zwischen Manipulation und Überzeugung?

Antwort: Manipulation geschieht durch *emotionelle* Mittel; Überzeugung durch *logische* Mittel.

„Haltet den Herrn, den Christus, in euren Herzen heilig! Seid aber jederzeit bereit zur Verantwortung jedem gegenüber, der Rechenschaft von euch über die Hoffnung in euch fordert, aber mit Sanftmut und Ehrerbietung! Und habt ein gutes Gewissen.“

(1. Petrus 3,15–16)

C. Beispiele aus der Bibel

Manipulation

Abraham und seine schöne Frau Sara, die gleichzeitig seine Halbschwester war, hielten sich in der Wüste Negev auf. Als Ausländer befürchtete Abraham, dass Abimelech, der König dieses Gebietes ihn töten lassen könnte, um sich Sara anzueignen. Abraham betrog Abimelech dadurch, dass er Sara als seine Schwester vorstellte. Er hatte Sara mit einem emotionalen Appell dazu gezwungen, ihn zu begleiten: *„Das sei deine Gefälligkeit, die du mir erweisen mögest: An jedem Ort, wohin wir kommen, sage von mir: Er ist mein Bruder!“* (Siehe [1. Mose 20,1–13](#)).

Dieses bekannte Argument – „wenn du mich liebst, dann beweise es“ – wurde im Lauf der Zeit immer wieder verwendet, um Menschen dazu zu manipulieren, etwas zu tun, von dem sie wissen, dass es falsch ist.

Überzeugung

Ein schönes Beispiel für Überzeugungsarbeit finden wir in dem Buch Ester. Als Haman alle Juden umbringen lassen wollte, riskierte Ester ihr eigenes Leben, um einen Appell für die Rettung ihres Volkes an den König zu richten. Im Vertrauen auf den Herrn verbrachte sie drei Tage damit, zu beten und zu fasten. Anschließend wandte sie sich mit der richtigen Einstellung an den König und gab ihm eine logische Erklärung dafür, was geschehen würde, sollte Haman seinen Plan durchsetzen können. *„Wenn ich Gunst gefunden habe in deinen Augen, o König, und wenn es dem König recht ist, so möge mir mein Leben geschenkt werden auf meine Bitte hin und mein Volk auf mein Begehren hin. Denn man hat uns verkauft, mich und mein Volk, um <uns> zu*

vernichten, umzubringen und auszurotten. Und wenn wir als Sklaven und Sklavinnen verkauft worden wären, hätte ich geschwiegen, denn das wäre keine Bedrängnis, die einer Belästigung des Königs wert gewesen wäre“ (siehe [Ester, Kapitel 1–7](#)).

II. TYPISCHE MERKMALE VON MANIPULATION

A. Die sieben Eigenschaften aggressiver Manipulation

„Du solltest...“

- „Du solltest mehr Respekt vor mir haben.“
- „Du solltest auch einmal an mich denken.“
- „Du solltest mich glücklich machen.“
- „Du solltest für meine Geborgenheit sorgen.“

- „Du schuldest mir... Ich erwarte von dir... Du bist verpflichtet...“

Der Manipulator vermittelt die Botschaft:
„Wenn du meine Erwartungen nicht erfüllst,
dann vernachlässigst du deine Pflicht.“

Schreien

Schreien ist nichts anderes als...

- Manipulation durch Druckanwendung;
- Manipulation durch Abbruch jeglicher Kommunikation;
- Manipulation durch Einschüchterung.

Der Manipulator vermittelt die Botschaft:
„Wenn du nicht tust, was ich von dir fordere,
dann wird dir das noch leid tun.“

Sarkasmus

„Sarkasmus ist die Waffe des schwachen

Menschen.“

- Oswald Chambers

- verletzender Humor
- beißender Spott
- ironische Worte
- sich über andere lustig machen

Der Manipulator vermittelt die Botschaft:
„Wenn du nicht meinen Vorstellungen
entsprichst, werde ich mich auf deine Kosten
belustigen.“

*„Und sie flochten eine Krone aus Dornen und
setzten sie auf sein Haupt und <gaben ihm> ein Rohr
in seine Rechte; und sie fielen vor ihm auf die Knie
und verspotteten ihn und sagten: Sei gegrüßt, König
der Juden!“*

(Matthäus 27,29)

Verführerisches Benehmen

- aufreizende Kleidung
- verführerische Gesten
- anzügliche Werbeprospekte

Der Manipulator vermittelt die Botschaft:
„Wenn du nicht kaufen willst, was ich dir
anbiete, dann bist du kein richtiger Mann.“

Übertreibung

- übertriebenes Lob, um an das Ego zu appellieren
- übertriebene Zuneigung, um sexuelle Vorteile zu gewinnen
- übertriebene Geldspenden, um Einfluss zu erwerben
- übertriebene Geschenke, um andere abhängig zu machen

Der Manipulator vermittelt die Botschaft:

„Wenn du meine Großzügigkeit ignorierst, dann bist du äußerst undankbar.“

Schuldgefühle wecken

- „Schuldspiel Nr. 1“: „Du bist verpflichtet, für mein Wohlergehen zu sorgen“
- „Schuldspiel Nr. 2“: „Ich erwarte von dir, dass du mich glücklich machst.“
- „Schuldspiel Nr. 3“: „Du musst meine Erwartungen erfüllen.“

Der Manipulator vermittelt die Botschaft: „Du bist für meine Bedürfnisse zuständig, und wenn du in dieser Rolle versagst, solltest du dich schuldig fühlen.“

Mitleid erwecken

- absichtlich seine Nöte in den Vordergrund stellen

- sich in Selbstmitleid wälzen
- den „Hoffnungslosen“ spielen

Der Manipulator vermittelt die Botschaft: „Du solltest dich mehr um mich kümmern, und wenn du das nicht tust, dann bist du kalt und hartherzig.“

B. Die sieben Eigenschaften passiver Manipulation

Schweigen

- schmollen, „brüten“, den anderen ignorieren
- sich abwenden
- die Tür versperren

Der Manipulator vermittelt die Botschaft: „Wenn du dich nicht an meine Spielregeln hältst, dann breche ich jede Kommunikation ab.“

„Der große Knall“

- die Tür zuknallen
- die Lade zuknallen
- den Telefonhörer auf die Gabel knallen

Der Manipulator vermittelt die Botschaft:
„Wenn du meinen Erwartungen nicht
entsprichst, dann verdienst du nicht, dass ich
mit dir rede.“

Grimassen

- den Mund verziehen
- mit den Augen rollen
- die Augenbrauen runzeln

Der Manipulator vermittelt die Botschaft:
„Wenn du nicht machst, was ich will, verlierst du
meinen Respekt.“

Seufzen

- hörbar seufzen
- grunzen
- mit der Zunge schnalzen

Der Manipulator vermittelt die Botschaft:
„Wenn du meinen Vorstellungen nicht
entsprichst, werde ich dich wissen lassen, wie
verärgert ich über dich bin.“

Sich zurückziehen

- kein anerkennendes Wort mehr sprechen
- keine Zuneigung mehr zeigen
- jemandem aus dem Weg gehen

Der Manipulator vermittelt die Botschaft:
„Wenn du meine Regeln nicht befolgst, werde
ich dir kein bißchen Aufmerksamkeit schenken.“

Bremsen

- absichtlich langsam sein

- absichtlich zu spät kommen
- absichtlich Dinge vergessen

Der Manipulator vermittelt die Botschaft:
„Wenn du mir keine Kontrolle über dein Leben
geben willst, dann hole ich sie mir eben auf
andere Art und Weise.“

Tränen

- „Krokodilstränen“
- unterdrücktes Schluchzen
- unbeherrschtes Weinen

Der Manipulator vermittelt die Botschaft:
„Wenn du meinen emotionalen Bedürfnissen
nicht begegnest, bekomme ich einen
Nervenzusammenbruch.“

III. WARUM WIR UNS MANCHMAL

MANIPULIEREN LASSEN

Wer sich immer wieder manipulieren lässt, wird letztlich eine Abneigung gegen den Manipulator entwickeln. Leider sind falsche Abhängigkeiten oft dafür verantwortlich, dass manipulierte Menschen keinen Versuch unternehmen, ihrer unfairen Behandlung zu widerstehen.

A. Falsche Abhängigkeiten

Falsche Prioritäten

- dem, was andere denken, zuviel Bedeutung beimessen
- gegen besseres Wissen handeln
- gegen das eigene Gewissen handeln

die eigene Identität in seinem Manipulator suchen

- „Ich kann ohne dich nicht leben.“
- „Ich brauche dich einfach.“
- „Mir liegt sehr viel an deiner Anerkennung.“

Angst vor Ablehnung

- „Ich kann einfach nicht nein sagen.“
- „Ich habe Angst davor, abgelehnt zu werden.“
- „Ich habe Angst davor, eine klare Stellung zu beziehen.“

Leistungsorientiertes Denken

- „Ich werde nur auf der Basis meiner Leistungen akzeptiert.“
- „Ich habe nur dann Wert, wenn meine Arbeit akzeptabel ist.“
- „Mein persönlicher Wert hängt davon ab, ob die anderen mich akzeptieren.“

Verlust der persönlichen Freiheit

- Der Betroffene darf keine eigenen Pläne machen.
- Der Betroffene hat keinen persönlichen Freiraum, auch nicht in seinem Stundenplan.
- Der Betroffene wird davor gewarnt, Zeit oder Geld für sich persönlich zu verwenden.

Zorn

- gegenüber dem Manipulator
- gegenüber der Manipulation
- gegenüber sich selbst als dem Manipulierten

Kontrolle durch den Manipulator

- Der Betroffene wird von dem, was der Manipulator tut, in Beschlag genommen.
- Der Betroffene wird von dem, was der Manipulator nicht tut, in Beschlag genommen.

- Der Betroffene wird von dem, was der Manipulator plant, in Beschlag genommen.

Entschuldigungen für den Manipulator machen

- „Er / sie meint das nicht so.“
- „Er / sie kann eben nicht anders.“
- „Das ganze ist meine Schuld – es macht mir nicht wirklich etwas aus.“

in die Defensive gehen

- Der Betroffene verliert den Blick dafür, dass die Beziehung zu dem Manipulator ungesund ist.
- Der Betroffene verliert den Blick für die Realität und die Notwendigkeit einer Veränderung.
- Der Betroffene ist nicht bereit, an seinem Zustand irgend etwas zu ändern.

„Menschenfurcht stellt eine Falle; wer aber auf den HERRN vertraut, ist in Sicherheit.“ (Sprüche 29,25)

Frage: Inwiefern lebe ich in einer falschen Abhängigkeit, wenn ich manipuliert werde?“

Antwort: Wenn du davon ausgehst, dass du alle Erwartungen und Ansprüche von jemand anderem erfüllen musst, dann vertraust du zu sehr auf dich selbst. Du übernimmst eine Rolle, die nur Gott zusteht.

*„So spricht der HERR: Verflucht ist der Mann, der auf Menschen vertraut und Fleisch zu seinem Arm macht und dessen Herz vom HERRN weicht!... Gesegnet ist der Mann, der auf den HERRN vertraut und dessen Vertrauen der HERR ist!“
(Jeremia 17,5.7)*

B. Die Hauptursache für Manipulation

Falsch: „Mein Selbstwertgefühl hängt davon ab, ob andere mich anerkennen.“

Richtig: „Ich darf nicht danach trachten, die Anerkennung anderer zu bekommen, sondern muss mir vor Augen halten, dass nur Gott meine inneren Bedürfnisse erfüllen kann, weil er mich akzeptiert, so wie ich bin und mich bedingungslos liebt.“

„Und beständig wird der HERR dich leiten, und er wird deine Seele sättigen an Orten der Dürre und deine Gebeine stärken. Dann wirst du sein wie ein bewässerter Garten und wie ein Wasserquell, dessen Wasser nicht versiegen.“

(Jesaja 58,11)

IV. SCHRITTE ZUR LÖSUNG

A. Schlüssellers zum Auswendiglernen

*„Denn rede ich jetzt Menschen zuliebe oder Gott?
Oder suche ich Menschen zu gefallen? Wenn ich
noch Menschen gefiele, so wäre ich Christi Knecht
nicht.“*

(Galater 1,10)

B. Schlüsselstelle für das wiederholte Lesen

Lies die Geschichte von Simson und Delila in
[Richter 16](#).

C. Der Herr verheißt, unsere inneren Bedürfnisse zu stillen

Liebe

„Der HERR ist ihm von ferne erschienen: »Ja, mit ewiger Liebe habe ich dich geliebt; darum habe ich dir <meine> Güte bewahrt.“

(Jeremia 31,3)

Bedeutsamkeit

„Denn ich kenne ja die Gedanken, die ich über euch denke, spricht der HERR, Gedanken des Friedens und nicht zum Unheil, um euch Zukunft und Hoffnung zu gewähren.“

(Jeremia 29,11)

Geborgenheit

„Der HERR, er ist es, der vor dir herzieht; er selbst wird mit dir sein; er wird dich nicht aufgeben und dich nicht verlassen. Fürchte dich nicht und sei nicht niedergeschlagen!“

(5. Mose 31,8)

D. Die richtigen Antworten kennen

Frage: „Kann sich eine Frau, die sich nicht von ihrem Mann manipulieren lässt, ihm gleichzeitig im biblischen Sinn unterordnen?“

Antwort: Hier geht es nicht um Unterordnung. Während Unterordnung eine Forderung Gottes ist, ist Manipulation nicht sein Wille. Manipulation ist eine Sünde, da der Glaube in diesem Fall nicht auf Gott, sondern auf manipulative Taktiken ausgerichtet ist. Wenn daher eine Frau mit dem sündhaften Verhalten ihres Mannes mitmacht und es dadurch bestätigt, dann hilft sie ihm nicht, sondern schadet ihm letztlich nur.

„Alles aber, was nicht aus Glauben ist, ist Sünde.“

(Römer 14,23)

Frage: „Ich weiß, dass ich manipuliert werde.
Warum tue ich nichts dagegen?“

Antwort: Jeder Mensch hat ein von Gott
gegebenes Bedürfnis nach Liebe,
Anerkennung und Geborgenheit. Die
Angst davor, abgelehnt zu werden,
hindert viele daran, die richtige
Entscheidung zu treffen.

*„Ich suchte den HERRN, und er antwortete mir;
und aus allen meinen Ängsten rettete er
mich.“ (Psalm 34,5)*

Frage: Woher weiß ich, ob ich manipuliert
werde?“

Antwort: Frage dich: Handle ich aus Furcht vor
Missbilligung, oder weil ich es für
richtig halte?

„Denn rede ich jetzt Menschen zuliebe oder Gott?“

Oder suche ich Menschen zu gefallen? Wenn ich noch Menschen gefiele, so wäre ich Christi Knecht nicht.“

(Galater 1,10)

E. Der Weg zur Freiheit von Manipulation

Zehn Schritte zur Freiheit

Triff die Entscheidung, nicht länger von deinem Manipulator abhängig zu bleiben.

- Entscheide dich für eine gesunde Beziehung, durch die Gott verherrlicht wird.
- Entscheide dich, deine inneren Bedürfnisse dem Herrn anzuvertrauen.

„Doch liebt eure Feinde, und tut Gutes, und leiht, ohne etwas wieder zu erhoffen! Und euer Lohn wird groß sein, und ihr werdet Söhne des Höchsten sein; denn er ist gütig gegen die Undankbaren und

Bösen.“

(Lukas 6,35)

Rechne mit einer negativen Reaktion deines Manipulators.

- Erwarte nicht, dass der Manipulator dich versteht.
- Rechne nicht damit, dass der Manipulator bereit ist, seine Kontrolle aufzugeben.

„Denn mein Fels und meine Festung bist du; und um deines Namens willen führe mich und leite mich! Ziehe mich aus dem Netz, das sie mir heimlich gelegt haben; denn du bist mein Schutz.“

(Psalm 31,4–5)

Rechne mit Schwierigkeiten.

- Stelle dich der Tatsache, dass jede Veränderung Schwierigkeiten mit sich bringt.

- Stelle dich der Tatsache, dass du ohne Veränderung deine Schwierigkeiten nicht überwinden kannst.

„‹Was› ihr erduldet, ‹ist› zur Züchtigung: Gott behandelt euch als Söhne. Denn ist der ein Sohn, den der Vater nicht züchtigt?“

(Hebräer 12,7)

Frage dich, inwiefern du manipuliert wirst.

- Frage dich: „Auf welche Art und Weise lasse ich mich manipulieren?“ Überlege dir anschließend, welche Taktik du wählen wirst.
- Bitte einen zuverlässigen Freund, dich auf deine Fehler aufmerksam zu machen.

„Der Kluge sieht das Unglück und verbirgt sich; die Einfältigen aber gehen weiter und müssen es büßen.“

(*Sprüche 22,3*)

Teile dem Manipulator deine Absicht mit, die Situation zu ändern.

- Gestehe deine Schuld ein: „Mir ist klar geworden, dass ich mich dir gegenüber falsch verhalten habe. Ich habe zeitweise nichts gesagt, weil ich Angst hatte. Dieser Zustand ist für uns beide ungesund.“
- Bekräftige deine Absicht: „Du liegst mir wirklich am Herzen, aber ich bin fest entschlossen, unsere Beziehung zu ändern. Am Ende werden wir beide davon profitieren.“

„Deshalb laßt nun auch uns, da wir eine so große Wolke von Zeugen um uns haben, jede Bürde und die <uns so> leicht umstrickende Sünde ablegen und mit Ausdauer laufen den vor uns liegenden Wettlauf.“

(Hebräer 12,1)

Versuche nicht, dich zu rechtfertigen.

Der Manipulator wird dir vorwerfen, dass du lieblos und herzlos bist.

- Du kannst in diesem Fall entweder schweigen (verwende das Schweigen jedoch nicht als Waffe);
- Oder du kannst ihm die Wahrheit sagen: „Es tut mir leid, dass du so empfindest. Was du gesagt hast, stimmt nicht. Das ist nicht der Grund für meine Entscheidung.“

*„Zeit fürs Zerreißen und Zeit fürs
Zusammennähen, Zeit fürs Schweigen und Zeit
fürs Reden.“*

(Prediger 3,7)

Rechne mit neuen Taktiken des Manipulators

- Der Manipulator wird wahrscheinlich versuchen, dich mit anderen Methoden zu kontrollieren.
- Der Manipulator muss erkennen, dass diese neuen Methoden keinen Erfolg haben werden. *„Die Krone der Weisen ist ihr Reichtum; die Narrheit der Toren ist <nur> Narrheit.“ (Sprüche 14,24)*

Weigere dich, die Bedürfnisse deines Manipulators erfüllen zu wollen.

- Gott hat uns nicht dafür erschaffen, alle Bedürfnisse eines anderen Menschen zu erfüllen.
- Wenn du alle Bedürfnisse deines Manipulators erfüllst, braucht er Gott nicht mehr.

„Habe deine Lust am HERRN, so wird er dir geben,

was dein Herz begehrt. Befiehl dem HERRN deinen Weg und vertraue auf ihn, so wird er handeln.“ (Psalm 37,4–5)

Lerne [Galater 1,10](#) auswendig.

- Präge dir diesen Vers dadurch ein, dass du ihn dreimal täglich laut liest.

„Denn rede ich jetzt Menschen zuliebe oder Gott? Oder suche ich Menschen zu gefallen? Wenn ich noch Menschen gefiele, so wäre ich Christi Knecht nicht.“

(Galater 1,10)

- Sei dir bewusst, dass du durch die Erneuerung deines Denkens „verwandelt werden“ kannst.

„Und seid nicht gleichförmig dieser Welt, sondern werdet verwandelt durch die Erneuerung des Sinnes, daß ihr prüfen mögt, was der Wille Gottes ist: das Gute und Wohlgefällige und Vollkommene.“

(Römer 12,2)

Setze dir das Ziel, vor allem dem Herrn zu gefallen.

- Denke daran, dass Jesus nicht den „Frieden um jeden Preis“ suchte. Jesus sagte: „Ich bin nicht gekommen, um den Frieden zu bringen, sondern ein Schwert.“

„Meint nicht, daß ich gekommen sei, Frieden auf die Erde zu bringen; ich bin nicht gekommen, Frieden zu bringen, sondern das Schwert.“

(Matthäus 10,34)

- Wenn du wie Jesus sein willst, kannst du nicht gleichzeitig „Frieden um jeden Preis“ wollen. *„Menschenfurcht stellt eine Falle; wer aber auf den HERRN vertraut, ist in Sicherheit.“* (Sprüche 29,25)

„Manchmal besteht das größte geistliche Opfer, das wir bringen können, darin, nicht mehr allen Menschen gefallen zu wollen. Es muss uns klar sein, dass es in unserem Leben Situationen geben wird, in denen wir anderen nicht gefallen können, wenn wir dem Herrn gefallen wollen.“

- June Hunt