Livenet / ICF München, 22.04.2018

Die Kunst, aus einer Krise gestärkt hervorzugehen

Facing the Storm
Krisen, schockierende Nachrichten, geplatzte Träume, Verlust, Trauer und Enttäuschungen. Jeder von uns hat diese Dinge schon erlebt. Krisenzeiten haben die Kraft, Sie entweder in einem hohen Tempo nach vorne zu bringen, oder Meilen zurück zu werfen. Tobias Teichen gibt praktische Tools, wie Sie sich den Stürmen Ihres Lebens stellen können.

In Johannes, Kapitel 8 ist folgende Situation beschrieben: Eine Ehebrecherin wird erwischt und in die Mitte einer Gemeinschaft gebracht. Und wenn es um Sünde und Versagen geht, entsteht relativ schnell folgender Effekt: Die Leute nehmen das Kreuz aus dem Zentrum und stellen dort die Person hin, die versagt hat und über die man dann redet. Sie haben Steine in der Hand und sagen: «Jesus, die Frau ist schuldig. Wir wollen sie steinigen. Willst du noch was sagen?» Jesus macht dann etwas sehr Krasses und sagt: «Jemand, der von euch ohne Sünde ist – und das hat er vorher definiert, nämlich jemand, der noch nie das andere Geschlecht begehrlich angeschaut hat –, der werfe den ersten Stein.» Alle denken sich: «Die Blicke

zählen auch? Dann schmeisse ich lieber nichts…» Und einer nach dem anderen verlässt den Ort.

Die Schockphase

Wer jemand Geliebtes verliert, wer vom Partner oder einem Vorbild enttäuscht wird, wer von der Leiterschaft in der Kirche verletzt wird oder anderes, der durchläuft verschiedene Phasen, oft immer wieder. Die erste Phase ist die Schockphase: Man leugnet alles oder will es nicht wahrhaben.

Die Emotionsphase

Dann kommt relativ schnell die Emotionsphase mit intensiv aufbrechenden Emotionen: Wut auf die Beteiligten, Hass, Misstrauen, Angst. In dieser Phase kommen in uns Dinge hoch, die schon vorher da waren. Wenn wir vorher schon geglaubt haben, dass Gott es nicht gut mit uns meint, kommt das in einem traumatischen Moment schnell hoch. Wenn ich selber eine Geschichte von Zerbruch in meiner Familie habe, die ich nicht verarbeitet habe, dann kommt das raus… Denn diese Emotionsphase hat nur mit mir zu tun.

Und in dieser Phase holen wir die Steine raus, so wie in Johannes 8, die wir eigentlich seit dem Sündenfall immer in der Hand haben, weil wir immer gleich reagieren. Das nennt man Anklage. Da gibt es Selbstanklage, Anklage gegen den anderen, die Suche nach dem Schuldigen… Wir wollen mehr Informationen – doch die dienen am Ende nur der Entscheidung, auf wen wir den Stein werfen können. Und in der Folge nehmen wir das Kreuz aus der Mitte unseres Lebens und stehen mit dem Stein da, bereit zu werfen. Der Stein ist menschlich, aber er endet teuflisch.

Was macht Jesus in Johannes, Kapitel 8, als er merkt, dass alle weg sind? Er sagt zur Frau: «Ich werde dich auch nicht richten! – Aber tu es nicht mehr…» Jesus bringt zwei Sachen zusammen, die wir irgendwie nicht zusammenbringen können: Er sagt auf der einen Seite klar, was Sünde ist – und Freundschaft bedeutet, dass wir ehrlich miteinander sind. Das ist keine Anklage, aber wir sollen dabei nicht richten. Jesus spricht Sünde in Ihrem Leben klar an und gleichzeitig gibt er Ihnen die Hand. Und das bedeutet es, Jesus Christus im Zentrum zu haben: ehrlich sein und dann die Hand reichen.

Die Einordnungsphase

In dieser Phase entscheide ich, was von den Schockmomenten und den Emotionen, die hochkamen, für meine Zukunft in mir abgespeichert wird. Wenn Sie nicht wissen, wie Sie mit der Wut und all den Emotionen umgehen müssen, dann werden Sie Dinge abspeichern, die Sie zerstören. Ein Beispiel: Sie sind verletzt in einer Beziehung und wissen nicht, wie man die Emotionsphase mit Jesus im Zentrum durchläuft und die Dinge verarbeitet. Als Folge werden Sie sagen: Alle Männer/Frauen sind Schweine! Das heisst, Sie ordnen Dinge ein, die total unbiblisch sind. Und die einzige Person, die unter dieser Knechtschaft leidet, sind Sie, weil die Schlussfolgerung unbiblisch und teuflisch ist.

Geistliche Verdauung

Die Frage ist: Wie kann das mit Jesus anders laufen? Es ist der Unterschied zwischen Anklage und Lernen. Zu sagen: Hätte ich diese Dinge gewusst, dann hätte ich etwas geändert – das bringt jetzt nichts mehr und führt zur Anklage. Aber ich kann entscheiden, hieraus etwas zu lernen. Es geht um die «geistliche Verdauung»: Wenn Sie eine schockierende Nachricht erhalten, sei es von einem Leiter, der Sie enttäuscht hat, einer Kirche oder wenn Sie von jemandem verletzt wurden, dann haben Sie etwas im Mund, auf dem Sie herumkauen. Der Geschmack ist bitter, sauer, ekelig und dann schlucken Sie es – geistlich gesehen – irgendwann herunter.

Jetzt ist es im Magen – und der Magen überlegt sich, was Inhaltsstoffe sind, die müssen in das Körpersystem hinein, und was Schadstoffe sind, die müssen raus. Bei Giftstoffen gibt es sogar Dünnpfiff. Inhaltsstoffe sind gut. Das sind die Dinge, die wir aus einer Enttäuschung, einer Verletzung lernen können, oder was wir aus Fehlern anderer auf unser Leben beziehen können. Inhaltsstoffe bringen uns weiter. Giftstoffe dagegen zerstören uns, nämlich Nichtvergeben, Bitterkeit, Traurigkeit. Und durch diese Giftstoffe werden die Folgerungen – wenn es Christen betrifft – ganz schnell auf die Kirche oder, noch schlimmer, auf Gott projiziert. Doch unser Versagen hat mit Gott gar nichts zu tun. Er sitzt immer noch auf seinem Thron und ist immer noch Spezialist, um zu retten, wiederherzustellen und Sie zu heilen. Und was machen wir? Wir laufen vor dem, der uns retten will, weg.

Wie schaffen Sie es, die Giftstoffe aus Ihrem Körper zu lassen? Sie müssen zum Kreuz gehen

– und da brauchen Sie jemanden, der mit ihnen geht. Die Bibel sagt, wenn wir die Sünden bekennen, das heisst es aussprechen bei jemandem, der weiss, wie man das bei Gott eintauscht, dann wird Gott Ihnen nicht nur vergeben, sondern Sie reinigen, das Innere verändern.

Ans Kreuz kommen

In dieser Phase ist es auch wichtig, die eigenen Emotionen zu benennen, ohne dabei über die Beteiligten zu reden: «Mir geht es so, ich fühle dies.» Aber dabei tratsche ich nicht über die Beteiligten. Tratschen zerstört, aber wenn Jesus im Zentrum steht, dann kommen Sünder gemeinsam ans Kreuz und sagen: «Jesus, weil andere gescheitert sind, habe ich Angst um meine Ehe. Jesus, ich bin von der Kirche verletzt worden. Ich bin enttäuscht, weil ich den gescheiterten Leiter als Vaterfigur sah. Ich brauche Heilung!» Jeder, der dies tut, erlebt Heilung. Jede Ehe, die das macht, erlebt Heilung. Jede Kirche, die das macht, wird mehr zu dem, was Jesus mit ihr vorhat.

Nehmen wir den Kampf auf uns, dass Jesus im Zentrum unseres Herzens bleibt? Wenn er dort bleibt, werden Sie nach dem Prozess frei, geheilt und mehr zu der Person, die Gott schon immer in Ihnen gesehen hat. Im Zerbruch baut Jesus uns neu auf seinem Fundament auf. Der Kampf ist in Ihrem Herzen. Und wenn Ihr Herz aus der Situation bitter herauskommt, dann hat der Teufel gewonnen. Das Ziel ist, ein Herz voller Liebe und Barmherzigkeit zu haben, ein Herz, das Jesus ähnlich ist.

Die drei Phasen durchlebt man leider nicht nur einmal, sie kommen wieder, manchmal wie Wellen. Die Frage ist, ob Sie an Gott dranbleiben. Nur mit Jesus im Zentrum werden Sie gestärkt aus der Krise hervorgehen.

Zur kompletten Botschaft von Tobias Teichen

Zum Thema:
In Stürmen positiv bleiben: Tipps für ein zufriedenes Leben
Hope to the World: In den Tiefen des Lebens voller Hoffnung
Wenn alles den Bach runter geht: Hoffnung finden, mitten in der Krise

Datum: 22.04.2018
Autor: Rebekka Schmidt / Tobias Teichen
Quelle: Livenet / ICF München
http://www.livenet.ch/themen/glaube/glaube/326706-die_kunst_aus_einer_krise_gestaerkt_hervorzugehen.html
Artikel als PDF / Drucken