

WIE KÄMPFERTYPEN KRISEN MEISTERN

Einleitung

- Es gibt einen bekannten deutschen Fußballspieler, der vor kurzem seine Karriere beendet hat. Sein Spitzname ist „der Titan“. Wer ist das? Oliver Kahn oder „King Kahn“ ist das Musterbeispiel eines Kämpfertyps. Er hat ein Buch geschrieben mit dem viel-sagenden Titel: „Ich“. Die Zusammenfassung des Inhalts könnte so lauten: Du kannst fast alles erreichen, wenn du es wirklich willst und konsequent danach strebst. Niederlagen gibt es zwar, aber sie sind dazu da, um zu lernen und gestärkt daraus hervorzugehen.
- Die aktuelle Ausgabe der „Wirtschaftswoche“ enthält einen sehr interessanten Leitartikel mit dem Titel: „Steh auf! Wie Kämpfertypen Krisen meistern“. Angesichts der 2009 drohenden Krisen beschäftigt sich dieser Artikel mit einem Begriff, der zunehmend erforscht wird: Resilienz (lat. resilio = abprallen, zurückspringen). Das Wort stammt ursprünglich aus der Physik und bezeichnet in der Materialforschung hoch-elastische Werkstoffe, die nach jeder Verformung ihre ursprüngliche Form wieder annehmen. Auf den Menschen übertragen bedeutet das: „Resilient ist, wer die seelische Kraft aufbringt, sich von Stress, Krisen und Schicksalsschlägen nicht charakterlich verbiegen zu lassen, sondern das Beste aus dem Unglück zu machen, daraus zu lernen und durch die Leiderfahrung über sich selbst hinauszuwachsen.“¹
- Nun stellt sich die Frage, ob jeder Mensch so ein willensstarker Kämpfertyp wie Olli Kahn ist, der „die seelische Kraft aufbringt“, um so mit Krisen umzugehen oder ob es einfach Typsache ist. Warum werden die einen schon von banalen Widrigkeiten aus der Bahn geworfen und traumatisiert, während andere Stress und Krisen scheinbar locker wegstecken und an den Belastungen sogar wachsen?
- Der Umgang mit Leid- und Krisenerfahrungen ist auch ein zentrales Thema für Christen. Ein Christ erlebt eher noch mehr Krisen, da bei ihm noch geistliche hinzukommen. In vielen Ländern der Welt kann Christsein das Leben kosten. Wie gehen wir damit um? Im Neuen Testament finden wir einen „Titanen“, einen ausgeprägten Kämpfertyp: Paulus. Krisen gehörten zu seinem Alltag.
- In dem Artikel der Wirtschaftswoche werden zum Selbsttest 7 Säulen der Resilienz genannt². Ich möchte daraus vier wesentliche Punkte auswählen und diese mit der Krisenstrategie des Paulus aus dem Philipperbrief vergleichen in der Hoffnung, wichtige Impulse für unser eigenes Leben zu entdecken.

1. Selbstbewusstsein

- „Resiliente (widerstandsfähige) Menschen glauben an die eigenen Kompetenzen. Statt in die Opferrolle zu schlüpfen und zu jammern, werden sie lieber aktiv. Dank ihres ausgeprägten Selbstvertrauens sind sie überzeugt, Lösungen zu entwickeln, wodurch sie oft noch das Vertrauen anderer gewinnen“.
- Der Begriff „Selbstbewusstsein“ hat unter Christen ein negatives Image. Wenn man ihn mit „Egoismus“ gleichsetzt, dann ist das auch berechtigt. Aber müssen Christen mit gesenktem Kopf umher gehen und sich entschuldigen, dass sie überhaupt da sind? Haben wir nicht Gründe genug für ein gesundes, positives Selbstbewusstsein? Wir sind Kinder des lebendigen Gottes – Königskinder! Wir sind Boten Gottes mit dem Auftrag, das Evangelium zu verkündigen – wir haben etwas Entscheidendes zu sagen! Werde dir bewusst, wer du bist und entwickle ein gesundes Selbstbewusstsein!

¹ Wirtschaftswoche Nr. 5/2009, 72

² dgl., 75

- Wie war das bei Paulus? Er war in großen Schwierigkeiten. Er schrieb den Philipperbrief aus dem Gefängnis in Rom. Paulus wartete auf seinen Prozess und wusste nicht, ob Freispruch oder Todesstrafe sein Schicksal sein würde. Seine Zukunft war ungewiss, sein Wirken als Missionar begrenzt. Es gab neidische Prediger, die froh waren, dass er ins Gefängnis kam (Phil 1,15-17). Wie ging er damit um?

Phil 1,20-21 wie ich sehnlich warte und hoffe, dass ich in keinem Stück zuschanden werde, sondern dass frei und offen, wie allezeit so auch jetzt, Christus verherrlicht werde an meinem Leibe, es sei durch Leben oder durch Tod. Denn **Christus ist mein Leben**, und Sterben ist mein Gewinn.

Phil 4,13 Ich vermag alles **durch** den, der mich mächtig macht.

- Paulus kannte seine Schwächen und Stärken. Aber sein gesundes Selbstbewusstsein war untrennbar verbunden mit dem „Christusbewusstsein“. Er wusste, dass allein Christus die Kraftquelle für sein Leben war und er nur durch ihn diese Krisen durchstehen konnte.
- Paulus hätte im Gefängnis resignieren und in Jammer und Selbstmitleid verfallen können. Nun war alles vorbei. Sein Auftrag zu Ende. Der Tod vor ihm. Aber was macht er? Paulus ist weiter aktiv und voller Tatendrang: Er verkündigt im Gefängnis das Evangelium (vgl. Apg 28,31):

Phil 1,13 Denn dass ich meine Fesseln für Christus trage, das ist im ganzen Prätorium und bei allen andern offenbar geworden.

Er schreibt Briefe (Epheser, Philipper, Kolosser, Philemon), kämpft in der Fürbitte für die Gemeinden, organisiert Besuche (2,19-30) und empfängt im Gefängnis Mitarbeiter (4,21 vgl. Apg 28,30-31).

- Wer Krisen erlebt, steht in der Gefahr zu resignieren, alles aufzugeben und sich passiv dem Schicksal zu ergeben. Ich habe es doch immer gewusst, dass ich ein Looser bin, dass mir nicht zu helfen ist und der Glaube nichts bringt. Wenn du dich heute so fühlst dann möchte ich dich herzlich ermutigen, aus deiner passiven Resignations- und Jammerecke herauszukommen und dir sagen:

**ES GIBT KEINE KRISE IN DEINEM LEBEN,
DIE DU NICHT MIT JESUS CHRISTUS BEWÄLTIGEN KANNST!**

- Phil 4,13 gilt nicht nur für Paulus bzw. für willensstarke Kämpfertypen. Im Gegenteil: Es kommt nicht darauf an, wie stark du dich fühlst, sondern wie eng du mit Christus verbunden bist – der Quelle unbeschränkter Kraft! Das Geheimnis der Widerstandskraft liegt in dem kleinen Wort „durch“!

2. Optimismus

- „Ohne die feste Überzeugung, dass sich die Dinge – früher oder später – zum Positiven wenden werden, ist Widerstandsfähigkeit nicht denkbar. Resiliente Menschen verallgemeinern deshalb bei einer Niederlage nichts nach dem Motto: „Ich schaffe es nie“, sondern sagen sich: „Diesmal hatte ich keinen Erfolg, nächstes Mal schon.“
- Paradox: Ausgerechnet im Philipperbrief, der in der aussichtslosesten Lebenslage des Apostels Paulus geschrieben wurde, dominiert die optimistische Lebenseinstellung. Ein Hauptthema ist die Freude:

Freude in der Fürbitte:

Phil 1,3-4 Ich danke meinem Gott, sooft ich euer gedenke - was ich allezeit tue in allen meinen Gebeten für euch alle, und ich tue das **Gebet mit Freuden**

Freude im Angesicht des Todes:

Phil 2,17-18 Und wenn ich auch geopfert werde bei dem Opfer und Gottesdienst eures Glaubens, so freue ich mich und freue mich mit euch allen. Darüber sollt ihr euch auch freuen und sollt euch mit mir freuen.

Freude in jeder Lebenslage:

Phil 4,4-5 Freuet euch in dem Herrn allewege, und abermals sage ich: Freuet euch! Eure Güte lasst kund sein allen Menschen! Der Herr ist nahe!

- Wie ist Freude in allen Lebenslagen möglich? Weil ihre Quelle nicht im Menschen ist, sondern in Christus: im Herrn. Wenn alles zerfällt – Jesus bleibt!
- Die Freude lebt aus der Hoffnung auf eine wunderbare Zukunft. Sie ist keine unsichere Vermutung, dass sich irgendwann das Leben zum Guten wendet, sondern gründet sich auf die Auferstehung Christi, die unvergängliches, ewiges Leben ermöglicht. Weil Paulus um die Zukunft wusste, konnte er die Gegenwart ertragen und sich sogar freuen:

Phil 3,10-11 Ihn möchte ich erkennen und die Kraft seiner Auferstehung und die Gemeinschaft seiner Leiden und so seinem Tode gleichgestaltet werden, damit ich gelange zur Auferstehung von den Toten.

Phil 3,20-21 Unser Bürgerrecht aber ist im Himmel; woher wir auch erwarten den Heiland, den Herrn Jesus Christus, der unsern nichtigen Leib verwandeln wird, dass er gleich werde seinem verherrlichten Leibe nach der Kraft, mit der er sich alle Dinge untertan machen kann.

- Die Freude lebt aus der Sorglosigkeit. Sorge und Angst zerstören die Freude. Wer echte Freude erleben will trotz Schwierigkeiten, muss seine Sorgen loslassen und sie vollständig im Gebet an Jesus abgeben:

Phil 4,6 Sorgt euch um **nichts**, sondern in **allen Dingen** lasst eure Bitten in Gebet und Flehen mit Danksagung vor Gott kundwerden!

- Wenn dich heute morgen der Pessimismus lähmt und dein Herz voller Angst und Sorge ist, dann möchte ich dir mit Paulus sagen:

**ES GIBT KEINE KRISE IN DEINEM LEBEN,
IN DER DU DIE FREUDE IN CHRISTUS VERLIEREN MUSST!**

Freude ist positive Lebensenergie, während Sorge und Angst lähmend und zerstörend ist. Begib dich heute ganz neu hin zur Quelle der Freude, zu Christus! Er allein kann dir diese tiefe Freude und Frieden für dein Herz geben!

3. Analysestärke

- „Resiliente Menschen sind in der Lage, eingefahrene Denkpfade zu verlassen. Ihre Fähigkeit, die Ursachen eines negativen Erlebnisses genau zu identifizieren, zu analysieren und damit zukunftsorientiert umzugehen, ermöglicht ihnen, alternative und oft auch bessere Lösungen zu erkennen.“... „Wie resilient ein Mensch ist, bemisst sich eben daran, wie souverän er mit der Krise emotional umgeht, ob er an der Leiderfahrung wächst und vor allem, ob er für künftige Schicksalsschläge etwas dazulernt.“
- Paulus ist ein Vorbild dafür, dass man aus Krisen lernen kann:

Phil 4,11-13 Nicht Mangels halber sage ich das; **denn ich habe gelernt, mit der Lage zufrieden zu sein, in welcher ich mich befinde**. Ich verstehe mich so gut aufs Armsein wie aufs Reichsein; ich bin in allem und für alles **geübt**, sowohl satt zu sein, als zu hungern, sowohl Überfluss zu haben, als Mangel zu leiden. Ich vermag alles durch den, der mich stark macht.

- Weil Paulus in der Vergangenheit schon geübt hatte, sich auf die unterschiedlichsten Situationen und Schwierigkeiten einzustellen, war er in der Lage, seinen Gefängnis-aufenthalt richtig einzuordnen. Ich habe gelernt deutet auf eine Entwicklung hin, ein Einüben der richtigen Haltung.
- Jede Krise ist immer auch eine Lektion Gottes in der Lebensschule Gottes. Der Lernfortschritt ist in Krisenzeiten höher als in guten Zeiten. Der Manager Joachim Schoss, der bei einem Unfall ein Bein und einen Arm verloren hatte, hat recht: „Der Leidensdruck wirkt wie ein Turbo: Er beschleunigt den Lernprozess ungemein.“ Christen bleiben Leid und Krisen nicht erspart, aber sie haben die Verheißung, dass ihnen alles zum Besten, d.h. zur geistlichen Reife dienen muss (Röm 8,28) und sie mit ihren Erfahrungen wieder anderen dienen können, die gleiches durchleben. Erfahrener Trost beinhaltet den Auftrag, diesen anderen weiterzugeben! (vgl. 2Kor 1,4).
- Jede Krise beinhaltet die Chance zur Kreativität. Beispiel: Dietrich Bonhoeffer. Er schrieb im Gefängnis viele Briefe und Notizen. Sie wurden von zwei Wärtern, die sich für ihn eingesetzt haben, aus dem Gefängnis geschmuggelt. Daraus entstand nach dem Krieg das Buch „Widerstand und Ergebung – Aufzeichnungen aus der Haft“, das bis heute zeitlose Bedeutung hat. Seine „Ethik“ ist eine Sammlung von vielen einzelnen Zetteln, die im Laufe der Zeit inmitten der Auseinandersetzungen mit den Nazis gesammelt wurden. Wäre Bonhoeffer 1936 im sicheren New York geblieben, würde ihn heute wahrscheinlich niemand kennen. Er war nur 6 Wochen dort, denn er spürte, dass er der Krise nicht ausweichen durfte und kehrte nach Deutschland zurück, obwohl er mit der Verfolgung der Nazis rechnen musste.
- Vielleicht gibt es auch jemand unter uns, der seine Krisen und Schwierigkeiten kreativ verarbeitet, indem er Texte schreibt oder malt. Lass andere teilhaben daran! Einsichten in Krisenzeiten haben vielfach dauerhafte Bedeutung und können anderen helfen! (z.B. Bonhoeffer: Von guten Mächten wunderbar geborgen – vorletzter Brief an seine Mutter aus dem Gefängnis o. Luthers Bibelübersetzung in großer Bedrängnis).
- Wenn du dich heute morgen fragst, warum dieses oder jenes Problem jetzt gerade in deinem Leben sein muss und du vielleicht sogar Gott darüber anklagst, dann will ich dich ermutigen:

**ES GIBT KEINE KRISE IN DEINEM LEBEN,
IN DIE CHRISTUS NICHT AUCH DIE MÖGLICHKEIT ZUM WACHSTUM HINEINGELEGT HAT!**

- Krisenbewältigung lernt man in der Krise, so wie man Fahrradfahren auf dem Rad lernt. Und man kann sich dabei sehr wehtun. Wer aber aus Krisen lernt, geht gestärkt aus ihnen hervor. Es gibt kein geistliches Wachstum ohne Krisen.

4. Kontaktfreude

„Resiliente Menschen kommunizieren gern. Schwierigkeiten versuchen sie erst gar nicht im Alleingang zu lösen, sondern gemeinsam mit anderen Menschen. Dazu suchen sie sich aktiv Partner, die einführend und unterstützend sind, ihnen Mut machen und an ihre Stärke erinnern. Weil sie zudem die Fähigkeit besitzen, das Verhalten anderer richtig zu deuten, sind sie in der Lage, gute und lang anhaltende Beziehungen aufzubauen.“..“Wer Lebenskrisen im Alleingang zu bewältigen versucht, ist fast immer zum Scheitern verurteilt.“

- Obwohl Paulus im Gefängnis war und die Gemeinden nicht mehr besuchen konnte, pflegte er einen ausführlichen Briefkontakt. Die Gemeinschaft mit anderen Christen war ihm sehr wichtig. Der Philipperbrief ist der persönlichste Brief, den Paulus in seiner Gefangenschaft geschrieben hat. Wir spüren in jedem Kapitel die innige Verbundenheit mit den Christen aus Philippi.

Phil 1,7-8 So ist es für mich recht, dass ich dies im Blick auf euch alle denke, **weil ich euch im Herzen habe** und sowohl in meinen Fesseln als auch in der Verteidigung und Bekräftigung des Evangeliums ihr alle meine Mitteilhaber der Gnade seid. Denn Gott ist mein Zeuge, wie ich mich nach euch allen sehne mit [der] herzlichen [Liebe] Christi Jesu.

Phil 4,14-15 Doch ihr habt wohl daran getan, daß ihr euch meiner Bedrängnis angenommen habt. Denn ihr Philipper wißt, daß am Anfang meiner Predigt des Evangeliums, als ich auszog aus Mazedonien, keine Gemeinde mit mir **Gemeinschaft** gehabt hat im **Geben und Nehmen** als ihr allein.

- **Geben und Nehmen:** Paulus hat den Philippern gedient und ihnen geholfen und die Philipper haben Paulus unterstützt. Gemeinschaft (gr. koinonia bzw. koinoneo) unter Christen, wie das NT sie versteht, besteht im gegenseitigen Geben und Nehmen o. Anteil geben, teilhaben lassen, mitteilen. Hilfe erfahren ist keine Einbahnstraße. Und wer gibt, wird nicht ärmer, sondern reicher. Anderen helfen hilft auch mir selbst!
- Es gibt viele Leiderfahrungen und Krisen, die wir erleben können: Krankheit, Unfall, Tod eines Angehörigen, Scheidung, Enttäuschung von lieben Menschen, Verlust des Arbeitsplatzes, Mobbing, Probleme mit Kindern oder von unseren Kindern usw. Eines haben alle Schwierigkeiten gemeinsam: Wir brauchen Menschen, mit denen wir darüber reden können und die uns ermutigen und zur Seite stehen. In der Krise zeigen sich die wahren Freunde.

Spr 17,17 Ein Freund liebt zu jeder Zeit, und als Bruder für die Not wird er geboren.

- Die Gemeinde ist der Leib Christi und wie die Glieder eines Körpers organisch miteinander verbunden sind, so kann einem Glied der Gemeinde nicht gleichgültig sein, wie es dem anderen geht:

1Kor 12,26 Und wenn ein Glied leidet, so **leiden alle Glieder mit**; oder wenn ein Glied verherrlicht wird, so freuen sich alle Glieder mit.

Die Gemeindeglieder teilen miteinander Freude und Leid. Sie bilden sich dadurch gegenseitig zu Kämpfertypen aus und wachsen intensiv zusammen.

- Wenn du dich heute morgen alleine gelassen fühlst, wenn du noch niemandem von deiner Not berichtet hast, dann möchte ich dich ermutigen:

**ES GIBT KEINE KRISE, IN DER DIR DU NICHT HILFE UND UNTERSTÜTZUNG
DURCH ANDERE ERFAHREN KANNST!**

Zum Schluss noch ein Zitat von Dietrich Bonhoeffer aus „Widerstand und Ergebung“:

GEWISS IST,

DASS WIR IMMER IN DER NÄHE UND UNTER DER GEGENWART GOTTES LEBEN DÜRFEN,
DASS DIESES LEBEN FÜR UNS EIN GANZ NEUES LEBEN IST,
DASS ES FÜR UNS NICHTS UNMÖGLICHES MEHR GIBT, WEIL ES FÜR GOTT NICHTS UNMÖGLICHES GIBT,
DASS KEINE IRDISCHE MACHT UNS ANRÜHREN KANN OHNE GOTTES WILLEN,
DASS GEFAHR UND NOT UNS NUR NÄHER ZU GOTT TREIBEN;
DASS IM LEIDEN UNSERE FREUDE, IM STERBEN UNSER LEBEN VERBORGEN IST;
DASS WIR IN ALLEM IN EINER GEMEINSCHAFT STEHEN, DIE UNS TRÄGT.
ZU ALL DEM HAT GOTT IN JESUS JA UND AMEN GESAGT.
DIESES JA UND AMEN IST DER FESTE BODEN, AUF DEM WIR STEHEN.