

## Vom Umgang mit der Krise

Wenn ich heute von Krisen spreche, dann spreche ich definitiv nicht als Experte im Krisenmanagement, sondern vielmehr darum, weil mir immer wieder neu bewusst wird, dass wir einen Gott haben, der uns in der Krise begleitet. Allerdings möchte ich von Anfang an noch klarstellen, dass eine Krise nicht zwingend etwas negatives sein muss, sondern eine Chance sein kann, um etwas völlig Neues und unerwartetes in Angriff zu nehmen. Eine Krise ist lediglich ein Wendepunkt einer gefährlichen Konfliktentwicklung.» Für mich heisst das, dass man sich entweder der Situation ergeben muss, oder dass es von nun an nur noch besser werden kann.

Ein Mann, der definitiv mit Krisen vertraut war, war David. Und von David kann ich nur lernen. Nicht, weil er Goliath besiegt hat und auch nicht, weil er weise war, sondern darum, weil er in jeder Situation Gott gesucht hat. Selbst während Todesängsten gab er Gott noch die Ehre. Wir lesen in Psalm 31 folgendes:

*Bei dir, o HERR, habe ich Zuflucht gefunden; lass mich niemals zuschanden werden; errette mich durch deine Gerechtigkeit! Neige dein Ohr zu mir, rette mich rasch; sei mir ein starker Fels, eine feste Burg zu meiner Rettung! Denn du bist mein Fels und meine Festung, führe und leite du mich um deines Namens willen! Befreie mich aus dem Netz, das sie mir heimlich gestellt haben; denn du bist meine Schutzwehr. In deine Hand befehle ich meinen Geist; du hast mich erlöst, HERR, du treuer Gott! Ich hasse die, welche trügerische Götzen verehren, und ich, ich vertraue auf den HERRN. Ich will frohlocken und mich freuen an deiner Gnade, denn du hast mein Elend angesehen, du hast auf die Nöte meiner Seele geachtet und hast mich nicht ausgeliefert in die Hand des Feindes, sondern hast meine Füsse in weiten Raum gestellt. Sei mir gnädig, o HERR, denn mir ist angst; vor Gram sind schwach geworden mein Auge, meine Seele und mein Leib; denn mein Leben ist dahingeschwunden in Kummer und meine Jahre mit Seufzen; meine Kraft ist gebrochen durch meine Schuld, und meine Gebeine sind schwach geworden. Vor all meinen Feinden bin ich zum Hohn geworden, meinen Nachbarn allermeist, und ein Schrecken meinen Bekannten; die mich auf der Gasse sehen, fliehen vor mir. Ich bin in Vergessenheit geraten, aus dem Sinn gekommen wie ein Toter; ich bin geworden wie ein zertrümmertes Gefäss. Denn ich habe die Verleumdung vieler gehört — Schrecken ringsum! —, als sie sich miteinander berieten gegen mich; sie trachten danach, mir das Leben zu nehmen. Aber ich vertraue auf dich, o HERR; ich sage: Du bist mein Gott! In deiner Hand steht meine Zeit; rette mich aus der Hand meiner Feinde und von meinen Verfolgern!*

Ich persönlich wünschte mir, solch einen Glauben in meinen Krisensituationen zu haben. Noch in der grössten Not konnte David sagen «Du bist mein Gott! In deiner Hand steht meine Zeit». Durch die Situation in der David drin war, erkenne ich vier Schritte, die mir dabei helfen, durch meine Krisen zu kommen.

### 1. Lehre Gott kennen

David war sicher kein Mann, der leere Worte von sich gab. Noch bevor er um Hilfe schrie wusste er, dass er bei Gott Zuflucht gefunden hatte. David kannte seinen Gott. In den ersten 9 Versen spricht er ihn als den Fels, als eine Festung und als einen treuen und gnädigen Gott an. Anders, als bei anderen Psalmen beginnt David mit dem Lobpreis, anstatt mit den Klagen. Es waren Worte des Vertrauens, als er sagte: «Du bist mein Gott». Es gab überhaupt keinen Zweifel. Diese Worte sagen lediglich, ich halte an dir fest, gerade weil ich dich kenne.

David lehrt uns, dass wir in Krisensituationen einfach nur zu Gott kommen und ihm die Ehre geben können. David hat Gottes Eigenschaften nicht deshalb ausgesprochen, um Gott daran zu erinnern, sondern weil David sich dieser Tatsachen bewusst werden musste, wer Gott war. Je mehr wir uns mit Gott auseinandersetzen, desto besser lernen wir ihn kennen und können Gott in unseren Alltag und unsere Krisen miteinbeziehen. Gott möchte sich offenbaren. Er offenbart sich in seinem Wort, im Gebet, im Lobpreis, bei der Arbeit, im Austausch mit Freunden und noch während dem Schlafen.

### 2. Akzeptiere deine Krise

Trotzdem war Davids Situation ernst. Plötzlich, so scheint es, bekam er Zweifel an seinem Gott. Wo er Gott in Vers 9 noch preiste, weil Gott ihn vor seinen Feinden beschützte, sagt er einen Satz später: «mir ist angst». David sah seine Hilflosigkeit. Er sah seine Peiniger. Er musste seine Schwachheit eingestehen. Normalerweise beginnen die Psalmisten ihre Gebete inmitten einer Krise und erreichen den Höhepunkt in der Anbetung Gottes. Hier scheint es, als hätte David plötzlich die Kraft verloren. Ich glaube aber vielmehr, dass David während des gesamten Gebets beide Aspekte vor Augen hatte. Zum einen war da das Vertrauen auf seinen Gott und auf der anderen Seite, redete er seine Situation nicht klein oder gab die Verantwortung darüber ab. Das Problem war da und es musste vor Gott gebracht werden.

Oftmals können wir als Christen unsere Krisen nicht akzeptieren. Ich nehme mich dabei selber nicht heraus. Entweder werden Krankheiten, Scheidungen, Süchte, Depressionen, Wutanfälle oder sonstige Kämpfe nicht akzeptiert, weil sie oft nicht ins Weltbild eines gläubigen Jesusnachfolgers passen, oder aber dann werden solche Lebensumstände totgeschwiegen, weil man Angst hat, dass Gott diese Situation nicht händeln könnte. Wenn ich ehrlich bin, gehöre ich eher der zweiten Gruppe an. Vielleicht gibt es noch andere Gründe, warum wir unsere Krisen aus dem Weg gehen. Aber in jedem Fall sollten wir lernen, uns unseren Problemen zu stellen. Wenn wir nämlich die Krisen in unseren Leben akzeptieren, gestehen wir uns selber ein, dass wir es nicht mehr im Griff

haben. Diese Einsicht bildet das Fundament dafür, dass wir Gott die Kontrolle übergeben. David sagte so viel, als er sagte, «In deine Hände befehle ich meinen Geist».

### 3. Gib Gott die Kontrolle über deine Krise ab

Dies waren dieselben Worte, die Jesus am Kreuz sprach. Es waren Worte, die versöhnend zu sein schienen. In beiden Fällen waren es Worte, die freiwillig ausgesprochen wurden. Bei Jesus zerriss der Vorhang nach diesen Worten, was somit den Zugang zu Gott symbolisierte. Es sind Worte des Vertrauens, die sagen «es ist mein Leben. Ich gebe es dir. Egal, was passiert».

Die Kontrolle abzugeben heisst allerdings nicht, dass wir alles verlieren oder dass wir unsere Verantwortung abgeben müssen. Ich stelle mir das Bild eines Staffelläufers vor. Ein Läufer rennt mit einem Stab in der Hand so lange, bis er seinen Teamkollegen erreicht hat. Sobald er ihn erreicht hat, rennen sie eine kurze Distanz zusammen, sodass der Stab in Höchstgeschwindigkeit übergeben werden kann. Wir sind die Läufer und rennen zu Gott und übergeben ihm den Stab in dem Vertrauen, dass er ihn sicher ans Ziel bringt. Gott nimmt den Stab mit und lässt ihn nicht fallen. Egal, um welchen Preis es geht. Er übernimmt die volle Verantwortung, sobald man den Stab übergeben hat. Am Ziel angekommen, ist es nicht Gottes Sieg. Sondern unser gemeinsamer. David nahm Gott mit, inmitten in seine Krise.

### 4. Vertraue darauf, dass deine Zeit sicher in Gottes Händen ist

Zum Schluss anerkannte David, dass alles, was er hatte und alles was er war, Gottes Gnade war. «In deiner Hand steht meine Zeit». Gerade weil David Gott kannte, konnte er gewiss sein, dass Gott die Kontrolle übernommen hatte. Es war Davids Zeit, die nun in Gottes Händen stand. Gott würde es richten. Zwar verspricht uns Gott nicht, dass uns auf dieser Erde nichts zustossen wird. Aber er verspricht uns bei uns zu sein, wo wir auch hingehen. Er verspricht uns, unsere Kraft zu sein, wenn wir Schwach sind und er verspricht uns, dass er eines Tages all unsere Tränen abwischen wird. Unsere Zeit steht in seinen Händen.

Eine meiner grössten Krisen in meinem Leben ist meine Krankheit. Dazu gehören körperliche Beschwerden dazu und ich wurde auch schon mit dem Tod konfrontiert. Und das ist echt kein schönes Gefühl. Kurz nach dem Lockdown habe ich mich mit einer Frau, die ich gut kenne unterhalten. Sie fragte mich, ob ich meine Krankheit schon im Gebet weggewiesen habe. Diese Frage hat mich zum Nachdenken gebracht. Habe ich zu wenig getan? Während ich darüber nachdachte spürte ich eine Wärme. Ich dachte zurück, an meine Krankheitsgeschichte. Inmitten meiner Schwachheit, habe ich Gottes Stärke gesehen. Ich lernte Gott kennen. Klar bete ich und ich lasse auch für mich beten. Das ist meine Aufgabe. Aber ich habe die Krankheit auch als Teil meines Lebens akzeptiert. Dadurch bekommt Gott ein immer grösseren Anteil an meinem Leben. Ich fühle mich so geliebt, weil ich weiss, dass er mich trägt. Natürlich wünschte ich, dass ich meine Beschwerden nicht hätte und auch die Arztbesuche streichen könnte. Aber die Tatsache, dass ich lebe, dass ich eine Familie habe und eine gute Arbeitsstelle ist für mich ein Zeugnis dafür, dass meine Zeit in seinen Händen steht.

Gott möchte mit uns Geschichte schreiben. Gott drückt uns ein leeres Buch in die Hände und sagt: «Es ist das wertvollste Buch, das du ich dir geben kann. Was darin steht, hängt von dir ab. Von deinen Entscheidungen, deinen Gedanken und Worten. Das Buch gehört dir ganz alleine. Ich bin bei der Entstehung deiner Biografie dabei und fiebere mit dir mit. Egal, wie es ausgeht. Ich freue mich mit dir und ich weine mit dir. Und obwohl ich schon weiss, wie deine Geschichte ausgeht, überlasse ich dir das Schreiben. Ich bin immer da, falls du mich brauchst. Wenn du, wie der Staffelläufer, an deine Grenzen stösst, darfst du mir dein Buch geben. Ich schreibe es weiter, bis du wieder die nötige Kraft dazu hast. Und das darfst du in jedem Kapitel wieder von Neuem tun. Ich werde nicht müde. Die Frage dabei lautet, ob du bereit bist, deine Zeit in meine Hände zu legen.» Es ist Gottes Einladung an dich, deine Geschichte weiterzuschreiben.

Wir laden Gott ein, ein neues und ein Leben veränderndes Kapitel unserer Geschichte zu schreiben. Und das ist nur möglich, wenn wir unseren Gott kennenlernen, unsere Krisen akzeptieren und uns ihnen stellen. Das heisst, dass wir Gott die Kontrolle abgeben und darauf vertrauen, dass unsere Zeit in seinen Händen ist.

Amen