

*SOS Lebens-Chaos
Was nun ?*



Martin

Gabi



Michael



SOS – Krisen bewältigen - Predigt von Martin Wiesenberg

SOS - wenn nichts mehr geht!

„Save our Souls“ - „Rettet unsere Seelen“

Beim Untergang der Titanic wurden zwei Notrufsignale gesendet. Der SOS Hilferuf wurde von einem vorbeifahrenden Schiff **nicht** gehört, weil der Funker gerade Pause

machte. Da man selbstsicher dachte, die Titanik ist unsinkbar, hat man keine Notrakete mitgenommen, sondern Leuchtraketen. Notsignale brauchen wir nicht. Unser Schiff wird nicht in Gefahr kommen Dieses Schiff ist todsicher – meinte man damals. Ja – todsicher!

Die Katastrophe kam, als keiner sie erwartete, dafür schnell und überraschend. Krisen kommen oft plötzlich, ohne dass man damit rechnet.

Sie ist perfekt, wenn alles über einem zusammenbricht wie eine große Welle der Verzweiflung.

Kennen sie eigentlich die drei größten Krisen im Leben eines Mannes?

Frau weg – Job weg – Kratzer am Auto!

In einer Krise kommt es zum Bruch - in der Normalität unseres Lebensverlaufes.

Sie passiert oft unerwartet z.B. beim Auftreten einer Krankheit, bei Unfällen oder anderen Unglücksfällen.

Bei Übergängen von einer Lebensphase in die andere. Bei Umbrüchen im Berufsleben -

Bei plötzlicher Arbeitslosigkeit ...

Schon bei Kindern kann der Übergang in die Pubertät ihr ganzes Leben durcheinander bringen.

Das Kind, das eben noch mit Puppen spielte hat auf einmal ganz andere Interessen.

Nicht mehr Babys sind interessant, sondern süße Jungs?

Für viele Frauen und Männer kann die Midlife-Crisis schwere seelische Einbrüche bedeuten. Ich bin ein lebendes Beispiel dafür. Jedes Mal wenn ich mich auf die Waage stelle bekomme ich die Krise.

Solche Lebensphasen können gefährlich sein. Sie sind Krisenanfällig.

Plötzlich wird eigenes Leben in Frage gestellt, analysiert und im besten Fall neu gestaltet. Gelingt die Neugestaltung, wird der Bruch zum Durchbruch. Gelingt sie nicht, dann wird aus dem Bruch ein Zusammenbruch. Jede Krise enthält also Gefahren und Chancen!

Jede Krise verändert unser Leben. Wir kommen nicht „ungeschoren“ davon. Aber sie ermöglicht ebenso einen kraftvollen und kreativen Neuanfang.

Die Chancen herauszufiltern ist unsere Aufgabe und fordert alle unsere Kraft.

Was also tun? Lernen wir vom Krisenmanagement der Bibel!

Die Jünger sitzen mit Jesus in einem Boot. Alles toll, super Wetter. Eine kleine Brise weht. Jesus schläft in der Ecke des Bootes. Die Jünger erzählen vielleicht das neuste über „Deutschland sucht den Superstar“. Dabei merken sie nicht, dass sich der Himmel verdunkelt.

Ein Sturm kommt auf. Die Wellen schlagen ins Boot. Die Jünger sind erfahrene Seeleute. „Das kriegen wir schon in den Griff – nicht so schlimm“. Der Sturm wird stärker, die Wellen höher, ihre Angst mächtiger. Sie tun alles um ihr Leben zu retten. Sie holen die Segel ein. Sie schöpfen das Wasser aus dem Boot. Sie halten sich fest. Ihre Angst peitscht sich zur Verzweiflung hoch.

Alles was sie tun scheint vergebens - ohne Hoffnung. Sie bekommen es nicht in den Griff. Ihre Not lehrt sie beten: Hilf uns Jesus, - schreien sie.

Jesus steht auf, bedroht was ihrem Leben Angst macht, Wind und Wellen beruhigen sich. Es wird ganz still. Jesus schaut seine Jünger an und fragt sie: Wo ist euer

Vertrauen?

Krisen gibt es immer. Sie gehören zum Leben wie die Luft zum Atmen. Die neueste Hirnforschung sagt: Jede Krise regt das Gehirn an zu wachsen, aktiv zu werden, neue Verbindungen zu schalten. Wer Krisen bewältigt, wächst innerlich.

Wer mit Krisen umgeht, wird vier Phasen entdecken.

1. Phase: Das nicht Wahr-Haben Wollen und die Verleugnung
Das kriege ich in den Griff. So schlimm ist das nicht. Ich brauch keine fremde Hilfe. Wir wollen nicht wahrhaben, dass es nicht mehr so ist, wie es einmal war. „Ich bin doch nicht krank, blöd, abhängig Es kann nicht sein, dass ich scheitere... „Es darf nicht sein, dass alles den Bach runter geht.. Es kostet Überwindung zu seiner eigenen Krise zu stehen.
2. Phase: Die aufbrechenden Gefühle
Wir fühlen uns hoffnungslos und machtlos unserem Schicksal ausgeliefert. Ängste, Unsicherheit, Wut, Schuldgefühle, Verzweiflung und Selbstzweifel bestimmen unser Denken. „Warum ausgerechnet ich? – Was habe ich getan dass mir das passiert? Diese Gefühle können Lähmen, wenn wir uns ihnen geschlagen geben. Oder wir erkennen: „Es muss sich etwas ändern“
Ich muss wieder Land sehen. In der Schifffahrt würde man jetzt einen Kompass benutzen, um auf Kurs zu kommen. Welche Hilfen haben sie zur Neuorientierung?
3. Phase: Neuorientierung
Erste Überlegungen stehen an: Was soll ich tun. Welche Möglichkeiten habe ich. In welche Richtung soll es weitergehen. Diese Phase ist die spannendste aber auch gefährlichste.
In dieser Phase befand sich eine 40 jährige Frau, die ihr ungeborenes Kind nicht wollte. Auch wenn ich weiß, dass es falsch ist abzutreiben, ich will das Kind nicht. Sagte sie. Ich riet ihr ab.
Ihr Entschluss stand jedoch fest.
In der Phase der Neuorientierung können riskante Entscheidungen getroffen werden.
Wo liegt also meine Chance und wo die Gefahren?
4. Phase: Das wiederhergestellte Gleichgewicht
Wir haben uns auf die neue Situation eingestellt und können durchatmen.
Es wird wieder ruhig. Jetzt ist Zeit, offene Fragen zu bedenken.
Die Jünger mussten die Antwort auf Jesu Frage finden:
Wo ist dein Vertrauen? Wovor hast du Angst?

Ich war etwa, 10 Jahre alt, als wir auf einer Freizeit in der Wasserburg Turow waren. Diese Burg war von einem Wassergraben umgeben. Einige ganz pfiffige Jungs haben die Mittagspause dazu genutzt, zwei Trabbidächer übereinander zu legen, denn

Sicherheit muss schon sein. Mein Bruder und ich waren auch dabei. Stolz wie Bolle paddelten wir auf dem Moorgraben umher. Was wir aber nicht sahen? Das erste Trabidach füllte sich mit Wasser. Langsam aber sicher sanken wir, wie die Titanic. Mein älterer Bruder hatte schon etwas mehr Verstand und sprang an das rettende Ufer. Sein kleiner Bruder, ich, sank langsam aber sicher. Angst und Verzweiflung mischten sich zu einem Gefühl: „Das war`s - Einen schöneren Tod hätte ich mir schon gewünscht, als in diesem kalten, moorigen und schmutzigen Wasser zu ersaufen. Er rief: „spring“ Aber ich hatte Angst. „Spring“ rief er. Die anderen Jungs wollten Hilfe holen. Ich sprang - knapp am Ufer vorbei. Mein Bruder stand am Ufer. Er reichte mir die Hand und zog mich ans Land. In Krisensituationen geht es darum, trotz Angst und Zweifel den Mut zum Springen zu haben. Weg von dem was dich runter zieht. Welche Angst musst du loslassen, um Vertrauen zu können?

Ändere deine Blickrichtung. Von dir selbst weg, auf das was dich retten kann. Das nennt man auch Vertrauen.

Wie wird nun aber Hilfe konkret?

Manche Menschen besinnen sich auf lang vernachlässigte Freunde. Sie rufen sie an, fangen ein belangloses Gespräch an um auf den Kern zu kommen und einfach mal zu reden. Andere suchen Unterstützung und Hilfe bei erfahrenen Therapeuten und viele Menschen entdecken in der Krise ihren Glauben wieder.

5 Schritte möchte ich zum persönlichen Krisenmanagement anbieten.

1. positiv denken

Gedanken wie: „hier komme ich nie wieder heraus, oder : Hier kann mir ja doch keiner helfen“ lähmen.

Positiv denken heißt: dem zermürbenden Gedanken, einen positive Gedanken entgegensetzen.

Es kann sein, dass dir positives Denken sehr schwer fällt, weil du so viel Negatives erlebt hast.

Es kann sein, dass dir dadurch Vertrauen sehr schwer fällt. Versuch in deinem positiven Denken Jesus mit einzubeziehen.

Jesus, ich will dir zutrauen, dass du mich eine Lösung finden lässt. Ich will dir zutrauen, dass du mein Leben herausreißt aus der Krise.

Er wird helfen! Er wird in dir eine positive Hoffnung entwickeln.

Bei der Frau, die ihr Kind abtreiben ließ, kam nach 2 Tagen der Zusammenbruch.

Wieder lange Gespräche und die Vermittlung zu einer christlichen Beratung mit dem Rat. Redet über euren Schmerz – du und dein Mann – Vertraut Jesus, dass er euer Problem sieht und versteht. Lest miteinander Losung und Bibel und betet. Vor kurzem Rief sie an und erzählte, dass sie durch diese Krise wieder näher zu Gott gerückt sind. Wir lesen wieder gemeinsam in der Bibel. Es geht bei glaubenden Menschen nicht alles glatt, aber sie haben trotz des Zusammenbruchs positive Hoffnung bei Jesus.

2. Such dir einen Gesprächspartner

Haben sie noch den Abschluss des Anspiels im Ohr? „Oh Gott, ich schaffs nicht. Jedenfalls nicht allein.“ sagt Gabi.

Manchmal steigern wir uns in eine Situation so stark hinein, dass wir unsere Objektivität verlieren. Wir können das Ausmaß unserer Probleme nicht realistisch sehen und fühlen uns dabei schlecht. Sprechen sie ihre Gedanken unsortiert aus. Der Gesprächspartner oder auch Seelsorger wird die Gedanken sortieren. Haben sie keine Hemmungen zu reden, wie es ihnen wirklich ums Herz ist. Nicht selten sagt man nach so einem Gespräch: Mir fällt ein Stein vom Herzen.

Was haben die Jünger Jesu getan. Sie haben versucht sich gegenseitig zu helfen. Die Hilfe wurde aber konkret, als sie sich an Jesus gewandt haben. Er ist der richtige Adressat für deine Krise. Menschen können dir dabei helfen Jesus als Adressaten zu finden. Das ist nicht einfach, weil du viel von deinem bisherigen Leben aufgeben mußt. Für dich war es vielleicht bis heute klar, dass du mit deinen Problemen allein klar kommen mußt. Für dich war es vielleicht bis heute fakt niemanden vertrauen zu können. Das wird sich ändern, wenn du mit Hilfe anderer erfahrener Christen darüber redest.

Deine Angst wird sich verändern, wenn du merkst, du kannst Jesus voll vertrauen.

3. Rede mit Jesus wie mit einem guten Freund

Von Freunden wünscht man sich Hilfe. Bei guten Freunden ist es egal wie spät es ist. Wenn die Not da ist, weiß ich wo ich hingehen kann. Weißt du, wo du hingehen kannst wenn du in einer Krise steckst? Weißt du mit wem du beten könntest, wenn du nicht mehr weiter weißt?

Neben den wichtigen Freunden ist Jessu eben auch ein zuverlässiger Freund. Es heißt: Bei Gott gibt es keine hoffnungslosen Fälle. Das heißt Gott gibt die Hoffnung für deine Situation nicht auf, auch wenn du schon jahrelang für Veränderung deiner Situation gebetet hast. .

Unser Vertrauen zu Jesus macht uns unsere große Abhängigkeit zu ihm deutlich. Ohne mich könnt ihr nichts tun sagt Jesus. Im Vertrauen auf ihn, bekommt jede Krise seinen Sinn.

Worauf vertraust du? Ich vertraue, dass Gott den Krisen meines Lebens einen Sinn gibt.

4. Baue Ruhephasen in deinen Alltag ein.

5. Lesen Sie Bücher, in denen sie Trost und Rat finden. Hören sie Musik, treiben sie Sport gönnen sie sich ein gemütliches Essen.

Aber bei allen Dingen die ihnen gut tun, planen sie eine feste Zeit mit Gott ein. Vielleicht nehmen sie sich morgens ein paar Min. Zeit, um z.B. in der Losung zu lesen und ein kurzes Gebet zu sprechen. .

Lesen sie in der Bibel auch wenn sie nicht alles verstehen.

Vor Kurzem hatte ich eine schreckliche Unruhe. Ich fühlte mich gelähmt,

durcheinander wie von einem Sturm getrieben. Die Gedanken ließen mich auch nachts nicht in Ruhe.

Ich will dir ganz vertrauen, nicht meiner Angst. betete ich.

Er schenke wieder Ruhe ins Leben

6. Leben sie jeden Tag bewusst mit Gott

Sie werden nicht die Probleme von übermorgen heute schon lösen können.

Deshalb ist es wichtig, jeden Tag als einen von Gott gegebenen Tag zu leben ohne alle Probleme der kommenden Wochen schon lösen zu wollen. Beginnen Sie den Tag mit Gott mit einem Gebet. Reden sie mit ihm – beim Autofahren, bei der Arbeit in Gedanken, Sagen sie ihm, was sie wollen. Vertrauen sie ihm ihre Wünsche und Enttäuschungen an.

7. Stellen sie sich die Frage: Welchen Sinn hatte die Krise für mein Leben?

Welchen Sinn kann ich dieser Krise einräumen. Hat sie mich wieder ganz nah zu Gott gebracht? Was will Gott mir durch diese Situation deutlich machen?

Worin soll ich wachsen?

Jede Krise hat seinen Sinn. In jeder Krise können wir mit Gottes Hilfe. Wir müssen ihn nur darum bitten. Genauso wie die Jünger: Sie haben Jesus direkt um Hilfe gebeten.

Worauf vertraust in deinem Leben? In deinen Krisen? In deiner Angst? Worauf vertraust du, wenn du sterben musst?

SOS – Save our Soul – Rette unsere Seelen – Darum geht es Gott - Dich zu retten.

Rahel wird gleich ein Lied singen: Bleib an seiner Hand. In diesem Lied klingt es fast wie ein Schrei: In meiner Kraftlosigkeit brauch ich dich jetzt hier bei mir.

Sie können während des Liedes eine Entscheidung für sich treffen. Will ich in der Zukunft Jesus vertrauen. Will ich eine Entscheidung für ihn treffen?

Oder will ich alles beim alten lassen?

Wir werden nachher wieder das Angebot zur persönlichen Segnung machen.

Sie haben die Möglichkeit dann einfach zu sagen – Ja ich möchte mein Leben Jesus anvertrauen, ich will mein Leben von Jesus prägen lassen. – mich für ihn bewusst entscheiden.

Dann kommen sie nach hinten, wir beten mit Ihnen.

Wenn sie ein persönliches Gespräch wollen, sprechen sie uns an.

Aber jetzt - Bleib an seiner Hand