

# **Hinfallen – Aufstehen – Krone richten – Weitergehen (und Resilienz)**

## **Was möchte ich mit dieser Predigt erreichen?**

1. Ich möchte dich ermutigen, wieder aufzustehen, wenn du hingefallen bist!
2. Ich möchte dich ermutigen, dich trainieren zu lassen!
3. Ich möchte dich ermutigen, Herausforderungen im Leben anzugehen!
4. Ich möchte dich ermutigen, Gott in den Herausforderungen zu suchen, statt dich zurück zuziehen.
5. Ich möchte dich ermutigen, dich mit deinem eigenen Gottesbild auseinander zu setzen!

## **Hinfallen – Aufstehen – Krone richten – Weitergehen**

Diesen Spruch findet man an ganz verschiedenen Stellen: Im Internet, auf Schildern, Aufklebern Tassen usw. Und jetzt auch auf dieser Leinwand!

Mir ist beim Suchen im Internet nach einem passenden Bild aufgefallen, dass die meisten Bilder wohl von Frauen oder für Frauen erstellt wurden. Entweder fallen sie öfter hin oder beschäftigen sich mehr mit ihrem Innenleben, was durchaus positiv ist.

Aber es gibt auch wenige Varianten für Männer, hier ein Beispiel!

Jedenfalls ist mir dieser Spruch eingefallen, als ich über das Predigtthema nachgedacht habe. Also werde ich jetzt damit anfangen und die einzelnen Punkte aus meiner Sicht analysieren.

### **Hinfallen**

Hinfallen kann jeder, außer der der schon liegt!

### **Aufstehen**

Aufstehen ist wichtig, das Leben geht weiter!

Es ist nicht hilfreich im Leid oder Selbstmitleid zu versinken! Aber du musst auch nicht zwanghaft die Ansprüche der Familie, der Kollegen oder der Freunde erfüllen und möglichst schnell wieder wie vorher sein!

Heil werden und neue Kraft schöpfen kann auch mal etwas länger dauern, abhängig von der Stärke des Leids und deiner eigenen Stärke!

### **Krone richten**

Diese Ausdrucksweise ist für einen weltlichen Spruch sehr interessant! Dieses Selbstbewusstsein oder diese Würde zu haben, ist nicht selbstverständlich. Für Christen ist dies aber eine Tatsache. Wir sind Prinzen und Prinzessinnen und tragen eine unsichtbare Krone. Die Frage ist aber, ob du das glaubst und darin lebst oder dich darin nicht siehst?

## Weitergehen

Weitergehen ist nötig, das Leben bleibt nicht stehen, aber hoffentlich geheilt, gestärkt, erfahrener, gefestigt und realistischer und nicht niedergeschlagen, verletzt oder frustriert.

## Resilienz

Durch Zeitschriften bin ich auf das Thema Resilienz gestoßen. Es ist ein Thema aus der Psychologie. Wem sagt das Wort etwas?

### Auszug aus einem Internetartikel:

*Es gibt sie, die Helden des Arbeitsalltags. Die selbst unter enormem Zeitdruck ruhig bleiben und für weniger nervenstarke Kollegen ein aufmunterndes Wort finden. An denen die Kritik des cholerischen Chefs abprallt wie ein Basketball von einem Turnhallenboden. Die abends länger bleiben, wenn ein wichtiges Projekt abgeschlossen werden muss, aber auch deutlich sagen, wenn sie dafür am nächsten Tag erst später ins Büro kommen wollen. Diese Menschen scheinen über eine unsichtbare Kraft zu verfügen, die sie auch in schweren Zeiten aufrecht und auf Kurs hält. Für diese unsichtbare Kraft gibt es in der Psychologie und den ihr verwandten Disziplinen ein Wort: Resilienz.*

*Der Begriff hat seinen Ursprung im lateinischen Verb „resilire“, was so viel wie „zurückspringen“ oder „abprallen“ bedeutet. Wer also im Zusammenhang mit geistiger Gesundheit das Wort „Resilienz“ verwendet, spricht über die psychische Widerstandsfähigkeit, über die ein Mensch verfügt. Resiliente Menschen sind eher in der Lage, persönliche Rückschläge zu verkräften oder berufliche Krisen konstruktiv zu bewältigen. Und sie gehen aus solchen Tiefs eher gestärkt als geschwächt hervor.*

*Seit einigen Jahren wird der Begriff der Resilienz vor allem in Bezug auf die steigenden Anforderungen des Arbeitslebens immer wichtiger. So schreibt die Wissenschaftsjournalistin Christina Berndt in ihrem Buch „Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft“, „Trotz großen Wohlstands, geringer körperlicher Belastungen und allerlei technischer Errungenschaften, die das Leben eigentlich leichter machen sollten, fühlen sich die Menschen ständig unter Druck. Hoch sind die Ansprüche an Schnelligkeit, Professionalität und Akkuratess im Berufsalltag.“*

Es geht um **psychische Widerstandskraft**, entweder um nach dem Hinfallen wieder aufzustehen oder um gar nicht erst Hinzufallen!

Es gibt Kurse und Bücher zu diesem Thema, um im Berufsalltag besser bestehen zu können. Ob auf Managerebene oder auf Arbeiterebene.

Allgemein geht es darum, wie ich mit neuen Herausforderungen umgehe!

Bin ich eher positiv eingestellt und denke: **Das bedeutet einiges an Arbeit, aber ich werde das schon schaffen!**

oder bin ich eher negativ eingestellt und denke: **Wie soll ich das denn alles schaffen! Ich bin doch jetzt schon überlastet!**

Deine Denkweise wird davon geprägt, was du bis jetzt so für Erfahrungen gemacht hast und wie deine grundsätzliche Sichtweise auf das Leben ist: **Optimistisch oder pessimistisch!**

Menschen haben unterschiedliche psychische Widerstandskraft. Sie wird von verschiedenen Umständen in der Kindheit geprägt. Die Aussage dieser Artikel ist aber auch, dass man Resilienz trainieren kann. Wer daran Interesse hat, kann im Internet fündig werden.

**Das Ziel jedenfalls ist, das Menschen die psychisch krank wurden, schnell wieder fit werden oder am Besten erst gar nicht krank werden!**

Dazu ist es nötig, dass sie lernen ihr Leben bewusster zu gestalten und lernen Stress und Leistungsdruck zu kontrollieren.

Das fällt auch unter den modernen Begriff „WorkLife-Balance“!

Der gute **Firmenchef** möchte, dass seine Mitarbeiter kontinuierlich gute Arbeit leisten und sie in ihren Fähigkeiten wachsen! Er möchte nicht, dass sie überfordert sind und dadurch Fehler machen oder krank werden oder gar kündigen.

Bei dem Beschäftigen mit diesem Thema sind mir gewisse Parallelen zum christlichen Leben aufgefallen!

Die Interessen eines **Gemeindeleiter** gegenüber seinen Mitarbeitern sind eigentlich genauso, nur das man andere Wörter benutzen würde und die Mitarbeit meistens ehrenamtlich geleistet wird.

Auch die Interessen von **Eltern** ihren Kindern gegenüber, bestehen doch darin, sie gut aufs Leben vorzubereiten, damit sie jede Herausforderung bestehen können.

Und am meisten Interesse hat **Gott** uns Menschen gegenüber, dass wir gerettet werden und dann von neugeborenen Glaubensbabys zu Vätern und Müttern im Geist heranwachsen.

**Wie wirst du widerstandsfähiger oder besser ausgedrückt: Wie wirst du resilient?**

- Übe an kleineren Herausforderungen oder unterteile große Dinge in kleinere Teilaufgaben

- mach dir bewusst und schreibe dir auf, was du schon alles geleistet hast (persönlich, familiär, beruflich, geistlich)
- vergewissere dich der Unterstützung Gottes, Suche ihn und höre auf ihn
- lerne aus Fehlern in der Vergangenheit, analysiere vergangene Situationen (evtl. mit Hilfe anderer Menschen), verändere dann deine Verhaltensweisen
- erkenne Festlegungen und Lebensmottos und lege sie ab (Beispiele: Was du heute kannst besorgen, verschiebe nicht auf morgen! | Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!) Dann wird man nämlich nie fertig!
- Erkenne die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit, lebe nicht ständig darüber, sondern gönne dir Ruhe und Erholung, vergleiche dich nicht mit anderen
- Lebe bewusst und gesund

## **Grenzen erkennen**

Es ist nicht immer das Ziel, alles ertragen zu können!

Du solltest auch versuchen, Umstände zu verbessern!

Es kann aber auch besser sein, schlechte Umstände zu verlassen! Z.B. Job, Firma, Beziehungen

**Resilient zu sein, ist mehr als widerstandsfähig zu sein! Resiliente Menschen kennen ihre Grenzen und verteidigen sie auch. Das kann in allen Bereichen nötig sein, in denen du lebst!**

## **Beispiele für Herausforderungen**

Prüfungen, beruflicher Stress, zerbrochene Beziehungen, Verleumdungen, Mobbing,

aber auch größere Herausforderungen und Katastrophen wie Arbeitslosigkeit, Invalidität durch Unfälle, erlebte Gewalt, Pleite der eigenen Firma, unheilbare Krankheiten und Todesfälle!

Letztendlich kann fast alles für dich zu einer Herausforderung werden, die dich aufs äußerste strapaziert!

**Und dann ist die Frage, wie reagierst du darauf?**

Es gibt bewusste Reaktionen, für die du dich entscheidest oder sie selbst merkst und unbewusste Reaktionen, die du nicht einmal mitbekommst. Erst wenn andere dich darauf aufmerksam machen, fallen sie dir auf.

Beispiele: Frustration, Niedergeschlagenheit, Depressionen, Selbstmordgedanken, Wut, Aggression, Flucht in Süchte, usw.

Bestimmten Herausforderungen kannst du nicht aus dem Weg gehen, sie kommen einfach über dich! Aber wie du darauf reagierst ist **deine Wahl**. Deine Reaktion entscheidet über dein weiteres Leben. Lasse nicht zu, dass erlebte Dinge aus der Vergangenheit, deine Zukunft bestimmen!

## **Biblische Beispiele**

Paulus und Silas sitzen im Gefängnis, ihr Auftrag scheint ein Reinform zu werden! Sie geben aber nicht auf, sondern wissen, dass sie einen Gott haben, der größer ist als jede andere Macht!

Petrus hat bei Jesus Verleugnung komplett versagt. Aber er läuft nicht wie Judas von Jesus weg, sondern bleibt bei den Jüngern. So kann Jesus ihn zurechtweisen und ihn wieder neu ausrüsten für den nächsten Auftrag!

Nehemia bekommt den Auftrag die Stadtmauer Jerusalems wieder aufzubauen. Das ganze Projekt ist stark umkämpft. Es droht zu scheitern, aber Nehemia gibt nicht auf und mit Gottes Hilfe gelingt es, die Mauer fertig zu stellen!

## **Was möchte ich mit dieser Predigt erreichen?**

Ich komme noch einmal zu den fünf Punkten vom Anfang:

### **1. Ich möchte dich ermutigen, wieder aufzustehen, wenn du hingefallen bist!**

Du lebst nicht einfach nur so. Gott hat einen Plan mit dir. Er hat einen Auftrag für dich! Es gibt viele verschiedene Gründe, warum Dinge passieren, aber nichts soll dich zu Grunde richten! Gott ist nicht immer der Urheber von den Dingen, die du erlebst, aber doch in jeder Situation der Herr! Alles was du erlebst, kann und soll doch zu guter Letzt dir oder anderen zum Guten dienen!

**Röm 8,28** *Wir wissen aber, dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Guten mitwirken, denen, die nach seinem Vorsatz berufen sind.*

**Jes 40,29-31** *Er gibt dem Müden Kraft und dem Ohnmächtigen mehrt er die Stärke. Jünglinge ermüden und ermatten, und junge Männer straucheln und stürzen. Aber die auf den HERRN hoffen, gewinnen neue Kraft; sie heben die Schwingen empor wie die Adler, sie laufen und ermatten nicht, sie gehen und ermüden nicht.*

Mache dir bewusst, wer du bist: Ein Königskind mit Krone auf dem Haupt! Du hast eine hohe Berufung! Frag Gott nicht „Warum?“, sondern „Wofür?“!

## **2. Ich möchte dich ermutigen, dich trainieren zu lassen!**

Nimmst du das Leben als Training für Gottes Plan an oder verweigerst du dich! Grundsätzlich gesehen lebst du zur Ehre Gottes und um ein Vorbild und eine Hilfe für andere Menschen zu sein! Keiner freut sich auf Leiden, wir alle beten ständig um Segen und Bewahrung, aber der Himmel auf Erden ist Illusion und nicht Gottes Plan! Der augenscheinlich leichtere Weg führt nicht unbedingt zum erwünschten Ziel!

## **3. Ich möchte dich ermutigen, Herausforderungen im Leben anzugehen!**

Manche Herausforderungen kommen über dich und du hast keine Wahl! Andere bahnen sich langsam an und sind sogar planbar! Wie aber reagiert du? Gehst du ihnen aus dem Weg oder stellst du dich ihnen mutig? Lässt du die negativen Erfahrungen der Vergangenheit über deine Zukunft entscheiden? Du musst nicht alleine kämpfen! Hole dir Hilfe bei guten Freunden!

## **4. Ich möchte dich ermutigen, Gott in den Herausforderungen zu suchen, statt dich zurück zuziehen.**

Wenn du dich beleidigt oder enttäuscht von Gott zurückziehst, wird es nicht besser! Gott kann dein lautes Klagen und deine Wut gut ertragen, er hört dir gerne zu! Er kennt dich besser, als du dich selbst! Er weiß, was er dir zumuten kann!

*2. Kor 4,8-9 In allem sind wir bedrängt, aber nicht erdrückt; keinen Ausweg sehend, aber nicht ohne Ausweg; verfolgt, aber nicht verlassen; niedergeworfen, aber nicht vernichtet;*

*1. Kor 10,13 Keine Versuchung hat euch ergriffen als nur eine menschliche; Gott aber ist treu, der nicht zulassen wird, dass ihr über euer Vermögen versucht werdet, sondern mit der Versuchung auch den Ausweg schaffen wird, so dass ihr sie ertragen könnt.*

Gott möchte dir in deinen Katastrophen helfen, aber auch in kleineren Herausforderungen. Er ermutigt, gibt Ideen, zeigt Auswege und kann Situationen ändern. Aber du entscheidest, ob du seine Hilfe willst und ihn deswegen suchst!

## **5. Ich möchte dich ermutigen, dich mit deinem eigenen Gottesbild auseinander zu setzen!**

Es ist hilfreich sich über den eigenen Glauben im Klaren zu sein! Vertraust du Gott, als einen guten Vater, der nur das Beste für dich will und dir deswegen nicht alles erlaubt und gibt, was du willst! Oder hast du Zweifel daran? Haben dich deine Erfahrungen in der Vergangenheit mit deinem eigenen Vater, anderen Autoritätspersonen oder mit Gott selbst negativ beeinflusst? Hast du bei ihnen Hilfe gesucht und keine Antwort bekommen? Kümmere dich jetzt darum und suche ihn, bevor du in die nächste Krise kommst!

## Einige Bibelstellen zur Ermutigung

Wer Gott sucht, wird Hilfe erfahren:

**Mat 11,28-30** *Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben. Nehmt auf euch mein Joch, und lernt von mir! Denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig, und "ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen"; denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.*

**2. Chr 16,9a** *Denn des HERRN Augen durchlaufen die ganze Erde, um denen treu beizustehen, deren Herz ungeteilt auf ihn gerichtet ist.*

Wir sind ausgerüstet zum Kampf:

**Eph 6,10-18** *Schließlich: Werdet stark im Herrn und in der Macht seiner Stärke! Zieht die ganze Waffenrüstung Gottes an, damit ihr gegen die Listen des Teufels bestehen könnt! Denn unser Kampf ist nicht gegen Fleisch und Blut, sondern gegen die Gewalten, gegen die Mächte, gegen die Weltbeherrscher dieser Finsternis, gegen die geistigen Mächte der Bosheit in der Himmelswelt. Deshalb ergreift die ganze Waffenrüstung Gottes, damit ihr an dem bösen Tag widerstehen und, wenn ihr alles ausgerichtet habt, stehen bleiben könnt! So steht nun, eure Lenden umgürtet mit Wahrheit, bekleidet mit dem Brustpanzer der Gerechtigkeit und beschuht an den Füßen mit der Bereitschaft zur Verkündigung des Evangeliums des Friedens! Bei alledem ergreift den Schild des Glaubens, mit dem ihr alle feurigen Pfeile des Bösen auslöschen könnt! Nehmt auch den Helm des Heils<sup>10</sup> und das Schwert des Geistes, das ist Gottes Wort! Mit allem Gebet und Flehen betet zu jeder Zeit im Geist, und wachet hierzu in allem Anhalten und Flehen für alle Heiligen*

Herrschaft über unsere Gedanken erlangen:

**2. Kor 10,3-5** *Denn obwohl wir im Fleisch wandeln, kämpfen wir nicht nach dem Fleisch; denn die Waffen unseres Kampfes sind nicht fleischlich, sondern mächtig für Gott zur Zerstörung von Festungen; so zerstören wir überspitzte Gedankengebäude und jede Höhe, die sich gegen die Erkenntnis Gottes erhebt, und nehmen jeden Gedanken gefangen unter den Gehorsam Christi*