

13.09.2020 um 07:45 Uhr  
hr1 SONNTAGSGEDANKEN



Ein Beitrag von  
Ralf Schweinsberg,  
Pastor der evangelisch-methodistischen Kirche in Gründau-Rothenbergen

## Wege aus der Krise

Wer in eine Krise gerät, ist froh über Menschen, die einfach da sind und aus dem Schlamassel helfen. Darum gehört es für mich als Pastor zu den besonders wichtigen Aufgaben, dass ich Zeit habe für Menschen in schwierigen Situationen.

"Eine Krise kann sich anfühlen wie ein Weltuntergang"

Eine Krise kann sich anfühlen wie ein Weltuntergang. Eine Ehe geht in die Brüche. Eine Krankheit überschattet alles. Im Beruf ist ein Endpunkt erreicht. Nichts scheint mehr so zu sein wie vorher. Weltuntergang. Da ist es gut, wenn man jemanden hat, der das mit aushält und gleichzeitig sagt: Nicht alles ist verloren. Du wirst einen Weg finden, wie du weiterleben kannst. Dann kann man sogar gestärkt aus einer Krise hervorgehen.

Bislang war das bei mir so: Andere haben die Krise. Ich als Pastor helfe ihnen. Ich habe ausgeblendet, dass mir das auch selbst passieren kann.

Keine Begegnungen mit anderen Menschen

In diesem März hat es mich dann aber erwischt. Die Corona-Krise und der

Lockdown haben mich auch in eine persönliche Krise gestürzt. Ich war schachmatt gesetzt. Ich konnte erst mal nichts machen. Mein Beruf lebt von Begegnung und hat mit Kontakt zu tun, von Mensch zu Mensch. Das ging jetzt nicht. Ich habe mich erst einmal ohnmächtig gefühlt.

"Ich fühlte mich leer, nutzlos"

Klar gab es genügend Arbeit am Schreibtisch. Es gab außerdem andere Wege der Kommunikation, aber das kann den persönlichen Kontakt nicht ersetzen. Mir fehlte Entscheidendes: sich sehen, der Austausch. Ich fühlte mich leer, nutzlos.

Es hat eine ganze Weile gedauert, bis so langsam in meinen Kopf einsickerte: Ich habe die Krise. Nicht die anderen – ich selbst stecke mittendrin. Ich stehe nicht mehr über den Dingen. Ich, der ich anderen so gerne helfe, brauche selbst Hilfe. Aber wollte ich das überhaupt? Eher nicht.

Jesus ist vielen Menschen in schweren Krisen begegnet

In diesen Tagen im Frühjahr bin ich beim Bibellesen auf eine Stelle in den Geschichten über Jesus gestoßen. Jesus ist vielen Menschen in schweren Krisen begegnet. Er hat viele Kranke geheilt. Wenn Leute Hilfe von ihm wollten, hat Jesus sie immer wieder gefragt: „Was willst du, dass ich dir tun soll?“

„Was willst du, dass ich dir tun soll?“

Früher kam mir die Frage überflüssig vor. Ist doch klar, was ein kranker Mensch will: Heilung! Jesus fragte trotzdem: „Was willst du, dass ich dir tun soll?“ Mittlerweile denke ich, die Frage ist nicht überflüssig. Im Gegenteil, sie ist sehr wichtig.

Ein Helfer muss sich fragen, was will der andere eigentlich?

Als Helfer scheint es oft schnell klar zu sein, was dem anderen fehlt und was er jetzt braucht. Aber stimmt das überhaupt? Will der andere, dass ich ihm so helfe? Sieht er seine Situation überhaupt in der gleichen Weise? Darum ist die Frage von Jesus so wichtig: „Was soll ich für dich tun?“

In diesem Frühjahr brachte mich diese Frage zum Nachdenken: Welche Hilfe brauche ich denn?

## Ein Krisenhelfer braucht selbst Hilfe

Als Pastor bin ich sonst oft der Krisenhelfer. Der Lockdown brachte mich selbst in die Krise. Ich war nicht der Fels in der Brandung, der ich für andere gerne sein wollte. Mir selbst hat es erst einmal den Boden unter den Füßen weggezogen.

## Psalm 23 gibt Vertrauen

Wenn ich für andere in einer Krise da bin, bete ich oft den Psalm 23 mit ihnen. Den kennen viele: „Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln.“ In dem Psalm gibt es die beeindruckende Stelle: „Und muss ich auch durch ein finsternes Tal, fürchte ich keine Gefahr. Denn du, Gott, bist an meiner Seite! Dein Stecken und dein Stab schützen und trösten mich.“

Das ist das Vertrauen: Ich bin nie und nirgends allein. Selbst wenn ich keinen Menschen an meiner Seite habe – Gott ist bei mir. Der Psalm ist realistisch: Es gibt finstere Täler. Auch mit Gott an meiner Seite, bleiben sie mir nicht erspart. Die tiefen Täler, die Krisen verschwinden nicht einfach. Ich muss da durch. Wie lange dieser Weg durchs Tal sein wird? Wer weiß das schon vorher?

„Welche Tablette muss ich schlucken, damit ich morgen wieder gesund bin?“

Als ich im Sommer begriffen habe, die Corona-Krise schlägt mir auf die Seele, ich bin selber in einer Krise, da wollte ich - natürlich - sofort wieder raus aus diesem Tal. Ich habe mich gefühlt wie ein Patient, der seinen Arzt fragt: „Welche Tablette muss ich schlucken, damit ich morgen wieder gesund bin?“ Ich wollte am nächsten Tag wieder ganz normal funktionieren und stark sein.

## Der Weg durch das finstere Tal ist ein Langstreckenlauf

Aber das ging nicht im Handumdrehen. So wie Corona blieb, so blieben auch die Corona-Einschränkungen und so blieb auch meine Krise. Ich verstand den Psalm 23 besser: Das ist kein Sprint. Es ist ein Langstreckenlauf durchs finstere Tal. Aber auch wenn nicht gleich wieder alles gut wird, Gott ist bei mir. Gott verlässt mich nicht auf den schweren Wegen. Im Psalm 23 steht: Gottes „Stecken und Stab schützen und trösten mich“. Stecken und Stab dienten zu biblischen Zeiten auf Wanderungen dazu, wilde Tiere oder Räuber abzuwehren und auf Distanz zu halten. So wie heute Abstand halten schützt.

Gott ist immer da

Ich habe mir bewusst gemacht: Gott sieht mich in meinem Tal, Gott ist da. Das hat es mir leichter gemacht, nicht mehr nur zu fragen: Wann ist dieses Tal endlich vorbei? Irgendwann, so habe ich gespürt, wird es ein Ende finden. Ich kann darauf vertrauen, weil ich nicht allein bin. Ich habe gelernt, dass meine Kraft endlich ist. Aber darauf kommt es ja auch nicht an. Wichtiger ist mir, dass Gott auf meiner Seite ist, gerade, wenn der Weg durch das Tal lang ist.

Wer schon einmal gescheitert ist, macht es das nächste mal besser

Ein amerikanischer Banker hat mir mal erklärt, wie man in den USA so ganz anders mit Insolvenzen umgeht. Er sagte: „Wenn du in Deutschland eine Geschäftsidee hast und Geld brauchst, gehst du zur Bank und bekommst einen Kredit. Aber wehe, deine Idee funktioniert nicht. Wenn dein Geschäft in die Hose geht, brauchst du nie wieder zur Bank zu kommen.“ „Klar“, sage ich, „aber ist das in Amerika denn anders?“ „Aber sicher!“, antwortet mein amerikanischer Freund. „Wenn du schon mal gescheitert bist, dann weißt du, wie sich das anfühlt. Das nächste Mal wirst du es besser machen. Wenn du nun mit einer neuen, guten Geschäftsidee zu mir kommst, warum sollte ich dir keine neue Chance geben?“

Das leuchtet mir ein: Wer schon einmal gescheitert ist, hat etwas gelernt, wenn auch schmerzlich. Und: Er oder sie zeigt den Mut, auf eine neue Chance zu vertrauen. Es gehört Mut dazu, wiederaufzustehen und neue Schritte zu wagen.

Mit Vertrauen und Mut aus der Corona-Lockdown-Krise

Mir hat dieses Vertrauen aus meiner Corona-Lockdown-ich-kann-nichts-tun-Krise geholfen. Das Vertrauen: Gott ist bei mir. Auch in diesem finsternen Tal, von dem niemand weiß, wann wir hindurch sind. Ich glaube: Gott gibt in jeder Notlage die Durchhalte-Kraft, die wir brauchen. Oft spüre ich diese Kraft erst mit der Zeit, nicht gleich im Vorhinein. Ich bin nicht ein Herkules, der sagt: „Her mit den Problemen! Ich bewältige sie alle.“ Es gibt Situationen, die überfordern mich, die machen mich erst mal ohnmächtig.

Die Notlagen und tiefen Täler bleiben nicht aus. Ich muss mitten hindurch. Aber ich kann es auch. Nicht allein aus meiner eigenen Kraft. Gott gibt seine Kraft dazu.

Das heißt aber nicht, dass ich alles locker, ohne Angst und mit erhobenem Haupt durchschreite. Muss ich auch nicht. Ich glaube daran: Die Kraft stellt sich

ein. Ich werde mit Gottes Hilfe hindurch kommen. Irgendwann ist das dunkle Tal zu Ende.

Angst und Respekt vor den Krisen, die noch kommen werden, bleiben

Wenn ich glaube und darauf vertraue, gibt Gott mir in jeder Notlage die notwendige Kraft - wovor muss ich dann noch Angst haben? Vor nichts und niemandem. Eigentlich. Aber tatsächlich habe ich Angst und Respekt vor den Krisen, die vielleicht noch auf mich und auf uns warten. Niemand weiß, was noch kommen wird. Wird's besser? Wird's schlimmer?

Dann will ich mich erinnern: Gott gibt das, was wir brauchen, dann, wenn wir es brauchen. Ich muss nicht auf alles vorbereitet sein und für alles schon im Voraus genug Energie sammeln, um es durchstehen zu können. Ich glaube: Wenn es darauf ankommt, dann ist Gott da.