

## Von Krise zu Krise

Weltweit gibt es eine Fülle von Krisen: Wir haben eine Immobilienkrise in China. Viele Lieferketten funktionieren nicht mehr. Die Autoindustrie leidet, weil sie zu wenige Chips hat. Corona ist nicht nur eine gesundheitliche Krise, sondern auch etwas, was viele Beziehungen belastet. Im Sommer las ich von einem Politiker, der sagte: „Ich hoffe, die Krise ist bald vorbei.“ Er meinte Corona. Die Reaktion im Netz war: „Die richtige Krise kommt erst: Die Krise um das Klima!“

Diese Krisen belasten uns. Dazu kommen Krisen im persönlichen Bereich: Bei der Arbeit wird ein Kollege krank. Wer soll seine Arbeit übernehmen? Das Kind kommt in die Oberstufe und plötzlich wird die Schule zum Stressfaktor. Es tauchen gesundheitliche Probleme auf. Selten läuft in unserem Leben alles rund. Heute geht es nicht um die Frage: Was hilft mir in einer Krise? Sondern: Wie gestalten wir unser Leben so, dass wir auch eine Abfolge von Krisen tragen können?

### **1. Wie wir unser Leben auffüllen**

Ich beginne mit der Frage: Wie gross ist die Belastung in deinem Leben? 100% ist dann, wenn man sagt: „Ich bin ausgelastet!“ Bei wie viel Prozent stehst du? Bei 80%? Bei 120%? Drei Dinge helfen zu einem realistischen Blick auf sich selbst:

Erstens lösen auch positive Veränderungen Stress aus. Das lateinische Wort „crisis“ heisst eigentlich „entscheidende Wendung“. Auch schöne Dinge, wie die Geburt eines Kindes, ein Wechsel am Arbeitsplatz, eine neue Wohnung lösen Stress aus.

Zweitens gibt es Anzeichen von zu hoher Belastung: Rückenschmerzen, Kopfweh, oft müde, schlecht schlafen, ständig kreisende Gedanken, keine Lust auf Sex, Konsum von Alkohol zur Beruhigung. Das sind erste Signale, die uns warnen sollten.

Drittens wird bei Belastungstests nicht nach den letzten zwei Wochen, sondern oft nach Ereignissen während der vergangenen 12 Monate gefragt. Das letzte Mal, als mein Belastungsniveau sehr hoch war, war im März die Situation rund um den Tod von Uschi, die viele von euch gekannt haben. Diese Krise hat mich stark beschäftigt, weil es neben dem persönlichen Verlust auch darum ging, ihren Nachlass zu verwalten. Einen Monat lang war die Belastung sehr hoch.

Früher habe ich nach so Phasen gesagt: „Zwei Mal ausschlafen, dann geht es fröhlich weiter.“ In Wirklichkeit braucht unsere Seele Zeit zum Verarbeiten. Achtest du nach hohen Belastungen ein paar Wochen oder Monate lang stärker auf dich?

Mein Eindruck ist: Die Belastung bei vielen Menschen ist recht hoch. Darauf ist man heutzutage fast schon stolz. Es ist „in“, viel beschäftigt zu sein. Man wirkt erfolgreich und wichtig, wenn man sagt: „Bei mir ist immer extrem viel los!“

Aber im Theaterstück hat man gemerkt, dass da oft noch ganz andere Sachen mit hineinspielen. Wir wollen Erwartungen gerecht werden und andere nicht enttäuschen. Wir wollen als zuverlässig gelten. Wir sagen erst dann „Nein“, wenn wir bei 120% Belastung angekommen sind. Wir wollen, dass man uns im Beruf schätzt und übernehmen deshalb neue Aufgaben.

## 2. Biblischer Ansatz

Natürlich könnte man sagen: Wenn jemand gerne mit einer Belastung von 120% durch seine Krisen steuert, warum nicht? Was hat das mit Gott zu tun? Ich glaube, ein Leben, das Gott gefällt, braucht eine Reserve an Zeit und Kraft. Denn Jesus beschreibt das **Ziel unseres Lebens** so: „*Du sollst Gott aus ganzem Herzen lieben, und den Nächsten wie dich selbst.*“ (Matth.22,37-40). Jesus sagt: Das fasst alles was wichtig ist zusammen. Das ist die Leitlinie! Aber diese Leitlinie hängt mit unserer Belastung zusammen:

Gott lieben gelingt schlecht, wenn man durchs Leben hetzt. Die Beziehung zu Gott braucht ein Herz, das zwischendurch zur Ruhe kommt. Wer Gott liebt, wird sich ausserdem für sein Reich einsetzen wollen. Eine Möglichkeit ist, sich in einer Kirchgemeinde zu engagieren, so, wie auch heute in diesem Gottesdienst ganz viele Personen mitwirken. Aber dafür braucht es Zeit und Kraft.

Den Nächsten lieben: Stellt euch vor, ein Freund ruft an und sagt: „Können wir einmal reden, ich habe ein Problem?“ Lautet meine Antwort: „Moment, ich muss zuerst in meine Agenda schauen. Im Moment bin ich sehr verplant. Nächste Woche ist auch schon ziemlich voll. Aber übernächste Woche am Mittwoch hätte ich noch kurz Zeit.“? Habe ich spontan Zeit, für andere Menschen da zu sein?

Sich selbst lieben bedeutet, Zeit haben, um einen gemütlichen Spaziergang zu machen, im Wintergarten zu sitzen und dem Sonnenuntergang bei einem Glas Bier zuzuschauen, die Zeit beim Basteln im Keller zu vergessen.

Gott, den Nächsten und uns selbst können wir nur lieben, wenn unser Leben nicht am Limit verläuft. Deshalb macht Gott Mut zu Freiraum. Eines der zehn Gebote lautet: „Du sollst den **Feiertag** / Sabbat heiligen.“ (2.Mose 20,8). Der Sabbat war für Gott, für Begegnungen, für sich selbst gedacht. Das Ziel eines Lebens, wie es Gott gefällt, ist nicht, andauernd beschäftigt zu sein. Auch Gott ruht am siebten Tag. Ruhe und Freiraum bekommen mit diesem Gebot einen zentralen Wert.

**Jesus** hat diese Haltung vorgelebt. Da ist er von hunderten Menschen umgeben. Er predigt, er heilt. Plötzlich sagt er – und das passiert immer wieder: „Ich gehe jetzt auf den Berg.“ Als Jünger hätte ich gefragt: „Gibt es dort ein neues Projekt? Eine zweite Bergpredigt?“ Jesus sagt: „Nein, ich möchte in Ruhe beten.“ Ich wäre irritiert gewesen: „Moment, du willst auf einen Berg spazieren gehen und deine Spiritualität pflegen, während diese Menschen hier dich brauchen?“ Man merkt: Jesus lässt sich von den Erwartungen der Menschen nicht vom Weg abbringen. Er schafft entschlossen Raum für sich und Gott.

## 3. Das Leben bewusst gestalten

Das sind die wesentlichen Fragen: Wie gross ist meine Grundbelastung? Ist in meinem Leben eingeplant, dass selten alles normal läuft, sondern immer wieder Krisen hinzukommen? Habe ich trotz dieser Krisen noch Kraft und Zeit, Gott, den Nächsten und mich selbst zu lieben?

Es würde uns gut tun, die Grundbelastung unseres Lebens bei 80-90% anzusetzen. Was in diesen 80-90% drinliegt, kann sehr unterschiedlich sein. Manche Leute sind enorm leistungsfähig. Ich habe einmal einen Fernsehbeitrag über eine Grossfamilie gesehen. Da sah man eine Mutter mit sieben Kindern. Während um sie herum das Chaos herrschte, stand sie seelenruhig in der Mitte und hat alles dirigiert. Als ich das

erste Mal mit drei kleinen Kindern einkaufen ging, war ich so gestresst, dass ich mit dem Kinderwagen eine Weinflasche auf den Boden beförderte. Man muss spüren und akzeptieren: Das kann ich leisten – und das nicht!

Ich behaupte: Wenn man entschlossen ist, wird man in den allermeisten Fällen Wege finden, um Raum im Leben zu schaffen. Die Frage ist mehr: Warum fällt es uns das so schwer? Was treibt mich an, mich so oft an der Obergrenze von dem zu bewegen, was für ein ausgeglichenes Leben gut wäre? Hier ein paar Fragen, die man sich stellen könnte:

- Kann ich geliebte Dinge loslassen, weil sich die Zeiten geändert haben? Den Garten, das Hobby?
- Habe ich hohe Ansprüche an mich? Müssen es 10 Sorten Guetzi zu Weihnachten sein? Fällt es mir schwer, von hohen Ansprüchen an mich selbst abzurücken?
- Möchte ich andere nicht enttäuschen und sage erst dann „Nein“, wenn ich an meiner Grenze lebe?
- Ist mir bewusst: Je mehr Besitz ich habe, um desto mehr Dinge muss ich mich kümmern?
- Warum arbeite ich so viel? Sind es finanzielle Gründe? Oder „brauche“ ich den beruflichen Erfolg oder das Gefühl, etwas zu bewegen?
- Wie reagiere ich bei einer Krise? Versuche ich, alles durchzuziehen, oder entlaste ich mich? Melde ich mich für drei Monate vom Verein / von der Kirche ab, weil es zu viel ist? Unterbreche ich meine Weiterbildung? Wie viel braucht es, bis ich reagiere?

Alle Menschen schaffen sich Freiraum – aber oft machen wir das erst, wenn wir bei 120% angelangt sind und es wirklich nicht mehr anders geht. Knapp vor dem Zusammenbruch trifft man die mutigen Entscheidungen, die schon vorher sinnvoll gewesen wären. Aber wenn wir trotz Krisen gut leben wollen und wenn wir Zeit für Gott, den Nächsten und uns selbst haben wollen, müssen wir das Leben bewusst gestalten. Klappen wird das nur, wenn man das Ziel klar vor Augen hat und entschlossen ist!

Es ist eine Grundtendenz der heutigen Gesellschaft, zu viel in das Leben hinein zu stopfen. Das nimmt zu wenig ernst, dass es regelmässig Krisen gibt, die zusätzliche Kraft brauchen. Aber Krisen gehören zu dieser Welt. Wenn unsere Grundbelastung hoch ist, bringt uns jede Krise an die Grenze. Dann fehlt die Zeit und Kraft für die wirklich wichtigen Dinge. Um das geht es eigentlich: Gott, den Nächsten und uns selber zu lieben. AMEN.