

## Nichts geht mehr!

Das Beispiel aus dem Video ist kein Einzelfall. Man kann es Burnout nennen, Depression oder Erschöpfung. Man beobachtet sich und muss feststellen: „Nichts geht mehr!“ Das kann man nicht mit ein paar Ferientagen reparieren. Ausschlafen ändert nichts. Das Thema wird einen wochen- oder monatelang beschäftigen.

Es geht heute aber nicht nur um die Momente vom totalen Zusammenbruch. Ich möchte allgemeiner fragen: Wie gehe ich mit Krisen um? Was hilft mir?

### 1. Schwach sein

Der Propheten Elia erlebt eine tiefe Krise. Eigentlich ist Elia ein Held. Er tritt alleine gegen 450 Propheten des Götzen Baal an. Er fordert sie heraus: Welcher Gott kann beweisen, dass er keine Erfindung der Menschen, sondern ein lebendiger Gott ist? Vor dem ganzen Volk stellt sich Gott zu Elia. Aber nach dem grossen Showdown klappt Elia zusammen. Das ist nicht so selten: Nach dem Triumph, nach der Anstrengung fällt man in ein Loch und merkt: „Es war zu viel!“

Elia flieht in die Wüste. Unter einem Busch sinkt er zu Boden. Nichts geht mehr. Kurz davor hat er vor dem ganzen Volk furchtlos für Gott gekämpft. Aber nun ist er am Ende. „*Herr, ich kann nicht mehr*“, stöhnt er, „*lass mich sterben!*“ (1.Kg.19,4).

Das ist ein Extrembeispiel. Aber das Gefühl „Ich bin nicht souverän, ich fühle mich schwach“ gehört zu vielen Personen der Bibel. Paulus, die prägende Gestalt der Kirche, schreibt den Korinthern. Er erinnert sie daran, wie er zum ersten Mal zu ihnen kam: „*Ich fühlte mich schwach; ich war ängstlich und unsicher.*“ (1.Kor.2,3).

Ich staune, wie wenig sich diese Personen dafür schämen. Elia versteckt seine dunkelsten Stunden nicht. Deshalb stehen sie heute in der Bibel. Paulus schreibt von seiner Schwäche. Keine Rede davon, dass ihm das peinlich wäre. David, dieser mächtige König, schreibt von seinen Tränen.

Und heute? Niemand sagt den Jungs noch: „Tapfere Jungs weinen nicht!“ Man möchte, dass auch Männer ihre Gefühle und ihre Schwäche zeigen können. Aber trotzdem: Viele Männer und Frauen leben mit der Überzeugung: „Ich werde nur dann ernst genommen, wenn ich tough auftrete.“ Ich bin auch gerne der Starke. Lieber der Fels in der Brandung, als der, der am Boden liegt.

Aber es fällt uns kein Zacken aus der Krone, wenn wir nicht mehr können und zugeben müssen: „Nichts geht mehr!“ Wir müssen nicht immer tapfer sagen: „Das ist eine mega Challenge! Aber es wird schon gehen.“ Wir dürfen auch sagen: „Ich bin am Ende. Ich kann nicht mehr!“ Das heisst nicht, dass man in seinem Glauben versagt hat. Auch als Christ kann man verzweifelt und am Ende sein!

Ich möchte euch Mut zur Offenheit machen: Menschen lieben euch nicht, weil ihr stark und souverän seid. Sie lieben euch, wenn ihr ehrlich euer Leben mit ihnen teilt.

### 2. Was hilft mir?

Was hilft uns in der Krise? Es gibt drei Orte, die uns tragen können:

Der erste ist Gott. Elia betet: „Herr, ich kann nicht mehr!“ Eigentlich würde ich von einem Propheten etwas anderes erwarten. Er hätte zumindest einen Glaubenspsalm von David beten können. „Der Herr ist meine feste Burg“, irgend so etwas. Zuversichtlich. Mutig. Aber es geht nichts mehr. Kein sinnvolles Gebet. Keine Hoffnung. Einfach nur das Ausstrecken zu Gott: „Herr, ich kann nicht mehr!“

Manchmal geht nichts mehr. Keine Schritte zu einer Lösung. Man lässt sich in die Hände Gottes fallen. Gott ist das Fundament in unserem Leben. Er trägt uns, wenn wir am Boden liegen und unsere eigene Kraft am Ende ist. Wenn es einem etwas besser geht, können Bibelverse zum Begleiter werden. Z.B. *„Unter dem Schatten deiner Flügel frohlocke ich.“* Oder: *„Und ob ich schon wanderte im finsternen Teil, fürchte ich kein Unglück. Denn du bist bei mir.“* Man klammert sich an diese Zusagen und schöpft aus ihnen neue Hoffnung. Gott wird uns nicht im Stich lassen.

Der zweite Ort, der uns hilft, sind Freunde. Bei Elia fehlen sie. Zwei Mal sagt er zu Gott: „Nur ich bin übrig geblieben, ich allein.“ Auch im Videoausschnitt vorhin fiel der Satz: „Ich war auf mich allein gestellt.“ Wäre das bei Elia nicht auch anders gegangen? Hätte er sich nicht einen Begleiter suchen können, so wie es Paulus später gemacht hat? Paulus war nie alleine unterwegs.

Geht den Weg durch eine Krise nicht alleine! Viele wenden sich automatisch an ihre Freunde. Aber für Einzelkämpfer (für Männer?) ist das eine Überwindung. Deshalb: Erzählt euren Freunden, wie es euch geht! Ich kann mich erinnern, wie ich in einer Krise einen Freund angerufen habe und ihm gesagt habe: „Ich brauche dich!“ Er hatte kleine Kinder, ein übervolles Leben, einen herausfordernden Managerjob. Aber ich habe zu ihm gesagt: „Ich brauche Hilfe!“ Es gehört zu meinen tiefsten Überzeugungen, dass das in einer christlichen Gemeinde möglich ist. Manchmal im Gespräch zu zweit, in der Seelsorge, im Hauskreis. Steht zu eurer Schwäche. Teilt mit anderen eure Sorgen! Betet füreinander!

Der dritte unterstützende Ort ist professionelle Hilfe. Als ich in meinem Leben einmal Hilfe gebraucht habe, habe ich sie mir geholt. Es ist wichtig, demütig genug zu sein, um zu sagen: „Ich kann das nicht alleine lösen!“ Dazu gehört auch das Thema Medikamente. In schweren Krisen geht es manchmal nicht ohne und sie sind eine notwendige Stütze für die erste Zeit.

„Schwach sein“ und „Hilfe holen“, so kann man den ersten Teil der Predigt zusammenfassen. Aber gleichzeitig sagt man: „Jede Krise ist eine Chance.“ Das sagt man nicht zu jemanden, der gerade am Boden liegt. Aber tatsächlich ist jede Krise eine Gelegenheit, sich zwei Fragen zu stellen:

### **3. Was ist mein Anteil?**

Die erste Frage lautet: „Was ist mein Anteil?“ In der Regel führen äusserliche Dinge zu einer Krise: Im Geschäft kommt eine grosse Reorganisation. In der Familie hat man Streit. Die Ehe zerbricht. Irgendwann ist alles zu viel. Am Anfang der Krise stehen meistens äusserliche Gründe. Und trotzdem: Dass man damit nicht zurechtkommt, hat manchmal auch mit uns selbst zu tun.

Gehen wir zu Elia zurück. Der grosse Showdown war der Beweis, dass es nur einen einzigen Gott gibt. Als das vollbracht war, heisst es in der Bibel: *„Elia sprach zum Volk: ‚Packt die Propheten von Baal. Keiner soll entkommen!‘ ... Elia führte sie hinab an den Bach Kischon und tötete sie dort (bzw liess sie töten).“* (1.Könige 18,40). 450 falsche Propheten werden hingerichtet.

Kein Wunder, haben manche Leute Probleme mit dem Alten Testament. Das waren raue Zeiten, vor 2900 Jahren. Allerdings: Im Text steht nirgends, dass Gott Elia befohlen hätte: „Und jetzt: Töte alle falschen Propheten!“ Ich glaube, Elia hat sich in seinem Eifer für Gott mitreißen lassen. Er ist über seinen Auftrag hinaus gegangen. Er hat ein Massaker angerichtet, das seine Seele nicht verkraften konnte – und ist deshalb nachher zusammen geklappt.

Was kann ein persönlicher Anteil an einer Krise sein? Manche Menschen sind überverantwortlich. Ich kann mich an ein Treffen mit einem Pfarrkollegen erinnern. Wir saßen in einem Kaffeehaus und er hat mir erzählt, wie es ihm geht. Ich habe ihm gesagt: „Steig aus!“ Er hat gemeint: „Nur bis Weihnachten!“ Das war Ende September. Ich habe ihn gewarnt: „Nein, jetzt sofort!“ Aber es war zu spät. Er hat zu spät reagiert. Er hat sich noch für die Kirchengemeinde verantwortlich gefühlt, als er schon längst schauen hätte müssen, dass er das heil übersteht.

Der eigene Anteil ist oft erst auf den zweiten Blick sichtbar. Zu wenig klar Grenzen setzen. Zu stark von Lob oder Kritik abhängig sein. Zu hohe Ansprüche an sich selbst haben. Unbedingt treu sein wollen. Nicht als Versager dastehen wollen. Für Dinge Verantwortung übernehmen, die man sein lassen sollte.

Beim Aufarbeiten der Krise lohnt sich die Frage: Hat diese Krise auch mit mir zu tun? Was muss ich lernen, um in Zukunft besser gewappnet zu sein?

#### **4. Ist es Zeit für einen Befreiungsschlag?**

Gott sorgt rührend für den erschöpften Elia. Zuerst schickt er ihn auf eine 40tägige Wanderung. Wenn ich im Stress bin, mache ich viel Sport – Bewegung an der frischen Luft. So macht es auch Gott mit Elia. Dann sagt Gott zu Elia: „*Ich will an dir vorübergehen.*“ (1.Könige 19,11). Im ersten Moment klingt das unfreundlich. Aber man kann Gott nicht 1:1 begegnen. Gott sagt damit: „Du sollst meine Nähe erleben.“ Aber danach muss Elia sein Leben ändern. Gott sagt zu ihm: „Salbe Elisa zu deinem Nachfolger!“

Lebst du mit Situationen, die schon lange nicht mehr gut sind? An denen du schon längst etwas ändern müsstest? Oft fehlt uns der Mut für den Befreiungsschlag. In der Krise wächst eine ganz neue Bereitschaft, etwas zu ändern. Das ist der Moment für radikale Schritte, um die man sich vorher immer gedrückt hat.

Man muss nicht warten, bis man am Boden liegt, um sein Leben mutig in die Hand zu nehmen! Besser stellt man sich schon vorher die Frage: Gibt es in meinem Leben einen Bereich, wo so ein Befreiungsschlag notwendig wäre? „Sei mutig“, heisst es in der Bibel. Pack's an, gestalte! Nicht zögerlich, sondern mutig!

Elia war ganz normal. Oft ein Held. Aber zwischendurch jemand, der nicht mehr kann. Der sich überfordert fühlt. Das ist für Gott ok. Er liebt uns mit unseren Heldentaten genauso wie mit den Stunden, in denen nichts mehr geht. Zu Paulus sagt er: „*Gerade wenn du schwach bist, wirkt meine Kraft ganz besonders an dir.*“ (2.Kor.12,9). Darauf soll Paulus vertrauen – und wir auch. AMEN.