Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 3 | 13.01.2016 07:50 Uhr | Markus Potthoff

Lebenskrise

"Ich komme nicht mehr klar, ich kann nicht mehr, ich weiß nicht ein noch aus. Ich will niemanden sehen noch hören. Alles hinter mir lassen, am liebsten sterben.“ Das klingt nach Burnout, beschreibt aber Elija, den Propheten, dem es genauso ergangen ist. Guten Morgen!

Die kleinen und großen Krisen kommen im Leben, davor ist niemand gefeit. Wie oft passiert es, dass links oder rechts von mir ein Mensch erschöpft, ausgebrannt ist, seine Welt wankt, … keine Arbeit mehr, … die Ehe vor dem Aus, …eine schwere Krankheit.

"Der Boden ist wie weggezogen unter den Füssen.“ Keiner ist sicher davor, dass ihn eine solche Krise nicht auch ereilt. Morgen schon kann die Welt anders aussehen – auch für mich.

Krisen können in eine Achterbahnfahrt der Gefühle stürzen: Unzufriedenheit, Enttäuschung, Verzweiflung. Schmerzhaft zeigt sich, wie fragil das Leben ist, wie bedroht. Alle Sicherheit ist verloren. Wir Menschen haben eben nicht alles immer im Griff.

Reaktion auf vielerlei Lebenskrisen sind dann häufig: schnell raus, auf Abstand gehen, wenn das überhaupt so leicht geht.

Für Krisenfälle hielt Thomas von Aquin, ein großer Theologe des 13. Jahrhunderts, drei Ratschläge bereit: ein heißes Bad nehmen, mit einem Freund reden, ausgiebig schlafen. Das mag für´s Erste helfen!

Aber – bei allem Respekt vor dem großen Kirchenlehrer – richtige Krisen wollen durchgearbeitet sein. Da muss die Sache auf den Tisch. Es geht um Ehrlichkeit gegen sich selbst. Und die ist manchmal nicht leicht. Glücklich wer dann Freunde hat, oder eine Familie, manchmal aber braucht´s eben auch einen professionellen Krisenhelfer.

Krisen enthalten Momente der Ent-täuschung. Wer ent-täuscht wird, verliert die Täuschung über das, woran er geglaubt hat. Plötzlich sehe ich, warum die Dinge in die falsche Richtung

gelaufen sind. Vielleicht habe ich ja bis dahin nicht sehen können, was war; war gefangen in einer, in meiner Sicht, blind.

Erst im Rückblick zeigt sich oft klarer, was schon eine ganze Zeit schief lief. Und so können Krisen geradezu zur "Stunde der Wahrheit“ werden, manchmal zu einer bitteren Wahrheit.

Dann muss ich mich neu ordnen! Mein Denken, mein Fühlen neu orientieren.

In der Bibel heißt das: Metanoeia. Umkehr. Ich muss umkehren. Aber das kann nur ich selbst, nicht ein anderer für mich.

Von dem Propheten Elija heißt es einmal, er sei frustriert und erschöpft unter einem Ginsterstrauch eingeschlafen. Dann habe er eine Botschaft vernommen: "Steh auf, iss, … der Weg, der vor Dir liegt, ist weit“ (1 Buch der Könige 19,4-8).

Elija, der große Prophet, der Vertraute Gottes, war nicht gefeit vor der großen Lebenskrise. In der Krise wird aber der Schlaf für ihn zur Lebenswende. Es heißt in der Bibel: Engel seien ihm zu Hilfe gekommen, denn allein hätte er das nicht geschafft, und bringen Brot und Wasser: Er isst und trinkt und gewinnt neue Lebenskraft. Ich verstehe das so: Es braucht viel Zeit und die Hilfe anderer für einen neuen Aufbruch, für die Rückkehr zu sich selbst.

Wichtig dabei: Wenn ich "ganz unten“ bin, darf ich hoffen: Krisenzeiten sind Wendezeiten, bei denen es auch immer weitergeht, wie bei Elija. Der hörte die Botschaft: "Steh auf und iss, der Weg, der vor Dir liegt ist weit. Und er stand auf, aß und trank und ging in der Kraft dieser Speise 40 Tage und 40 Nächte bis zum Gottesberg Horeb.“ Was für ein Weg aus der Krise!

Aus Essen grüßt Sie Markus Potthoff