Kein Happy End?

Die Trotzkraft des Glaubens

Frau auf einem Wanderweg
Quelle: Unsplash / Josep Monter Martinez

Nicht immer hat Sina Hottenbacher das Gefühl, dass Gott in Krisen eingreift und ihr das ersehnte Happy End schenkt. Dennoch hilft ihr die Gewissheit, dass Gott da ist und sie nicht allein durchs finstere Tal gehen muss.

Die Sonne scheint, die portugiesische Landschaft zieht an mir vorbei. Ich durchquere malerische kleine Dörfer, Felder und Küstenwege. Und ich weine. Meine Tränen brechen sich Bahn und vermischen sich mit tiefen Schluchzern. Heute ist die Beerdigung meiner Oma und ich bin nicht dort, sondern auf dem Jakobsweg. Unmittelbar vor der Reise ist sie gestorben. Beinahe hätte ich alles abgesagt, aber meine Familie bestärkte mich, dass meine Oma das von mir nicht gewollt hätte. Auch sie liebte das Wandern. Und so bin ich hier und lasse meiner Trauer freien Lauf.

Aber ich bin nicht allein, denn Gott streichelt über meine Seele, ich spüre ihn ganz nah bei mir. Ich klage an, suche Trost. Und er spricht zu mir. Zwei Worte. «Faith» und «vivre» – Glaube und Leben – einmal in Englisch, einmal auf Französisch lese ich sie als Graffiti auf Häuserwänden. Gott ist ein Gott, der mich sieht. Der mich auffordert, zu glauben. Der ewiges Leben schenkt, Hoffnung auf ein Wiedersehen mit meiner Oma. Und der mich auffordert, das Leben im Hier und Jetzt in vollen Zügen zu leben.

Es muss sich was ändern

Szenenwechsel: Es ist ein trockener, aber recht stürmischer Tag. Eine steife Brise bläst mir durchs Haar und so aufgewühlt wie der Wind ist auch mein Innerstes. Um mich herum ein wunderschönes Dünengebiet in Nordholland, doch so recht kann ich die wilde Schönheit nicht geniessen. Ich bin unglücklich. Vor allem mit meiner beruflichen Situation. Auch meine Gesundheit macht mir Sorgen. Mir ist klar, es muss sich etwas ändern. So kann es nicht weitergehen. Es ist Zeit für eine ehrliche Selbstreflexion und einen tiefen Austausch mit meinem Gott. Ihm will ich meinen Kummer klagen, um Rat fragen, um Hilfe bitten. Ich setze mich daher auf eine Parkbank, atme einmal tief die Seeluft ein, packe mein Notizbuch aus und fange an zu schreiben. Ich schreibe über meine Unzufriedenheit, aber auch über meine Träume, meine Ziele, darüber, dass ich das Gefühl habe, zu etwas anderem «berufen zu sein». Ich mache mich ehrlich vor Gott und vertraue auf seine Hilfe. Es soll noch einige Zeit dauern, aber er versagt mir seine Hilfe nicht. Im nächsten halben Jahr kommt das ersehnte Jobangebot. Die Gesundheit stabilisiert sich ebenso. Gott hat mich nicht vergessen, er hat meine Gebete erhört.

Aber auch das gehört zur Wahrheit: In anderen Bereichen meines Lebens spüre ich Stagnation, Versagen und Zerbruch. Nicht immer habe ich das Gefühl, dass Gott eingreift und mir das ersehnte Happy End schenkt. Und dennoch vertraue ich darauf, dass er da ist und mich und mein Leid sieht. Dass ich ihm nicht egal bin und er mich liebevoll in die Arme nimmt – trotz aller Krisen um mich herum und in mir drin.

Die Widerstandsfähigkeit unserer Seele

Die letzten Jahre waren auch gesellschaftlich krisenbehaftet. Corona, Ukraine, Energiekrise und Naher Osten: Die Ereignisse in dieser Welt lassen uns alle nicht kalt und gehen nicht spurlos an uns vorbei. Die Zahl der psychischen

Erkrankungen nimmt zu, die Armut steigt und mit ihr die Polarisierung der Gesellschaft.

In diesem Zusammenhang ist der Begriff Resilienz aktuell in aller Munde. Er beschreibt in der Psychologie die Fähigkeit, Krisen mit Hilfe von unterschiedlichen Ressourcen zu meistern. Resilienz ist somit die Widerstandsfähigkeit der Seele, ihr Immunsystem. Diese Trotzkraft ist bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt. Die persönliche Prägung und der soziale Rückhalt sind entscheidende Faktoren für die Resilienz eines Menschen. Dennoch ist man nicht automatisch mit einem guten oder schlechten «seelischen Immunsystem» ausgestattet. Auch sozialer Status ist keine Kompassnadel für die Fähigkeit eines Menschen, Krisen zu meistern. Sozial schwächere Menschen sind nicht pauschal weniger resilient als besser gestellte.

Die widerstandsfähigsten Personen überhaupt habe ich zum Beispiel bei meinen Reisen nach Äthiopien, in den Kongo oder den Libanon erlebt. Es waren Menschen, die im Vergleich zu uns Europäern materiell nichts hatten. Die Armut, Staatsversagen, Gewalt und Krieg aus erster Hand erfahren haben. Aber sie liessen sich nicht in eine Opferrolle drängen. Sie waren echte «Stehaufmännchen und -weibchen». In Sachen soziale Kompetenz, positive Selbstwahrnehmung, Problemlösungskompetenzen und dem Umgang mit Stress waren sie vielen Menschen in Europa weit hinaus. Ich konnte von ihnen lernen, denn Resilienz lässt sich trainieren.

Glaube als Resilienzfaktor

Doch macht Glaube resilient? Aus eigener Erfahrung kann ich das nur bejahen. In beiden eingangs beschriebenen Krisensituationen war es der Glaube, der mich aus meiner Trauer, meinen Selbstzweifeln und meiner Negativspirale herausgezogen hat. Die Gewissheit, meine Oma eines Tages wiederzusehen. Das Gebet, das Herunterschreiben und Abladen meiner Sorgen an Gott. All dies gab mir Trost und neue Zuversicht. Ich fand Halt im Glauben. Auch wenn nicht sofort Veränderung eintrat oder die Trauer endete, half mir die Gewissheit, nicht allein durchs finstere Tal zu gehen.

Auch die Forschung sieht einen signifikanten Zusammenhang zwischen Spiritualität und emotionaler Widerstandskraft. Das bestätigt beispielsweise die repräsentative Online-Umfrage «Junge Deutsche 2021», bei der 1'600 deutschsprachige Personen im Alter zwischen 14 und 39 Jahren zu ihrem Umgang mit der Coronakrise befragt wurden. In der Pressemitteilung zur Studie heisst es:

«Junge Leute mit einer starken religiösen Orientierung gehen unbeschadeter, optimistischer und erfolgreicher durch die Krise, unabhängig davon, welcher Religion sie angehören.»

Der Trotzdem-Glaube

Der christliche Glaube unterscheidet sich dabei noch einmal von anderen Religionen. Denn er ist ein «Trotzdem-Glaube». Wir Christen wissen, die Welt ist voller Trauer und Schmerz. Aber so wie der Autor Philip Yancey in seinem Buch «Warum? Vom Leid dieser Welt und der Frage, die bleibt» deutlich macht: Gott steht an der Seite der Leidenden und er wird durch seine Kirche sichtbar. Wir Christen können hier auf Erden Hoffnungsträger sein, weil wir an die lebendige Hoffnung glauben. Sie ist es, die uns auch durch Krisen trägt. Wir glauben, trotzdem.

Die Bibel ist voller Geschichten von Menschen, die sich in Krisenzeiten an Gott gewandt haben. Die darauf vertraut haben, dass er sie retten wird. Hagar, die Magd von Sara, die auf der Flucht in der Wüste erkennen durfte: Gott ist ein Gott, der mich sieht. Ihr verdanken wir die Jahreslosung 2023. David, der sich vor Saul verstecken musste und der in grösster Bedrängnis seine berühmtesten Psalmen schrieb. Paulus, der wegen seines Glaubens verfolgt und ins Gefängnis gebracht wurde und dennoch nicht müde wurde, andere Gläubige zu ermutigen und zu ermahnen. Jesus selbst, der am Kreuz Psalm 22 zitierte: «Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?», und der dennoch für unsere Sünden starb. Sie alle können uns Vorbilder sein, im Glauben zu wachsen und in Krisenzeiten auf Gott zu vertrauen. Diese Mutmacher-Geschichten können unsere Beziehung zu Jesus stärken und uns somit auch widerstandsfähiger machen.

Hoffnung hegen

Als Christen werden wir von Krisen, Leid, Ablehnung und Trauer nicht verschont. Aber wir dürfen glauben und Hoffnung hegen. Den Umständen trotzen und trotzdem Kraft schöpfen. Trotzkraft durch den Glauben an einen Gott, der uns auch in schweren Zeiten nicht im Stich lässt.

Und wir müssen nicht immer allein kämpfen. Wir haben einander, die Gemeinschaft der Gläubigen. Wir haben Seelsorgerinnen, Pastoren, Hauskreismitglieder, die Familien und Freunde, die für uns beten, wenn wir dazu nicht in der Lage sind. Wir dürfen einander Halt geben, uns im Namen des dreieinigen Gottes segnen (lassen) und auch aktiv werden und anpacken, um

einander und der Welt im Leid mit Nächstenliebe und Hilfsbereitschaft zu begegnen. Daher ist Glaube ein echter Resilienzfaktor.

Zum Thema:
Spiritualität und Gesundheit: Der Glaube: Immer verdächtig, aber wirksam
«Der Weg ist zu weit für dich!»: Ressourcen – nicht nur für Propheten wie Elia
Es begann im Feuerwehrmagazin: Ein öffentlicher Auftrag und der Glaube als Ressource

Datum: 18.05.2024
Autor: Sina Hottenbacher
Quelle: Magazin Joyce 2/2024, SCM Bundes-Verlag

Tags
Bibel
ERlebt
Leben als Christ