

U T E H O R N

MEINE
KRISE
GOTTES CHANCE

Inhalt

Danke	7
Vorwort	8
Einleitung	10
Kapitel 1: Selbstannahme	12
Wer bin ich?	12
Woher nehme ich meine Identität?	15
Liebe dich selbst	30
Was verachte ich an mir?	35
Ankommen bei Gott	42
Kapitel 2: Krisensituation	46
Was bedeutet »Krise«?	46
Was löst das Wort »Krise« bei mir aus?	48
Welche Situationen können Krisen auslösen?	51
Wie reagiere ich auf Krisen?	57
Kapitel 3: Bei Gott bleiben – trotz Krisen . . .	61
Das Werkzeug des Dankens	61
Gottes Gebote halten – trotz allem	66
Schwäche zulassen – weil Gott darin stark ist	71
Vergeben – mit Gottes Hilfe	75
Ehrlich werden – vor Gott (und Menschen)	85
Mut zur Veränderung – Gottes Angebot annehmen	91
Nachwort	98

Einleitung

Vor ca. 10 Jahren hielt ich erstmals zwei Vorträge zum Thema »Meine Krise – Gottes Chance«. In den darauffolgenden Jahren wurde ich immer wieder gebeten, zu diesem Thema auf Tagungen, bei Wochenendseminaren und Frauenfrühstückstreffen zu sprechen. Ob jung oder alt, ob Mann oder Frau – jeden betraf das Thema. Viele Menschen erhofften sich Hilfe und Wegweisung, weil sie selbst gerade durch eine Krise gingen. Oft vertrauten sie mir ihre persönliche Not an: »Ich stehe vor dem Scherbenhaufen meiner Ehe.«; »Woher nehme ich die Kraft, um meinen schwerkranken Vater zu pflegen?« oder: »Ich wurde gerade arbeitslos, wie soll mein Leben nur weiter gehen?« Sie waren dankbar, dass ich ihnen zuhörte und fanden sich in meinen Erlebnisberichten wieder.

Mit 27 Jahren habe ich durch eine Herzmuskelentzündung erlebt, wie schnell alle Pläne, Träume und Wünsche zerbrechen können. Was ist, wenn das Luftschloss meines Lebens einstürzt? Kann ich glauben, dass Gott aus meinen Trümmern ein neues Haus bauen will, das nicht auf Sand, sondern auf Fels gebaut ist? 18 Jahre sollten folgen, in denen ich immer wieder über Wochen bis Monate unter schweren Herzrhythmusstörungen litt.

Eine Zeit, in der ich Gott erleben durfte.

Eine Zeit, in der ich erkennen konnte, dass ich wertvoll bin,
auch wenn ich nichts leiste.

Eine Zeit, in der Gott Tränen in Freude verwandelte.

Im ersten Teil meines Buchs werde ich den Fragen nachgehen: »Wer bin ich?« »Woher ziehe ich meine Identität?« und »Wie kann eine schwere Lebenskrise mein Leben zum Guten wenden?«

Kapitel zwei beschäftigt sich mit Situationen, die zu Krisen führen können und wie unterschiedlich man auf Stressauslöser reagiert.

Im dritten Teil werden wir uns mit unterschiedlichen »Werkzeugen« beschäftigen, die uns in Krisen helfen. Es geht unter anderem ums Danken, Vergeben und verändert-Werden.

Haben Sie schon erfahren, dass Gott Frieden im Sturm schenken kann? Lassen Sie sich ermutigen, Gott und sein Wort ernst zu nehmen. Ich habe dabei Erfahrungen gemacht, von denen ich gerne erzähle und die auch Ihren Alltag verändern werden.

Was löst das Wort »Krise« bei mir aus?

Keiner freut sich über schwierige Wege im Leben. Aber ich kenne viele Menschen, die sagen würden, dass Krisen für die Reifung einer Persönlichkeit sehr wichtig sind. Oft wirken schwierige Phasen auf dem Lebensweg wie Weichensteller. Sie erschüttern unsere bisherigen Vorstellungen, Werte und Ziele.

Löst das Wort »Krise« bei Ihnen Angst aus? Haben Sie nicht auch die Hoffnung, dass Sie als Christ unter Gottes besonderem Segen stehen und deshalb nicht so oft durch Leid gehen müssen?

Krisen gehören zum Leben dazu ...

Meines Erachtens ist es eine Irrlehre, zu glauben und anderen zu erzählen: »Komm zu Jesus und alles ist einfach. Du wirst reich, du wirst gesund, du hast keine Probleme mehr.« Wir können durch die gleichen Krisen gehen wie Menschen, die von Gott nichts wissen wollen und seine Gebote missachten: *Gott lässt regnen über Gerechte und Ungerechte*. So steht es in *Matthäus 5,45* – auch wenn uns das nicht gefällt.

Aber die gute Nachricht ist, dass wir besser mit Krisen umgehen können, da wir dank Gottes Hilfe nicht auf uns allein gestellt sind. Wir haben eine Hoffnung, dass Gott uns nicht über unsere Kräfte versucht und dass sein Joch leicht ist. Er will unsere Hilfe sein.

Wir haben ein Poster im Flur hängen, auf dem steht: »Herr, mache mir immer wieder deutlich, dass mir nichts heute begegnen kann, das du und ich nicht gemeinsam meistern können.«

Haben Sie auch die Sicht, dass eine Krise eine Herausforderung ist?

Wenn bei uns zu Hause so viel schief läuft, höre ich meinen Mann oft sagen: »Herr, was du mir heute wieder alles zutraust.«

Menschen der Hoffnung ...

Im Kindergarten werde ich von der Leiterin gefragt: »Wie geht's denn so?« »Ach, nicht so gut« antworte ich. »Ich habe zurzeit kein Au-pair-Mädchen, muss alles alleine bewältigen und weiß nicht, wo mir der Kopf steht.« Daraufhin meint die Leiterin: »Frau Horn, Sie sind doch eine Frau der Hoffnung.«

Dieser Satz ermutigte mich und ich dachte: »Was für eine schöne Definition für jemanden, der alles von Gott erwartet.« Ich wollte neu meine Hoffnung auf Gott setzen, ihn bitten, mir zu helfen, mir Kraft zu geben und mir zu seiner Zeit ein neues Au-Pair-Mädchen anzuvertrauen.

In Krisen nicht allein ...

Aber es gibt natürlich auch Krisen, die uns über den Kopf zu wachsen drohen. Jeder von uns kennt Phasen, in denen er nicht mehr glauben kann, in denen die Wellen über einen hereinbrechen. Dann hat man keine Kraft für ein Gebet, kann nicht in der Bibel lesen und der Gottesdienstbesuch scheint unmöglich. Glücklicherweise ist, wer in solchen Situationen einen Freund hat, der für ihn mitglaubt und ihn trägt. Dass wir einander brauchen, lesen wir schon in der Bibel beim Gleichnis von den vier Freunden, die einen Lahmen zu Jesus bringen. Durch den Glauben der Freunde darf der Lahme erleben, dass Jesus ihn heilt, sodass er wieder laufen kann und dass ihm seine Sünden vergeben werden.

Wie gut, wenn wir durch Krisen nicht alleine gehen müssen und wie gut, wenn wir bereit sind, andere in Krisen zu begleiten.

Drei Dinge tun Not ...

Der Mensch lernt durch drei Dinge sehr wichtige Lektionen für sein Leben. Leider ist da auch das Leid dabei.

Der Mensch lernt durch:

- Liebe
- Arbeit
- Leid

Liebe ...

Die Liebe zeigt mir, dass ich da sein darf und bedingungslos angenommen bin. Erfahrene Liebe ist das Fundament, das ich brauche, um Selbstwertgefühl zu entwickeln. So gibt es eine Generation an die nächste weiter. Wir beobachten, dass Kinder, die sich geliebt fühlen, zu Erwachsenen werden, die lieben.

Arbeit ...

Die Arbeit lehrt mich meine Gaben und Fähigkeiten zu entdecken und zu entwickeln. Ich lerne Disziplin, Gemeinschaftsfähigkeit, Pünktlichkeit und bekomme Gewissheit, etwas leisten zu können. Jeder von uns kennt das zufrieden stellende Gefühl, etwas erreicht zu haben. Was wäre ein Leben ohne Klassenarbeiten, Prüfungen, Gesellenstücke und fertige Projekte? Ausruhen, Urlaub und Freizeit kann doch erst nach getaner Arbeit richtig genossen werden.

Leid ...

Durch Leid lerne ich meine eigene Endlichkeit begreifen. Ich erfahre, dass das Leben einen Anfang und ein Ende hat. Ich habe die Chance klug zu werden, sagt die Bibel, wenn ich meinen eigenen Tod nicht aus dem Leben ausklammere. *Psalm 90,12: Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.*

Im Leid kann ich Barmherzigkeit, Trost, Liebe und Freundlichkeit erfahren und somit selbst die Fähigkeit erlernen, zu trösten und anderen beizustehen. In der Not erkennen wir den wahren Freund und begreifen den tiefen Wert und das Geschenk der Freundschaft, die selbstlos beisteht.

- Nur wer den Hunger kennt, weiß wie wohltuend es ist, immer satt zu werden.
- Nur wer Krankheit kennt, kann Gesundheit schätzen.
- Nur wer Armut erlebt hat, erfasst den Wert, immer genug Geld zur Verfügung zu haben.

Durch Mangel werden wir dankbar für die Zeiten ohne Not.