

Vortrag APS Kongress

Scheitern erwünscht – wie uns die Herausforderungen wachsen lassen

Vielen Dank für euer Invest in Menschen, damit sie mit Gottes und eurer Hilfe Heilung erleben, Verletzungen aufarbeiten, zu dem werden, wie Gott sie sieht.

Ich würde heute nicht vor euch stehen, hätten es nicht Menschen wie euch gegeben, die in mich investiert haben, gerade in den dunklen Seiten meines Lebens. Vielleicht hörst du es nicht immer, aber DANKE! Danke für deinen lebensverändernden Einsatz.

Unser Leben ist oft kein gerader Weg – und das ist völlig OK. Das muss es gar nicht. Die Frage ist nur, ob du weitergehst? Ob Herausforderungen und Krisen dich hindern, zermürben, unsere Seele Schaden davon nimmt, oder ob wir uns entscheiden, mit Gottes Hilfe nach einem Hinfallen wieder aufstehen, uns aufrichten und weitergehen. Heil werden!

Deshalb möchte ich dir heute Nachmittag sagen: Scheitern ist OK! Hinfallen ist OK! Scheitern ist sogar erwünscht – auch wenn sich vielleicht alles in dir dagegen sträubt. Aber es ist nicht OK, liegen zu bleiben!

Überleg doch mal kurz mit mir: Wann bist du das letzte Mal gewachsen, wo du nicht durch Schmerzen gehen musstest? Wo nicht die Extrameile oder Extraenergie dazu gehörte?

Ich wünschte natürlich, ich würde ohne solche Schwierigkeiten, Herausforderungen und Scheitermomente wachsen und Gott ähnlicher werden, aber ich erinnere mich nicht an solche Zeiten, wo ich ohne diese Umstände gewachsen bin.

Mein Wunsch ist für diesen Vortrag und unsere gemeinsame Zeit, dass Gott jedem Einzelnen begegnet, wo auch immer du gerade stehst, was auch immer du gerade durchlebst oder erlebt hast. Dass du wieder Mut bekommst, wo die Angst scheinbar überhandnimmt. Du Hoffnung erhältst, wo du vielleicht grade nicht mehr Glauben kannst. Und wo es dir richtig gut geht, das gerne weiterzugeben!

Mich beschäftigt das Thema Krisen, Schmerz und Scheitern besonders seit 8 Jahren, auch durch meine eigenen Erlebnisse. Im vorletzten Jahr durfte ich dazu ein Buch herausgeben, was großartig war. Aber auch hart, weil ich ständig neu mit diesem Thema konfrontiert bin. Mit meinem eigenen Scheitern.

Denn wer redet schon gerne über das Scheitern, das eigene Scheitern. Über das Scheitern anderer gar nicht so ungerne – gibt es mir doch das trügliche Gefühl, mein Leben irgendwie im Griff zu haben. Aber eigentlich möchte ich doch gerne hier vor euch stehen und sagen: Ja, ich habe alles im Griff und mega erfolgreich! Aber das stimmt nicht. Ich bin nur eine Nachfolgerin Christi, die mehr stolpert und humpelnd Jesus nachgeht also in großen Schritten.

Vielen von uns geht es ähnlich, wir scheitern. Manchmal täglich. An uns selbst, an anderen, aber darin liegt die Chance immer wieder, mit Gottes Hilfe, seiner Gnade, seinem Erbarmen zu lernen. Und dabei auch selbst zu lernen.

Wenn du scheiterst und daraus lernst, dann wird es für dich zu Gold. Zu einem Schatz! Zu einer Tool in deiner Toolbox!

Wir Menschen hätten es definitiv gerne anders und möchten erfolgreich sein, aber ein Leben ohne Herausforderungen, Krisen und Scheitern gibt es nicht. Und so leben wir, mit ein paar Wunden und Narben. Wir stolpern und stehen wieder auf. Hoffentlich!

Schon der Apostel Paulus redete von einem Stachel in seinem Fleisch (2. Korinther 12,7-8). Er bat Gott dreimal, ihn davon zu befreien, aber Gott nahm Paulus die Schmerzen nicht weg, sondern ermutigte ihn, diesen Druck anzunehmen. Auf diese Weise wollte Gott mächtig wirken. Vielleicht erlebst du selbst gerade Schmerzen – in welcher Form auch immer –, und sie weichen nicht von deiner Seite.

Ich möchte dich heute ermutigen und sagen, dass es OK ist, zu scheitern. Das es OK ist, Schmerzen zu erleben.

Sie sagen nichts darüber aus, ob du generell im Leben oder auch in deinem Dienst etwas falsch gemacht hast. Sie sagen nichts darüber aus, ob du eine gute Christin oder Christ bist. Im Leben geht nichts einfach nur reibungslos.

Ich wünsche mir für dich, dass du vielleicht neu Schmerz und Scheitern lieb gewinnen kannst, dass wir den Schmerz buchstäblich umarmen können.

Und gerade als Psychotherapeuten und -therapeutinnen und als Seelsorgende, Beratende, Heilpraktiker und – praktikerinnen, seid ihr oft mit dem Thema Schmerz und wahrscheinlich auch Scheitern konfrontiert. Menschen vertrauen sich euch an in ihren Krisen, Schmerzen und in ihrem Scheitern. Umso wertvoller ist es, wenn wir selbst als Unterstützende bereit sind unsere eigenen Schmerzen und unser eigenes Scheitern zu umarmen.

Wenn wir stolpern, wieder aufzustehen und weiterzumachen. Das wir unsere Schmerzen und Scheitern umarmen. Wenn wir andere ermutigen, ihre Schmerzen wahrzunehmen und zu umarmen, dann sollten wir uns selbst auch auf den Weg machen, genau das zu leben. Ich wünsche mir für dich und uns, dass wir tatsächlich Schmerz und Scheitern lieb gewinnen können, den Schmerz buchstäblich umarmen können.

Zu Beginn mal eine persönliche Frage:

Wie ist gerade dein Schmerzempfinden auf einer Skala von 1-10, 0 = alles super, 10 = sehr stark

Wenn wir unserer Vision nachgehen, wenn wir leben, wenn wir etwas probieren, werden wir vielleicht Erfolg haben, wir werden aber auch scheitern. Gerade in der Arbeit mit und für Menschen werden wir Rückschläge, Schmerzen und Scheitern erleben.

Gott hat uns nicht versprochen, dass unser Leben oder unsere Arbeit einfach sein wird, aber dass er durch jede Krise und Herausforderung und in jedem Schmerz bei uns sein wird.

Was immer uns widerfährt im Glauben und als Seelsorgende ist kein Indiz dafür, ob Gott uns mehr liebt als andere oder weniger. Jesus sagte, dass Leid kommen, aber dass Gott sich mittendrin offenbaren wird (z.B. Johannes 16). Das erlebten Menschen in der Bibel wie Hiob, der ebenso wie David mit Gott gerungen, sich in seinem Elend von Gott verlassen gefühlt und gefragt hat: „Warum, Gott?“ (Psalm 22,2).

Das Leid dankbar aus Gottes Hand zu nehmen, braucht eine Entscheidung von mir. Es lädt mich ein, meine Wunden in die größeren Hände Gottes zu legen. In Jesus Christus sehen wir, wie Gott leidet – für dich und mich. Und er ruft und ermutigt uns, Teilhabende an Gottes leidender Liebe für eine verwundete Welt zu sein. Paulus schreibt, wie wir mit Christus leiden, so sollen wir auch seine Herrlichkeit mit ihm teilen (Römer 8,17).

Die kleinen und manchmal auch überwältigenden Schmerzen unseres Lebens sind eng mit den größeren Schmerzen Jesu verbunden. Unsere täglichen Sorgen sind verankert in größeren Sorgen und darum auch in größerer Hoffnung. Nur wenn ich mit Christus leide, kann ich auch mit ihm die Herrlichkeit erleben. In allem erlebe ich, dass ich mit Jesus bin und er mit mir ist.

Gott hat uns versprochen: „Wenn du durch Wasser gehst, werde ich bei dir sein. Ströme sollen dich nicht überfluten! Wenn du durch Feuer gehst, wirst du nicht verbrennen; die Flammen werden dich nicht verzehren!“ Jesaja 43,2

Er ist immer mit dabei, nie außen vor, sondern immer mittendrin, in allen Schwierigkeiten.

Und er hat uns versprochen, am Ende wird er siegen! Am Ende wird es Gerechtigkeit geben, am Ende wird alles gut werden.

Ich habe dies ganz persönlich in meinem Leben erfahren, dass dieser Bibelvers wahr wurde in meinem Leben, dass Gott in Krisen mittendrin ist:

Dass ich heute vor euch stehe und darüber reden kann, ist Gnade Gottes. Er ist eingegriffen, hat mich versorgt, mir Mentoren an die Seite gestellt, die an mich glaubten...

Und ja, es dauerte und war ein Prozess. Vergeben, mir selbst und den anderen, war so schwer. Auf die Entscheidungen folgten nicht sofort gute Gefühle. Heilung brauchte Zeit.

Ich musste mir die unbequeme Frage stellen, wer definiert mich?
Mein Erfolg? Meine Taten? Meine Position?

Heute stehe ich vor euch und meine Wunden durften zu Narben werden. Oh ich bin sicher, es gibt weitere Herausforderungen, aber dass, was ich vor 8 Jahren erlebt habe, ist zu einer Narbe geworden, hat mich verändert, hat mich reifen lassen...

Narben machen mich nicht hässlicher, sondern wertvoller. Mit Goldstaub geklebt. Narben erinnern uns daran, wo wir herkommen, aber nicht, wo wir hingehen.

Welche Herausforderungen, die uns im Leben begegnen können, kommen dir in den Sinn? Was sind gerade Herausforderungen, denen du bei deinen häufiger Klienten begegnest?

Ich benenne einige Herausforderungen:

Krisen

Sicherlich haben alle von uns im Leben bereits Krisen erlebt. Und doch ist die Herausforderung, in der größten Krise zu wachsen, hindurch zu kommen. Die Krise kann innerlich erlebt werden. Ich habe theologische Anfragen, die ich mit meinem Glauben gerade nicht mehr vereinbaren kann. Ich weiß geistlich nicht mehr, wie ich mich orientieren soll. Vielleicht kommt hier ein Stück weit die Dekonstruktion und hoffentlich Rekonstruktion mit rein.

Äußerlich: Ich erlebe Situationen, die so angsteinflößend sind, dass ich glaube, nicht mehr glauben zu können. Äußere Krisen wie z.B. Scheidung, Verlust eines geliebten Menschen, Unzufriedenheit mit seinem Familienstatus, Rauswurf aus einem Dienst/Job, Finanzen können Krisen bedingen. Das Fundament wackelt. Ich bin ohnmächtig und möchte jemand dafür die Schuld geben. Eine Krise, die zu Ruin führen kann, zu einer kompletten Bauchlandung!

Komplexität

Die Herausforderung der Komplexität des Lebens liegt darin, dass unser Leben oft von einer Vielzahl von miteinander verflochtenen Faktoren und Entscheidungen geprägt ist. Diese Komplexität kann es schwierig machen, klare Wege und Lösungen zu finden. Menschen müssen ständig zwischen verschiedenen Prioritäten jonglieren und Entscheidungen treffen, die oft weitreichende Auswirkungen haben. Trotz der Herausforderungen kann die Bewältigung dieser Komplexität zu persönlichem Wachstum, Resilienz und einem tieferen Verständnis für das Leben führen.

Alle Menschen mit Verantwortung müssen mit konkurrierenden Werten, Herausforderungen und Perspektiven umgehen. Eins scheint wichtiger als das andere Problem zu sein. Vielleicht wächst die Kirche oder dein Dienst rasant und Programme werden auf allen Ebenen angeboten. Es wird immer vielfältiger, bunter und Entscheidungen müssen ständig getroffen werden.

Erschöpfung / mental health

Im Leben jonglieren wir oftmals viele Erwartungen, die an uns gestellt werden und hinzu kommen noch unsere eigenen Erwartungen an uns. Wir erfüllen verschiedenste Aufgaben und Rollen, Tag für Tag und Woche für Woche. Manchmal können wir von zwischenmenschlichen Problemen, diesen Anforderungen und Erwartungen kaum noch abschalten. Sie sind ein wiederkehrender Alltagsbegleiter und wir nehmen sie manchmal sogar mit in den Schlaf. Insbesondere Leitende scheinen hier ein schnelleres Verfallsdatum als andere zu haben. Und das erkennen wir vielleicht nicht nur am schnell ergrauten Haar und den Augenringen.

Auch kann Arbeit uns süchtig machen. Unser Bestreben, unser Bestes für Gott zu geben und auch für unsere Mitmenschen, kann bedeuten, dass wir mehr für Gott als mit Gott arbeiten. Dass die Rettung der Welt auf unseren Schultern liegt. Das kann zur Erschöpfung führen, auch zu einem Burnout.

Jele Mailänder beschreibt es so gut in ihrem Buch „Herzheimat“:
Du hast aufgehört, mit Gott zu arbeiten und arbeitest jetzt für ihn“

Zwischenmenschliche Konflikte

Die Herausforderung zwischenmenschlicher Konflikte im Leben besteht darin, dass sie häufig unausweichlich sind und in verschiedenen Formen auftreten, sei es in Beziehungen, am Arbeitsplatz oder in der Familie. Konflikte können zu Spannungen, Missverständnissen und emotionaler Belastung führen.

Wenn du etwas leitest, wirst du kurz über lang einem Judas oder Petrus dienen, sagt Dan Allender in seinem Buch „Leading with a limp“.

Es gibt immer wieder Menschen um uns herum, die mal ganz eng mit uns unterwegs waren, mit denen wir unser Leben geteilt haben und die sich dann gegen uns stellen bzw sich von uns abwenden. Vielleicht sogar auch öffentlich. Das kann zu Selbstzweifeln führen und zu Misstrauen.

Die Person, die mich rausgebeten hatte, hatte ich selbst für den Aufsichtsrat rekrutiert und ihr viel Platz auf „meiner“ Bühne gegeben gehabt.
Das war wie ein Dolch von hinten durchs Herz!

Einige Menschen wollten nicht mehr mit mir auf Fotos, weil man nicht mit einem Verlierer gesehen werden wollte. Es würde sich nicht gut für ihr Image machen...

Einsamkeit

Die Herausforderung der Einsamkeit im Leben kann emotional belastend sein, da sie das Gefühl der Isolation und des Alleinseins hervorruft. Einsamkeit kann unabhängig von äußeren Umständen auftreten und Menschen jeden Alters betreffen. Die Bewältigung von Einsamkeit erfordert oft die Suche nach sozialer Unterstützung, das Knüpfen neuer Kontakte und die Entwicklung einer positiven Selbstwahrnehmung. Und doch fällt genau dies oft so schwer in Situationen, in denen wir uns einsam fühlen. Aber es ist wichtig zu erkennen, dass Einsamkeit ein weit verbreitetes Gefühl ist.

Wenige Menschen haben lebenslange Freunde.
Verantwortung erschwert zusätzlich manchen Freundschaften das gemeinsame Leben und Teilen. Denn Leiterschaft hat mit Macht zu tun. Wenige Freundschaften halten es aus, dass der eine mehr Macht hat als der andere. Oft mischen sich Eifersucht und Neid darunter.

Hinzu kommt, dass Verantwortung tragen eine Berufung und Aufgabe ist. Es ist eine Gabe und Geschenk, die uns von anderen unterscheidet. Wir sind vielleicht mehr Tage unterwegs, oft in scheinbar tollen Örtlichkeiten, das Konferenzessen ist doch ganz besonders... und das posten wir vielleicht noch auf Facebook! Und doch

verpassen wir Zeit mit der Familie, können weniger in Freundschaften investieren, werden den Erwartungen derjenigen, denen wir dienen, nicht gerecht. Julian Richards leitete die Evangelische Allianz Wales und sagte einmal zu mir: „Jeder Leiter trägt eine Grundeinsamkeit in sich. Denn ich gehe 3 Schritte nach vorne, um den Nachfolgern die Chance zu geben, EINEN Schritt zu machen. Es wird immer eine Diskrepanz geben, die ich ertragen muss.“

Veränderungen und Unsicherheiten

Das Leben ist oft unvorhersehbar, und Veränderungen wie Umzüge, Arbeitsplatzwechsel oder Verlust von Angehörigen können große Herausforderungen darstellen.

Veränderungen und Unsicherheiten sind also untrennbar mit dem Leben verbunden. Sie können unerwartet auftreten und sowohl positive als auch negative Auswirkungen haben. Sie können Ängste und Stress verursachen, aber sie bieten auch Chancen für persönliches Wachstum und neue Erfahrungen. Das Leben selbst ist ein ständiger Fluss von Veränderungen, und die Art und Weise, wie wir mit Unsicherheiten umgehen, kann unsere Lebensqualität entscheidend beeinflussen.

Ruhm

Wer bekommt am Ende die Ehre für den Erfolg?

Wie oft unterliegt ein Leiter der Selbstverherrlichung? Eigentlich war ich ja schon sehr gut, bevor Gott in mein Leben kam. Alles, was ich für die Gemeinde aufgebaut habe, ist ja eigentlich auf mich zurückzuschließen. Ich bin der wahre Held. Ich habe dafür echte Opfer gebracht.

Aber sollte eigentlich nicht unser größter Ruhm sein, wenn Gott Menschen zu sich ruft und uns dabei gebraucht. Wenn wir unseren Beitrag dazu leisten dürfen? Wir können durch einen großen Sturm hindurchgehen, wenn wir immer wieder um die Anerkennung Gottes wissen und diese spüren. - Und dann gibt er uns oft die nächste Hürde auf, die uns in noch mehr Abhängigkeit zu ihm treibt. Es hält uns demütig. Das wir schlussendlich wissen, alles, was wir haben, ist ein Geschenk. Unverdient!

Wie antworte ich auf diese Herausforderungen?

Ich habe die Wahl

Niemand kann mir die **Entscheidung** abnehmen, wie ich auf solche Herausforderungen reagiere.

Ich **entscheide**, ob ich mit Gottes Hilfe über diese Hürden springe, vergebe oder ein bitterer Mensch werde.

Ich entscheide, ob ich Gott für etwas die Schuld gebe oder akzeptiere, dass Dinge geschehen, die Schmerzen verursachen. Ich entscheide, ob ich in Selbstmitleid versinke oder wieder aufstehe und es wage wieder weitere Schritte vorwärts zu gehen.

Craig Groeschel, Pastor und Produzent vom Leadership Podcast schrieb diese Woche: The difference between where you are and where you could be is likely the pain you're unwilling to endure.

Der Unterschied, wo du heute stehst und wo du sein wirst ist der Schmerz, den du unwillig bist, auszuhalten.

Bitte halte den Schmerz aus. Arbeite mit ihm.

Wie kann ich konkret mit Krisen umgehen und daran wachsen?

Ich habe 9 Impulse mitgebracht, die mir in schwierigen Zeiten geholfen haben und durch Herausforderungen, Krisen und Scheitern hindurch zu wachsen. Du hast sicherlich selbst noch weitere Ideen.

Ich teile mal die meinen mit euch:

1. Erkenne deine Schmerzen an!

Zunächst ist es wichtig den Schmerz, der im Dienst oder in deinem Leben entstanden ist anzuerkennen. Vielleicht ist es nur ein kleiner Kratzer oder eine größere Wunde, die sogar eitert. Du kannst eine erste Bestandsaufnahme machen: das ist mir widerfahren daran leide ich gerade.“

Bedenke dabei, dass jeder von uns eine andere Schmerztoleranzgrenze besitzt. Empfundener Schmerz ist immer subjektiv. Manchmal bin ich in der Versuchung, dem anderen, der gerade Schmerzen empfindet, zu sagen: „Ist doch nicht so schlimm.“

Aber tatsächlich können wir nicht ermessen, wie schlimm es für die betroffene Person ist. Daher vergleiche deinen eigenen Schmerz nicht mit den von anderen.

Nimm deinen eigenen Schmerz wahr und erkenne ihn als solchen an. Versuche nicht, den Schmerz zu verstecken, wegzurationalisieren, zu verteidigen, zu entschuldigen oder zu ignorieren. Gib ihn erstmal einfach zu und bejahen, dass du gerade unter Schmerzen leidest. Sobald du die Schmerzen anerkennst, hilft es dir, die Schmerzen und Wunden zu diagnostizieren. Wir sollten den Schmerz nicht nur uns selbst, sondern auch Gott gegenüber zugeben. Lade ihn von Anfang an in diese schmerzliche Situation ein. Er freut sich darüber, wenn wir ihm gegenüber ehrlich sind Punkt

2. Berichte Menschen deines Vertrauens von deinen Schmerzen.

Nachdem du deine Wunden unter die Lupe genommen hast, es wichtig, einer Person deines Vertrauens über die erfahrenen Schmerzen zu berichten. Versuche Menschen zu finden, bei denen du ganz du selbst sein darfst und die dich nicht aufgrund deiner Unvollkommenheit und möglichen Scherben und Risse in deinem Leben ablehnen. Sie sollten auch nicht zu deinem direkten Leitungs- und Verantwortungsbereich gehören. Du musst frei erzählen können. Nur so kommen die Wunden ans Licht. Indem du über deine Verletzungen berichtest, verlieren die Wunden, welcher Art sie auch immer sein mögen, ihre Macht über dich, und du kannst einen anderen Blickwinkel erhalten.

3. Nimm dir Zeit, Schmerz zu verarbeiten.

Gib dir Zeit, den Schmerz zu fühlen und dann in den Heilungsprozesse zu gehen. Spring nicht sofort hinein in etwas Neues oder in eine Ablenkung, um dich besser zu fühlen und den Schmerz zu verdrängen. Ich bin froh, dass mich nicht jemand sofort aus Mitleid gerettet hat, sondern, dass ich mich meinen Schmerzen stellen konnte. Ich wollte auf keinen Fall meine Verletzungen in einen neuen Dienst mitnehmen. Und ich wollte erleben, wie Gott an den tiefen dunklen Flecken meiner Seele arbeitet und heilt.

4. Werde nicht selbst zum Verletzenden

Den Schmerz erstmal auszuhalten, kostet uns viel Energie Zeit und Ungewissheit. Aber es ist extrem wichtig, um als Verletzte nicht direkt zum „Verletzter“ oder zur „Verletzterin“ zu werden. Wenn wir verwundet sind, müssen wir besonders vorsichtig mit anderen Menschen umgehen, da wir gerade selbst verletzlich sind und eher aus dem Affekt handeln könnten. Wir befinden uns in einer angreifbaren Situation. In solchen Momenten können uns Spontanentscheidungen mehr Schaden als helfen. Wunden können weitergegeben werden und der „Eiter“ kann sich verteilen. Schmerzen können Menschen entzweien und sich wie in einem lebenden Organismus vervielfältigen, bis sich Familienmitglieder oder nahe Freunde oder Arbeitskollegen auf unterschiedliche Seiten schlagen, miteinander streiten, Anklage erheben und plötzlich keinerlei Kommunikation mehr möglich ist. So können verletzte Menschen zu verletzenden Menschen werden. Verletzte Leitende zu verletzenden Leitenden. Es ist deshalb so wichtig, einen gewissen Anteil und Schmerzen im Dienst und Leben zu akzeptieren und nicht auf jede Verletzung (spontan) zu reagieren.

5. Umarme den Schmerz

Vielleicht fragst du dich schon die ganze Zeit während dieses Vortrages, wie du an den Punkt gelangen kannst, Schmerzen zu akzeptieren und bereit zu sein, sie als Teil deiner Geschichte anzunehmen. Dazu gehört unter anderem die Breitschaft, Schmerz bewusst zu umarmen. Dennoch müssen wir nicht masochistisch unterwegs sein und jeden Schmerz mitnehmen. Wir sollten, aber bereit sein, den Preis zu zahlen für die Schmerzen, die zur Leitung dazugehören und wenn wir im Dienst stehen. Wenn wir Schmerzen als Teil des Lebens annehmen, führt das zu einer gesunden Narbenbildung. Gebet, das Lesen im Wort Gottes, Seelsorge und Mentoring fördern die gesunde Narbenbildung von uns Leitenden und Pastoren.

Du solltest nie deinen Schmerz als grösser - und damit als bedrohlicher, wichtiger, umfangreicher - betrachten als deine Nachfolge von Jesus, deine Vision für dein Leben und deinen Dienst. Sonst wird sich deine Vision immer an deinen Schmerzen orientieren.

6. Vergib dir und den anderen!

Gott fordert uns in seinem Wort immer wieder heraus, Vergebung bei ihm zu suchen. Er spricht uns Vergebung zu, wenn wir anderen vergeben. Damit auch uns selbst. (Matthäus 6: Vater unser) Vergebung heißt nicht, dass immer Versöhnung stattfindet. Aber Vergebung mach mich selbst frei, frei von meiner Schuld und frei von der Macht der Unversöhnlichkeit.

7. Vergrößere deine Schmerztoleranz.

„Je mehr Verantwortung wir tragen, umso größer wird der Schmerz werden. Dein (Schmerz-)Level muss mitwachsen.“ - sagte Craig Groeschel in seinem Podcast. Anders formuliert: Du wirst nur so weit wachsen, wie die Schwelle deines Schmerzlevels angehoben wird.

Wie kann das praktisch aussehen?

Ich selbst arbeite daran, die Bereitschaft mitzubringen, an solchen neuen Herausforderungen zu wachsen. Ich versuche, jedes Jahr etwas Neues zu erlernen, mich einer neuen Tätigkeit zu stellen, eine neue Kultur kennenzulernen und in Gruppen rein zu gehen, in denen mich niemand kennt und in denen ich mich auch manchmal unwohl fühle, auch theologisch. Dabei lerne ich extrem viel über mich selbst, meine Ängste, Vorurteile und so weiter. Es hilft mir, mich nicht selbst zu begrenzen. Mit so einer Grundeinstellung hörst du auf, den Schmerz als einen Feind zu betrachten und schließt mit ihm Frieden.

Ferner ermutigt mich ein Zitat von Viktor Frankl, einem österreichischen Neurologen und Psychiater, der die Logotherapie und Existenzanalyse begründete, meine Schmerztoleranzgrenze zu vergrößern:

„Es geht nicht darum, der Krise Fragen zu stellen: Warum muss mir das passieren? Was soll das alles? Sondern es geht darum, es zuzulassen, dass die Krise mir Fragen stellt: Was soll ich daraus lernen? Was nehme ich mit?“

Bist du bereit, deine Schmerztoleranz anzuheben?

Wir benötigen immer wieder die Resilienz und die Bereitschaft, Ja zu mehr Schmerzen und Verantwortung zu sagen. Insbesondere wenn wir Menschen in ihren Schmerzen und Krisen begleiten möchten.

8. Lass dich nicht von Schmerzen definieren.

Damit uns Schmerzen nicht als Opfer und Gepeinigte definieren, ist es gut zu wissen, worauf unser Fundament gebaut ist. Bestimmen die Schmerzen unsere Identität? Ist meine Identität so sehr an meine Position gebunden, dass meine Identität zusammenfällt, wenn ich meine Position verliere?

Oder ist dein Fundament auf den Meinungen anderer über dich gegründet oder auf deine eigenen Gedanken über dich?

9. Finde einen Schmerzpartner oder eine Schmerzpartnerin!

Schmerzpartner sind essenziell wichtig, um eigenes Scheitern und Krisen bewältigen zu können.

Mit welchen Menschen kannst du deine frohen und auch traurigen Aspekte deines Dienstes teilen? Es sollten Menschen sein, die wie du am besten mit Menschen arbeiten, die Schmerzen in diesem Arbeitsbereich kennen und denen du auf Augenhöhe begegnen kannst. Schmerzpartner oder auch Leidensgenossen wollen bewusst gemeinsam durchs Leben gehen. Sie berichten sich gegenseitig von ihren Schmerzen, können sich trösten und ermutigen. Sie sind partnerschaftlich unterwegs.

Ich stehe vor euch mit Narben. Die meisten Wunden sind zu Narben geworden. Sie haben mich verändert.

Und es werden neue Wunden kommen. Neues Scheitern, aber möchte sie willkommen heißen und sagen, mit Gottes Hilfe!

Ich wünsche mir für dich und mich, dass wir ein Stück weit die Schmerzen lieb gewinnen und bejahen, dass sie zum Leben und Leiten dazu gehören. Dass sie auch dazu gehören, wenn wir im Reich Gottes miteinander unterwegs sind.