

Gegenwind – Hoffnung in stürmischen Zeiten

G e g e n w i n d - Wie geht es dir damit, wenn dein Lebensschiff auf Gegenwind stößt?

Für eine kurze Zeit kann das vielleicht sogar amüsant und abenteuerlich sein.

Hält der Sturm aber an und ist kein Schutzraum in der Nähe, wird es anstrengend, kann mir große Angst machen und kann vielleicht auch lebensbedrohlich werden. Wie soll ich damit umgehen, wenn keine Rettung in Aussicht ist? In solchen Momenten kann die Hoffnung sehr schnell schwinden. Der Mut sinkt auf Null, die Gefühle der Angst gehen auf Hundert und ich weiß nicht mehr, was ich tun kann, damit ich mich besser fühle. Wenn dann kein Rettungsanker da ist, wo ich mich festhalten und verschnaufen kann, werde ich bald kraftlos zu Boden fallen und aufgeben. Ich denke, dass jeder von uns schon solche Wüstenzeiten durchleben musste. Das können ganz verschiedene Situationen in unserem Leben sein, die uns aus der Bahn reißen wollen, besondere Stresssituationen, die einfach nicht aufhören wollen, wie zum Beispiel:

- Was mache ich, wenn alles schief geht?
- Was mache ich, wenn ich arbeitslos werde?
- Was mache ich, wenn ich ernsthaft erkrankte – z.B. Krebs?
- Burnout – nichts geht mehr
- Was mache ich, wenn Sorgen mein Leben bestimmen wollen?
- Was mache ich in Krisenzeiten, in Beziehungskrisen?
- Was mache ich, wenn das Gedankenkarussell sich ständig dreht
- Und, und, und

Gibt es vielleicht einen Notfallkoffer, den ich öffnen kann und alles ist gut? Oder gibt es einen Rettungsanker, einfach zum festhalten und Luftholen?

Leider gibt es keine Schablonen, die wir einfach anwenden könnten und es wird besser. Und trotzdem ist es ganz wichtig, einen Anker zu haben, an dem ich mich klammern und festhalten kann? Wo suche ich Hilfe? Halte ich an meinem Glauben in guten und in schlechten Zeiten fest?

Habe ich eine Krise gut durchlebt, bestanden und verarbeitet, geht es mir danach gut und ich kann gestärkt und sicher aus dieser Situation hervorgehen. Aber durchlebe ich Krisenzeiten, die einfach nicht aufhören wollen oder ich scheitere gar und stehe vor einem Scherbenhaufen, wo der Schmerz einfach nicht heilen will und Wunden und Narben mich verfolgen und belasten, dann kann ich nicht von einem Happy End sprechen. Wie gehe ich damit um? Ja, wir können etwas tun. Auch im Gegenwind sind wir nicht völlig hilflos. Wir können lernen, können Krisen bestehen. Wir können uns „sturmfest“ machen. Wir können auch von den Erfahrungen anderer lernen und uns Mut machen lassen.

Lasst uns über den Tellerrand der Probleme schauen und in schwierigen Zeiten wieder ganz neu Hoffnung schöpfen. Dabei kann uns auch das Erlebte anderer Menschen weiterhelfen und ein Strohhalm sein. Lasst uns die Antenne wieder ganz neu zum Himmel ausfahren.

Die folgenden Beiträge sollen uns dazu einfach Mut machen.

Die Bibel sagt: Das geknickte Rohr wird er nicht zerbrechen, und den glimmenden Docht wird er nicht auslöschen...

R.H.