

Wie überstehe ich Krisen?

Hinführung

Das Leben ist bietet gute Zeiten aber auch Krisen. Da gibt es zum Beispiel Ehekrisen, Krisen in einer Freundschaft oder einer Beziehung am Arbeitsplatz beziehungsweise Schule. Mancher kennt aus eigener Erfahrung finanzielle oder gesundheitliche Krisen. Eine Krise betrifft einzelne oder mehrere Menschen.

Sogar ein ganzes Land kann zum Beispiel unter der Krise der Arbeitslosigkeit leiden und eine ganze Welt erleidet die Weltwirtschaftskrise. Militärische Kriseninterventionskräfte versuchen in Krisengebieten Frieden zu stiften.

Hintergrund

In der Bibel wird uns von verschiedenen Krisen berichtet. Adam und Eva entschieden sich in ihrer ersten Krise gegen Gott. Die erste gravierende Beziehungskrise zwischen Menschen endete damit, dass Kain seinen Bruder Abel erschlug (s. 1. Mose 4).

Die Bibel berichtet von vielen Krisen

Menschen gerieten in Glaubenskrisen (wie z. B. Hiob) oder in gesundheitliche Krisen (wie z. B. König Hiskia, der mitgeteilt bekam, dass er bald sterben wird – s. 2. König 20). Auch Jesus geriet in Krisen. Eine Krise für ihn war die Zeit in der Wüste (s. Lukas 4) und die Zeit kurz vor seiner Kreuzigung im Garten Gethsemane (s. Matthäus 26,37-39).

Weil die Gemeinde in Jerusalem sich in einer finanziellen Krise befand, organisierte Paulus

Geldsammlungen in anderen Gemeinden.

Psalm 121 wurde von einem Menschen verfasst, der sich in einer Krise befand. Wer diesen Psalm verfasst hat, wissen wir nicht.

Psalm 121 lässt sich in zwei Teile gliedern:

Teil 1: V 1+2

Teil 2: V 3-8

Im ersten Teil wendet sich die Person, die in Schwierigkeiten ist, mit einer allgemeinen Frage an ihr Umfeld? In V 2 beantwortet die Person diese Frage für sich selbst. In Teil zwei antwortet eine weitere Person auf die Frage nach Hilfe.

Lesen Sie bitte Psalm 121:

¹Ein Lied für Festbesucher, die nach Jerusalem hinaufziehen.

Ich schaue hinauf zu den Bergen – woher kann ich Hilfe erwarten?

²Meine Hilfe kommt vom Herrn, der Himmel und Erde gemacht hat!

³Der Herr wird nicht zulassen, dass du fällst; er, dein Beschützer, schläft nicht.

⁴Ja, der Beschützer Israels schläft und schlummert nicht.

*⁵Der Herr gibt auf dich acht; er steht dir zur Seite und bietet dir Schutz vor drohenden Gefahren.**

⁶Tagsüber wird dich die Sonnenglut nicht verbrennen, und in der Nacht wird der Mond dir nicht schaden.

⁷Der Herr schützt dich vor allem Unheil, er bewahrt dein Leben.

⁸Er gibt auf dich acht, wenn du aus dem Hause gehst und wenn du wieder heimkehrst. Jetzt und für immer steht er dir bei!

* Wörtlich: der Herr ist ein Schatten über deiner rechten Hand.

Im Folgenden finden Sie einige Fragen, die helfen möchten, intensiver über die Frage nachzudenken, wie wir Krisen überstehen können.

Welche Krisen haben Sie bisher erlebt?

Was hat Ihnen in der Krise geholfen? Was hat Ihnen nicht geholfen?

Was macht es so schwer, mit einer Krise umzugehen?

Geraten Christen weniger in Krisen als Nichtchristen?

Und was ist mit selbstverschuldeten Krisen? Kann man sich da auch an Gott wenden?

Was können wir in guten Zeiten tun, damit wir in schweren Zeiten krisenfester sind?

Der Psalm 121 gibt keinen Hinweis darauf, dass sich an der Krise des Verfassers etwas geändert hat. Das heißt, hier gab es keine schnelle Lösung von Gott.

Zum Schluss noch zwei persönliche Fragen:

Was wünschen Sie sich von Ihren Mitmenschen, wenn Sie in einer Krise sind?

Was wünschen Sie sich von Gott?

Tragen Sie zusammen, welche konkreten Krisen es gerade in Ihrer Umgebung gibt. Beten Sie für die betroffenen Menschen (wenn möglich an mehreren Tagen, bis sich die Krise zum Guten wendet).