



Samuel Pfeifer

# HILFE IN LEBENSKRISEN

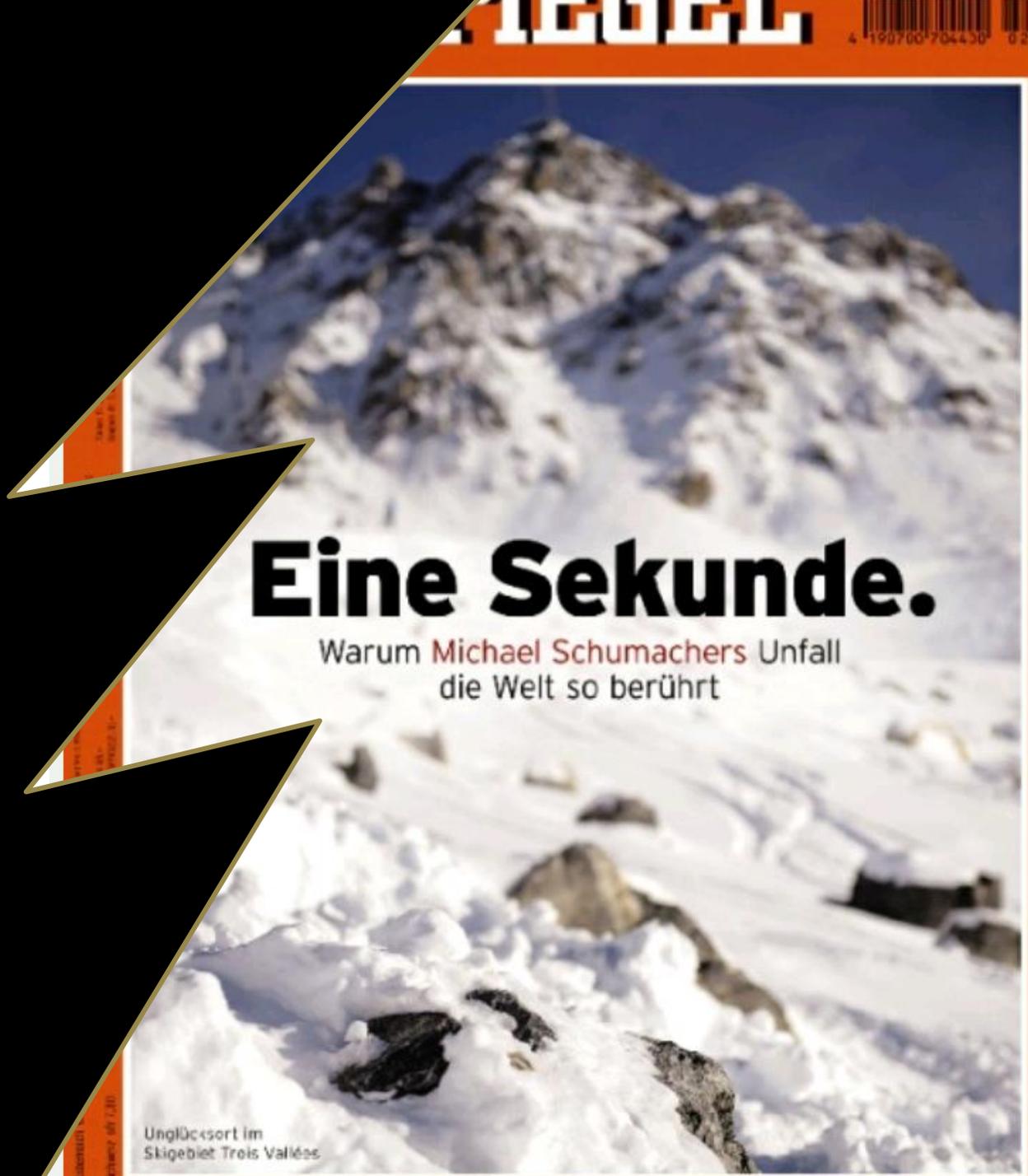
Liestal, 27. Oktober 2021



SAMUEL PFEIFER

**HILFE IN**  
**LEBENSKRISEN**

**Eine Sekunde kann  
entscheiden, auf  
welcher Seite des  
Lebens wir stehen.**



# **Eine Sekunde.**

Warum **Michael Schumachers** Unfall  
die Welt so berührt

Unfallort im  
Skigebiet Trois Vallées

# Zwei Leben – Samuel Koch

Querschnittgelähmt seit seinem Unfall bei «Wetten dass?»



Samuel Koch und Philippe Pozzo di Borgo  
FILM: Ziemlich beste Freunde.

# Erleben gläubige Menschen eine Krise anders als diejenigen, die nicht glauben?

- » Auch der gläubige Mensch ist ein Geschöpf mit all seinen Hoffnungen, Erwartungen und seiner Verletzlichkeit.
- » Krisen steckt man durch den Glauben nicht einfach weg.
- » Aber der Glaube kann eine Kraftquelle sein, widerstandsfähiger zu werden.

# Paradox: Psalm 23

» Der Herr ist mein Hirte! Mir wird nichts mangeln



» Wenn ich durchs dunkle Tal wandle...



Wie gehen wir um mit diesem Widerspruch? PARADOX DES LEIDENS

# Zwei Bürgerrechte / zwei Pässe



- » Jeder von uns hat zwei Pässe
- » Einen für das Reich der Gesundheit und der Lebensfreude
- » Einen zweiten für das dunkle Reich des Leidens, der Krankheit und der Schwachheit
- » Obwohl wir am liebsten nur im ersteren Land leben würden, werden wir alle über kurz oder lang auch die Reise in das andere Land antreten müssen.

*(die Publizistin Susan Sontag – Krankheit als Metapher)*

# Wachsen im Leiden – ein Paradox?

## Ziel: Resilienz

# Krebs

## Meine persönliche Erfahrung

# Burnout – seelische Krisen



- » «Ich bin nur vorangekommen, weil mir alles weggenommen wurde.»
  - » *(eine ehemaliger Bankmanager, der heute nach einem Burnout nicht mehr im Beruf steht);*
- » Das Negative im Leben akzeptieren = wertschätzen, dass Gott mich durchgetragen hat durch die schweren Ereignisse in meinem Leben.

# Schwere Behinderung



- » Edith Wolf Hunkeler - querschnittsgelähmt nach Autounfall mit 22 (1994)
- » «Man muss vieles mit sich allein ausmachen und verbringt einsame Stunden. Eltern und Freunde sind wie Griffe im Fels auf dem steinigen Weg nach oben. Am meisten helfen einem Menschen, mit denen man sich ohne viele Worte versteht.»
- » Später dramatische Siege in den Parolympics
- » 2014 Sonderbotschafterin World Vision:
  - » *«Ich gebe gerne ein Stück von meinem Glück weiter. Es ist ein kleiner Schritt, um jemandem die Welt zu verändern!»*
- » Gerade solche einschneidenden Erlebnisse waren es, die ihren Optimismus und ihren unbändigen Kampfgeist offenbart und in ihr den Wunsch geweckt haben, anderen zu helfen.

# Was ist ein Paradox?

- » **Es besteht ein Widerspruch zwischen dem Behaupteten einerseits und unseren Erfahrungen im alltäglichen Leben.**
- » Behauptung: Stark werden an Belastung – ist das nicht zynisch, ein Trostpflaster, Schönreden, Beschwichtigen, Bagatellisieren von Leiden?
- » Wie ist das möglich?

# Übersicht



1. Drei Paradoxe des Leidens: Zeit, Willenskraft, Verheissungen
2. Leiden lässt uns innerlich wachsen
3. Leiden öffnet den Blick über die Endlichkeit hinaus
4. Erst in der Dunkelheit sehen wir die Sterne
5. Ringen mit Gott – auch auf dem Weg durch die Wüste

# Paradox 1: der Zeitfaktor



» *Warum kann man Heilung nicht beschleunigen?*

# Paradox 1: der Zeitfaktor

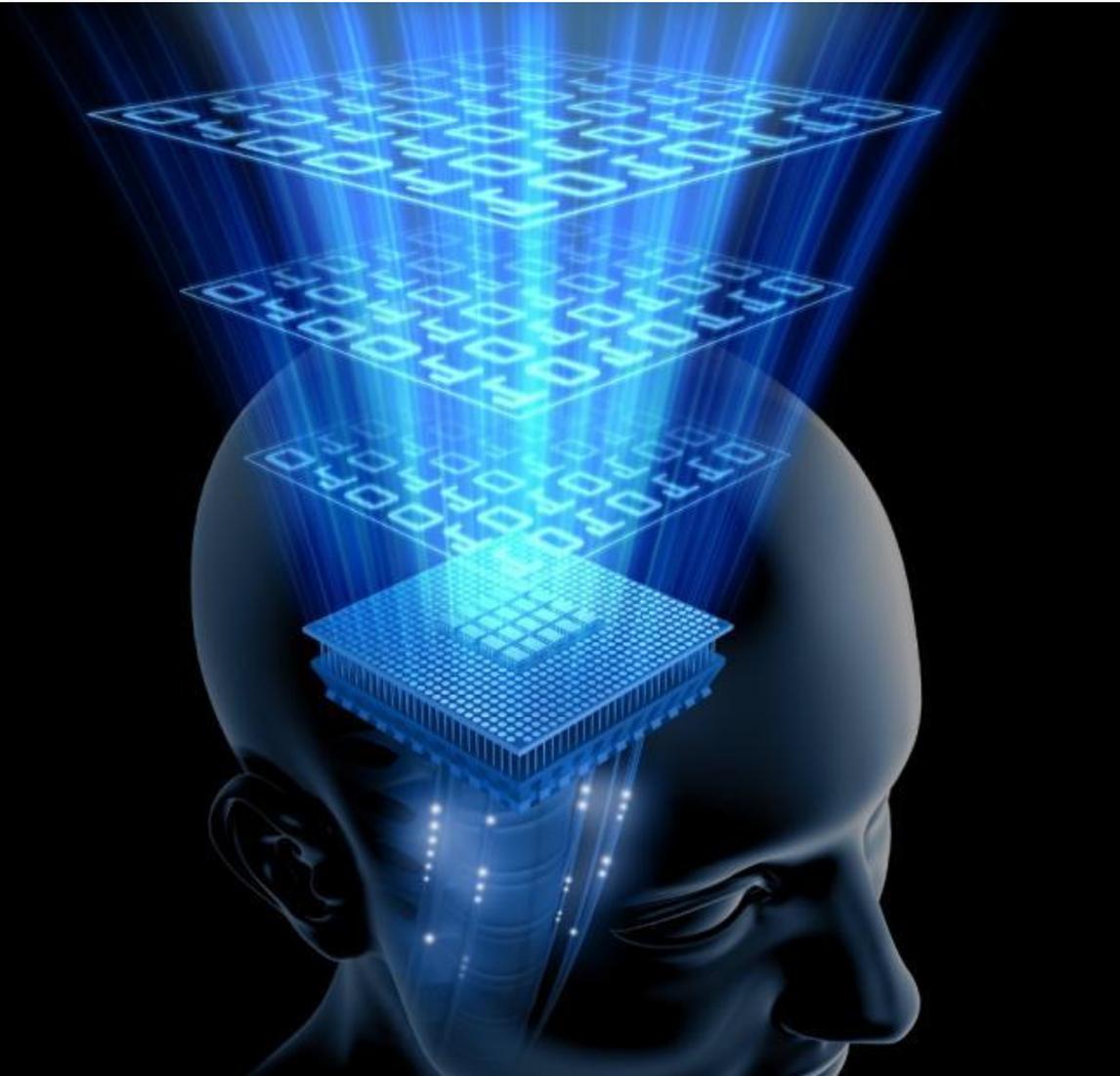
- » Kann man das Leiden nicht abkürzen?
- » Wir meinen oft, eine intensive Therapie, ein intensiver geistlicher Prozess, eine intensive Seelsorge / Gebet, könne eine Krise verkürzen;
- » Bild: Pflanzen durch Ziehen im Wachsen beschleunigen.
- » Leidensprozess und Heilungsprozess braucht seine Zeit
- » Zeitphänomen: Beschleunigung und Entfremdung (Hartmut Rosa)
- » Paradox: ZEIT HEILT WUNDEN

# Achtsamkeit – Rhythmus des Lebens



- » GIB DIR ZEIT – ERGIB DICH IN DEN RHYTHMUS DES LEBENS, DEN GOTT IN DEINEM LEBEN ZULÄSST; versuche nichts in gehetztem Tempo zu forcieren
- » NUR AUS LANGSAM GEWACHSENEM HOLZ WIRD EINE GUTE VIOLINE (Martin Schleske)

# Paradox 2: Verstand gegen Gefühl



*«Warum kann ich meine negativen Gefühle, Verletzungen, meine dunklen, drehenden Gedanken nicht mit dem Verstand überwinden?»»*

# Paradox 2: Verstand gegen Gefühl

- » «Sonst bin ich ein extremer Verstandesmensch. Warum kann ich meinen Körper nicht mit Vernunft lenken?»
- » Kognitives Paradigma: «Mit den Gedanken kann man die Gefühle verändern.» – Paradox des Leidens.
- » Warum lässt sich der Hebel der Gefühle nicht einfach umlegen? Warum kann ich nicht die Jalousie mit Hilfe meines Verstandes, mit guten Gedanken, mit göttlichen Verheissungen beliebig hochziehen, um das Licht in mein Dunkel fallen zu lassen?“

# Die Vernunft kann nicht trösten

- » Illusion des Verstandes und der Erkenntnis als Lösung
- » «Ich denke, deshalb bin ich»
- » Vernunft allein kann nicht trösten
- » Alle Fachliteratur und alle Experten können die durchtrennten Nerven nicht wiederherstellen.
- » NEUE WEGE: eine Umarmung, ein berührendes Lied, selbst ein einfaches warmes Wolltuch, ein inbrünstiges Gebet
- » BEISPIEL: Der Theologieprofessor im Heilungsgebet: nachdem alle Wissenschaft nicht helfen konnte, wurde er in einer kleinen Versammlung von Gott berührt.

# Paradox 3: Verheissung und Enttäuschung



» *Warum gehen so viele Verheissungen nicht in Erfüllung?*

# Paradox 3: Verheissung und Enttäuschung

- » Warum gehen so viele Verheissungen nicht in Erfüllung?
- » Menschen in Krisen klammern sich an Verheissungen – nicht nur christliche (Medizinfortschritt, alternative Heilung, christliche Prophetie u.a.)
- » Hoher Preis zur Erlangung der Verheissung: Diäten, schmerzhaftes Therapien mit hohen Nebenwirkungen, Wallfahrten, Leben im ständigen Konflikt mit der Wirklichkeit
- » Wie gehen sie um mit den enttäuschten Hoffnungen?

# Akzeptanz statt Wunderfokus



- » ICH HABE DURCH MEINE SCHMERZENDE SCHULTER VIEL GELERNT; vorher konnte ich Einschränkungen meiner Fitness nicht vorstellen, nicht akzeptieren; jetzt musste ich lernen mit diesen Grenzen zu leben.
- » NEUE SICHT: Körper setzt mir jetzt die Grenzen, die vorher der Wille überrollt hat;
- » Meine Krise soll ein «Jubeljahr» des Ausruhens sein, statt Katastrophenjahr der Schwachheit

# Leiden lässt uns innerlich wachsen

# Post-traumatic Growth

Calhoun L. & Tedeschi, R.(2006). - Park C.L. & Fenster J.R. (2004).

Dieser relativ neue Begriff umschreibt «seelische Reifung nach einem traumatischen Ereignis». Menschen mit dieser Form der Resilienz zeigen folgende Eigenschaften:

- » *Mehr Mitgefühl und Empathie für andere, die durch ein Trauma oder einen Verlust gehen.*
- » *Vermehrte psychologische und emotionale Reife im Vergleich zu Gleichaltrigen.*
- » *Erhöhte Resilienz gegenüber Schicksalsschlägen.*
- » *Mehr Wertschätzung für das Leben im Vergleich zu Gleichaltrigen*
- » *Vertieftes Verständnis für die eigenen Werte, Lebenszweck und Lebenssinn.*
- » *Mehr Wertschätzung persönlicher Beziehungen.*

# Leiden macht uns zu besseren Mitmenschen



- » Leiden formt unseren Charakter (sogar Jesus: «er lernte an dem, was er litt»)
- » Leiden öffnet unseren Blick für Menschen, die ebenfalls leiden
- » Leiden verändert unsere Prioritäten
- » Leiden macht uns barmherziger und mitfühlender
- » Leiden kann neue Energien freisetzen, für Dinge, die sich wirklich lohnen.
- » Leiden macht uns reifer, so dass wir andern etwas weitergeben können von der neu gewonnenen Weisheit

# Leiden öffnet den Blick über die Endlichkeit hinaus

«Herr, lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, damit wir klug werden!» (Psalm 90,12)

«Ich bin ganz sicher, dass alles, was wir zurzeit erleiden, nichts ist, verglichen mit der Herrlichkeit, die Gott uns einmal schenken möchte.» (Römer 8,18)

# Paradox 4: DUNKELHEIT UND LICHT



» *Klischee: Leiden  
verdunkelt das Leben!*

«Auf leisen Pfoten von Dunkel zu  
Dunkel» (Mankell, S. 251)

# Paradox 4: DUNKELHEIT UND LICHT



- » **Leiden ist Dunkelheit!**
- » **ABER:** Ausgerechnet in der Dunkelheit sehen wir die Sterne (Beispiel Ann-Sophie)
- » Schon ein kleines Licht vertreibt die Dunkelheit
- » Unser Unglaube verdeckt unsere Augen
- » **LERNEN DIE STERNE IN DER NACHT WAHRZUNEHMEN**
- » **Hoffnung – Leitmuster – neue Richtung!**

# Ringen mit Gott >> neues Gottesbild

- » Gott ist nicht immer nur der liebevolle Daddy, auf dessen Schoß ich mich kuscheln kann und bei dem es mir gut geht.
- » Es gibt auch diesen unverständlichen Gott, zu dem selbst Jesus in seiner allergrößten Krise gerufen hat: „Mein Gott, mein Gott! Warum hast du mich verlassen?“
- » Eine Krise kann das Gottesbild radikal in Frage stellen. Nicht selten muss ein gläubiger Mensch nachher auch seine Beziehung zu Gott neu aufbauen lernen.

# So nimm denn meine Hände...



So nimm denn meine Hände / und führe mich  
bis an mein selig Ende / und ewiglich.  
Ich mag allein nicht gehen, / nicht einen Schritt:  
wo du wirst gehn und stehen, / da nimm mich  
mit.

Wenn ich auch gleich nichts fühle /  
von deiner Macht,  
du führst mich doch zum Ziele / auch  
durch die Nacht:

so nimm denn meine Hände / und führe mich  
bis an mein selig Ende / und ewiglich!

Julie Hausmann

# Arne Kopfermann: verändertes Gottesbild

Ich möchte Gott auf eine ehrlichere Weise betrachten, die den Brüchen und Kämpfen der eigenen Biografie standhält.



nach dem von ihm verschuldeten Tod seiner Tochter bei einem Autounfall

# Dir gehört mein Lob – in jeder Lebenslage



- » Dir gehört mein Lob, wenn der Segen in Strömen fließt, du mir mehr als genügend gibst, dir gehört mein Lob.
- » Und dir gehört mein Lob, auch wenn ich mich verloren fühl, in der Wüste und ohne Ziel, dir gehört mein Lob.
- » Und dir gehört mein Lob, wenn der Weg auch nicht einfach ist, sich mein Lobpreis mit Leiden mischt, dir gehört mein Lob.

Matt Redmann -

<https://www.youtube.com/watch?v=-NFNWNyUJ4>



# Leiden als Wüstenwanderung

**BEISPIEL: ELIA NACH SEINEM BURNOUT**

# Thesen und Zusammenfassung

- » Zerbrechlichkeit gehört zu unserem Leben. (Römer 8, 18ff)

Vier Paradoxe der Resilienz

- » ***Gib dir Zeit! Ergib dich in den Rhythmus des Lebens, den Gott in deinem Leben zulässt***
- » ***Baue nicht nur auf den Verstand, lass dich in deinem Herzen ansprechen (aber schalte den Verstand auch nicht völlig aus)***
- » ***Gib die Hoffnung nicht auf, auch wenn manche Versprechungen und Wünsche nicht in Erfüllung gehen!***
- » ***Lerne im Dunkeln zu gehen – du bist nicht allein! Gott ist da – auch in den Zeiten der Wüstenwanderung***

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Download: [www.seminare-ps.net](http://www.seminare-ps.net)



PSYCHOTHERAPIE, PSYCHIATRIE  
& SEELSORGE

