Die Kunst des Aufstehens

Mit Widrigkeiten umzugehen, ist lernbar

Nach dem Sturz wieder aufstehen
Quelle: envato/ Image-Source
Gesellschaftlich engagierte Christen werden immer wieder in Auseinandersetzungen verwickelt und müssen dabei ab und an auch Tiefschläge einstecken. Da gilt es, die Kunst des Aufstehens zu üben.

Aufstehen ist eine Kunst. Im Verlaufe des Lebens fallen wir immer wieder hin. Wir stolpern über unerwartete Hindernisse, rutschen auf einer allzu unsicheren Unterlage aus oder werden von Gegnern niedergeschlagen. Dabei hatten wir es doch so gut gemeint! Am Boden liegen ist meist unbequem, liegen bleiben aber wird irgendwann zum Problem. Statt niedergeschlagen zu bleiben, könnten wir eigentlich auch wieder aufstehen. Das braucht allerdings Kraft. Und Fertigkeiten.

Widrigkeiten direkt angehen

Die Kunst des Aufstehens ist unter dem Stichwort «Resilienz» zur Forschungsrichtung geworden. «Sie fragt danach, wie Menschen auf Belastungen, Störungen, Druck und Widrigkeiten reagieren», hiess es in einem Newsletter von Compax, dem Institut für Konflikttransformation Bienenberg. Gemäss dem Philosophen Clemens Sedmak gibt es dabei drei Möglichkeiten:

1. Vorsichtiges, kluges Leben und Widrigkeiten möglichst vorbeugend vermeiden

2. Ausweichende Strategien: Widrigkeiten leugnen oder verdrängen

3. Direktes Herangehen (Umgang mit Widrigkeiten)

Für Sedmak gehört die Resilienz zur dritten Variante; sie ist das «Vermögen, direkt mit Widrigkeiten umzugehen und dabei gut bestehen zu können».

Kann man das lernen?

Frei nach Sedmak gibt es drei Hilfen:

1. Die Unterstützung durch eine Gemeinschaft, in der Schwächen zugegeben werden können und Hilfe angeboten wird.

2. Die aktive Suche nach Wahl- und Handlungsmöglichkeiten, im Wissen, dass es keine übermächtigen Umstände gibt, die zur Passivität verurteilen.

3. Das Bewusstsein, dass alles seinen Sinn hat.

Alle drei Merkmale sind typisch für Christen: Sie leben in einer christlichen Gemeinschaft, die Schwächen zulässt; sie glauben nicht an ein finsteres Schicksal, sondern an einen Gott, der aus Sackgassen befreit, und sie wissen, dass ihr Leben einen Sinn und ein Ziel hat. Zusätzlich kennen sie auch noch ihre ewige Berufung, Kinder des Höchsten zu sein.

Deshalb gilt für Christen nach Tiefschlägen das bekannte Motto: «Hinfallen, aufstehen, Krone zurechtrücken, weitergehen».

Dieser Artikel erschien im April 2018 im INSIST Magazin.

Zum Thema:
Den Glauben entdecken
Die Römer 8,28-Perspektive: An Problemen wachsen
Nach dem Versagen: Warum es sich lohnt, wieder aufzustehen

Datum: 29.07.2025
Autor: Hanspeter Schmutz
Quelle: Magazin INSIST

Tags
Ratgeber
Leben als Christ