

Vom Sinn der Krise



Was, wenn das Leben aussichtslos scheint? (Symbolbild)

Quelle: Unsplash / Pat Whelen

In den Medien ist «Krise» eines der häufig benutzten Worte, denn es weckt Aufmerksamkeit. Zum Leben jedes Menschen gehören Krisen. Wer sie durchlebt, kommt an seine Grenzen und weiss oft nicht weiter.

Es gibt viele Anlässe, die einen Menschen in eine Krisensituation bringen können: schwere oder chronische Krankheiten, Unfälle, wenn eine enge Beziehung auseinander bricht oder ein nahestehender Mensch stirbt, aber auch das Scheitern in Ausbildung und Beruf bis hin zur Arbeitslosigkeit.

Haben Krisen einen Sinn?

Was bedeuten Krisen im Leben eines Menschen? Sie sind mit Enttäuschungen verbunden, mit Schmerzen und oft mit tiefen Selbstzweifeln, manchmal gepaart

mit Hoffnungslosigkeit.

Das Wort «Krise» kommt aus dem Griechischen. Damit verbinden sich Bedeutungen wie «Scheidung» und «Trennung», aber auch «Entscheidung» beziehungsweise «entscheidende Wendung». Hier wird deutlich, dass Krisen nicht per se nur negativ sind, sondern auch den Keim für etwas Neues und Gutes tragen.

Die Chance der Krise

Wer mit Menschen spricht, die durch Krisen gegangen sind, hört immer wieder eines: In diesen Zeiten entsteht oder wächst Neues, etwas, was im Rückblick betrachtet nur auf diesem Weg zustande kommen konnte. Denn die meisten Menschen suchen normalerweise keine Veränderung, sondern sie reagieren erst dann mit Veränderung, wenn die Situation nicht mehr anders zu bewältigen ist.

Soll man also Krisen begrüßen? Ja, insofern als dass sie die Möglichkeit zur Veränderung bieten, für einen Kurswechsel, eine Neubesinnung etc. Oft aber halten sich Menschen mehr damit auf, über die Krise zu klagen, sich als Opfer zu sehen, anstatt die darin liegende Chance zu erkennen und wieder selbst aktiv zu werden.

Was also tun, wenn man eine Krise erlebt?

- Mach dir klar, dass in jeder Krise eine Chance für Veränderung und Neuanfang liegt.
- Renne nicht endlos dagegen an, dass du eine Krise durchlebst. Oft wird viel Energie damit verbraucht, dass die Krise geleugnet wird oder man darüber nachgrübelt, wie die Krise hätte verhindert werden können. Das bringt dich nicht weiter.
- Sprich mit Freunden über deine eigene und deren Krisen. Wenn enge Beziehungen solche Fragen ausklammern, sind sie recht oberflächlich.
- Frage Menschen danach, wie sie Krisen erlebt und bewältigt haben. Man kann die Dinge meistens nicht 1:1 übertragen, aber Beispiele sind hilfreich und machen Mut.

Wenn du diese Ratschläge beherzigst, wirst du nicht nur erleben, dass eine Krise dich in Frage stellt, sondern du kommst in die Lage, die in ihr wohnenden Chancen zu ergreifen.

Krisen: Gelegenheiten für Gott

Krisen sind eine der häufigsten Gelegenheiten, Gott zu erleben. Ein Mann drückte das in einem uralten Lied so aus, indem er dazu aus Gottes Sicht folgende Worte formulierte: «Wenn du keinen Ausweg mehr siehst, dann rufe mich (Gott) zu Hilfe! Ich will dich retten, und du sollst mich preisen.» (Psalm 50, Vers 15)

Dieser Artikel erschien im Mai 2020 auf [Jesus.ch](https://jesus.ch).

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Wenn alles den Bach runtergeht: Hoffnung finden, mitten in der Krise](#)

[In einer Zeit der «Mehrfachkrisen»: Wie vertrauen und hoffen?](#)

Datum: 27.01.2026

Autor: Norbert Abt

Quelle: [Jesus.ch](https://jesus.ch)

Tags

[Ratgeber](#)

[Leben als Christ](#)

[Gesundheit](#)

[Glaube](#)