Von Ferien- und anderen Frusts

Datum: 4. Agosto 2019 | **Prediger/in:** Bernhard Hohl
Serie: Willkommen daheim **| Bibeltext:** Jakobus 1,2

Zusammenfassung
Gehören denn Frustrationen genauso zum Leben wie Glücksmomente? Wir bewältigen wir Frustmomente im Leben?

Herzlich willkommen zu Hause – all denen die aus den Ferien zurück sind. Hoffentlich habt ihr viel Freudvolles zu erzählen. Hoffentlich hat alles gestimmt: das Wetter, das Essen, die Ausflüge, das Bett, das Miteinander als Familie, als Ehepaar, oder unter Freunden! Nach den schönsten Ferien ist für viele auch das Nachhause kommen wieder etwas sehr Schönes: Wieder die gewohnten vier Wände, wieder das gewohnte Bett, wieder gewohntes Essen – ist doch alles so schön. Und die Mütter sind auch froh, wenn für die Kinder bald der Schulalltag wieder beginnt… Was könnten wir alle einander erzählen von Ferienfreuden und vielleicht auch von Ferienfrusts!!! Auf der Homepage hat doch alles viel schöner ausgesehen! Das Wetter war so mies und das Essen eine Enttäuschung. Die Matratze zu hart… der Service schlecht! Plötzlich wird jemand krank, oder es passiert ein Unfall. Rosmarie brach mal eine Zehe am ersten Tag am Strand… Was für ein Frust! Oder es kann alles ganz schön beginnen. Alles stimmt: das Wetter, die Unterkunft, das Essen – aber dann, beim Ferienprogramm passiert es. Mama will lesen, der Papa Action. Die Interessen sind so verschieden. Alle haben ihre ureigenen Bedürfnisse. Und jetzt? Wer gewinnt? Der Stärkere? Zuerst schluckt man leer; dann fallen die ersten frustträchtigen Worte – und schliesslich wird es deftig! In Familien mit Kindern ist diese Situation fast vorprogrammiert – je mehr Kinder desto mehr Ideen, Vorstellungen und Hoffnungen… und plötzlich ist die Stimmung im Eimer! «*Ich möchte am liebsten wieder nach Hause!*» - «*Das stinkt mir doch, ich muss immer machen, was die anderen wollen…*» Verschiedene Hoffnungen und Erwartungen prallen aufeinander… Das kommt in den schönsten Ferien vor!! Trotz besten Voraussetzungen!!!

Ich möchte mit euch heute Morgen ans Thema Frust herangehen und will dies tun in einem Dreischritt:

1. Frust erleben
2. Frust bekämpfen
3. Frust bewältigen

Frust erleben

Von den Ferien sagt man oft: Die Vorfreude ist die grösste und schönste Freude! Warum sagt man dies? Wir können uns das Voraus so wunderschön ausmalen… Wir wollen dann in den Ferien mal richtig viel Zeit zu haben: zum Ausschlafen, Ausspannen, Geniessen, einiges unternehmen… da freut man sich doch riesig darauf! Wir machen uns grosse Hoffnungen und die Erwartungen steigen vor der Abreise von Tag zu Tag. Und plötzlich sind wir vorprogrammiert von unseren

Vorstellungen! Warum? Weil wir ganz genau wissen, was wir eigentlich möchten!

Das ist doch im Alltag genau gleich. Ich will das Thema nicht nur auf Ferien bezogen angehen. Da ist so vieles, auf das wir hoffen: Dass es uns gesundheitlich besser geht. Dass sich die Situation am Arbeitsplatz ändert. Dass wir das Monatsbudget besser in den Griff bekommen... Man(n) oder Frau sind frustriert von der Arbeitsstelle; sie haben sich den Job anders vorgestellt. Ihnen bleibt kaum mehr Zeit mehr fürs persönliche Leben; für die Stille, den Sport und für die Familie!

Und ähnlich geht es auch im Glaubensleben. Wir sind erfüllt von geistlichen Hoffnungen und Erwartungen! Wir haben gute Gespräche gehabt mit Freunden – jetzt hoffen wir, dass sie mal in den Gottesdienst kommen werden. Wir wissen, dass Gott unsere Gebete hört. Jetzt erwarten wir von Ihm eine entsprechende Reaktion. Unterwegs mit Jesus halten wir fest an Zusagen und Verheissungen der Bibel. Es steht doch da, schwarz auf weiss... und wieder erleben wir es anders und sind frustriert. Wir erwarten, Gott im Alltag zu erleben - an der Arbeit, in der Nachbarschaft, in der Familie, im Hauskreis, in der Gemeindegruppe... und doch erleben wir so wenig.

Hoffen und Erwarten sind Lebensmotoren: sie sind schöpfungsgemäss und sehr positiv! Gott weiss um unsere Hoffnungen und er will, dass wir hoffen! Es ist berechtigt, dass wir hoffen. Wenn wir gar nichts mehr erwarten und aufhören zu hoffen – dann steht es nicht mehr gut um uns! Vor allem, wenn es um geistliche Dinge geht. Geben wir die Hoffnung auf, distanzieren wir uns von Jesus. Dabei müssen wir doch bei ihm bleiben, weil wir viel von ihm lernen können. Denn niemand von uns hat nur ein ähnliches Mass von Frust erlebt wie er: Die Familie distanziert sich von ihm. Seine Jünger benehmen sich völlig daneben. Das eigentliche Volk Gottes, das ihm sehr nahe stehen sollte, steht im Abseits. Begeisterte Nachfolger kehren ihm plötzlich den Rücken zu...

Schlussendlich können wir uns echt fragen: Gehören denn Frustrationen genauso zum Leben wie Glücksmomente? Wir bewältigen wir Frustmomente im Leben?

Frust lösen

Weil wir Frust gar nicht lange aushalten, haben wir Pseudo-Lösungen entwickelt, von denen wir meinen, sie seine wirksam und hilfreich.

a) Da ist mal das Verdrängen.

Dem Frieden zu liebe schweigt man und frisst alles in sich hinein. Wir tun nach aussen, als sei alles gut – bis es dann wirklich zuviel wird und uns eines Tages der Kragen platzt. Schweigen ist diesmal nicht Gold, sondern Schrott! Keine Lösung – geht nicht!

b) Oder wir gehen auf Distanz.

Wir gehen dem Problem aus dem Weg. Man schiebt es auf die lange Bank. Es gibt sowieso keine Lösung usw. Aber ganz tief drinnen sind wir doch unzufrieden und enttäuscht. Keine Lösung – geht nicht!

c) Wir geben auf! Wir arrangieren uns mit den Gegebenheiten! – wie man so schön sagt!

So tönt die Lösung vielleicht in Bezug auf die Ferien:

- Wir machen getrennt Ferien!
- Nie wieder im Zelt!
- Nie wieder ans Meer oder sonst wohin...!

Tönt als Lösung – aber so einfach ist es nicht!

Welche Lösung brütest du aus für deinen Frust? Willst du einfach auf und davon!? Die Arbeitsstelle wechseln? Die Frau wechseln? Das Auto wechseln? Die Gemeinde wechseln? Nie wieder in eine Kleingruppe? Alles fallen lassen? Alles vergessen? Nichts wie weg!

Dazu gibt es sogar biblische Beispiele: Petrus hat nach dem Tod von Jesus gesagt: «*Ich gehe fischen! Ist mir egal, was ihr im Sinn habt, ich gehe fischen!*» Prompt gehen ein paar weitere Jünger mit ihm. Die Emmausjünger gehen nach Hause. «*Das war's wohl?! Komm wir gehen, wir haben hier nichts mehr verloren. Tschüss!*» Es gibt andere Beispiele aus dem geistlichen Leben der Gegenwart. Wie viele Christen haben sich evangelistisch eingesetzt in der Nachbarschaft, im Bekanntenkreis, aber nie ist jemand zum Glauben an Jesus gekommen. In diesem Frust haben aufgegeben: «*Es bringt ja sowieso nichts!*» Oder sie hören auf zu beten: «*Bringt ja sowieso nichts!*»

Schweigen, sich ärgern, aufgeben, Schnellschüsse – die Folgen eines Frusts sind vielfältig! Darum ist wichtig, dass wir uns als Drittes fragen, wie wir den Frust bewältigen können.

Frust bewältigen

Von Max Lucado sind folgende Gedanken (aus Max Lucado, «von Gott geformt», Francke-Verlag, 2004): Wenn ein Töpfer ein Gefäss brennt, muss er die Stabilität prüfen. Er nimmt es aus dem Ofen und stösst kräftig dagegen. Wenn es einen singenden Ton von sich gibt, ist es fertig. Wenn es einen dumpfen Laut ertönen lässt, kommt es wieder zurück in den Ofen. Ein leerer Briefkasten, wenn man dringend Post erwartet. Ein neues Kleid, zum ersten Mal angezogen und schon einen Riss kassiert! Ein verpasster Bahnanschluss. Ein missratenes Essen mit Gästen. Eine riesengrosse Ferien-Enttäuschung. Wieder eine Absage auf eine Stellenbewerbung. Das können solche kräftige Anstösse sein. Sie treffen uns ohne jede Vorwarnung!

Wie gehe ich damit um? Singe ich hell? Oder dröhne ich dumpf? Lucado gibt für «Dumpflinge" drei Tipps, wie man damit umgehen könnte

1. Beginnen Sie für jeden Anstoss zu danken – nicht ironisch mit zusammengebissenen Zähnen, sondern fröhlich! («*Seht es als einen ganz besonderen Grund zur Freude an, meine Geschwister, wenn ihr Prüfungen verschiedenster Art durchmachen müsst.*» Jakobus 1,2 NGÜ). Denn jeder Anstoss erinnert uns daran, dass Gott uns formt und erzieht. Ziehen Sie Ihre Lehren aus jedem Anstoss. Jeder Anstoss wird ihnen schaden oder nützen – je nachdem, wie Sie ihn einordnen und auf ihn reagieren.
2. Überlegen Sie, wo es in Ihrem Leben «Anstoss-Stosszeiten» gibt. Wie können wir mit diesen Zeiten umgehen? Indem wir uns mit einer Extraladung Gebet rüsten und nicht aufgeben.
3. Vergessen Sie nicht: Alle Anstösse dienen zum Besten denen, die Gott lieben und ihm dienen.

soweit Max Lucado.

Wir sehen: Ein Frust ist keine Katastrophe, sondern eine Chance, den wahren Werten auf die Spur zu kommen. Enttäuschungen sind positiv, weil wir desillusioniert werden und eine Täuschung ablegen können. So können wir die Wahrheit über uns, über unsere falschen Erwartungen und Wünsche, sowie über unsere falschen Reaktionen, unsern schlechten Lebenswandel oder unsere falschen Prioritäten erkennen. Sind wir frustriert, brauchen wir vielleicht einen langen Spaziergang oder ein stilles Kämmerlein. Oder ein Gegenüber zum Aussprechen; zum gemeinsamen Gebet…

So kommen wir

1. **mit Gott ins Gespräch.** Wir sollen den Frust vor ihm in Worte fassen. Johannes der Täufer sass frustriert im Gefängnis. Johannes schickte Leute mit seinen Fragen zu Jesus. Wie gut haben wir es heute, dass wir überall mit Jesus reden können. Frust lässt die Hoffnung schmelzen wie Eis bei diesen Temperaturen. Aber das Gebet lässt die Hoffnung auferstehen! Im Wort Gottes finden wir Zuversicht, weiter etwas zu wagen und neu zu vertrauen. Vor Gott entdecken wir auch, wo wir versagt haben und finden Mut, uns zu korrigieren oder gar zu entschuldigen. So kommen wir neu
2. **ins Gespräch mit den Menschen, die zu unserem Frust beigetragen haben.** Wer selbst von der Vergebung lebt, wird barmherziger mit den Mitmenschen. Sie dürfen doch auch Fehler machen und auf Vergebung hoffen – wie wir!

Wo hast du solche Anstösse erlebt in letzter Zeit? Welchen Frust gebraucht Gott in deinem Leben? Wo will er deinen Charakter formen? Ich wünsche dir viel Geduld für deine Situation, bleib nah dran an Jesus und mach mit ihm weiter. Vergessen wir nicht: Gott arbeitet am Charakter seiner Kindern durch alles, sei es durch etwas was dir Mühe macht oder etwas für das du glücklich sein kannst. Als Töpfer hat er mit dir nur ein Ziel: ein Meisterwerk zu formen!

Amen.

Mögliche Fragen für die Kleingruppen

1. Erzählt einander von Frusterlebnissen und wie ihr sie angegangen seid
2. Jesus hat Frust erlebt – und die Jünger? Zählt auf!
3. Kommen euch aus dem Alten Testament Beispiele in den Sinn?
4. Stellt eine To-do-Liste aus, nach Prioritäten geordnet, was in einem Frusterlebnis zu tun ist.
5. Hast du Menschen, mit denen du Frusterlebnisse teilen kannst?
6. Kannst du von deinen Frusterlebnissen positiven Gewinn sehen?