FRAGEN & ANTWORTEN

Ich habe in meinem Leben einen schweren Schicksalsschlag erlebt und kann ihn nicht überwinden. Was kann ich tun?

Gefragt von Anonym · Beantwortet von Jürgen Justus · 22. September 2026

Ein schwerer Schicksalsschlag kann das gesamte Leben zum Stillstand bringen. Es ist völlig normal, dass du dich in einer Phase der „Lähmung“ oder Stagnation befindest – Heilung ist kein linearer Prozess, sondern oft ein mühsamer Weg durch ein tiefes Tal.

1. Den Schmerz ausdrücken: Das Recht zu klagen

Oft versuchen wir, den Schmerz zu „überwinden“, indem wir ihn unterdrücken oder so tun, als müssten wir „stark im Glauben“ sein. Die Bibel zeigt uns einen anderen Weg: die **Klage**.

- **Ehrlichkeit vor Gott:** Du hast das biblische Recht, Gott deinen Schmerz, deine Wut und deine Verständnislosigkeit ungefiltert hinzuhalten. Die Psalmen dienen hier als Modell für das „Ausschütten des Herzens“. Es ist kein Mangel an Glauben, sondern ein Akt des Vertrauens, Gott die „unbearbeitete Wahrheit“ zu sagen.
- **Hiob als Vorbild:** Hiob wird in der Seelsorge oft als „Rebell Gottes“ beschrieben, dessen ehrlicher Schrei nach Gerechtigkeit ihn letztlich näher zu Gott führte, anstatt ihn von ihm zu trennen.
- **Praktischer Schritt:** Nutze die Klagepsalmen (z.B. Psalm 13 oder 88) als deine eigenen Worte, wenn dir selbst die Worte fehlen.

2. Die Perspektive wechseln: Von „Warum?“ zu „Was jetzt?“

Wenn wir in der Frage nach dem *Warum* (der Ursache) stecken bleiben, drehen wir uns oft im Kreis, da es auf diese Frage in diesem Leben selten eine befriedigende Antwort gibt.

- **Final-Logik statt Kausal-Logik:** Manfred Engeli schlägt vor, den Fokus von der Vergangenheit („Warum ist das passiert?“) auf die Gegenwart und Zukunft zu richten: „Wozu kann das dienen?“ oder „Was ist jetzt, Gott, mein nächster kleiner Schritt?“
- **Das Schwungrad in Gang setzen:** Wenn das Leben schwer wie ein Mühlstein ist, versuche nicht, das ganze Problem auf einmal zu lösen. Wähle eine winzige Aufgabe für

heute, die du mit 95 %iger Sicherheit bewältigen kannst. Das Ziel ist es, eine „Ermutigungsspirale“ zu starten.

3. Den Schmerz integrieren: Die Wunde wird Teil der Geschichte

Heilung bedeutet oft nicht, dass das Geschehene ungeschehen gemacht wird, sondern dass es einen Platz in deiner Lebensgeschichte findet, ohne sie komplett zu beherrschen.

- **Die Identität in Christus:** Jeremy Pierre betont, dass wir uns nicht über unser Trauma definieren sollten (Identität als „Opfer“), sondern über unsere Identität als geliebte, erlöste Kinder Gottes. Der Schicksalsschlag ist ein Teil deiner Geschichte, aber **Jesus ist der Autor deiner Geschichte**.
- **Das Bad der Erneuerung:** Belastende Erinnerungen können im Gebet symbolisch in das Heilungswerk Jesu am Kreuz „getaucht“ werden. Das Ziel ist es, dem Ereignis den „Giftstachel“ zu nehmen, damit die Vergangenheit ruhen kann.

4. Praktische Schritte zur Stabilisierung

- **Leben im „Heute“:** Jesus sagt in Matthäus 6,34: „Jeder Tag hat genug an seiner eigenen Plage.“ Konzentriere dich nur auf die nächsten 24 Stunden. Was brauchst du heute, um durchzukommen?
- **Das Herzensgebet (Jesus-Gebet):** Peter Zimmerling empfiehlt, täglich 5–10 Minuten das einfache Gebet zu wiederholen: *„Herr Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner.“* Dies lässt heilende Kräfte fließen und beruhigt die Seele.
- **Sorgen abgeben:** Schreibe konkrete Sorgen auf einen Zettel und wirf ihn symbolisch weg oder lege ihn in eine Box. Signaliere deiner Seele damit: „Gott ist ab jetzt für das Ergebnis verantwortlich.“
- **Gemeinschaft suchen:** Ziehe dich nicht völlig zurück. Isolation verstärkt die Hoffnungslosigkeit. Suche dir eine vertrauenswürdige Person, einen Seelsorger oder eine Kleingruppe, die dich einfach nur „hält“, ohne Ratschläge geben zu müssen.

Wichtiger Hinweis: Wenn du merkst, dass die Belastung zu groß wird und du Gedanken der Selbstgefährdung hast oder im Alltag gar nicht mehr funktionieren kannst, ist es keine Schande, sondern ein Zeichen von Weisheit, professionelle psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Christliche Seelsorge und professionelle Therapie können sich wunderbar ergänzen.

Online lesen

Scanne den Code, um die Antwort online zu öffnen. Eine eigene Frage stellst du auf pastorsblog.de/fragen.

pastorsblog.de/fragen/ich-habe-in-meinem-leben-einen-schweren-schicksalsschlag-erlebt-und-kann-ihn-nicht-ueberwinden-was-kann-ich-tun