Markus Giger

Belastbar leben

EDITION WORTSCHATZ

Der Autor verwendet die schweizerische Rechtschreibung.

Bibelzitate wurden den folgenden Übersetzungen entnommen:
GNB: Gute Nachricht Bibel, durchgesehene Neuausgabe,
© 2018 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart
Hfa: Hoffnung für alle TM, Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015
by Biblica, Inc.
ZB: Zürcher Bibel (Ausgabe 2007) © Theologischer Verlag Zürich

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über www.d-nb.de abrufbar.

Umschlaggestaltung und Fotografie: Dominic Zurbrügg
Model Cover: Rachid Dos Santos Paulo
Lektorat: Dr. Ulrich Parlow, Lahr
Satz und Herstellung: Edition Wortschatz

© 2026 Markus Giger

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise,
nur mit Genehmigung des Autors

Edition Wortschatz, Neudorf bei Luhe
978-3-910955-35-6, Bestell-Nr. 588 935

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte
an den Hersteller: Edition Wortschatz im Neufeld Verlag,
Schlagäcker 18, D-92706 Luhe-Wildenau, Deutschland,
Telefon 0 96 07/9 22 72 00, E-Mail info@edition-wortschatz.de

www.edition-wortschatz.de

EDITION WORTSCHATZ

«Kommt her zu mir, alle, die ihr erschöpft und belastet seid; ich werde euch Ruhe geben. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir, denn ich bin sanft und von Herzen demütig. Wenn ihr das tut, dann findet ihr Ruhe für euer Leben. Das Joch, das ich euch auflege, drückt nicht und die Last, die ich zu tragen gebe, ist leicht.»

Matthäus 11,28–30

INHALTSVERZEICHNIS

Teil 1: Belastbar werden –Fünf Gewohnheiten, um Jesus ähnlicher zu werden 7
1. Belastbarkeit – Eine Notwendigkeit 8
2. Erinnerungen an belastbare Vorbilder. 10
3. Fünf geistliche Gewohnheiten für ein belastbares Leben . . 13
3.1. Das Gebet. 17
3.2. Das Wort Gottes 26
3.3. Die Gemeinschaft 40
3.4. Das Gespräch – Das geistliche Coaching 57
3.5. Das dienende Geben 68
3.6. Gemeinsam Lasten tragen – Eine Ermutigung zum Schluss 73

Teil 2: Jesus verinnerlichen –Eine Auslegung der Tagesstartliturgie 77
Zum Autor. 145
Zum Weiterlesen 146

TEIL 1

Belastbar werden – Fünf Gewohnheiten, um Jesus ähnlicher zu werden

Jesus sagt: «Kommt her zu mir, alle, die ihr erschöpft und belastet seid; ich werde euch Ruhe geben. Nehmt mein Joch auf euch *(stellt euch unter meine Leitung)* und lernt von mir, denn ich bin sanft und von Herzen demütig. Wenn ihr das tut, dann findet ihr Ruhe für euer Leben. Das Joch, das ich euch auflege, drückt nicht *(meine Leitung ist gut für euch)* und die Last, die ich zu tragen gebe, ist leicht.» Matthäus 11,28–30

Jesus lädt uns ein, mitten in den Stürmen des Lebens in seiner Nähe Weisung und Ruhe für unser Leben zu finden. Im ersten Teil dieses Buches will ich zeigen, wie wir durch fünf Gewohnheiten des christlichen Lebens – das **Gebet**, die **Gemeinschaft**, das Lesen von **Gottes Wort**, das seelsorgerische **Gespräch** und durch den sich hin**gebenden Dienst** – in die Nähe Jesu gelangen, ihm so ähnlicher werden und dadurch zu einer belastbaren Lebenshaltung finden. Im zweiten Teil will ich durch die Auslegung meiner persönlichen Tagesstartliturgie aufzeigen, wie uns das tägliche Einüben einer geistlichen Haltung, die sich an Jesus orientiert, dabei hilft, das Wesen Jesu zu verinnerlichen.

1. Belastbarkeit – Eine Notwendigkeit

In den zurückliegenden Jahren beschäftigt mich mit zunehmender Intensität die Frage, wie wir angesichts einer aus den Fugen geratenen Welt eine Haltung bewahren oder überhaupt erst gewinnen können, in der die alles Tödliche und jeden Tod überwindende Zuversicht des Glaubens zum Tragen kommt. Resilienz (vom englischen «resilient» – «belastbar») ist wohl nicht zuletzt aufgrund der sich häufenden belastenden globalen Krisen zu einem viel diskutierten Begriff geworden. Inzwischen gibt es dazu eine eigene Forschung, die sich mit der Frage beschäftigt, unter welchen Voraussetzungen und Bedingungen Menschen und Gesellschaften Widerstandskraft – oder eben Resilienz – entwickeln und welche Faktoren dazu beitragen, eine solche belastbare, resiliente Lebenshaltung zu kultivieren und zu bewahren.

Wie viele Menschen habe ich in diesen bewegten Zeiten mit sich häufenden existenziell bedrohlichen Entwicklungen den Wunsch, den kollektiv globalen, aber auch den individuell persönlichen Tragödien zum Trotz zuversichtlich und darum belastbar leben zu können. Ich sehne mich nach jener Haltung, die mein Dozent für alte Sprachen mit einigen wenigen Worten umschrieb, die mich bis heute gleichermassen faszinieren und herausfordern: *Des Christen Fähigkeit sei es, fröhlich dem Elend begegnen zu können.* Dabei machte er in seinen Ausführungen deutlich, dass damit nicht das unbeteiligte, stoisch anmutende Zur-Kenntnis-Nehmen der Nöte dieser Welt gemeint ist. Wenn Christen mit dem tief verinnerlichten Glauben an die Auferstehung Jesu dem Elend begegnen, dann ist diese Begegnung mit individueller Not und die Konfrontation mit globalen Krisen durch eine unsterbliche Hoffnung geprägt.[1] Weil sich der Tod an Jesus Christus zu Tode getötet hat, darum ist unser individueller Tod und selbst das

1 Eine kurze Nebenbemerkung, die ich mir an dieser Stelle nicht verkneifen kann: Die Hoffnung stirbt eben nicht zuletzt, wie ein viel zitiertes Sprichwort uns weismachen will; die Hoffnung, zumindest im christlichen Verständnis, hat Ewigkeitscharakter und ist daher unvergänglich.

drohende Ende des Planeten nur das Vorletzte. Denn das letzte Wort, das gleichzeitig das erste Wort einer neuen Lebensrealität ist, dieses Wort hat jener, der von sich sagt, dass er das Leben *ist*.

Das zu *glauben* ist im wahrsten Sinn des Wortes eine *Glaubenssache*. Aber abgesehen davon, ob ich dies persönlich glauben will und glauben kann, scheint eins deutlich zu sein: In dieser Haltung liegt eine motivierende Kraft. Wenn ich dem Elend in dieser Welt «fröhlich» begegnen kann, weil ich darauf vertraue, dass da einer gelebt hat – und notabene für sich in Anspruch nimmt, weiter und endgültig zu leben –, der jeden Schmerz, jede Krankheit und letztlich den Tod auf sich genommen und überwunden hat, dann kann ich ganz anders, eben zuversichtlich, mit Not und Elend umgehen. Aus dieser konsequenten Auseinandersetzung mit dem Tod und dessen Überwindung durch die Auferstehung Jesu resultiert eine ebenso konsequente Lebenshaltung, die sich hoffnungsvoll nüchtern der Not in dieser Welt entgegenstellt.

Doch ist eine solche Haltung mehr als ein frommer Wunschtraum? Wenn ich mich selbst darauf befrage, wie gut es mir gelingt, in dieser krisenresistenten, ja Krisen überwindenden Haltung zu leben, dann kann ich nicht anders, als mir einzugestehen, dass ich weit davon entfernt bin, mit Krisen auch nur annähernd so gelassen umzugehen, wie ich mir dies wünsche und dem christlichen Glauben – zumindest aufgrund der theoretischen theologischen Überlegungen – auch ohne zu zögern zuerkenne. In Tat und Wahrheit lasse ich mich sowohl von persönlichen Krisen wie auch von global grassierenden Ängsten, Naturkatastrophen, Pandemien und Kriegen in meinem Denken und Fühlen enorm stark beeinflussen. Es gilt also, einen Glaubensmut zu kultivieren, der sich durch keine noch so bedrohliche Tagesaktualität in seiner lebensfördernden Haltung beeinträchtigen lässt. Wie aber gelangen wir zu einer solchen Haltung, die unentwegt und irgendwie auch unbeschwert, so ahne ich es zumindest, aller Not und allem Elend zum Trotz fröhlich glaubt, hofft und mitten in all dem Bedrohlichen zum Guten in der Welt beiträgt?

2. Erinnerungen an belastbare Vorbilder

Was mir spontan einleuchtet: Wer eine solche Haltung in guten Zeiten für sich einübt, dem kann es gelingen, sie auch in bösen Zeiten zu bewahren. Und wieder erinnere ich mich an Worte aus meiner Studienzeit an der Universität. Ich erinnere mich an diesen einen Moment, wie wenn er gestern gewesen wäre, wahrscheinlich weil mich diese Worte zutiefst getroffen haben. Urheber war ein Theologieprofessor. Dieser für seine sachlichen und knochentrockenen Vorlesungen berühmt-berüchtigte Gelehrte wurde am Ende einer Vorlesung über die Psalmen offensichtlich von Emotionen übermannt. Er forderte uns mit eindringlichen Worten auf, selbst Psalmen, Lieder und andere Bibelverse auswendig zu lernen: «*Denn wissen Sie*», meinte er, «*Sterbende erfinden keine Gebete.*» Dieses eine Mal endete die Vorlesung anders als mit der üblichen geräuschvollen Aufbruchstimmung; es war absolut still im Vorlesungsraum. Offensichtlich hatten seine eindringlichen und gleichzeitig mahnenden Worte uns Studierende getroffen. Und so begleitet mich seine Aufforderung bis heute. Sterbende erfinden keine Gebete. Darum sollen wir Psalmen, Lieder und Bibelverse auswendig lernen, damit wir einst auf dem Sterbebett, in der existenziellsten Krise aller Krisen, auch dann noch unseren Glauben und unsere Hoffnung ausdrücken können, wenn uns die Kraft fehlt, in eigenen Worten zu beten.

Wie wahr diese Worte sind, erfuhr ich, als ich meine hochbetagte und an Demenz leidende Mutter im Pflegeheim besuchte. Die starke Frau, die sie einst war, die sich ein Leben lang mutig einem schweren Schicksal gestellt hatte, war nur noch ein Schatten ihrer selbst. Hilflos, ständig – selbst für die einfachsten Dinge – auf Hilfe angewiesen, war sie machtlos dem zunehmenden Vergessen ausgeliefert, und es war uns bewusst, dass es nur noch eine Frage von Wochen oder wenigen Monaten war, bis sie auch uns, ihre Kinder und Grosskinder, nicht mehr erkennen würde. Die Ohnmacht, die jedes menschliche Leben an dessen Ende umhüllt, wurde mir in den Stunden, in denen ich neben ihr sass, ohne

ein Gespräch führen zu können, so eindringlich wie schmerzlich bewusst. Doch was mich tief berührte, war die Zufriedenheit, die in ihrem Gesicht sichtbar war und auch hörbar wurde, wenn wir zusammen ihre geliebten Glaubenslieder «aus der Väter Tagen» rezitierten. Dabei las ich aus dem abgegriffenen «Jugendpsalter» die Liedstrophen vor und meine Mutter sprach sie auswendig mit. Auswendig. Jedes Wort mit einer Hingabe und Zuversicht, die mir die Tränen in die Augen trieb und meine Stimme ersticken liess. Sterbende erfinden keine Gebete. Wie wahr. Aber die Lieder, Gebete und Bibelworte, die meine Mutter ein Leben lang begleitet und ihr dabei geholfen hatten, auch in schweren Zeiten ihre Glaubenshaltung zu bewahren, diese eingeübten Worte hielten und trugen sie wortwörtlich bis zum letzten Atemzug. Mochten Körper und Geist noch so schwach und zerbrechlich sein, ihre jahrelang eingeübte Glaubens- und Vertrauensroutine in Form der verinnerlichten Lieder und Bibelverse gab ihr im wahrsten Sinne des Wortes Halt und eine grosse Festigkeit auf dem Weg durch das Sterben hindurch zu ihrem Heiland.

Ich frage mich, ob es für frühere Generationen einfacher war, zu einer solchen unerschütterlichen Haltung zu finden. Auf jeden Fall bin ich dieser Glaubensstärke nicht erst bei meiner Mutter begegnet. Es scheint in der Familie zu liegen, in der seit vielen Generationen der christliche Glaube gepflegt wird. So war auch meine Grossmutter eine Person, die mit einem unerschütterlichen Glauben gesegnet war. Als Kinder durften wir sie regelmässig in ihrem Haus im äussersten Osten der Schweiz besuchen. Allein schon die Ankündigung der bevorstehenden Reise versetzte uns in freudige Hochstimmung. Neben den vielen Freiheiten im Garten rund um das grosse Haus und dem unvergesslich gruseligen Versteckspiel auf dem Estrich war es vor allem diese herzensgute und warme Person, die uns unwiderstehlich anzog. Unsere Grossmutter war eine Frau mit Spannkraft, die unseren Schabernack und unser Geschrei mit einer selbstverständlichen Gelassenheit ertrug. Die eine Regel aber kannten und respektierten wir: Früh am Morgen hielt unsere Grossmutter

ihre Andacht in der Stube und dann hatten wir uns ruhig zu verhalten. In den Betten hielt es uns deswegen nicht; so schlichen wir mit dem ersten Tageslicht durch den Gang und schielten in die Stube. Noch heute beeindruckt mich das Bild der im Gebet über der grossen Bibel gebeugten Grossmutter. Dort sass sie, an jedem einzelnen Tag ihres Lebens, wohl über sechzig und mehr Jahre hinweg. Uns Kindern war intuitiv klar: Diese Zeit am Anfang des Tages war für unsere Grossmutter eine heilige Zeit. Da konnte kommen, was wollte, und wenn die Mauern des Hauses um sie herum zusammengebrochen wären, hätte selbst dies sie wohl nicht von ihrer allmorgendlichen Begegnung mit Gott abbringen können.

Dabei gehörte unsere Grossmutter zu einer leidgeprüften Generation; die Nöte und Sorgen von zwei Weltkriegen waren ebenso prägende Erfahrungen in ihrem Leben wie der tragische, viel zu frühe Verlust ihres Mannes und Vaters von vier Kindern. Es war ein Leben mit existenziellen Bedrohungen und Armut. Entbehrungen und Krankheiten gehörten selbstverständlicher zum täglichen Brot als eben dieses Brot, das nur allzu oft auf dem Tisch fehlte. Und doch – nicht ein einziges Mal erlebte ich meine Grossmutter verbittert oder hadernd. Diese Momente mag es auch gegeben haben, aber es waren offensichtlich nicht mehr als Episoden, die aufgehoben waren in ihrer Haltung des unerschütterlichen Glaubens, des Vertrauens in Gott und der Zuversicht auf seine Gegenwart gerade auch mitten in Leid und Not.

Es sind diese beiden starken Frauen, die in mir das Bewusstsein geschärft haben: Eine tragfähige belastbare Glaubenshaltung will eingeübt sein. Ihre Leben predigen unaufdringlich eine so tiefe wie wahre Lektion: *Übe den Blick auf Jesus, die Verbindung mit Gott an jedem einzelnen Tag, dann wird dein Glauben dich auch in schweren Tagen und in Krisen tragen.*

3. Fünf geistliche Gewohnheiten für ein belastbares Leben

Ich habe mir Gedanken darüber gemacht, ob es noch weitere Faktoren gibt, die die Belastbarkeit dieser beiden Frauen und so vieler anderer Menschen, deren Glauben sie auch die wildesten Lebensstürme weitgehend unbeschadet überstehen lässt, begründet. So bin ich die Leben beziehungsweise die Biografien dieser Frauen und Männer durchgegangen und ich habe zurückgeschaut auf meine mehr als dreissig Jahre Erfahrung in der seelsorgerischen Begleitung von meist jungen Menschen. Meine Grossmutter, meine Mutter, Mutter Theresa, Dietrich Bonhoeffer und der albanische Jugendliche, an den ich gerade denke, teilen auf den ersten Blick äusserst wenig miteinander. Doch die folgenden fünf Verhaltensweisen gehören zu jeder dieser Personen und zu vielen weiteren glaubenden Menschen, denen ich in den zurückliegenden Jahrzehnten in der Literatur oder real begegnen durfte und die sich durch eine bewundernswerte Belastbarkeit auszeichnen:

1. **G**EBET praktizieren: Sie alle lebten in einem tiefen Glauben an Jesus Christus. Bei allen war dieser Glaube begleitet vom Gebet. Sie sprachen mit ihrem Gott als selbstverständlicher Ausdruck einer persönlichen Beziehung, die ihr Leben ganz offensichtlich entscheidend prägte.
2. **G**OTTES WORT lesen: Sie alle bezeugten die zentrale und prägende Bedeutung der Bibel für ihr Leben.
3. **G**EMEINSCHAFT pflegen: Sie alle lebten ganz selbstverständlich in einer Gemeinschaft, in der sich Menschen trafen, die ihre Liebe zu Jesus Christus teilten, und in der sie einander und Menschen mit Nöten, die sie in ihre Gemeinschaft integrierten, dienten.
4. **G**ESPRÄCHE führen: Auch wenn sie es nicht immer gleich intensiv erfahren konnten – sie alle wussten um den Wert des

vertraulichen seelsorgerischen Gesprächs, in dem nichts verschwiegen noch beschönigt werden muss und einander Vergebung zugesprochen werden darf.

5. **G**EBEN statt nehmen: Die Glücksforschung bestätigt es eindrücklich: Wer gibt, nicht nur materielle Hilfe, sondern sich selbst mit seiner Zeit und seinen Kompetenzen in Beziehungen «verschenkt», wer sich für ein gelingendes Leben eines anderen Menschen investiert, wer in einer dienenden Haltung lebt, die lebt glücklicher und der lebt länger. Weil wir von dieser Wahrheit zutiefst überzeugt sind, haben meine Frau und ich für die Geburtsanzeige unserer Tochter die Worte von Henri Nouwen ausgewählt: «Ein Kind ist uns gegeben, um eine Gabe für andere zu werden.» Für mich persönlich bringt dieser eine Satz das innerste Geheimnis eines gelingenden menschlichen Lebens zum Ausdruck.

Diese fünf G's bzw. Gewohnheiten scheinen wesentlich dazu beizutragen, dass Menschen durch ihre Lebens- und Glaubenshaltung selbst in herausfordernden Zeiten bzw. Situationen getragen werden und darüber hinaus für andere Menschen zu Stützen oder Lastenträgern werden dürfen.

Ich bin zutiefst davon überzeugt: Wenn wir uns darum bemühen, diese fünf Verhaltensweisen in unserem Lebensvollzug umzusetzen, dann leisten wir einen wesentlichen Beitrag zu einem belastbaren Leben. Um dies zu verdeutlichen, bemühe ich in der Seelsorge oft das Bild des Stuhls. Die Tatsache, dass ein Stuhl normalerweise über vier Stuhlbeine und mindestens eine Sitzfläche verfügt, gibt uns die Sicherheit, dass er stabil genug ist, um unser Gewicht zu tragen. Wir können uns entspannt auf den Stuhl setzen; wenn nötig, trägt ein solcher Stuhl auch noch eine weitere Person. Doch bereits ein Stuhl auf drei Beinen wird instabil und zum unsicheren Sitzvergnügen. Wenn ich nicht aufmerksam bin, nicht ständig ausbalanciere, werde ich das Gleichgewicht verlieren; ein eher zwiespältiges Vergnügen,

Entspannung geht anders. Fehlen zwei Beine, ist ans Sitzen kaum mehr zu denken, auf einem einzigen Stuhlbein oder einem Stuhl ohne Sitzfläche ist das Sitzen schlicht unvorstellbar.

Genau dieses Bild trifft auf unzählige Personen zu, die ich in den letzten Jahrzehnten seelsorgerisch begleiten durfte: Immer wieder traf ich auf Menschen, die aus den verschiedensten Gründen auf ein oder mehrere «Standbeine des Glaubens» (das Gebet, Gottes Wort, die Gemeinschaft, das vertrauliche Gespräch) oder sogar auf die «Sitzfläche» des Glaubens (das Geben und Dienen) verzichtet haben. Doch was auch immer sie wegliessen, es führte dazu, dass ihr Glaube und in erschreckend hoher Übereinstimmung auch ihr Lebensvollzug an Stabilität oder Belastbarkeit verloren. Unzählige Male musste ich die Erfahrung machen, dass am Ende ihr Glaube und allzu oft auch ihr Leben genauso zerbrachen, wie ein Stuhl mit weniger als vier Beinen früher oder später unter der Belastung zusammenbrechen wird bzw. ohne Sitzfläche gänzlich unbrauchbar ist.

Ich habe in der zurückliegenden Zeit viel über diese fünf Verhaltensweisen und ihren Beitrag zur Belastbarkeit in unserem Lebensvollzug nachgedacht. Im Folgenden möchte ich über jedes dieser fünf G's bzw. über jede dieser fünf Verhaltensweisen, insbesondere über die Hintergründe und die mögliche praktische Umsetzung in unserem Alltag, einige Gedanken weitergeben. Dabei ist mir etwas Symbolträchtiges aufgefallen und ich meine, dass dies durchaus die Relevanz der fünf Verhaltensweisen für eine beständige Verbundenheit mit Gott unterstreicht: Das Kreuz besteht aus zwei Teilen, einem horizontalen und einem vertikalen Balken, die je wieder zweigeteilt werden können. So entstehen vier Teile, die vom Zentrum des Kreuzes ausgehen. Die zwei Teile des vertikalen Balkens, die für die Verbindung zwischen Gott und Menschen stehen, symbolisieren das **Gebet** und das **Wort Gottes**. Die zwei Teile des horizontalen Balkens stehen hingegen für die Verbindung zwischen denen, die Jesus nachfolgen. Diese beiden Teile symbolisieren die **Gemeinschaft** und das vertrauliche seelsorgerische **Gespräch**. Das sich daraus formende Kreuz aber steht

für die dienende **Hin-Gabe** Jesu schlechthin. So sehr das Kreuz auf alle vier Teilbalken angewiesen ist, um ein vollständiges Kreuz und damit das Symbol für die sich hingebende Gegenwart des Mensch gewordenen Gottes zu sein, so sehr ist die Vergegenwärtigung Gottes in unserem Leben auf diese fünf Praktiken angewiesen. Je mehr Teilbalken vom Kreuz entfernt werden, desto weniger steht es für die dienende Gegenwart Gottes. Je mehr wir von den fünf Verhaltensweisen aufgeben, desto weniger wird sich der Glaube in unserem Leben als belastbar und tragfähig erweisen. Ich könnte Dutzende von Menschen erwähnen, in deren Leben bzw. durch deren Entscheidungen, die fünf G's umzusetzen oder darauf zu verzichten, sich die Relevanz dieses Bildes bestätigt hat.

TEIL 2

Jesus verinnerlichen – Eine Auslegung der Tagesstartliturgie

Im nun Folgenden werde ich die Tagesstartliturgie auslegen. Dabei ist es mir wichtig, die einzelnen, teilweise sehr alten Worte auf ihre Relevanz für unseren heutigen Lebensvollzug zu befragen und für unser alltägliches Leben fruchtbar zu machen. Weil es das Ziel der ganzen Liturgie ist, das Wesen Jesu zu verinnerlichen – oder anders formuliert: unsere Identität in Jesus Christus zu stärken und uns bei der *Imitatio Christi* zu unterstützen –, werde ich die Gebete, Bibelworte und Liedstrophen immer wieder am Handeln und Reden Jesu reflektieren. So entsteht während der Auslegung der Textteile ein Bild von Christus, das – so hoffe ich – motiviert, dem Licht der Welt nachzufolgen und so selbst Licht für unsere Mitmenschen zu sein.

Zum Autor

Markus Giger ist Pfarrer der reformierten Kirche Zürich und theologischer Leiter der Streetchurch sowie Gefängnisseelsorger.

Der Autor ist selbst in herausfordernden familiären Verhältnissen aufgewachsen. Die schmerzhafte Erfahrung, dass die Menschen in seinem Umfeld – gerade auch im kirchlichen – meist nur schweigend wegschauten, hat in ihm den Wunsch reifen lassen, eine Kirche aufzubauen, in der vor allem anderen das Leid- und Schmerzvolle miteinander geteilt, ertragen und getragen wird. In der Streetchurch (www.streetchurch.ch) werden Menschen mithilfe einer Vielzahl diakonischer Angebote auf ihrem Weg in ein gelingendes Leben begleitet.

30 Jahre seelsorgerischer Begleitung von jungen Menschen in schwierigsten Lebensumständen liessen den Autor nach jenen Faktoren fragen, die die Ratsuchenden in ihrem Lebensvollzug zu belastbaren Persönlichkeiten formten. Im vorliegenden Buch fasst er seine Erfahrungen und Einsichten zusammen und zeigt auf, wie anhand von fünf geistlichen Gewohnheiten jede und jeder selbst zu einem belastbaren Lebensvollzug finden kann.

Zum Weiterlesen



Eine zentrale Voraussetzung für ein belastbares Leben ist die Fähigkeit, mit fundamentalen Enttäuschungen umzugehen – auch mit Enttäuschungen im Glauben.

In der Broschüre «Bitter enttäuscht» zieht Markus Giger Bilanz über seine 30-jährige Tätigkeit als Seelsorger in Gefängnissen und bei der Streetchurch. Er berichtet von eigenen prägenden Enttäuschungen und zeigt anhand zahlreicher gescheiterter Persönlichkeiten der Bibel, dass die Erfahrung von Enttäuschung zu jeden Glaubensweg gehört – und dass Gott ausgerechnet die Erfahrung der Enttäuschung mit uns teilt.

Im Schlusskapitel erläutert der Autor, warum er allen Brüchen, Rückschlägen und unbeantworteten Fragen zum Trotz an Gott festhält – und wie daraus eine Glaubenshaltung wachsen kann, die Leben heilsam zu verändern vermag.

Streetchurch
Reformierte Kirche Zürich
Badenerstrasse 69
8004 Zürich
Tel. 044 552 42 42
Mail info@streetchurch.ch
www.streetchurch.ch