

06. MAI 2018

TURBULENTE ZEITEN

- Simi Speck -

BIST DU NEU IN DER CHRISCHONA FRAUENFELD?

Wenn du zum ersten Mal in unseren Gottesdienst gekommen bist, dann laden wir dich ein, nach dem Gottesdienst zur Info-Theke zu kommen. Wir möchten dich kennenlernen und dir ein Willkommensgeschenk machen. Zusätzlich kannst du jeden zweiten Sonntag die Pastoren kennenlernen im «Meet & Greet». Treffpunkt ist in der Sofa-Ecke im Foyer nach dem 2. Gottesdienst.

Besuche auch unsere Webseite chrischona-frauenfeld.ch oder ruf uns an unter 052 721 24 61.

Sonntag	06. Mai	14:00	Sportnachmittag
		16:00	IKT Interkultureller Gottesdienst
Montag	07. Mai	09:00	Stadtgebet
		19:30	LiFe Seminar (Migros Klubschule)
Dienstag	08. Mai	06:00	Früh-Gebet (im Thurdruck)
		13:45	DAF (Deutschkurs)
Mittwoch	09. Mai	20:00	Informations-Abend zu den Liegenschaften
Donnerstag	10. Mai	09:00	Auffahrtstreffen
Freitag	11. Mai	16:00	SALEM Begegnungscafe & Sport
		19:00	Gebet für Jugend
Sonntag	13. Mai	10:00	Gottesdienst mit Podiumsdiskussion zum «Tag der Gerechtigkeit» und anschl. Apero mit Kinderhüeti und Kids Treff
		12:00	meet & greet
		18:00	SoDa Jugendgottesdienst



CHRISCHONA
FRAUENFELD

IN TURBULENTEN ZEITEN HANDLUNGSFÄHIG BLEIBEN

Kennst du turbulente Zeiten aus deinem Leben? Wir wollen uns heute damit beschäftigen, wie wir in turbulenten Zeiten handlungsfähig bleiben. Wie wir in turbulenten Zeiten konstruktive Wege finden und aufwühlenden Situationen nicht das letzte Wort überlassen.

Turbulente Zeiten + Verhalten = Ergebnis

Am Verhalten können wir etwas tun. Hier können wir reagieren. Aber leider ist es nicht so leicht sich in solchen Situationen gut zu verhalten. Konflikte, große Veränderungen, unvermittelte Ereignisse und Schicksalsschläge haben oft die Wirkung einer Tunnelerfahrung. Eine Situation bringt uns in einen dunklen Tunnel. Die Orientierung ist eingeschränkt, wir sehen nichts als graue Steine oder eine Betonwand. Der Weg oder die Strasse verlieren sich in einem dunklen Punkt. Wir wissen nicht, was auf uns zukommt. Wir wissen nicht, ob der Weg überhaupt weitergeht. Wir wissen nicht, ob es einen Ausgang gibt. Wann er kommt. Bei einem Autobahntunnel sagt uns die Vernunft, dass er ein Ende haben muss. Aber manche von der Natur geschaffene Tunnel könnten sich als Höhle ohne Ausgang entpuppen. Wir wissen nicht, ob es einen Ausgang gibt, eine Lösung, eine Klärung, eine Entspannung. Solange nichts davon in Sicht ist, gedeihen in uns einige starke Emotionen und schwellen an wie ein bedrohlich werdender Fluss: Ungewissheit, Verunsicherung und Angst. Timotheus ist ein junger Mann, der vor einer sehr schweren Aufgabe steht. Er ist in so einer turbulenten Zeit, er ist in so einem Tunnel. Er ist

als Leiter eingesetzt worden, in welcher emotional geführte Lehrstreitigkeiten zur Tagesordnung gehören. Ich gebe euch mal kurz ein Beispiel: **Halte dich fern von ungeistlichem losem Geschwätz; denn es führt mehr und mehr zu gottlosem Wesen, und ihr Wort frisst um sich wie der Krebs. Unter ihnen sind Hymenäus und Philetus, die von der Wahrheit abgeirrt sind und sagen, die Auferstehung sei schon geschehen, und bringen einige vom Glauben ab. (2. Timotheus 2,16-18)** Timotheus stand also in wirklich turbulenten Zeiten und Paulus fragte sich, wie kann er in diesen turbulenten Zeiten handlungsfähig bleiben. Und genau das ist auch unsere Frage: Wie schaffen wir es in turbulenten Zeiten handlungsfähig zu bleiben? Paulus schreibt Timotheus einen zweiten Brief und in diesem Brief ein wegweisenden Satz: **Denn Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit. (2. Timotheus 1,7)** Konflikte, große Veränderungen, unvermittelte Ereignisse und Schicksalsschläge bringen oft Furcht mit sich. In diesen Situationen entsteht Ungewissheit, Verunsicherung und Angst. Menschen, die Angst haben verhalten sich anders als Menschen, die sich sicher fühlen. Sie verhalten sich reaktiv. Von «Reaktivität» spricht man, wenn jemand von besonders starken, nicht mehr kontrollierbaren Emotionen gesteuert wird. Was ein Mensch dann tut, widerspricht vielem, was er sonst für vernünftig und richtig hält. Aufgrund seiner Panik reagiert er schnell und meist unüberlegt. Das ist purer Selbst-

schutz. Je bedrohlicher seine Situation, je stärker seine Reaktion.

Angst

„Jemand bringt mich in Gefahr und will mir wehtun“ - „Jemand will mich ausschalten und fertig machen“ Die erste fürchtet Schaden, die zweite fürchtet ein gewaltsames Ende, etwas was dem Tod gleichkommt. Wer so fühlt, der spürt einen Handlungsdruck. Und weil es eilt bleiben nur zwei Möglichkeiten: Flucht oder Angriff. Heftig wird es ausfallen. Wenn wir in den Flucht- oder Kampfmodus fallen, verlieren wir alle Diplomatie und ausgewählten Nettigkeiten. In der Anspannung werden wir aggressiv oder verzweifelt. Es reicht ein schwieriges Gespräch, ein bestimmter Vorfall, eine Kritik, eine Umstrukturierung, ein unerwartetes Ereignis, eine unerwünschte Entwicklung - und schon greifen die beiden Ängste nach uns: „jemand will dir schaden!.. - „jemand will dich ausschalten und fertigmachen!“ Meist wählen wir folgendes Verhalten:

#Wir versuchen, uns so schnell wie möglich aus der jetzigen Lage zu befreien: uns freizustrampeln, davonzulaufen, das Weite zu suchen.

#Wir versuchen, sofort eine Lösung zu finden, eine möglichst schnell wirkende Massnahme zu ergreifen, um unser Gegenüber oder ein sachliches Problem loszuwerden. Versuchen mit dem fertig zu werden, was uns fertigzumachen droht.

#Wir versuchen, so schnell wie möglich ein paar Menschen zu finden, die sich mit uns verbünden, die uns recht geben und sich auf unsere Seite stellen.

#Wir ziehen ein ganzes Register an verbalen Rechtfertigungen, Anklagen, Vorwürfen, mit denen wir zu beweisen versuchen, dass

nicht wir, sondern andere im Unrecht sind. #Wir brechen in uns selbst zusammen, gelähmt von Hilflosigkeit, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit. Es geht uns wie einem Kaininchen, das paralysiert vor der Schlange sitzt und sich widerstandslos verschlingen lässt.

Paulus ahnte, dass Timotheus in der Gefahr stand, unter diesem Druck, der ihm anvertrauten Gemeinde mehr Schaden zuzufügen, als ihr zu helfen. Würde die Angst ihn bestimmen, dann würde er ihren Zusammenbruch noch beschleunigen, statt ihn zu verhindern. Deshalb war es so wichtig, ihm etwas mitzugeben, das ihm helfen würde, sich in den schweren Momenten seinen aufgewühlten Emotionen entgegenstellen zu können. Etwas, das ihm ermöglichte, sich selbst zu steuern. **Denn Gott hat uns nicht gegeben den Geist der Furcht, sondern der Kraft und der Liebe und der Besonnenheit. (2. Timotheus 1,7)** Das war der Boden, auf dem Timotheus stehen und bestehen konnte. Und er ist es auch für uns, wenn wir in einem dunklen Tunnel blicken und die Angst nach uns greift.

Turbulente Zeiten

Wir wollen uns zwei Tierarten und ihr Verhalten im Sturm anschauen. Von einer kann man lernen wie man mit turbulenten Zeiten umgehen kann. Das eine sind Kühe. Kühe haben folgende Strategie in ihrem Leben, wenn ein Sturm auftritt: Sie versuchen sich davon zu schleichen. Sie wollen vor dem Sturm weglaufen. Es gibt auch viele Menschen, die machen das. Wir laufen weg, wir versuchen uns vor den turbulenten Zeiten davon zu schleichen. Wenn ein Konflikt kommt, versuche ich davon zu laufen. Wenn ich einen Streit habe, versuche ich davor wegzulaufen. Das Problem ist, die Kuh läuft vor dem Sturm her, sie wird von dem Sturm

getrieben. Und dadurch wird sie länger im Sturm bleiben als nötig.

Die zweiten Tiere sind die Büffel. Wenn turbulente Zeiten, wenn ein Sturm in ihrem Leben auftritt, dann laufen sie mitten hinein. Es gibt sogar eine Büffelart, die klettern extra auf einen Berg hoch, wenn sie den Sturm sehen. Im richtigen Moment rennen sie dann den Berg hinunter, damit sie mehr Tempo haben um schneller durch den Sturm durchzukommen.

Gott wird als Fels beschrieben. Es ist wichtig, dass du weisst wie du auf diesen Fels hochkommen kannst und dich deinen turbulenten Zeiten stellen kannst. **Der HERR ist mein Fels und meine Burg und mein Erretter.**(2. Samuel 22,2) In turbulenten Zeiten zeigt sich auf was dein Leben wirklich aufgebaut ist. Und genau hier sind wir an der Konfirmation.



VERLIEREN WIR UNSERE ARBEITSPLÄTZE AN DIGITALE MASCHINEN?

**Gottesdienst mit Podiumsdiskussion
Sonntag 13.05.18 - 10 Uhr**

**CHRISCHONA
FRAUENFELD**



Chrischona Frauenfeld, Ringstrasse 2, 8500 Frauenfeld, Tel.: 052 721 24 61
Email: sekretariat@chrischona-frauenfeld.ch / www.chrischona-frauenfeld.ch

Kontoverbindung: TKB in Weinfelden:
Verein Chrischona Gemeinden Schweiz, 4126 Bettingen, Zugunsten: Chrischona Frauenfeld, IBAN: CH33 0078 4152 0463 8580 3