

Daniel Frischknecht

# Überwinden heisst Rückschläge als Chance sehen



Daniel Frischknecht

Quelle: [daniel-frischknecht.ch](http://daniel-frischknecht.ch)

Mitarbeiterentwickler und Mental-Coach Daniel Frischknecht ist überzeugt, dass in jedem Rückschlag eine Chance steckt, sich zu verbessern. Oder biblisch ausgedrückt: Er zeigt, wie wir zu einer Überwinderin, zu einem Überwinder heranreifen können.

Die Frage nach dem Warum quält jeden Menschen und lässt ihn oft einsam zurück. Warum schaffen es so wenige, das Wort «Warum» durch das Wort «Wozu» zu ersetzen? Vielleicht, weil dieser neue Denkansatz mit Arbeit, Geduld und dem Glauben an eine gute Zukunft verbunden ist.

«Unsere grösste Schwäche ist das Aufgeben. Der sicherste Weg zum Erfolg besteht darin, immer wieder einen neuen Versuch zu wagen.» So lautet ein Zitat

des US-amerikanischen Erfinders Thomas Edison. Und in der Bibel lesen wir im Buch der [Sprüche, Kapitel 24, Vers 16](#): «Ein Gerechter fällt siebenmal und steht wieder auf, aber die Frevler versinken im Unglück.»

# **Mentales Aufbautraining nach Verletzungen**

Dieses Aufstehen nach Rückschlägen sollte am besten phasenweise verlaufen. Jede Phase wird idealerweise von einem Coach begleitet, der hilft, ehrlich mit sich selber zu sein. Ein unerwarteter Schicksalsschlag, ein Unfall oder ein persönliches Scheitern können sich wie Niederlagen oder Sportverletzungen anfühlen. Was im Sport gilt, ist auch für das Leben im Alltag gültig: Der Weg zurück hängt einerseits mit der Schwere des Rückschlags und andererseits mit der Disziplin der betroffenen Person zusammen.

## **Aufklären, verarbeiten und Konsequenzen ziehen**

Diese Phase schliesst unmittelbar an die akute Verletzung an. Zusammen mit Fachleuten und Beteiligten soll die Ursache rückhaltlos aufgeklärt werden. Das schriftliche Festhalten der Ursache und der daraus entstehenden Konsequenzen hilft dem Sportler, auf billige Erklärungen wie «Pech gehabt» zu verzichten. Die erarbeiteten Konsequenzen vermitteln das Gefühl, der Situation nicht hilflos ausgeliefert zu sein und eröffnen gleichzeitig neue Perspektiven. Ausserdem helfen sie, selber Verantwortung übernehmen zu können. Wichtig ist auch das Verarbeiten von mit dem Rückschlag verbundenen Gefühlen wie unangebrachte Angst oder Selbstzweifel. Dafür sollten genügend Zeit und Gespräche eingeräumt werden. Sorgfalt ist dabei der bessere Ratgeber als überspielte Stärke.

Gerade in dieser ersten Phase hat eine christliche Gemeinschaft ein grosses Potenzial. Auf uns selbst gestellt sind wir oft versucht, mit vorschnellen Urteilen, Glaubenssätzen oder unvorsichtig ausgesuchten Bibelstellen uns selber oder andern mehr zu schaden als zu helfen. In der Beratung sind mir biblische Bilder der Barmherzigkeit wie die Rückkehr des verlorenen Sohnes oder die Suche nach dem verlorenen Schaf hilfreich geworden. Sich in den Armen eines guten Vaters geborgen zu wissen oder das Gefühl zu spüren, auf den Schultern von Jesus

getragen zu werden, sind an dieser Stelle hilfreicher als Worte und gut gemeinte Ratschläge.

## **Konfrontation**

In einem weiteren Schritt gilt es, den Ist-Zustand so ungefärbt wie möglich bewusst zu machen und sich selber realistisch einzuschätzen. Üblicherweise ist das Selbstbild verzerrt. Oft möchte man zu früh zu viel, steigert die Belastungsintensität unkontrolliert und hält sich nicht an die verordneten Therapiepläne. Die Arbeit an einem realistischen Selbstbild ist an dieser Stelle ratsam, auch wenn das bei der verletzten Person emotionale Reaktionen wie Ablehnung, Wut oder Resignation hervorrufen kann. In der Aufbauarbeit wird unterschieden zwischen Personen, die sich überschätzen und solchen, die sich unterschätzen. Es gilt für beide Typen, dass in dieser Phase ein konstruktiver Umgang mit Enttäuschungen erlernt werden soll. Dabei ist der Person in der Reha immer wieder bewusst zu machen, dass die Situation auch eine Chance ist.

Wie in der ersten Phase orte ich hier ebenfalls ein grosses Potenzial für gläubige Menschen. Dabei gilt: Selbst wenn sie einen Gott haben, der Wunder tut, ist es wichtig, dass sie ihre Situation und ihre Möglichkeiten realistisch sehen, ohne sich zu überschätzen oder zu unterschätzen. Sie sollen und können lernen, sich ihrem Glauben zu stellen und entsprechend zu handeln.

## **Rehabilitation, Motivation, Stressbewältigung und Erfolgsvisualisierung**

Nun beginnt der Weg zurück in den Wettkampf. Dazu gehört das selbstverantwortliche Trainieren, das Aufbauen einer innerlichen Motivation, gefolgt von ersten ehrlichen Gedanken an das Comeback. Dabei aufkommende Stressmomente können in positive Energie umgewandelt werden. Der Entspannung des Körpers und der Psyche sollten besondere Bedeutung beigemessen werden. Allmählich kann die Vorstellung, einen Wettkampf wieder siegreich zu bestreiten, immer mehr Raum gewinnen. Der Glaube an das Comeback wächst, wenn man Handlungspläne erstellt und den kommenden Erfolg immer und immer wieder visualisiert.

Diese Phase ist für mich die Königsdisziplin im Glaubenswachstum auf dem Weg zum Überwinder. Es liegt an mir, mich – abgeschieden von der Öffentlichkeit – meinem Gott nochmals ganz hinzugeben. Zeit in seiner Gegenwart zu verbringen. Meinen Glauben stärken zu lassen und zusammen mit ihm Träume zu wagen. Jetzt können Stressmomente mit der Kraft von Bibelworten in meinem Leben fruchtbar werden, und ich kann in Ruhe warten, bis der Moment kommt, an dem ich die von Gott gestellte Aufgabe bewältigen kann. [Dies ganz nach dem Motto](#): «Mitten im Leid triumphieren wir über all dies durch Christus, der uns so geliebt hat.»

## Wettkampfvorbereitung

Sportlerinnen und Sportler müssen behutsam an den Wettkampf herangeführt werden. Es gilt, Wettkämpfe zu besuchen, um die Luft des Wettkampfs wieder einzusatmen, die Spannung zu fühlen und die Beobachtungsgabe zu schärfen. Bei Mannschaftssportarten ist es wichtig, wieder ein Teil des Teams sein zu dürfen, sich gleichberechtigt zu fühlen und sich bewusst zu machen, dass die mentale Stärke zugenommen hat. Dazu helfen auch positive Selbstgespräche und Videoanalysen.

Im Glaubensleben kann nach einer Enttäuschung oder einem Rückschlag die neue Chance darin bestehen, sich der bevorstehenden Aufgabe anzunähern und Vorbilder zu beobachten. Stärkend ist dabei das Bibelstudium und das Bewusstsein, was Christus für mich getan hat.

## Zielfokussierung

Im Bewusstsein, die Kraft der Auferstehung genauso erfahren wie auch die Leiden von Jesus geteilt zu haben, gilt es nun, das Ziel in den Blick zu nehmen.

So wie es Paulus den Philippern in [Philipper, Kapitel 3, Verse 12-13](#) empfiehlt: «Dabei ist mir klar, dass ich dies alles noch lange nicht erreicht habe und ich noch nicht am Ziel bin. Doch ich setze alles daran, es zu ergreifen, weil ich von Jesus Christus ergriffen bin. Wie gesagt, meine lieben Brüder und Schwestern, ich weiss genau: Noch bin ich nicht am Ziel angekommen. Aber eins steht fest: Ich will vergessen, was hinter mir liegt, und schaue nur noch auf das Ziel vor mir.»

*Dieser Artikel erschien zuerst auf dem [Forum für integriertes Christsein](#)*

Zum Thema:

[Wie bei Abraham: Hoffnung in unsicheren Zeiten](#)

[Sport als lebenslanges Training: Fokussiere, was du beeinflussen kannst](#)

[Wertebasierte Regionalentwicklung: Wie Christen vor Ort einen Unterschied machen können](#)

Datum: 18.05.2023

Autor: Daniel Frischknecht

Quelle: Forum integriertes Christsein

Tags

[Glaube](#)

[Leben als Christ](#)