

Aus Niederlagen lernen

Vor einem Jahrtausend haben wir beim Heiligen Adalbert von Prag innerhalb weniger Jahre nach seinem Tod und seiner Heiligsprechung einen weit ausgreifenden Radius der Verehrung. Dieser „Erfolg“ steht in einem eigenartigen Kontrast zu der Erfahrung des Scheiterns, die unverwechselbar zum Leben Adalberts gehört. Sein Leben wurde gewaltsam beendet. Seine Familie wurde von einem um die Macht in Böhmen rivalisierenden Geschlecht fast ganz ausgelöscht. Als Bischof brach er zweimal mit der ihm anvertrauten Ortskirche von Prag. Und die von ihm in Angriff genommene Missionierung der heidnischen Prußen scheiterte in den ersten Tagen. Und doch kennen ihn ein Jahrtausend später Millionen Menschen in Europa. In seiner Lebenszeit war Adalbert von Prag ein Verlierer, also ein „loser“. In seiner Wirkungsgeschichte wurde er ein Wegbereiter europäischer Integration. Und heute erscheint er wie ein Symbol zu jenem Europa, das aus seinen bitteren Niederlagen zu lernen fähig ist und Anläufe zu neuem Beginnen unternimmt.

(Quelle: [Adalbert-Stiftung – Prof. Dr. phil. h. c. Hans Hermann Henrix](#))

Hinfallen – und wieder aufstehen!

Grundidee: Was tun, wenn man gerade enttäuscht von bestimmten Menschen oder frustriert von bestimmten Dingen ist? Wir setzen lähmenden Einreden aufrichtende Erkenntnisse entgegen.

1. *Entlarven:* Vielleicht raubt es mir Energie, dass täglich negative Gedanken in mir aufsteigen. Welche Sätze wiederholen sich dabei immer wieder? Ich kann mir diese Worte notieren.
2. *Bewerten:* Wie überprüfe ich meine inneren Überzeugungen? Ich kann andere (auch Jesus) nach ihrer Einschätzung befragen, ob eine Selbstaussage stimmt oder nicht.
3. *Entmachten:* Ich ersetze alte Gedanken durch neue. Gibt es da eine Lüge, von der ich mich lossagen möchte? Ich kann vor Gott meinen Widerspruch zu seiner Sicht bekennen, so dass seine Vergebung eine Veränderung ermöglicht.
4. *Umtrainieren:* Es braucht Ausdauer – vielleicht ein zeitlich festgelegtes Gebet. Ich kann meinen Tag beispielsweise mit einer geistlichen Übung beenden.