

Identität ist stärker als die Umstände



Martin Kaltenrieder und Andreas Straubhaar

Quelle: Livenet

Wie geht man als Christ damit um, dass der Glaube befreien soll, wenn man auf der anderen Seite immer wieder durch herausfordernde und schwere Zeiten hindurchgeht? Darum geht es im aktuellen Livenet-Talk.

Im Livenet-Talk begrüsst Livenet-Chefredaktor Florian Wüthrich den Gründer des Gemeindefeldwerks «Neues Land Region Gantersch», Martin Kaltenrieder, und den Buchautor und Leiter von «Heil&Heilung», Andreas Straubhaar.

Ausgangspunkt des Interviews sind die «inneren Gespräche», die jeder Mensch mit sich selbst führt – rund 4'000 sollen es täglich sein. Die entscheidende Frage dabei ist: Bauen uns diese Gedanken auf oder ziehen sie uns herunter? Der grössere Teil dieser inneren Stimmen ist negativ geprägt, doch das muss nicht so

bleiben, denn unser Denken ist veränderbar.

Manchmal reicht eine kleine Hoffnung

Wer über Heil und Heilung nachdenkt, erwartet oft die «grosse Lösung», doch manchmal reicht schon ein kleines bisschen Vertrauen – vielleicht nur so gross wie ein Sandkorn –, um uns durch schwere Zeiten hindurchzutragen. In solchen Krisen zeigt sich, worauf wir wirklich bauen.

Martin Kaltenrieder schildert, wie er während einer schweren Krankheit plötzlich alle Sicherheiten verlor. Er fühlte sich damals wie im freien Fall. Doch mitten in dieser angstmachenden Erfahrung erkannte er, dass er zwar nichts mehr festhalten konnte, aber Gott ihn festhielt. «Ich hatte den Eindruck, dass Jesus mit mir fliegt.» Diese Erfahrung veränderte seinen Blick auf die eigene Krankheit und andere Menschen in Not nachhaltig. Er realisierte, dass es nicht darum ging, selbst stark zu sein, sondern zu erkennen, dass wir nicht alles allein tragen müssen.

Nicht die Opfer unserer Gedanken

Andreas Straubhaar betont, wie sehr unser Selbstbild unser Leben prägt. Menschen kämpfen mit inneren Überzeugungen wie: «Ich bin nicht gut genug», «Ich werde sowieso scheitern» oder der Überzeugung «Mit mir stimmt etwas nicht». Gedanken wie diese reifen über die Jahre heran und treiben tiefe Wurzeln im Leben, doch sie sind nicht die Realität. Er ist überzeugt: Wer seine Identität neu entdeckt, lernt dadurch, zu regieren statt zu resignieren. (Darum geht es auch in seinem Buch: [«Entdecke deine wahre Identität»](#).) Dies bedeutet nicht, Probleme zu ignorieren, es heisst vielmehr, ihnen nicht das letzte Wort zu lassen.

Mit Blick auf einen allmächtigen Gott erwarten wir oft, dass sich Schwierigkeiten durch den Glauben spontan in Luft auflösen. Doch Andreas Straubhaar betont, dass wirkliche Veränderung dort geschieht, wo Menschen neue Perspektiven bekommen. Er erzählt von einer Frau mit grossen Problemen, die nach der Begegnung mit ihm hoffte, dass Gott doch noch gute Absichten mit ihrem Leben hätte. Schritt für Schritt gab sie Gottes positiven Wahrheiten über ihrem Leben Raum. Es dauerte Monate, aber schliesslich veränderten sich ihr Denken und ihr Leben. Bleibende Veränderung ist oft solch ein Prozess und kein spontanes Ereignis.

Entscheidend ist das Selbstbild

Die grossen Kämpfe unseres Lebens werden in unserem Denken entschieden. Und dazu gehört der Umgang mit Zweifeln, Ängsten und negativen Prägungen. Sie sind nicht sündig, sondern gehören zum Menschsein dazu – was aber nicht bedeutet, sie zu kultivieren, sondern zu überwinden. Entscheidend ist, wie wir damit umgehen. Ein zentraler Punkt des Gesprächs zwischen den Dreien ist: Kein Mensch muss in Hoffnungslosigkeit steckenbleiben. Auch wenn die Umstände schwierig sind, müssen wir unsere Identität nicht von unseren Problemen bestimmen lassen. Praktisch bedeutet das: Wir sind mehr als unsere Vergangenheit, als unsere Fehler, als Gefangene unserer aktuellen Lage. Unabhängig von unserer Situation sind wir wertvoll.

Ebenfalls wichtig ist die Feststellung, dass niemand seinen Weg allein gehen muss. Gerade in schweren Zeiten sind wir auf Menschen angewiesen, die uns an das erinnern, was wir selbst gerade nicht erkennen können. Auch hier geht es weniger um die spontane Wiederherstellung als vielmehr um ein ermutigendes Wort oder einfach jemanden, der da ist und zuhört. Das kann den entscheidenden Unterschied bedeuten.

Die Frage der Identität

Andreas Straubhaar und Martin Kaltenrieder halten am Ende des Talks fest, dass die Frage nach der eigenen Identität wesentlich dazu beiträgt, persönliche Schwierigkeiten durchzustehen. Das haben beide auf ihre Art bereits durchbuchstabiert und geben es seit Jahren an andere weiter. Es geht darum, welchen Gedanken wir Raum in unserem Leben geben. Wer sich bewusst für Hoffnung, Ermutigung und neue Perspektiven öffnet, schafft damit die Grundlage für eine Lebensveränderung: «Du bist nicht ein Opfer, du bist ein Kind Gottes.» Auch wenn wir nicht alles im Leben kontrollieren können, ist es wichtig, den Fokus darauf zu legen, dass unser Leben nicht von äusseren Umständen geprägt wird, sondern dass Jesus durchträgt – oft reicht schon ein kleiner Schritt in Richtung dieser Hoffnung, um eine grosse Bewegung auszulösen.

Der Talk wird zu einem späteren Zeitpunkt fortgesetzt und eine Mini-Reihe zum Thema «Identität» bilden.

Zum Talk:

Datum: 31.03.2026

Autor: Hauke Burgarth

Quelle: Livenet

Tags

[Gesundheit](#)

[Krankheit](#)

[Livenet](#)

[Leben als Christ](#)