

## Impuls aus den Sprüchen

# «Ein Gerechter fällt siebenmal und steht wieder auf»



Janis Moser musste nach dem Playoff-Out mit Tampa Bay und der WM-Niederlage gleich doppelt Resilienz beweisen / Florian Wüthrich

Quelle: FreshFocus / Livenet

Im Leben sind Nehmerqualitäten gefragt. Was die Schweizer Eishockey-Nati mit dem Verpassen der Goldmedaille an der Heim-WM durchmachen musste, erleben wir alle auf ganz individuelle Art und Weise.

**«Ein Gerechter fällt siebenmal und steht wieder auf; aber die Gottlosen versinken im Unglück.»**

## **Sprüche 24,16 / Luther**

Wie die Goldträume an der Heim-WM durch das Tor in der Verlängerung jäh platzten, war brutal. Natürlich am meisten fürs Team rund um Captain Roman Josi. Aber auch alle Schweizer, die wie ich mitfieberten, hatten diese Enttäuschung zu verkraften. Es brach mir fast das Herz, meinen zwölfjährigen Sohn zu sehen, wie traurig ihn diese Niederlage machte. Gleichzeitig weiss ich als Vater, dass ihn solche Erfahrungen stärker machen und seinen Charakter formen. Denn niemand wird von Herausforderungen, Rückschlägen und Verlusten verschont.

### **Einsame Momente**

Die Sprachlosigkeit, die nach einer schweren Niederlage im Sport jeweils vor unser aller Augen hörbar wird, lässt sich mit der Einsamkeit extremer Gefühlserfahrungen erklären, die in den Weisheitsbüchern Hiob, Sprüche und Prediger vielfach beschrieben wird:

«Das Herz allein kennt tiefen Schmerz. Auch wahre Freude teilt es nicht mit anderen.» Sprüche 14,10 / BasisBibel

Ich erinnere mich noch an diesen Moment totaler Einsamkeit in der Junggesellen-WG im zürcherischen Dübendorf, als ich mich durch vorlaute Versprechen und arrogante Reden in meinem damaligen Arbeitsumfeld massiv exponiert hatte. Plötzlich merkte ich, wie mir alles über den Kopf wuchs. In mir herrschte ein chaotischer Zustand von Scham, Stress, verletztem Stolz und Nicht-Verstanden-Werden. Natürlich fühlte ich mich unwürdig und zweifelte, ob Gott sich noch über mich freute. In meiner Verzweiflung ging ich nach draussen, sank auf meine Knie und weinte mich vor Gott aus. Rückblickend war das ein Wendepunkt, der mich neu erleben liess, was mit den ganzen tröstenden Psalmen und Sprüchen gemeint ist, wie zum Beispiel Sprüche 18,10:

«Der Name des HERRN ist eine feste Burg; der Gerechte läuft dorthin und wird beschirmt.» Sprüche 18,10 / BasisBibel

Das Wort «Nehmerqualität», mit dem ich diesen Artikel eingeleitet habe, steht für mentale Stärke, Resilienz und die Kunst, Schwierigkeiten unbeschadet zu überstehen. Wer tiefe Momente des Schmerzes und der Einsamkeit durchgemacht hat, kennt den Wert, der in solchen Erfahrungen steckt. Oft

geschieht genau da die tiefe Gottesbegegnung, die eine Richtung für unser Leben definiert.

Denn eines ist klar: Ein «Gerechter» (ein Mensch, der Gottes Gebote befolgt, sodass das Leben in Gemeinschaft miteinander gelingt) wird man nicht über Nacht, sondern nach Prozessen des Reifens und der Bewährung. Dallas Willard, US-amerikanischer Philosoph und evangelikaler Vordenker, beschreibt diesen Prozess in seinem Buch «GOTT – Du musst es selbst erleben» sehr treffend:

*«Egal, in welchem Bereich wir etwas üben – wir bekommen es nicht von jemand anderem übertragen, und selten (wenn überhaupt) erhalten wir es einfach so durch göttliche Gnade. Eine andere Person kann nicht an meiner Stelle Spanisch lernen oder Gewichte heben, um meine Muskeln aufzubauen. Und so entwickelt sich auch unser tiefster moralischer Charakter nicht durch etwas, das andere für uns oder mit uns machen. Sie können uns zwar auf verschiedene Weise helfen, aber handeln müssen wir. Und das sollten wir klug und beständig über einen längeren Zeitraum hinweg tun.»*

Darin liegt ein Teil der Antwort darauf, warum wir alles, was wir haben, in die Pflege unseres Herzens investieren sollen (Sprüche 4,23). Gemäss Dallas Willard ist dies die Weisheit der ganzen biblischen Überlieferung. Er zitiert dazu Jesaja 26,3: «Du wirst alle im tiefsten Frieden bewahren, deren Gedanken auf dich gerichtet sind, denn sie vertrauen auf dich.» Die zentrale Frage ist also, worauf ein Mensch in schweren Zeiten vertraut.

## **Tun-Ergehen-Zusammenhang hat Grenzen**

Um ein mögliches Missverständnis zu den «Gerechten» gleich anzusprechen: Das Leben ist nicht berechenbar linear, wie eine «Milchbüchlirechnung». Auf gottgefälliges Leben folgt nicht automatisch Sonnenschein auf der ganzen Linie. Die biblische Weisheitsliteratur versucht lediglich, Abläufen des Lebens Gesetzmässigkeiten abzulauschen, wie es [Thomas Bänziger im Livenet-Talk vom 26.02.2026](#) beschrieben hat.

Der Tun-Ergehen-Zusammenhang ist nicht garantiert. Hiob ist das Paradebeispiel dafür, dass auch der Gerechte leiden muss. Im Lexikon «Kurze Einführung in die Bibel» steht dazu: «Obwohl in Sprüche 10,27 verheissen wird, die Furcht des Herrn mehre die Tage, mussten Abel (1. Mose 4,8) oder auch Jonathan früh sterben (1. Samuel 31,2). Paulus wurde in Lystra von einem wütenden Mob fast

zu Tode gesteinigt, obwohl Sprüche 16,7 zusagt: 'Wenn eines Menschen Wege dem Herrn wohlgefallen, so lässt er auch seine Feinde mit ihm Frieden machen.' Mit diesen Spannungen müssen wir leben.» Das Vorhandensein solcher Spannungen bedeutet aber nicht, wie Thomas Bänziger klarstellt, dass die geschilderten Weisheiten der Sprüche als Gesetzmässigkeiten nicht zutreffend sind.

## **Wahre Grösse leuchtet in schweren Zeiten auf**

Eine Gesetzmässigkeit ist jedoch, dass in schweren Zeiten an die Oberfläche kommt, wie stark ein Mensch wirklich in seinem Glauben steht.

«Zeigst du dich schwach am Tag der Not, ist es mit deiner Kraft nicht weit her.» Sprüche 24,10 / BasisBibel

Umso spannender ist es, die Leader der Schweizer Eishockey-Nationalteams nach der Niederlage im WM-Final zu beobachten. Wie gehen sie mit dieser Enttäuschung um? Wie reagieren sie auf diesen Rückschlag?

«Never waste a good crisis», hat der britische Staatsmann Winston Churchill mal gesagt. Das bedeutet sinngemäss, man solle nie die Erkenntnisse und Lektionen einer Krise verschwenden oder ungenutzt vorbeiziehen lassen. Churchill, der im Zweiten Weltkrieg entschlossen gegen das Nazi-Regime vorging, kennt Zeiten extremer Not. Wenn einer weiss, was für ein Lehrmeister harte Zeiten sein können, dann mit Sicherheit er. Oder man lasse mal den Auftakt des Jakobus-Briefs auf sich wirken:

«Betrachtet es als einen Anlass zur Freude, wenn euch verschiedene Anfechtungen treffen. Denn ihr wisst, dass euer Vertrauen auf Gott, wenn es im Alltag auf die Probe gestellt wird, euch die Fähigkeit verleiht durchzuhalten – Geduld zu üben. Und wenn eure Fähigkeit durchzuhalten ganz ausgereift ist, seid ihr ganz und vollendet, es fehlt euch an nichts mehr.» Jakobus 1,2-4

## **Das Beispiel von Heinz Strupler**



Heinz Strupler  
Quelle: Livenet

Der Schweizer Kirchenpionier Heinz Strupler sprach am 17. Mai 2026 im Rahmen des 30-jährigen Jubiläums von ICF Zürich über die Anfänge seiner Glaubensreise. Heinz hat sich in jungen Jahren für ein Leben mit Jesus entschieden, obwohl seine Eltern eine ablehnende Haltung dazu hatten. Irgendwann habe er seinen Eltern gesagt, dass er seine besten Jahre, sein ganzes Leben in den Dienst von Jesus stellen werde. Darauf habe sein Vater gesagt: «Wenn du das tust, fliegst du hier raus.» Heinz wusste, dass dies keine leere Drohung war, da sein Vater stets zu seinem Wort stand. Doch er fasste den Mut, seinem Vater zu sagen, dass er den Weg mit Jesus gehen werde. «Am nächsten Morgen habe ich meine Kofferchen gepackt, ging weg vom Bauernhof meiner Eltern und als ich zurückblickte, war keine Mami und kein Papi, die mich verabschiedet haben. Das war vielleicht der dunkelste Moment in meinem Leben überhaupt. Ich fühlte mich wie nichts, verlassen, einsam, als junger Mann.»

## Jesus radikal vertrauen

Im Rückblick sei dies die Entscheidung aller Entscheidungen in seinem Leben gewesen, so Heinz Strupler am ICF-Jubiläum. «Obwohl mein Vater gewollt hatte, dass ich eingeknickt wäre, hätte er mich nie wieder achten können, wenn ich damals zu Hause geblieben wäre. Jahre später haben wir uns wieder versöhnt.» Diese Entscheidung, Jesus ganz zu vertrauen, sei der Anfang eines abenteuerlichen Lebens gewesen, betonte Heinz Strupler. Und er habe erlebt, wie aus der Kraft des Glaubens grosse Dinge möglich waren, nach Galater 2,20 (Hoffnung für alle): «Darum lebe nicht mehr ich, sondern Christus lebt in mir.»

Ohne diese entschiedene Bereitschaft, trotz Einsamkeit und Nicht-Verstanden-Werden diesem Jesus zu vertrauen, wären Werke wie IGW, ISTL oder ICF möglicherweise nie entstanden (Heinz gründete alle diese Organisationen). Angesprochen auf die Frage, was er anders gemacht hätte, wenn er nochmals anfangen könnte, sagt Heinz jeweils, er hätte noch grösser geglaubt. «Alle Ziele, für die ich geglaubt habe, sind eingetroffen.»

*Hier gibt's die eindrucklichen Worte von Heinz Strupler zum ICF-Jubiläum in voller Länge zum Nachhören:*

Zum Autor: **Florian «Flo» Wüthrich** ist seit über 25 Jahren als Journalist tätig. 2014 wechselte er vom Radio- in den Online-Journalismus. Bei Livenet ist er seit über zehn Jahren als Chefredaktor und Talkmaster tätig, 2023 hat er zudem die

*Verantwortung als Livenet-CEO übernommen. Flo wirkt als Brückenbauer in der christlichen Szene mit dem Anliegen, das Evangelium authentisch und gesellschaftsrelevant zu kommunizieren.*

Datum: 05.06.2026

Autor: Florian Wüthrich

Quelle: Livenet

Tags

[Bibel](#)

[Leben als Christ](#)

[Wissen](#)