

Zuversicht im Herzen

Ein Abend im Herzen der Stadt
Spitalskirche Innsbruck
23. Juni 2022



Zuversicht im eigenen Herzen zu tragen ist nicht nur ein Geschenk.

Es gibt einen Irrtum, der nicht auszurotten ist. Einige meinen, Zuversicht hat man oder man sie nicht. Das ist falsch. Wir alle wurden mit Zuversicht erzogen, sonst wäre heute Abend niemand von uns hier. An unserer Wiege und viele Jahre danach waren Menschen, die für uns gesorgt haben und uns ins Leben begleitet haben. Ohne Eltern, Großeltern, Nachbarn, Lehrpersonen wären wir nicht hier. Gewiss war nicht alles ideal – aber wann ist das Leben schon ideal?

Was sicher für viele zutrifft: Die überwiegende Zahl wurde mit „Wenn-Dann-Strategien“ erzogen.

„Die meisten Menschen in unserem Kulturkreis sind mit der Wenn-Dann-Strategie aufgewachsen. „Wenn du folgst, dann geht es dir gut!“ „Wenn du fleißig lernst, dann bekommst du gute Noten!“ Die Wenn-Dann-Strategie entzieht der Logik des Herzens die Daseinsberechtigung. Eine gesunde Ernährung ist eine gute Sache. Wenn ich jedoch voraussetze, dass eine gesunde Ernährung einen Menschen gesund erhält, stimmt das nicht immer. Eine Erkältung oder einen Schnupfen bekommen auch Menschen, die gesund leben. „Wenn ich auf andere Rücksicht nehme, dann nehmen sie auch auf mich Rücksicht!“ Diese Erwartung erfüllt sich – besonders im Straßenverkehr – selten bis gar nicht. Hinter der Wenn-Dann-Strategie versteckt sich die Illusion, alles sei machbar. Diese Illusion ist eine Irreführung des positiven Denkens. Bitte weiterlesen! Ich habe nichts gegen eine positive Lebenseinstellung. Der Unterschied zwischen „Wenn ich positiv denke, dann passiert nichts Schlimmes!“ und einer positiven Lebenseinstellung ist wesentlich. Ein Schnupfen oder andere Missgeschicke sind nicht auf einen Mangel an positivem Denken zurückzuführen und schon gar nicht auf mangelnde Intelligenz. Tatsächliche Schicksalsschläge liegen außerhalb unseres Einflussbereiches und wir müssen sie hinnehmen. Ein ähnliches Phänomen erleben wir mit dem Wetter. Kein Mensch kann sich für sein Sommerfest schönes Wetter bestellen. Wir können uns Sonnenschein wünschen. Auf die Temperaturen, die von außen kommen, haben wir keinen Einfluss. Doch wir können entscheiden, wie wir damit umgehen. Ziehen wir uns einen Pullover an oder feiern wir das Sommerfest im Haus? Wer im Jänner in Tirol ein Sommerfest feiern will, wird wenig Aussicht auf Erfolg haben. Wer im Jänner sommerliche Temperaturen haben will muss sich auf die südliche Halbkugel unsere Erde begeben. Manche Menschen verwechseln Fehlplanung mit Schicksal.

Die unmenschlichste aller Wenn-dann-Strategien lautet: „Wenn du brav bist, dann habe ich dich lieb!“ Kinder, die mit diesem Denkmuster aufwachsen, bleibt nichts anderes übrig, als sich Liebe über Leistung zu erarbeiten oder später zu resignieren. Kein Lebewesen ist in den ersten Lebensjahren auf soviel Zuwendung und Geborgenheit angewiesen, wie ein Menschenkind.“¹

¹ Inge Patsch. Die Logik des Herzens, Innsbruck 2011, 32

Unterscheiden lernen zwischen Sicherheit und Zuversicht - Wann geht Zuversicht verloren?

Zuversicht ist von ihrem Wesen her etwas völlig anderes als Sicherheit. Für Sicherheit gibt es Vorschriften, die einzuhalten sind. Regeln, Normen und Gebote sind für die Zuversicht eher ein Hindernis. Zuversicht ist immer dann bedroht, wenn man meint, man müsse Normen, Vorschriften und Gebote gehorsam erfüllen, ohne die Fragen wahrzunehmen, die einem das Leben selbst stellt.

Zuversicht geht besonders dann verloren, wenn der Mangel an Realitätsbewusstsein zu groß wird, die Besserwisserei keine Grenzen kennt und die Überheblichkeit meint, man könne alles aus eigener Kraft schaffen. Wir brauchen mehr als uns selbst.

Während die Zuversicht Fenster, Türen und Tore öffnet, schließt die Sicherheit die Türen zu. Die Angst vor dem Unvorhersehbaren lässt zu viele Menschen der Sicherheit dienen.

Dadurch landen Giftstoffe in unserem Herz, denn Berichte aus den Medien brauchen keine offenen Türen, die haben in fast jeder Wohnung und jedem Haus ihren festen Platz.

Nachrichten so zu konsumieren, dass sie der eigenen Seele nicht schaden, das liegt an jeder und jedem selbst.

Die Zuversicht braucht Nahrung und für die sind wir ebenso selbst verantwortlich, wie für die Lebensmittel, die wir unserem Körper gönnen. Auf alle Fälle sollten wir dem Leben selbst viel öfter vertrauen als den Vorschriften der Welt.

Ein praktisches Beispiel: Wir alle wissen, wie wesentlich der Schlaf ist. Meistens wird uns dies bewusst, wenn wir zu wenig geschlafen haben. Es machen sich zu viele Menschen Sorgen um die „richtige“ Menge an Schlaf. Der einzige Maßstab ist man selbst. Es gibt Menschen, denen genügen fünf Stunden Schlaf während andere mindestens acht brauchen. Sich die Frage zu stellen: Brauche ich acht Stunden Schlaf oder meine ich, soviel sollte ich schlafen, weil dies die gängige Meinung ist? Ganz sicher gibt es durch unsere Jahreszeiten auch Unterschiede, wie viel Schlaf jemand braucht. Zum Thema Schlaf machen sich zu viele Menschen selbst einen Stress. Viktor Frankl sprach in seinen Radioreden in den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts davon: „Der Schlaf, den der Organismus unbedingt braucht, den holt sich der Organismus auch auf jeden Fall.“²

Zu den Schwierigkeiten beim Einschlafen schreibt Frankl in der Psychotherapie für den Alltag: „Der Schlaf gleicht einer Taube, die sich auf die Hand setzt, wenn man die Hand ruhig hält, aber sofort davon flattert, sobald man nach ihr greift: Auch der Schlaf wird dadurch, dass man ihn anstrebt nur verscheucht, und je verkrampfter dies geschieht, um so mehr. Wer ungeduldig aufs Einschlafen wartet und sich daraufhin ängstlich beobachtet, vertreibt den Schlaf.“³

Ja, ich kenne sie auch die schlaflosen Nächte, weil wir uns um einen lieben Menschen sorgen oder selbst erkrankt sind. Es gibt sie diese letzte und vorletzte Einsamkeit, die Dietrich Bonhoeffer beschreibt. In der Phase der vorletzten Einsamkeit können wir selbst Kontakt aufnehmen, wir können uns von Freunden, Büchern, Natur, Musik und vielem anderen trösten lassen. Allerdings nur, wenn einem eine Auswahl dieser Trostspeicher schon vertraut war, bevor man verzweifelt gewesen ist.

² Viktor Frankl, Psychotherapie für den Alltag, Freiburg 1992, 76

³ Viktor Frankl, Psychotherapie für den Alltag, Freiburg 1992, 76

Von der Schatzkiste des Trostes

Wir können uns nicht selbst trösten. Wir brauchen jemand oder etwas mit dem wir in Kontakt treten können. Für diese letzte Einsamkeit – die besonders in schlaflosen Nächten auftaucht – sollten wir uns selbst, eine Schatzkiste des Trostes gestalten. In dieser Schatzkiste finden Erinnerungen ihren Platz, die in der vollen Scheune des eigenen Lebens geborgen sind.

„Der Himmel hat den Menschen als Gegengewicht gegen die vielen Mühseligkeiten des Lebens drei Dinge gegeben: Die Hoffnung, den Schlaf und das Lachen.“ Während Immanuel Kant drei Möglichkeiten für schwierige Zeiten aufgeschrieben hat, beschreibt Thomas von Aquin sieben Tröstungen:

Sich über kleine Dinge freuen und lachen
Freundschaft,
Tränen
Schlaf und die Träume
Ein Bad
Ein Spaziergang in der Natur und
Das Gebet.

Manchmal braucht es ein Trotzdem, das die Zuversicht zum Leben erweckt.

Trotzdem ist die Zeit mir geliehen
Mich dem, was sie fordert, nicht zu entziehen
Trotzdem ist die Tat nicht umsonst getan
Trotzdem, trotzdem, trotzdem
Trotzdem sag, wenn Zweifel dich plagen
Trotzdem sag an mutlosen Tagen
Um trotzdem das, was wir sind zu bejah'n
Trotzdem, trotzdem, trotzdem
Erika Pluhar

Wer verzweifelt ist kann sich manchmal nicht mehr aufraffen an das Gute zu denken und lesen ist zu anstrengend. Es gibt eine neue Form der digitalen Ermutigung: Podcasts.

In der Reihe „Alles gesagt“ der deutschen Wochenzeitung DIE ZEIT gab es vor kurzem ein Gespräch mit Joachim Gauck, dem ehemaligen deutschen Bundespräsidenten.

Hier ist der Link: <https://www.zeit.de/politik/2022-06/joachim-gauck-interviewpodcast-alles-gesagt>

Für mich nähren Bücher meine Zuversicht und ich liebe meine Bibliothek. Goethe sagt von seiner: „Auf eine Bibliothek: Man fühlt sich wie in Gegenwart eines großen Kapitals, das geräuschlos unberechenbare Zinsen spendet.“

Von Reinhold Stecher gibt es eine Fülle an Zuversicht, Trost und Weisheit. Vielleicht sind Menschen, die aus schweren Zeiten ohne Verbitterung herauskommen, der sinnvolle Aufforderung, selbst etwas für die eigene Zuversicht zu tun.

Reinhold Stechers Silvesterpredigt aus dem Jahre 1993 ist heute ebenso gültig und lädt zum Nachdenken ein.

Christ in der Wildwasserfahrt Silvester 1993 von Reinhold Stecher

Das erste, was mir beim Wildwasserrennen aufgefallen ist: Die Boote müssen durch die wildesten dunklen Felsenklippen, die aus der Gischt aufragen oder darunter drohen. Aber die Ruderer lassen sich von den klaren Wassern an ihnen vorbei oder über sie hinwegtragen.

Wir müssen uns vom Strom des Guten über das Böse hinwegtragen lassen. Das entspricht genau den Worten der Heiligen Schrift im Römerbrief: "Lass dich nicht vom Bösen besiegen, sondern besiege das Böse durch das Gute." Diese Erkenntnis ist deshalb so wichtig, weil es bei uns Menschen, auch bei religiösen Menschen, so etwas wie eine lähmende Fixierung auf das Böse gibt.

Wir müssen die Schwierigkeiten um uns und in uns natürlich im Auge behalten, aber wir sollten es machen wie die Wildwasserfahrer. Was ist doch alles aufgebrochen an Initiativen in Kirche und Gesellschaft, was hat sich alles zum Helfen in Bewegung gesetzt an Händen und Herzen, an Geldern und Fernlastern. Das sind die Wellen. Wir müssen als Christen mit ihnen fahren und sie verstärken, uns hie und da auch tragen lassen und das Böse damit überwinden.

Das zweite, was mir bei dieser Sportart imponiert hat, mag etwas merkwürdig klingen. Es ist natürlich so, dass bei solchen Wildwasserrennen hie und da ein Boot kentert, von den Wellen umgedreht wird und kieloben schwimmt. Da aber gibt es den Kunstgriff der Paddler, den man Eskimorolle nennt. Der Fahrer richtet sich mit seinem Boot wieder auf, taucht auf und fährt weiter.

Wir kennen doch jene Situationen im Leben, die die Klagelieder des Alten Testaments so beschreiben: "Das Wasser ging mir über den Kopf. Ich sagte, ich bin verloren." Hie und da sind wir überflutet von Schuldbewusstsein, Depression, Misserfolg, Entmutigung, Versagen und Verzweiflung. Da wird die Eskimorolle der Christen aktuell, die Boot und Mensch wieder aufstellt: die Umkehr, die kleine, **im Leben immer wiederkehrende Möglichkeit der Auferstehung des Herzens. Die Eskimorolle der Umkehr ist die Heilgymnastik gegen die Resignation.**

Bei der Fernsehsendung war ich von dieser Kunst der Eskimorolle so fasziniert, dass ich geradezu immer darauf gewartet habe, dass es einen aufstellt. Der Himmel scheint diese Bewunderung zu teilen. Denn einmal hat Jesus gesagt, der Himmel hat über eine Eskimorolle des Herzens mehr Freude als über neunundneunzig Boote, die sicher und selbstsicher dahinfahren und nie kentern. Bei Lukas heißt es: "Über einen Sünder, der umkehrt, ist im Himmel mehr Freude als über neunundneunzig Gerechte." Die Eskimorolle ist also biblisch abgesichert. Sie gehört zur Wildwasserfahrt des Christen, der sich mit dem Bösen auseinandersetzen muss.

Bei dieser Sportsendung ist mir noch ein dritter Gedanke gekommen. Am Ufer standen bei der an sich nicht ungefährlichen Veranstaltung überall Helfer bereit mit Seilen und Taucherausrüstung, um sofort hineinzuspringen, sollte ein Teilnehmer im reißenden Fluss in ernste Schwierigkeiten kommen. Es hat auch in einigen Fällen ausgezeichnet funktioniert.

Ist es bei der Stromschnellenfahrt des Christen nicht genauso? Müssten wir nicht von dem Wissen beruhigt sein, dass wir im Falle eines Falles nie allein sind? Ist nicht die ewige Liebe am Ufer der Unendlichkeit bereit, ins Wasser zu springen, um uns zu retten? Diese erlösende Liebe lauert immer am Ufer, mit einem wachsamen Auge für unsere Gefahr. Ist das nicht das wunderbare Bild für Christus, der den Taucheranzug der Sterblichkeit anlegt, um uns für die Unsterblichkeit zu retten? Die Heilige Schrift kennt übrigens dieses Bild auch.

Da heißt es im ersten Buch Samuel: "Er griff aus der Höhe herab und fasste mich, zog mich aus gewaltigen Wassern."

Mich trösten auch Gedichte und wenn mir eines gefällt, lese ich es so lange, bis ich es kann.

Bedenkt, dass jetzt um diese Zeit, der Mond die Stadt erreicht.

Für eine kleine Ewigkeit sein Milchgebiss uns zeigt.

Bedenkt, dass hinter ihm ein Himmel ist,
den man nicht definieren kann.

Vielleicht kommt jetzt um diese Zeit
ein Mensch dort oben an.

Und umgekehrt wird vielleicht jetzt
ein Träumer in die Welt gesetzt.

Und manche Mutter hat erfahren,
dass ihre Kinder nicht die besten waren.

Bedenkt auch, dass ihr Wasser habt und Brot,
dass Unglück auf der Straße droht,
für die, die weder Tisch noch Stühle haben
und mit der Not die Tugend auch begraben.

Bedenkt, dass mancher sich betrinkt,
weil ihm das Leben nicht gelingt,
dass mancher lacht, weil er nicht weinen kann.

Dem einen sieht man's an, dem andern nicht.

Bedenkt, wie schnell man oft ein Urteil spricht.

Und dass gefoltert wird, das sollt ihr auch bedenken.

Gewiss ein heißes Eisen, ich wollte niemand kränken,
doch werden Bajonette jetzt gezählt und wenn eins fehlt,
es könnte einen Menschen retten,
der jetzt um diese Zeit in eurer Mitte sitzt,
von Gleichgesinnten noch geschützt.

Wenn ihr dies alles wollt bedenken,
dann will ich gern den Hut, den ich nicht habe, schwenken.

Die Frage ist, die Frage ist,
sollen wir sie lieben, diese Welt?

Sollen wir sie lieben?

Ich möchte sagen, wir wollen es üben.

Hanns Dieter Hüsch

(aus: Das Schwere leicht gesagt.

Spektrum Bd. 4274, Verlag Herder, Freiburg 1994, S. 129)

Zusammenfassung: Inge Patsch, 6094 Axams Lizumstraße 34 www.ingepatsch.at