

Von der Kunst der Zuversicht



Das große Heilmittel für sie seelische Not,
dieser Zeit ist das Vertrauen.

Viktor E. Frankl

Vortrag im Stift Vorau, Steiermark von Inge Patsch am 8. Mai 2026

Wir alle haben etwas gemeinsam: Das Leben.

Das Leben selbst hat niemand von uns „erleistet“, sondern es wurde uns geschenkt.

Bei allem staunenswerten Fortschritt medizinischer Forschung bleibt das Leben ein Geschenk und unterliegt nicht der Machbarkeit des Menschen.

Was uns unterscheidet ist unser Wesen, der persönliche Lebensrhythmus, die unterschiedlichen Interessen und vor allem: mit welchem Menschenbild bin ich aufgewachsen und wonach habe ich mich wesentlich orientiert.

Zuversicht hat wesentlich mit dem Leben und dem Lebendigen zu tun. Manche Menschen sagen, Zuversicht hat man oder man hat sie nicht. Doch so leicht macht es uns die Zuversicht nicht.

Zuversicht ist kein Besitz, den einige haben und andere nicht.

Wenn ich meine Gedanken zur Zuversicht teilen darf, dann habe ich keinen Anspruch auf Richtigkeit und schon gar nicht auf die Umsetzung. Mein Wunsch hat viel mehr mit meinen täglichen Morgengedanken zu tun:

Ich bitte, um Inspiration, die Zuversicht und Freude auslöst.

In diesem Sinne ist wünsche ich Ihnen und mir, eine inspirierende Vielfalt. Inspiration ist wirksamer als jedes Rezept, da sie unsere Berührbarkeit weckt, zum Nachdenken anregt und zum Mitfühlen einlädt.

Vielleicht ist es ein Gedanke oder eine Geschichte oder ein Mensch, dessen Gedanken Sie berühren.

Hier ist ein Gedicht:

Wer Schmetterlinge lachen hört,
der weiß, wie Wolken schmecken.
Der wird im Mondschein ungestört
von Furcht, die Nacht entdecken.

Wer in sich fremde Ufer spürt,
und Mut hat sich zu recken,
der wird allmählich ungestört
von Furcht, sich selbst entdecken.

Der wird zur Pflanze, wenn er will,
zum Stier, zum Narr, zum Weisen.
Und kann in einer Stunde
durchs ganze Weltall reisen.

Abwärts zu den Gipfeln
seiner selbst blickt er hinauf,
den Kampf mit seiner Unterwelt
nimmt er gelassen auf.

Der weiß, dass er nichts weiß,
wie alle anderen auch nichts wissen.
Nur weiß er, was die andern
und auch er selbst noch lernen müssen.

Wer mit sich selbst in Frieden lebt,
der wird genauso sterben
und ist selbst dann lebendiger
als alle seine Erben.

Carlo Karges

Zuversicht braucht Freiheit und Unterscheidungsfähigkeit

Wir alle leben in dieser Welt, die sofortige Lösungen will – ohne Rücksicht auf Verluste. Dieser „Sofortismus“ ist es, der der Zuversicht keinen Raum zum Nachdenken einräumt, keine Offenheit zum Hören und keine Zeit zum Entwickeln kreativer Ideen.

Die Gedanken zu diesem Vortrag sind nicht am Schreibtisch entstanden, sondern in Gesprächen mit Menschen, bei Wanderungen allein im Wald, bei Aufhalten in Krankenhäusern als Patientin, beim Schwimmen im Attersee und in Nächten, die weder von Träumen bereichert noch vom Schlaf gesegnet wurden.

Zuversicht ist keine Sicherheit und hat nur sehr wenig mit positivem Denken zu tun



„Mitunter gibt es Situationen im Leben, in denen alles positive Imaginieren nichts hilft und auch die zuversichtliche Herangehensweise nichts an einer traurigen Tatsache ändern.

Wer in solchen Momenten immer noch wohlmeinend dazu rät, doch möglichst positiv zu denken, agiert nicht hilfreich, sondern herzlos.

Statt in solchen Situationen den Wert der Zuversicht zu preisen, sollte man lieber den oder die Betreffende in den Arm nehmen, das Leid mittragen und fragen, wie man konkret helfen könne, um wenigstens die Rahmenbedingungen erträglicher zu machen. Diese schlichte menschliche Resonanz ist in vielen Fällen die beste Art, ganz ohne große Worte Trost zu spenden und auf diese Weise die Zuversicht der Menschlichkeit zu vermitteln.“¹

Den Unterschied zwischen Zuversicht und Sicherheit ist, dass wir nie sicher sein können. Gesund zu bleiben, hängt nicht nur von einer gesunden Ernährung ab. Alles Bemühen um eine gute Kommunikation liegt niemals an einem allein. Alle, noch so gut gemeinten, Versuche laufen ins Leere, wenn dem Gegenüber der Respekt vor dem Du fehlt und die Bereitschaft zum Miteinander fremd ist. Max Frisch brachte es auf den Punkt: „Jeder Versuch sich mitzuteilen, kann nur mit dem Wohlwollen des anderen gelingen.“

Zuversicht hat nichts mit jener garantierten Sicherheit zu tun, die heute verlangt wird und sehr beliebt ist. Man lässt sich nur auf ein Geschehen ein, von dem man absolut sicher ist, dass es gut ausgeht und erfolgreich ist. In vielen Bereichen wird dem Ergebnis mehr Beachtung geschenkt als um den Wert selbst. Gedanken, dass nicht alles planbar ist, sind unbeliebt und werden nicht beachtet.

Der Nobelpreisträger Anton Zeilinger sprach in seiner Festspielrede in Salzburg im August 2023 davon, dass genau definierte Ziele verbunden mit konkreten Handlungsanweisungen vieles verhindern.

„Als ich zu forschen begann, hatte ich weder ein klares Ziel vor Augen, noch war mir klar, mit welchen Methoden das Ziel erreicht werden kann. Es hat zehn Jahre gedauert, bis wir die so genannte Vielteilchen Verschränkung im Experiment realisieren konnten. Wenn ich damals schon - wie es heute leider auf österreichischer und europäischer Ebene verlangt wird - das Ziel klar definieren hätte müssen und die Methoden angeben, hätte ich niemals den Nobelpreis bekommen. Das liegt mir ganz, ganz, ganz stark am Herzen.“²

¹ Ulrich Schnabel, Zuversicht, München 2018, 111

² Anton Zeilinger, Festspielrede Salzburg 2023 <https://www.youtube.com/watch?v=6m4iFg514bk>

Der zweite Unterschied zwischen Zuversicht und positivem Denken ist ebenso wichtig.

Während die Zuversicht Tatsachen akzeptiert, meinen viele durch positives Denken könnte man Enttäuschungen und Verletzungen vermeiden. Kein Mensch verhindert durch noch so positives Denken das Schicksal.

Viktor Frankl verdanken wir die Erkenntnis, dass jeder Mensch mit einem dreifachen Schicksal zur Welt kommt: Das biologische, seelische und soziologische Schicksal können wir gestalten, verändern können wir es nicht. Es gibt unterschiedliche körperliche Merkmale und Anfälligkeiten. Während dem einen sportliche Bewegung leicht fällt und er Höchstleistungen vollbringt, gelingt dem anderen nicht einmal ein Purzelbaum. Mit dem seelischen Schicksal ist es ähnlich. Da gibt es eine, die nimmt mutig viele Hürden und geht mutig und couragiert durchs Leben, während die andere von Zweifeln gequält nachdenkt, wie sie es schaffen könnte, dies oder jenes zu bewältigen. Das soziologische Schicksal betrifft die Familie, in die man hineingeboren wurde und das Land, in dem man lebt. Die Unterschiede an Verboten, welche besonders Frauen betreffen, sind in vielen Ländern unmenschlich und betrachten Frauen als Besitz, über den Männer bestimmen.

Das positive Denken wird auch für den Ausgang bei einer Prüfung wenig nützen. Lernen ist gefragt und dennoch kommt es auf verständnisvolle Professorinnen, ermutigende Eltern und auf die Tagesverfassung an. Die Zuversicht ist – im Vergleich zum positiven Denken – kein Programm zum Erhalt der Komfortzone. Zuversicht bedeutet, dass ich mich einem Geschehen ausliefere, von dem ich nicht mit Sicherheit weiß, wie es ausgeht.

Im Unterschied zu den Trägern der Komfortzonen-Brille haben Trägerinnen der Schwarzeher-Brille die Gruselpropaganda im Blick. Mit dieser Brille ist man vermutlich nie allein, denn negative Propaganda können viele. Das Negative erfordert weder Nachdenken noch Information, die auf Tatsachen beruht.

Man regt sich auf, jammert und schimpft immer auf andere. Somit erspart man sich einen Sichtwechsel.

Die Brille der Zuversicht kennt die fröhlichen Stunden ebenso wie die schmerzlichen. Die Kunst der Zuversicht heißt deswegen „Kunst“, weil es zur Lebenskunst gehört nicht nur Freude sondern auch Trauer zu akzeptieren und daher auch zu respektieren.



Zuversicht nährt sich vom Vertrauen ins Leben selbst und vom Vertrauen anderer Menschen

Wenn wir davon ausgehen, dass Zuversicht etwas ist, das wir herstellen können, meinen wir vielleicht auch wir bräuchten uns nur „richtig“ verhalten und Hindernisse beseitigen, dann wird alles gut. Diese Denkweise ähnelt einem Kinderglauben. Folgen Erwachsene einem Menschenbild von richtig und falsch, landen wir im unseligen Teufelskreis der Schuldzuweisungen. Manche meinen, man hätte sein Leben selbst im Griff, und daher passiert einem nichts Tragisches. Das ist naiv. In der Zuversicht vertrauen wir, dass wir schwierige Zeiten und schmerzhafteste Stunden gemeinsam bewältigen können.

Bei der Zuversicht geht es wesentlich um Akzeptanz jener Dinge, die ich nicht verändern kann. Was ich nicht verändern kann, kann ich gestalten und auf einen guten Ausgang vertrauen.

Zuversicht bedeutet, dass ich mich einem Geschehen ausliefern, von dem ich nicht mit Sicherheit weiß, wohin die Reise führt. Zuversicht beginnt dort, wo ich begreife, dass das Gelingen meines Lebens nicht ausschließlich von mir abhängt.

Ignatius von Loyola, der Begründer des Jesuitenordens, schreibe schon vor mehr als vierhundert Jahren: „In allen Angelegenheiten handle, wie wenn du alles und Gott nichts täte; vertraue, als wenn du nichts und Gott alles täte.“

Ignatius hinterließ uns einen Gedanken, der heute vielen gut tun würde: „Nicht das viele Wissen sättigt die Seele, sondern das innere Verspüren und Verkosten der Dinge.“ Viktor Frankl schrieb Ähnliches: „Das Gefühl ist immer feinfühler als der Verstand scharfsinnig sein kann.“ Viel zu oft, löschen wir mit dem Scharfsinn unseres Verstandes unsere Feinfühligkeit und unser Mitgefühl aus.

Ahne ich, dass ich angewiesen bin auf andere?

Meine Großmutter war 103 als sie mir einen Brief schrieb: „Um mich brauchst du dir keine Sorgen zu machen, ich habe warten gelernt und rechne immer mit einem guten Ausgang.“ Ich war 49 und lag im Krankenhaus. Dieser Brief meiner Großmutter war damals eine wohltuende Entlastung meiner Sorge um sie. Heute erinnert mich ihr Brief daran, meinen Kindern keine unnötigen Sorgen zu bereiten.

Seit meiner Jugend haben mich Menschen berührt, denen ich persönlich nie begegnet bin und von vielen habe ich Zuversicht gelernt. Die Briefe einer Frau berühren mich immer wieder, wenn ich sie lese.

Maria von Wedemeyer schrieb ihrem Verlobten, Dietrich Bonhoeffer im Oktober 1943 ins Gefängnis:

Ich möchte mein Leben gar nicht einrichten. Ich hab' das feste Vertrauen, dass uns das Wesentliche geschenkt wird und wir uns darum jetzt keine Sorgen machen sollen. Aber ich möchte auch nicht einseitig sein und möchte alles hören, was mir gesagt wird. Ja, und ich möchte mir das anverwandeln, transponieren zu eigen machen. Muss man nicht alles, was man liest und hört erst immer in eine eigene Tonart transponieren?³

Schreiben Sie hin und wieder Karten oder ermutigende Briefe!

Wir brauchen dringend greifbare Erinnerungshilfen, die uns ermutigen, wenn gerade niemand da ist, der uns etwas Gutes sagen kann. Sagen Sie Ihren Kindern und Enkelkindern oder guten Freundinnen oder Freunden hin und wieder etwas Liebevolleres.

³ Maria von Wedemeyer, Brautbriefe, München 2001, 74



© Tina Patsch

Bei aller Wertschätzung gilt es anzuerkennen, dass es mehr gibt als meine eigene Sichtweise und mehr als meine guten Ideen. Heute sind viele bemüht nur das anzuerkennen, was ihre eigenen Ideen sind. Das Nicht-Eigene wird von vornherein ausgeschlossen. Was wäre das doch für ein armseliges Leben, wenn wir nur das Eigene für wahrhalten.



„Wahr ist nicht nur, was aus der Tiefe unseres eigenen Herzens steigt, sondern auch das, was von außen in das unfähige oder erst halbfähige Herz fällt.

Es gibt verschiedene Weisen, den Glauben und die Hoffnung zu lernen. Eine davon geht über die Sprache der anderen.“⁴

Die Kunst der Zuversicht beginnt dort, wo mich die Kraft anderer inspiriert und ich mich von ihrem Vertrauen beschenken lasse. Vielleicht haben die unzähligen Ratgeber, wie man zu leben hat der letzten dreißig Jahre dazu beigetragen, dass zu viele von sich verlangen, ein „Wunderwuzzi“ zu sein.

Die garantierten Versprechen von Erfolg und Glück haben allem, was mit Enttäuschungen, Niederlagen, Versagen, Scheitern, Wut und Leid zu tun hat jegliches Mitspracherecht verwehrt. Gefragt ist jene Belanglosigkeit, die über jedem Zweifel erhaben und von jedem schmerzlichen Gedanken befreit ist.

Zuversicht meldet sich als Inspiration und das, was uns inspiriert oder berührt ist oft sehr leise.

Zuversicht ist ein Resonanzphänomen.

Zuversicht ist dann gefragt, wenn wir selbst nicht weiterwissen, und genau da versagt das Eigene, weil wir uns selbst nicht trösten können.

Welche Musik bringt meine Seele zum Schwingen?

Welches Wort tröstet mich?

Welcher Mensch ermutigt mich?

Resonanz bedeutet, mich berührt Musik ohne, dass ich erklären kann, warum das so ist.

Die Natur berührt mich in jedem Frühjahr und ebenso in den anderen Jahreszeiten.

⁴ Fulbert Steffensky, Wo der Glaube wohnen kann, Stuttgart 1989, 90

Die Schönheit des Lebens ist jenes Zusammenspiel, welches wir als Berührung empfinden, als Resonanz. Resonanz können wir nicht befehlen. Sie ist ein Mysterium.

„Die Natur ist der äußere Taktgeber, der unser Vertrauen stärken könnte. Die Tatsache, dass auf Dunkelheit immer wieder Helligkeit folgt, ist ein grundlegender Aspekt für Vertrauen. Der Wechsel von Tag und Nacht ist uns allen vertraut. Besonders jene, die schlaflose Nächte aufgrund seelischer oder körperlicher Schmerzen kennen, erfahren, wieviel Hoffnung in der Dämmerung des Morgens liegt. Hoffnung bedeutet, die Sonne zu ahnen, auch wenn sie noch nicht scheint. Ganz bestimmt ist der Morgen die Zeit, zu der wir den Kontakt zu Menschen wieder aufnehmen können, Geräusche und Stimmen hören wir deutlicher und ein neuer Tag liegt vor uns.“⁵

Das Lied „Die Bruggn“ von der Musikgruppe Findling hat mich sehr oft getröstet. Das Lied benennt die Tatsachen und wünscht am Ende einen „Freund, der mit mir eine Brücke baut.“ Manchmal höre ich das Lied mehrere Male hintereinander.

„Die Bruggn“: https://www.youtube.com/watch?v=DUrkVlgdcLU&list=RDDUrKvlgdcLU&start_radio=1

Menschen, denen Zuversicht fremd ist, sind lebensfeindliche Kreaturen, die für das Böse anfällig sind und es auch umsetzen. Allerdings sind sie unfähig, Leidvolles zu akzeptieren. Ihre Macht und ihr Geld ermöglicht ihnen jene Hybris, mit der sie alles niedertrampeln, was sich ihnen in den Weg stellt. Sie kennen die unbestechliche Grenze nicht, die Schmerz und Leid verursachen.

Ich bin zuversichtlich, kann ich sagen.

Doch kann ich diesen Satz auch aussprechen, wenn ich Zuversicht nicht empfinde?

Kann ich sagen, ich bin zuversichtlich, wenn meine momentane Lebenslage eher zum Verzweifeln ist?

Glaube, Liebe, Hoffnung lassen sich nicht manipulieren und fabrizieren.

Niemand kann sie befehlen.

Selbst dem Zugriff des eigenen Willens entziehen sie sich.

Ich kann nicht glauben wollen,

Ich kann nicht lieben wollen,

ich kann nicht hoffen wollen -

und vor allem kann ich nicht wollen wollen.⁶

Auf Befehle reagiert die Zuversicht nicht. Doch, sobald wir uns diesem Phänomen zuwenden, beginnt ihr eigener Zauber zu wirken. Zuversicht ist dem Zaubertrank des Obelix ähnlich und wer heute die Kunst der Zuversicht lebt, muss damit rechnen als „verrückt“ angesehen zu werden.

Yacouba Sawadogu war ein Verrückter. Er begann in Burkina Faso Löcher in die Erde der Sahelzone zu graben und so wuchsen Bäume und es wurde ein fruchtbares Land. Yacouba wurde von der UNO nach New York eingeladen, um dort von seiner mühevollen Arbeit zu erzählen.

„Wenn du etwas tust, was anderen nicht gefällt, betrachtet man dich als Spinner. Du kannst nichts Gutes tun, ohne Widerstand zu provozieren.“

<https://www.youtube.com/watch?v=RJl225y2rlk&t=82s>

Anne Brorhilker, eine Oberstaatsanwältin aus Köln hat in der Cum/Ex-Steueraffäre gerissene und kaltschnäuzige Wirtschaftskriminelle verfolgt. Der größte Steuerraub wurde nur von wenigen

⁵ Inge Patsch, Die Logik des Herzens, Innsbruck, 2016, 46

⁶ Viktor Frankl, Ärztliche Seelsorge, Frankfurt 1994, 101

wahrgenommen. Anne Brorhiker schaffte gemeinsam mit einem Team diesen Raub aufzudecken und einige zu verurteilen. Wesentlich für uns ist, dass wir uns informieren. Schauen Sie sich die Doku an. <https://www.ardmediathek.de/video/swr1-leute/anne-brorhiker-oder-ex-staatsanwaeltin-oder-wie-maechtig-und-kriminell-ist-die-finanzlobby/swr/Y3JpZDovL3N3ci5kZS9hZXgvczlyODMwMTE>

Gisèle Pelicot, die Französin, die durch den öffentlichen Prozess bekannt wurde, hat ein Buch geschrieben. „Eine Hymne an das Leben“.
„Die Scham muss die Seite wechseln.“ An diesen Gedanken werden sich einige erinnern, als sich Gisèle Pelicot entschieden hat, den Prozess in Avignon gegen ihren Exmann und weitere fünfzig Männer mit der Anwesenheit der Öffentlichkeit zu führen.
„Niemand würde erfahren, was sie mir angetan hatten. Kein einziger Journalist wäre zugegen, um die Täter zu beschreiben und als Verbrecher zu benennen. Keine einzige unbeteiligte Person würde sie mustern und überlegen, woran man unter seinen Nachbarn und Kollegen einen Vergewaltiger erkennt, da es offenbar so einfach war, bei Bedarf welche zu finden. Vor allem könnte keine einzige Frau eintreten und im Saal Platz nehmen, um sich weniger allein zu fühlen. Ich war sicher nicht die Einzige, der das widerfahren war.“
<https://on.orf.at/video/14300891/weltjournal-gisele-pelicot-eine-fuer-viele>

Ich erwähne diese Beispiele sehr bewusst, da viele diese Meldungen nicht hören wollen. Diese Haltung kann auf Zuversicht verzichten. Sich vor allen unliebsamen Meldungen mithilfe einer seelischen Ritterrüstung zu schützen, hat nichts mit Zuversicht zu tun.
Menschen, die sich den Mächtigen in den Weg stellen brauchen unsere Solidarität. Das mindeste, das wir tun können: uns informieren. In den Schlagzeilen kommen die Heldinnen und Standhaften unserer Tage nicht vor. Dennoch und Trotzdem ist das Internet voll von diesen Menschen, die sich jenen in den Weg stellen, die ihnen die Freiheit rauben oder geraubt haben.

Maria Kalesnikava war mehr als fünf Jahre aus politischen Gründen in Haft, die meiste Zeit in einer Einzelzelle. Kurz nach ihrer Freilassung sprach sie über den Wert der Freiheit, die Bedrohung durch Putin und ihre Erfahrungen in der Isolation. Sie sagt: "Ich war physisch begrenzt, aber im Geist frei".
<https://www.zeit.de/politik/2026-02/maria-kalesnikava-karl-schloegel-belarus-haft-politikpodcast>

Mich ermutigen diese Menschen und erinnern mich daran, dass ich meine Privilegien in einem freien Land zu leben, nicht als selbstverständlich ansehe. Das Leben dieser Menschen weckt mein Mitgefühl und meinen Mut, andere darauf hinzuweisen, dass Zuversicht und Mitgefühl kein Luxus sind, sondern ein Menschenrecht.

Zuversicht braucht Zeit, gesunden Menschenverstand und innere Unabhängigkeit, um zu verstehen, was wirklich vor sich geht. Sonst nimmt man alles für bare Münze.

Was keiner wagt, das sollt ihr wagen
Was keiner sagt, das sagt heraus
Was keiner denkt, das wagt zu denken
Was keiner anfängt, das führt aus

Wenn keiner ja sagt, sollt ihr's sagen
Wenn keiner nein sagt, sagt doch nein
Wenn alle zweifeln, wagt zu glauben
Wenn alle mittun, steht allein

Wo alle loben, habt Bedenken
Wo alle spotten, spottet nicht
Wo alle geizen, wagt zu schenken
Wo alles dunkel ist, macht Licht
Lothar Zenetti

Vertont von Reinhard Mey:

<https://www.youtube.com/watch?v=9Ky-x9Xq0Is>

Zuversicht und das große Geheimnis

Die Zuversicht braucht ein Fundament und das Vertrauen ins etwas Unzerstörbares. Dieses Fundament wächst im Bewusstmachen dessen, was größer ist als der Mensch.



Werner Heisenberg, der Nobelpreisträger für Physik nennt das Unsichtbare „zentrale Ordnung. Václav Havel sprach von den „geheimnisvollen Kräften“ und Dietrich Bonhoeffer von den „guten Mächten“.

Tomáš Halík, ein tschechischer Theologe, sagte in einem Gespräch mit Johannes Kaup: „Ich sage immer, bei uns ist die am meisten verbreitete Religion der ‚Etwasismus‘: Etwas muss sein. Ich glaube nicht an Gott, aber etwas muss sein. Dieser ‚Etwasismus‘ ist eine Massenreligion – das ist nicht Atheismus, das ist Abstand von der Kirche.“

„Wären Sie zu einem Wagnis bereit? Versuchen Sie den Begriff Gott durch das Wort Leben zu ersetzen. Das ist kein Verrat an Gott, sondern eine kreative Möglichkeit, sich von einem Begriff, der bei manchen negative Assoziationen auslöst, zu distanzieren.“⁷

Wenn manche Menschen den Begriff Gott hören, taucht in ihnen Unbehagen auf. Unmittelbar erinnert sich unser Gehirn an Erfahrungen, welche die eigene Freiheit bedrohten und eine diffuse Angst ausgelöst haben. Diese Erfahrungen können wir nicht einfach löschen, da sie tief in unserer Seele schlummern und hellwach werden, wenn das Stichwort fällt.

Will ein Mensch die Kunst der Zuversicht verstehen, braucht er wesentlich mehr als ein Rezept, wie Zuversicht geht. Für die Zuversicht gibt es eine Fülle an Zutaten, leider keine Wenn-Dann-Strategie, die ein Ergebnis garantiert, das etwas gut ausgeht.

Zuversicht ist anspruchsvoll und fordert daher Zeit zum Nachdenken und den Mut, sich selbst nicht so wichtig zu nehmen.

Bereits beim Kuchenbacken beginnt das Wenn-dann-Programm brüchig zu werden. Viele Male backt man einen bestimmten Kuchen genau nach Rezept und doch hängt das Gelingen nicht vom Rezept ab. Wer sich zu sehr an bestimmte Vorstellungen klammert und sicher sein will, dass das Leben so wird wie geplant, muss vieles vermeiden. Wer nur die Sonnenseiten des Lebens gelten lässt, wird irgendwann an einem seelischen Sonnenbrand leiden. Dieser kann ebenso schmerzlich empfunden werden, wie die Haut, die wie Feuer brennt. Suchen wir das Leben nur in den hellen Tagen, dann würde uns dieses ebenso schnell überdrüssig werden wie ständig blauer Himmel und sommerliche Temperaturen.

Wir sollten uns bewusstmachen, dass wir nicht imstande sind, Missgeschicke oder Enttäuschungen zu vermeiden und vor allem, dass ein Unglück keine Strafe von Gott ist. Der antiquierte Glaube, dass Schicksalsschläge die Rechnung für ein „falsch“ gelebtes Leben sind, hatte und hat fatale Auswirkungen, sondern ist unmenschlich und frei von jeder Einsicht in biologische und soziale Zusammenhänge.

Es ist eine unumstößliche Tatsache, dass einfache und bequeme Anregungen wesentlich besser ankommen als die Mühe zur Ernsthaftigkeit und Durchhaltevermögen. Wer Klarheit scheut, beschwichtigt ein

⁷ Inge Patsch, *Mich in meinem Leben finden*, Innsbruck 2019, 47

Krokodil in der Hoffnung, dass es einem aus der Hand frisst. Krokodile sind keine Schoßhündchen, sie fressen mehr als das, was man gerne zu geben bereit ist.

Jede und jeder von uns hat eine begrenzte Aufnahmefähigkeit.

Wir brauchen das Schöne und Gute, um die Zuversicht zu pflegen, wie eine Pflanze, die man gießt, bevor sie die Blätter hängen lässt.

Es gibt verschiedene Weisen, Zuversicht und Vertrauen zu lernen. Vielleicht ist es gar nicht möglich, von sich selbst zu verlangen zuversichtlich zu sein. Dann tut es unendlich gut, bei anderen ermutigende Gedanken zu lesen. Martin Schleske, ein Geigenbauer aus Landsberg am Lech schreibt:

„Vertrauen ist ein geistiger Zustand, der das Recht hat, Dinge zu ermöglichen.

Zu meinen, wir dürften unserer Seele befehlen, wie es in uns auszusehen hat, wir sollten also endlich die Sorgen ablegen, sollten dankbarer, fröhlicher, gelassener, zuversichtlicher und so weiter sein - da erschrickt die Seele, weil sie unser mangelndes Vertrauen spürt.

Die Seele ist anders als der Geist. Unsere Seele lernt die Dinge nicht, weil sie es muss, sondern nur, weil sie es nicht muss. Sie kann nicht gezwungen, sondern nur ermutigt werden.

Es gibt keine Ermutigung, die das Wort muss enthält.“⁸

Vielleicht ist es auch für Sie hilfreich, sich gelegentlich daran zu erinnern, wie viel Sie anderen verdanken. Eventuell fällt einem dann ein, andere zu erfreuen. Anderen Freude zu bereiten, entsteht nicht durch ein Datum, weil jemand Geburtstag hat, sondern aus einem Herzensanliegen.

Bei Fulbert Steffensky fand ich äußerst stimmige Gedanken zu meiner Art von Dankbarkeit:

„Die Liebe endet nicht an den Gräbern, auch die Liebe der Toten zu Lebenden endet nicht im Grab. Auch sie sind Fürsprecher bei Gott, sie beten für uns. Wem dieser Gedanke zu fremd ist, könnte ihn wenigstens schön finden.“⁹

„Freude ist erst voll, wenn man sie teilen kann, wenn man sie schenken kann.“

Ava von Götweig, 1060 – 1127, erste überlieferte Dichterin deutscher Sprache

Ich denke, mit der Zuversicht ist es ähnlich. Doch geschenkt bekommt sie niemand. Wir alle können dafür etwas tun und manchmal dem Zufall – was immer es ist – vertrauen.

Es lohnt sich sehr, das eigene Leben mit dem Blick auf den „Zufall“ zu betrachten. Vermutlich löst es Staunen aus und befreit von übertriebenen Leistungsgedanken. Zu dieser übertrieben Leistung gehört auch die derzeit oft beschworene Auffassung, man könne mit jedem reden. Reden ja, überzeugen nein.

Andre Agassi, gewann zwischen 1986 und 2006 alle vier Grand Slam Turniere und wurde 1996 Olympiasieger im Tennis. Er schildert in seiner Autobiografie, dass „unsere besten Vorsätze häufig von äußeren Einflüssen verhindert werden.“

Wenn jemand etwas nicht versteht,
ist es zwecklos, es ihm zu erklären.

Andre Agassi

⁸ Martin Schleske, WerkZeuge, München 2022, 493

⁹ Fulbert Steffensky, Orte des Glaubens, Stuttgart 2017, 106

In seiner Autobiografie „Dem Leben Antwort geben“ schreibt Viktor Frankl:

„Eines Tages gehe ich in Wien an der Votivkirche vorbei, die ich immer schon sehr geliebt habe, weil sie zwar keine echte, aber reine Gotik ist. Bis zu diesem Zeitpunkt war ich niemals drinnen gewesen, jetzt aber höre ich Orgelklänge. Ich schlage meiner Frau vor, dass wir uns eine Weile hineinsetzen.

Kaum kommen wir hinein, hört das Orgelspiel auf, der Pfarrer betritt die Kanzel und beginnt mit seiner Predigt. Und er beginnt von der Berggasse 19 zu sprechen und vom »gottlosen« Sigmund Freud. Dann sagt er: »Aber wir brauchen nicht so weit zu gehen, nicht bis zur Berggasse. Gleich hinter uns in der Mariannengasse Nummer 1 wohnt ein Viktor Frankl, er hat ein Buch verfasst, die Ärztliche Seelsorge, ein »gottloses« Buch, fürwahr« Und er beginnt, mein Buch, wie man in Wien so schön sagt, zu verreißen. Ich habe mich ihm dann vorgestellt, aber gefürchtet, der Schlag könnte ihn treffen. Er hatte natürlich nicht damit gerechnet, dass ich dort war. Ich aber frage: Wie viele Minuten sind von meiner Geburt bis zu seiner Predigt vergangen, also bis zu meinem Entschluss, die Votivkirche doch einmal zu betreten? Wie gering also ist die Wahrscheinlichkeit, dass ich sie gerade in der Minute betrete, da der Pfarrer von mir predigt?

Ich halte dies für die einzig angemessene Einstellung angesichts solcher Zufälle: dass man von vorneherein darauf verzichtet, sie zu erklären. Ich bin zu dumm, sie zu erklären, aber zu klug, um sie zu verleugnen.“¹⁰

Freunde wir gehen nicht kaputt
an den Kämpfen, die uns verzehren
die meisten von uns gehen gemütlich kaputt
weil sie jammern statt sich zu wehren

Und wir lecken die Wunden geschwind
die Welt ist ja so gemein
Mensch, wenn die Zeiten beschissen sind
müssen wir's doch nicht sein
Wolf Biermann

¹⁰ Viktor Frankl, Dem Leben Antwort geben, Weinheim 2017, 67