



Du bist so jung wie Deine Zuversicht,
so alt wie Deine Zweifel,
so jung wie Deine Hoffnung,
so alt wie Deine Verzagtheit.

Albert Schweitzer

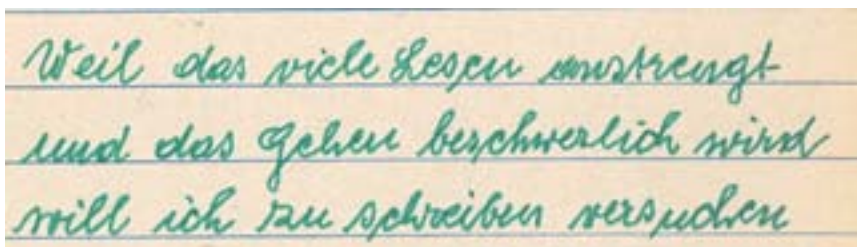
Seelennahrung April 2021

Von der Kunst der Zuversicht

Heute, da so viel von Zukunft die Rede ist, ist so wenig Zuversicht zu spüren. Viele scheinen von der Zukunft vor allem Schlechtes zu erwarten. Dafür gibt es manchen Grund, und viele Sorgen sind berechtigt. Die Zuversicht, die wir zum Leben brauchen, beginnt meistens dort, wo bestimmte Dinge, die uns vertraut gewesen sind, nicht mehr möglich sind. „Wir verzweifeln nur an dem, was wir vergötzen!“ Dieser Gedanke von Viktor E. Frankl lädt zum Nachdenken ein. Gedanken anderer Menschen sind keineswegs sofort zu befolgen, doch darüber nachdenken lohnt sich. Gewiss ist Nachdenken manchmal eine echte Herausforderung. Jeder Mensch erlebt auf seinem Lebensweg Sackgassen. In einer Sackgasse landet man nicht, weil man dies oder jenes getan und nicht getan hat, sondern Sackgassen, in denen es nicht weitergeht gehören zum Leben.



Die Kunst der Zuversicht auch!



Diese Zeilen stammen aus dem Tagebuch einer Frau mit 92 Jahren. Lesen war zu anstrengend, Gehen zu beschwerlich und sie versucht im Schreiben ihres Tagebuches Zuversicht zu finden.

Vielleicht kennen auch Sie Menschen, die in Ihnen eine Idee wecken? Zuversichtliche Ideen lernen wir von Menschen und nicht von Rezepten. Deshalb ist es wichtig, dass wir die Zuversicht nicht vergötzen.

Ulrich Schnabel schreibt in seinem Buch „Zuversicht - wie wir in Krisenzeiten die innere Freiheit bewahren“: „Mitunter gibt es Situationen im Leben, in denen 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.“

Sollten Sie mit dem Wort Zuversicht nicht viel anfangen können, dann suchen Sie nach einem ähnlichen Wort, welches in Ihnen ein gutes Gefühl auslöst: Lebensbejahung, Heiterkeit, Hoffnung, Lichtblick, Gewissheit . . .

Schreiben Sie die Buchstaben untereinander und suchen Sie zu jedem Buchstaben eine Eigenschaft oder eine Beschreibung, welche zu Ihrem Reich der Zuversicht oder des Vertrauens passt.

Zuhören
Unerschütterlich Vertrauen
Einfühlsam Riskieren
Segensreich Initiativ-werden
Chaotisch Humorvoll und
Trotzdem froh sein