

Leseprobe



Autor: Christoph Kreitmeir

Zuversicht in schwerer Zeit

Wie ich sie finde und wie sie mich trägt

144 Seiten, 14,5 x 22 cm, gebunden, farbige Abbildungen

ISBN 9783746266565

Mehr Informationen finden Sie unter st-benno.de

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2024

Christoph Kreitmeir

Zuversicht in schwerer Zeit

Wie ich sie finde
und wie sie mich trägt

benno

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Bildnachweis:

S. 10, 38, 68, 87, 108: © stock.adobe.com/Zickert; S. 53: © stock.adobe.com/Imagify; S. 60: © stock.adobe.com/Tahsin

Wir danken allen Inhabern von Bild- und Textrechten für die Abdruckerlaubnis. Der Verlag hat sich darum bemüht, alle Rechteinhaber in Erfahrung zu bringen. Für zusätzliche Hinweise sind wir dankbar.

Die Hinweise, Quellenangaben und Links in diesem Buch wurden nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Sofern in diesem Buch eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen oder Gebrauchsnamen verwendet werden, auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

Besuchen Sie uns im Internet:

www.st-benno.de

Gern informieren wir Sie unverbindlich und aktuell auch in unserem Newsletter zum Verlagsprogramm, zu Neuerscheinungen und Aktionen. Einfach anmelden unter www.vivat.de.

ISBN 978-3-7462-6656-5

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2024

Umschlaggestaltung: Karen Münch-Thornton, München

Covermotiv: © stock.adobe.com/Zickert

Lektorat: Patricia Fritsch, Leipzig

Gesamtherstellung: Arnold & Domnick, Leipzig (A)

Inhalt

Vorwort	5
1. Was Zuversicht ist – und was nicht	10
• Wunschdenken	12
• Suggestion – Autosuggestion	15
• Traum-, Schein- und Parallelwelten	18
• Optimismus	19
• Positives Denken	27
• Hoffnung	32
2. Vertrauen als Grundlage von Zuversicht	38
• Urvertrauen – Grundvertrauen	41
• Selbstvertrauen	42
• Fremdvertrauen	45
• Gottvertrauen	47
3. Zuversicht und innere Stärke	53
• Die fünf Säulen der Identität	54
• Die vier Energiehaushalte	56
• Empfehlungen für mehr innere Stärke	57
4. Zuversicht und Mut	60
• Mut – eine der menschlichen Grundtugenden	61
• Mutig sein kennt auch die Angst	62
• Mut lernt man durch Mut	64
• Das Sieben-Zonen-Mut-Modell	65
5. Zuversicht und Resilienz	68
• Erkenntnisse aus Biologie, Physik und Psychologie	70
• Beispiele der Trotzdemkraft	71

• Resilienz- und Schutzfaktoren (Karen Reivich und Andrew Shatté)	72
• Resilienzmanagement – Risikomanagement	75
• Weitere Resilienzfaktoren (Jutta Heller)	76
• Das Konzept der „Antifragilität“ (Nassim Nicholas Taleb)	82
• Spiritualität und Religiosität als Resilienzunterstützung am Beispiel Johann Sebastian Bachs	84
6. Zuversicht und Sinn	87
• Der Sinn des Lebens Pro- und Contra-Positionen	90
• Die eigene Entscheidung ist wichtig	93
• Ikigai – ein japanisches Lebensmodell für ein sinnvolles Leben	100
• Voraussetzungen und Bedingungen für Ikigai	102
• Die vier Fragen von Ikigai	102
• Die zehn Regeln von Ikigai	103
7. Zuversicht und Glaube	108
• Religionen und Zuversicht	109
• Christlicher Glaube als Quelle der Zuversicht	112
• Zuversicht ist eine Tugend	117
• Trotzmacht des Geistes – Trotzmacht des Glaubens	121
• Echter Glaube dient der Selbstermächtigung	124
• Auf Gott bezogen sein	127
• Mit Gott in Resonanz treten	130
• Ingo Zamperoni: „Bleiben Sie zuversichtlich!“	132
• Zuversicht als Gottesgeschenk	133
Endnoten	135
Literaturverzeichnis	141

Vorwort

In schwierigen Zeiten ist eine wichtige Kraft gefragt: die Zuversicht. Dieses altmodisch anmutende Wort wird gerade wiederentdeckt und sein Inhalt, seine Gestaltungskraft, neu aktiviert für unsere moderne Zeit, die teilweise chaotisch, mit großen Veränderungen und angstmachenden Umwälzungen daherkommt.

Zuversicht ist höchst aktuell und notwendig. Wir brauchen sie in unserem persönlichen Leben und als Menschheit, um die globalen Herausforderungen bewältigen zu können.

Alles ist im Wandel und das ist unbequem. Viele Menschen mögen das nicht und sehen nicht die Notwendigkeit, auf Herausforderungen adäquat zu antworten. Der frühere Generalsekretär der kommunistischen Partei der Sowjetunion, Michail Gorbatschow, warnte den vergreisten ranghohen DDR-Politiker Erich Honecker einmal mit folgenden Worten: „Ich glaube, Gefahren warten nur auf jene, die nicht auf das Leben reagieren.“ Diese Aussage wurde dann sehr bald in den berühmten Satz „Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben“ umgewandelt und dadurch griffiger gemacht.¹

Die Grundaussagen stimmen. Wir können vor all dem, was uns ängstigt und herausfordert, ausweichen, den Kopf in den Sand stecken und dann sehr bald von den daraus folgenden Entwicklungen überrannt werden. Frühzeitiges Reagieren und Agieren sind die nötigen Konsequenzen, will man nicht in den Gefahren untergehen.

Folgende Geschichte gibt das Grundgefühl von vielen Menschen wieder, die das Weltgeschehen nicht mehr sehen wollen:

Ein Mann geht in einen Laden, stellt sein vor Kurzem gekauftes Fernsehgerät hin und sagt: „Ich möchte dieses Gerät

umtauschen, denn es zeigt mir keine guten Filme, sondern tagtäglich so viel Schreckliches.“

Was wird der Verkäufer wohl zu ihm sagen?

Manches kann man umtauschen, weil es nicht gefällt. Unseren Körper und unser Leben können wir aber nicht umtauschen. Wir können auch diese Welt, in der wir leben, nicht umtauschen wie ein Fernsehgerät, nur weil sie uns mit all ihren Problemen nicht gefällt. Wir können aber lernen, neu in dieser Welt, neu und anders in unserem Leben zu leben. Es kommt auf die innere Einstellung an.

Die dafür notwendigen Kräfte heißen Vernunft, Optimismus, Realismus, Positives Denken, Hoffnung und Zuversicht. Vor allem Zuversicht. Doch was genau ist Zuversicht?

Der Verkäufer könnte zu dem Mann, der seinen Fernseher umtauschen will, Folgendes sagen: „Guter Mann, es liegt nicht an dem Gerät. Es liegt daran, dass Sie die Programme und Sendungen gezielt auswählen müssen. Und es wäre gut, wenn Sie das Gerät auch immer wieder ausschalten und sich dann mit Positivem und Aufbauendem beschäftigen. Dann haben Sie für Ihr Leben und das Lösen von Problemen mehr Kraft und Energie.“ Der Verkäufer könnte ihm noch erklären, dass es nicht um das Ignorieren oder Verdrängen von schlechten Nachrichten geht, sondern um die Schaffung von Freiräumen. Freiräume, in denen man dann Gutes und Aufbauendes schaffen kann. Das wäre nicht nur vernünftig und positiv, sondern vor allem zuversichtlich.

In diesem Buch möchte ich die Zuversicht besonders unter die Lupe nehmen, weil sie eine wertvolle Kraft ist, die es in sich hat. Sie verfügt über einen langen Atem, Ausdauer und eine sich immer wieder erneuernde Energie. Sie verliert das einmal für wichtig erachtete Projekt nicht aus den Augen, sie beginnt immer wieder neu, um es zu erreichen, und wächst dabei selbst.

Die Zuversicht ist eine Kraft, die aus unverbrauchten Quellen schöpft, die nicht im Gestern lebt, sondern an das Morgen glaubt. Zuversicht blickt nach vorne, realistisch, die Schwierigkeiten nicht ausblendend, sondern ihnen standhaltend. Zuversicht findet immer wieder Spielräume in oft verfahrenen Situationen und gestaltet diese. Ihre feste Überzeugung ist, dass sich das Angestrebte positiv entwickelt.

Wir leben in schwierigen Zeiten und spüren oft Ohnmacht angesichts von Entwicklungen, die uns Angst machen. Der Rückzug ins Private ist eine verständliche, aber nicht weiterführende Reaktion. Die Angst bleibt und es ändert sich nichts. Für positive Entwicklungen braucht es innere Haltungen wie Zuversicht, Vertrauen, Hoffnung, Mut, Sinn und einen tieferen Halt.

„Nah ist und schwer zu fassen der Gott. Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch.“²

Diese berühmten Verse des Dichters Friedrich Hölderlin wurden in der Corona-Pandemie sehr oft zitiert, um sich an die Kraft der Zuversicht zu erinnern und diese dadurch wieder zu aktivieren. Sie gelten auch heute und wollen mit Leben gefüllt werden.

Zuversicht ist keine Fee, die uns unsere Wünsche erfüllt, und sie ist auch alles andere als Wunschdenken, das zur Selbsttäuschung führt. Zuversicht hat ihren Sitz nicht in Traum-, Schein- und Parallelwelten, sondern arbeitet mit den Möglichkeiten, welche die Realität bietet, und ändert somit die Welt.

Zuversicht kann man sich selbst nicht einreden (Autosuggestion) oder von anderen einreden lassen (Suggestion). Die Quellen ihrer Kraft liegen tiefer in der geistigen Dimension des Menschen.

Optimismus und Zuversicht sind verwandt, aber doch grundlegend anders. Zuversicht ist mehr als Optimismus, sie

arbeitet mit Spielräumen und Sinnhorizonten. Das, was möglich ist, was Wertverwirklichung und einen tieferen Sinn im Blick hat, will die Zuversicht realisieren.

Zuversicht ist mehr als rein Positives Denken, das sich mehr an der Oberfläche bewegt. Hoffnung und Zuversicht sind sich sehr nahe. Ihre Kräfte gehen über körperliche und seelische Erfahrungen hinaus und gründen in der geistigen Dimension des Menschen. Die Hoffnung hat den Weg zum Ziel im Blick, die Zuversicht fühlt, denkt und handelt vom Ziel her. Die Hoffnung hofft, dass sie „es“ schafft, die Zuversicht weiß es.

Zuversicht kennt keine Nationalität und kein Alter. Auf der Suche nach mutmachenden Beispielen fand ich junge Menschen wie die Geschwister Scholl der „Weißen Rose“ oder Anne Frank. Ich fand Menschen wie Nelson Mandela, Dietrich Bonhoeffer oder Alexei Nawalny, die Gefängnis und Folter erleben mussten und trotzdem Zuversicht lebten und vorlebten.

Es gibt gelebte Beispiele der Zuversicht wie den syrischen, heute in Deutschland lebenden Menschenrechtsanwalt Anwar al-Bunni, der trotz schwerer Repressalien, Gefängnis und Folter nicht aufhört, ein Netzwerk von Anwälten in ganz Europa aufzubauen, das Täter in Syrien aufspürt, Opfer befragt und alle Erkenntnisse für eine spätere rechtliche Aufarbeitung sammelt. Dieser Mann glaubt an die Zukunft, eine gute Zukunft. „Davon träume ich nicht, ich verfolge keine Wünsche, sondern ein Ziel.“³ Er sage nicht, ich möchte, dass es geschieht, er sage, ich werde dazu beitragen, dass es geschieht. Das ist Zuversicht.

Da ich Klinikseelsorger bin, begegnen mir tagtäglich Patienten mit schweren Krankheitsgeschichten. Einen Patienten, Hans M., möchte ich als Beispiel gelebter Zuversicht vorstellen.

Ich möchte die Stärke der Zuversicht, ihren Mut und ihre unsere Widerstandskraft unterstützende Energie beschreiben und dabei wichtige und ermutigende Erkenntnisse weitergeben. Oft sind ganz praktische Tipps daraus geworden.

Beim Schreiben entdeckte ich tiefe innere Quellen der Zuversicht, die in der Hinwendung zu Sinn und Transzendenz liegen. Die persönliche Entscheidung ist hier wichtig, diese Kraftquellen der Trotdemkraft zu entdecken und zu nutzen. Wenn ein Mensch sein Leben und dessen Herausforderungen als sinnvoll erlebt, wird er nicht schwächer, sondern stärker werden. Als gläubiger Christ und katholischer Priester habe ich beim Schreiben dieses Buches meinen Glauben neu als eine Quelle der Zuversicht kennenlernen dürfen.

1. Was Zuversicht ist – und was nicht

Jeder von uns weiß es: Wir leben in schwierigen Zeiten. Diese Aussage gilt eigentlich für jede Zeit, aber in den letzten Jahren mussten vielfache äußere Krisen durchlebt und durchlitten werden, die auch Spuren in unserem Inneren hinterlassen haben.

Die weltweite Finanzkrise ab 2009, die Klimakrise mit zunehmenden Umweltkatastrophen aller Art und verschiedene Kriege, die oft Stellvertreterkriege der „Großen“ waren, brachten ab 2015 ein weiteres Problem vor allem in Europa: die Flüchtlingskrise. Eine weltweite Pandemie – Corona – nahm der Welt den Atem und offenbarte unsere Hilflosigkeit. Coronaleugnung, Verschwörungstheorien und ähnliche Reaktionen entzweiten nicht nur Familien, sondern destabilisierten auch Gesellschaften und Demokratien.

Dazu trugen auch politische Unsicherheiten durch Erstarren von autokratischen Machthabern, eine „Trump-Ära“, die demokratische Grundwerte erschütterte, das Erstarren von China und die vielfältigen Aggressionen Russlands unter der Führung von Vladimir Putin bei. Vor allem der Krieg mit der Ukraine brachte nicht nur dieses Land, sondern ganz Europa, das sich solidarisch an seine Seite stellte, in echte Bedrängnis. Dabei nicht zu vergessen ist die auch von Putin bewusst herbeigeführte Energiekrise, die Deutschlands Energieabhängigkeit von Russland offenbarte. Hier gegenzusteuern verteuerte Energie enorm und gefährdete den Wirtschafts- und Industriestandort Deutschland sehr. Inflation, Preissteigerungen und Fachkräftemangel setzen unserem Land zu.

Viele der genannten Probleme – und weitere sind im Kommen – sind nach wie vor präsent und belasten mehr oder weniger auch unser alltägliches Leben, unser Denken, Fühlen und Handeln. Hinzu kommen die persönlichen Krisen und Schicksalsschläge, mit denen man irgendwie zurechtkommen muss: Krankheiten aller Art, Verluste, Schicksalsschläge,

Ängste, finanzielle, persönliche und soziale Schwierigkeiten und vieles mehr.

Beim Denken daran kann einem mulmig werden und so mancher gibt sich einer Weltuntergangsstimmung hin. Entweder verdrängt man das alles oder man versucht, dagegen zusteuern. Für beides braucht man Kraft, die eine läuft ins Leere, die andere findet Lösungen. Dafür braucht es aber eine besondere Ausdauer, eine Energiequelle, die regeneriert, immer wieder aufrichtet und deren eigene innere Quelle unerschöpflich ist: die Zuversicht.

Diese alte „Tugend“ möchte irgendwie jeder haben, zumindest ihre positiven Wirkungen und Nebenwirkungen. Hoffnungsvoll in die Welt blicken, lebensbejahend sein, optimistisch und unverzagt das Leben betrachten, vertrauensvoll in die Zukunft blicken und diese mutig mitgestalten. Was für kraftvolle innere und äußere Haltungen. Nur wie kommt man zu ihnen?

In diesem Kapitel möchte ich den Kern der Zuversicht freilegen, indem ich sie von anderen Haltungen unterscheidet, die Holzwege sind. Andererseits will ich „Verwandtschaften“ zu weiteren energiegebenden Einstellungen darstellen, die aufbauen und weiterführen.

Wunschdenken

„Wünsch dir was!“, so hieß Ende der 1960er-Jahre eine sehr beliebte TV-Spielshow, wo jeweils drei Familien aus Deutschland, Österreich und der Schweiz gegeneinander mit Wissensfragen, Mutproben oder Ähnlichem antreten mussten. „Wünsch dir was“ und dann sollte es am besten auch gleich eintreten.

Was wünschen wir uns im Laufe unseres Lebens nicht alles! Erfolg, Reichtum und Gesundheit stehen in der Rankingliste ganz weit oben. Wir wissen aber alle nur zu gut, dass das Leben kein „Wunschkonzert“ ist und wir lieber wunschlos glücklich werden sollten. Wünsche, vor allem nicht erfüllte, können zu Frustration beitragen.

Es gibt aber auch ein anderes Wünschen: Wir wünschen Mitmenschen, die wir mögen, zu verschiedenen Anlässen wie Geburtstagen oder Jubiläen immer wieder Gutes. Manchmal wünschen wir aber auch denen, mit denen wir auf schlechtem Fuß stehen, Ungutes. Das Wünschen funktioniert dabei manchmal, oft aber nicht. Wir halten daran trotzdem fest, weil wir irgendwie ahnen, dass unsere Gedankenkraft hier etwas vermag, was man kaum nachweisen kann.

In dem Buch „Oskar und die Dame in Rosa“ von Eric-Emmanuel Schmitt (Frankfurt a. M. 2003) schreibt der zehnjährige, an Leukämie erkrankte Oskar 13 Briefe an Gott, den großen Wunscherfüller. Für Kinder ist diese Vorstellung von Gott in Ordnung, Erwachsene müssen diesem magischen Denken entwachsen. Gott als die Projektionsfigur unserer Wünsche, Sehnsüchte und Gefühle wurde schon im 19. Jahrhundert von Ludwig Feuerbach als eine Illusion entlarvt. Seine „Projektionstheorie“⁴ gilt als eine schmerzhaft, aber wichtige Erkenntnis der Religionskritik. Der Glaube eines jeden Suchenden muss im Laufe seines Lebens durch den „Feuerbach“, d. h. er muss von Projektionen und anderen Stellvertretervorstellungen gereinigt werden, wenn er ein tragfähiger werden will.

Im Laufe der letzten 200 Jahre hinterließ die Religionskritik von Feuerbach, Marx und anderen ihre Spuren. Die Kraft des Glaubens an Gott wurde schwächer, die scheinbare Kraft des Ego wurde stärker. Anstelle der Projektionsfläche „Gott“

4. Zuversicht und Mut

Vertrauen ist die Grundlage von Zuversicht: Grundvertrauen, Selbstvertrauen, Fremdvertrauen und Gottvertrauen. Dieser Wahrheit durften wir schon nachspüren. „Vertrauen ist die stillste Art von Mut“, bringt es die österreichische Schriftstellerin Irmgard Erath auf den Punkt. Vertrauen, Mut und Zuversicht hängen also in ihrer inneren Kraft zusammen. Die innere Stärke, die wir im letzten Punkt näher kennengelernt haben, gibt Kraft, Mut und Ausdauer. Der Mut will also auf dem Weg zur Zuversicht näher angesehen werden.

Mut – eine der menschlichen Grundtugenden

Das Wort Mut stammt aus dem Indogermanischen und kann übersetzt werden mit „sich mühen, starken Willens sein“ und „nach etwas streben“.³⁰ Diese Eigenschaften beschreiben Mut recht gut. Es ist noch nicht so lange her, dass die Psychologie sich mit dieser Charaktereigenschaft des Menschen zu beschäftigen begonnen hat. Vor allem die Positive Psychologie hat zu vielen neuen Erkenntnissen geführt. Die amerikanischen Psychologen dieser Richtung, Christopher Peterson und Martin Seligman, erforschten die Weisheitsliteratur der religiösen und philosophischen Traditionen der ganzen Welt. Dabei kristallisierten sie sechs menschliche Grundtugenden heraus: Weisheit/Wissen, Mut, Liebe/Humanität, Gerechtigkeit, Mäßigung und Transzendenz. Das englische Wort für Mut ist „courage“. Man kann es auch mit „Tapferkeit“, „Courage“ oder „Beherztheit“ übersetzen.

Für Robert Biswas-Diener, einen weiteren Vertreter der Positiven Psychologie, ist Mut der kürzeste Weg zu einem guten Leben, ja sogar ein Synonym für dieses gute Leben.³¹ Wer Schritte des Mutes geht, wer sich getraut, mutig zu denken, zu