

Kirche in 1Live | 17.05.2025 floatend Uhr | Jan Hanser

Vertrauen

Du sitzt im Café. Gegenüber: Jemand, genau dein Typ. Blickkontakt. Dein Herz macht "Woohoo!", dein Herz schreit: "Geh rüber!" Voll Selbstvertrauen richtest du deine Schultern, um Kontakt aufzunehmen. Aber eine Erinnerung plopt hoch: Das letzte Date. Komplett vermasselt. Ein Massaker. Du starrst in deine Kaffeetasse. Chance vertan.

So eine ähnliche Geschichte gibt's auch in der Bibel: Petrus sitzt mit anderen Jüngern mitten im Sturm in einem Boot. Da kommt Jesus. Zu Fuß. Auf dem Wasser. Und Jesus ruft: "Petrus, komm!" Und Petrus? Der hat für eine Sekunde pures Vertrauen. Er steigt aus dem Boot und läuft. Aber dann: Zweifel. Alte Misserfolge, Ängste. Zack, er sinkt ein. Aber: Jesus packt ihn und zieht ihn wieder raus.

Genauso ist es mit Vertrauen. Wir wollen es wirklich, aber in uns drin tobt ein Sturm von alten Erfahrungen. Und dann verpassen wir Chancen. Dabei lässt sich Vertrauen trainieren: Mein Lifehack Nr. 1 für euch:

Wenn euer Kopf Worst-Case-Szenarien baut, fragt euch:

"Was, wenn es gut läuft?"

Stellt euch das Best-Case-Szenario so vor, dass euer Gehirn es für möglich hält. Mein Lifehack Nr. 2:

Vertrauen wächst durch Wiederholung. Geht abends im Bett noch einmal Situationen durch, in denen Vertrauen sich ausgezahlt hat. Vielleicht auch mit einem "Danke"-Gebet. So wird aus einem Lifehack ein Herzanker. Und der hält.

Quellen: Matthäus 14, 22-33

Sprecher: Jan Primke

Redaktion: Pfarrerin Julia-Rebecca Riedel

