

Kirche in WDR 4 | 21.04.2023 08:55 Uhr | Annette Krüger

## Zuversicht

Guten Morgen!

Ich habe noch etwas Zeit, bis mein Zug kommt und stöbere eine Weile in der Bahnhofsbuchhandlung. Auf kleinen Tischen liegen die Bücher nach Themen sortiert. An einem Tisch bleibe ich stehen und lese die Titel: "Man muss mit allem rechnen. Auch mit dem Guten! – Die Kunst der Zuversicht". Und daneben: "Zuversicht – Die Kraft, die an das Morgen glaubt".

Zuversicht hat Konjunktur. Wir brauchen sie. Gerade jetzt. Corona, Krieg und Krisen, Katastrophen und Klimakollaps: So vieles, was mir den Blick nach vorne schwermacht und mich oft genug schwarzmalen lässt. Wie erträgt man die Flut schlechter Nachrichten, ohne depressiv oder zynisch zu werden? Was lässt mich aushalten, durchhalten, vorankommen - trotz allem? Und wie schaffe ich es, mich trotzdem noch zu motivieren?

Ich habe von Anastasia Umrik gelesen. Sie ist 34 Jahre alt und bezeichnet sich selbst als "Expertin für Neuanfänge". Mit sieben kam sie mit ihren Eltern aus Kasachstan nach Deutschland. Kurz darauf wurde bei ihr "Spinale Muskelatrophie" festgestellt. Sie kämpfte sich von der Sonderschule auf die Universität und arbeitet heute als Coachin, Rednerin und Autorin. Sie sagt:

Sprecherin: "Ich beobachte in mir selbst zwei Stränge der Zuversicht. Einer davon besteht aus dem ‚kosmischen‘ Urvertrauen, dass man vom Leben selbst getragen wird und sich die Dinge schon richten werden. Der andere Strang besteht aus den bisher gesammelten Lebenserfahrungen und dem offen-sichtlichen Beweis, dass ich stark genug bin, das Leben mit all seinen Hürden zu wuppen, ganz egal was noch kommen mag." (1)

Zuversicht hat auch für mich mit einem tiefen Vertrauen zu tun in etwas, was mich hält und trägt. Wo ich mitten in aller Unsicherheit spüre: Darauf kann ich mich verlassen, und deshalb kann ich aushalten, durchhalten. Das motiviert mich, nicht den Kopf in den Sand zu stecken. Das gibt mir Mut, vielem zu trotzen, was mich bedroht und mir Angst macht. Was mich hält und trägt sind einmal meine Familie, meine Freundinnen und Freunde. Meine Netzwerke. Sie geben mir oft diese Sicherheit, dass ich nicht allein bin. Sie zeigen mir, dass wir Krisen und Angst gemeinsam packen. Und dann ist da Gott. Gott gibt mir die Gewissheit, dass in allem, was mir begegnet, seine Kraft steckt, die letztlich alles zusammenhält. Ich glaube, er

webt in meine Netzwerke und Beziehungen seine Fäden ein. Das habe ich schon oft gespürt, und es ist immer gut, wenn ich mich in schwerer Zeit daran erinnere und nach vorne denken kann.

Der Moderator der Tagesthemen Ingo Zamperoni verabschiedet sich zum Ende seiner Sendung immer mit den Worten: "Und bleiben Sie zuversichtlich!" Dem kann ich mich nur anschließen.

Einen guten Tag wünscht Ihnen Pfarrerin Annette Krüger aus Witten.

(1)

<https://www.britte.de/liebe/persoentlichkeit/-expertin-fuer-neuanfaenge---wie-du-in-einer-krise-zuversicht-und-hoffnung-finden-kannst-13137310.html> (Letzter Aufruf: 25.03.23)

Redaktion: Landespfarrerin Petra Schulze