

Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

Pfarrer Reinold Truß-Trautwein  
Frankfurt am Main

21. August 2011

9. Sonntag nach Trinitatis

hr1 - 7:45 Uhr

## Zuversicht – was für ein schönes Wort und was für eine feine Sache!

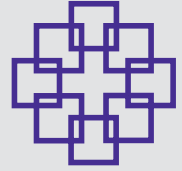
### I

Viele Menschen haben ihre Lieblingswörter. Zum einen sind das solche, die man oft benutzt und die irgendwie zu den persönlichen Eigenheiten gehören. Doch daneben gibt es auch das eine oder andere Wort, das einfach einen guten Klang hat und das einem viel bedeutet. Für mich selbst ist „Zuversicht“ so ein Lieblingswort, ein Herzenswort sozusagen: Zuversicht.

Deshalb habe ich mich natürlich gefreut, als ich in der Zeitung auf eine Überschrift gestoßen bin, die lautet: „Mit Zuversicht im Gepäck“. In dem Artikel geht es um zwei junge Männer aus Frankfurt, die sich einiges vorgenommen haben: 700 Kilometer paddeln. In ihrem Kanu wollen die beiden gemeinsam den ganzen langen Flusslauf der Rhône bewältigen, Start im schweizerischen Sion, Ziel das Rhônedelta am Mittelmeer.

Vier Wochen haben die Freunde sich für ihre Tour gegeben. Ein großes Vorhaben – mit kleinem Gepäck. Das Wichtigste, was sie mitnehmen, sagen die beiden unisono, ist: ihre Zuversicht. Wie gesagt, ich habe mich gefreut, dass sie mein Herzenswort so großschreiben im Blick auf das, was sie da unternehmen. Klar, sie übersetzen „Zuversicht“ auch ganz nüchtern: „Es sollte zu packen sein“.

Diese Art Zuversicht ist offenbar gut begründet. Denn die Männer haben als Team schon gute Erfahrungen mit langen Radtouren gesammelt, Frankfurt – Berlin und wieder zurück z. B. Und sie haben ordentlich trainiert für diese Kanufahrt und sich fit gemacht. Sie wissen, sie können sich aufeinander verlassen. Je nach Tagesform kann der Stärkere die Schwächen des anderen ausgleichen. Dieses Vertrauen gehört dazu. Ebenso wie ein gutes Teil Vorfreude – gepaart mit dem nötigen Wagemut. „Die eine oder andere Überraschung wird es sicher geben“; auch darin sind sich die beiden einig.



**Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken**

Pfarrer **Reinold Truß-Trautwein**  
Frankfurt am Main

**21. August 2011**

*9. Sonntag nach Trinitatis*

**hr1** - 7:45 Uhr

Übrigens, wenn alles gut gelaufen ist, dann sind sie jetzt unterwegs und haben schon ein ganzes Stück ihrer großen Tour geschafft. Mit ihrem kleinen Gepäck, in dem die Zuversicht das Wichtigste ist.

Nun teile ich selbst diese Abenteuerlust und diesen sportlichen Ehrgeiz nicht. Aber ich teile die Erfahrung, die da drin steckt: dass ich auf eine größere Sache hinlebe und mich auch möglichst gut darauf vorbereite; dass ich dabei auch merke, ich kann mich auf jemand anderen verlassen.

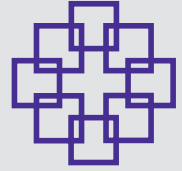
Trotzdem, ich kann nicht vorhersagen, wie das Ganze laufen wird; Überraschungen sind möglich; auch Scheitern ist möglich. Wie gut, wenn ich da hin und wieder spüre: Meine Zuversicht wird geweckt und breitet sich aus.

Ja, ich liebe dieses schöne Wort aus der Bibel. Warum „Zuversicht“ für mich jetzt noch mal eine intensivere Farbe bekommen hat und warum mir die Sache so am Herzen liegt – darüber möchte ich gleich weiter sprechen.

## II

Seit einigen Wochen habe ich noch mal deutlicher vor Augen, wie Zuversicht aussehen kann und was sie bedeuten kann. In unserem Sommerurlaub in Griechenland haben wir ein etwa gleichaltriges Ehepaar aus Berlin kennengelernt. Wie das so ist: man wohnt im selben Hotel, nimmt sich gegenseitig wahr, findet sich auf Anhieb sympathisch, kommt ins Erzählen und freundet sich an.

So haben wir auch von der schweren Erkrankung des Mannes erfahren. Er hat vor etwa eineinhalb Jahren eine besonders aggressive und letztlich wohl nicht heilbare Form von Blutkrebs bekommen. Die monatelangen Therapien haben nicht nur nichts geholfen, sondern ihn zudem so arg geschwächt, dass er ständig ans Bett gefesselt



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

Pfarrer **Reinold Truß-Trautwein**  
Frankfurt am Main

21. August 2011

9. Sonntag nach Trinitatis

hr1 - 7:45 Uhr

war. Dann aber hat ihn einer der Ärzte mit einem Medikament behandelt, das bei unserem neuen Freund auf überraschende Weise gut angeschlagen hat. In der Reha, lange Zeit auf einen Rollator angewiesen, ist er Schritt für Schritt wieder auf die Beine gekommen, bis dann zusehends die Muskelkraft wieder zurückgekehrt ist.

Und nun der erste große Urlaub nach all diesen Torturen – ohne Rollator und mit geringeren Dosen Schmerzmittel: wieder Treppen gehen können; ins Auto ein- und aussteigen; und endlich wieder im Meer baden! Was für eine Erfahrung, was für ein Glück – mit Worten kaum auszudrücken.

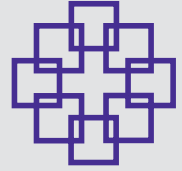
Noch einige Reisen von dieser Art möchte er machen, natürlich mit der Frau an seiner Seite, die so eine wunderbare Gefährtin ist. Und so eine begnadete Tänzerin.

Ja, auch tanzen möchte er möglichst bald wieder können. Nicht zuletzt darauf wird er weiter hinleben und hinarbeiten. Da ist er zuversichtlich, sagt er; schließlich gibt es ja auch langsamere Tänze.

„Und wenn sie mir sagen, ich habe nur noch drei Monate“, bekennt unser Urlaubsfreund, „dann werde ich sofort wieder anfangen zu rauchen. Was habe ich früher so gerne geraucht!“ Natürlich ist das nicht das Einzige, was er sich für diesen Fall als Lebensgenuss ausmalt.

Jetzt hat er erst mal trotz aller Beschwerden einen wunderbaren Urlaub genossen – und wie intensiv: die Wärme, das Licht, den Blick aufs Meer, ein leckeres Essen, einen guten Wein und den Ausflug in den alten Kern der nächstgelegenen Stadt. „Dieser Augenblick jetzt, der zählt“, hat er öfters gesagt.

Inzwischen haben ihn zu Hause in Berlin die Arzttermine und die verschiedenen Therapiemaßnahmen wieder in Beschlag genommen. Dennoch, es bleibt einige freie



Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken

Pfarrer **Reinold Truß-Trautwein**  
Frankfurt am Main

21. August 2011

9. Sonntag nach Trinitatis

hr1 - 7:45 Uhr

Zeit für die Dinge, die er dort jetzt verstärkt genießt: viel zu lesen, schön zu kochen oder essen zu gehen, sich mit Freunden zu treffen oder allein durch die Museen zu streifen.

Er hat noch einiges vor. Und dafür will er sich weiter anstrengen. Seine Zuversicht wird das Ihre dazu tun. In diesen letzten Monaten jedenfalls hat sie ihn über weite Strecken treu begleitet.

Und ich selbst höre das alles und bin bewegt. Nicht zuletzt davon, welche Lebensenergie aus der Zuversicht fließen kann. Und ich kann nun noch etwas besser beschreiben, was für mich zu einer zuversichtlichen Haltung gehört.

### III

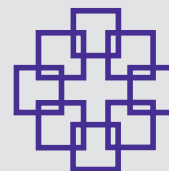
Wer zuversichtlich nach vorn schaut, blendet dabei nicht aus, dass die Zukunft durchaus offen ist. Es kann immer anders kommen, als man es sich vorstellt. Das heißt, man bewegt sich mit seinem Leben sozusagen in einer garantiefreien Zone.

Das kann einen manchmal heftig umtreiben und kann auch Angst machen.

Sicher, man kann versuchen, aus der Ungewissheit auszusteigen und die eigenen Ängste klein zu reden oder sie ganz wegzudrücken. Erfahrungsgemäß erhöht das den Stress. Ich glaube, genau deshalb wirken betont optimistische Menschen oft so angestrengt, geradezu verkrampft manchmal.

Zuversicht hält da mehr aus – und wirkt zugleich deutlich entspannter. Sie kann es mit der Ungewissheit aufnehmen und der Angst Namen geben.

Wer zuversichtlich nach vorn schaut, schaut immer auch mal ausgiebig zurück. Und kommt oft ins Staunen, wie viel die Erinnerung zu bieten hat. Sie hat Kraft. Erinnerung



**Hessischer Rundfunk: Sonntagsgedanken**

Pfarrer **Reinold Truß-Trautwein**  
Frankfurt am Main

**21. August 2011**

*9. Sonntag nach Trinitatis*

**hr1** - 7:45 Uhr

kann Ängste bannen. Dabei können die folgenden Fragen eine Hilfe sein: Wie viele Ängste und Sorgen der Vergangenheit haben sich dann doch wieder aufgelöst? Was hat sich nicht schon alles wie von selbst gefunden und zusammengefügt? Wie habe ich zuletzt eine schwierige Sache hingekriegt? Und woher kam Hilfe?

Gott sei Dank! Und als religiöser, als glaubender Mensch nehme ich das wörtlich und sage: Danke, Gott, dass du da gewesen bist und geholfen hast!

Kein Wunder, dass in der Bibel Gott und die Zuversicht oft in einem Atemzug genannt werden und dass Menschen beten mit den Worten: „Du, Gott, bist meine Zuversicht“ (Psalm 61,4 u. ö.).

Wer zuversichtlich nach vorn schaut, steht gut in der Gegenwart und hat einen offenen Blick für das, was gerade dran ist. Dann geht es zuerst mal um die nächsten Dinge, die zu tun sind – und noch nicht um die übernächsten. Dann zählt dieser Tag und das, was er bringt – erst recht, wenn ein Moment dabei ist, der zum Verpassen viel zu schade wäre!