

Von der Kunst der Zuversicht

Vortrag von Inge Patsch
im Haus der Begegnung, Innsbruck, 20. 05. 2025

Man soll nicht nur handeln,
sondern es auch mit Zuversicht tun,
als hinge der Erfolg lediglich von ihm selbst ab.
Wilhelm von Humboldt



Ich hoffe, ich kann meine Freude über das, was ich gelernt habe und meine Erfahrungen so mit Ihnen teilen, dass uns eine Atmosphäre der wohlwollenden Neugier miteinander verbindet.

Zuversicht braucht Inspiration

Zuversicht nährt sich von Inspiration. Inspiration ist für mich, wenn mich ein Mensch durch das, wie er gelebt hat oder lebt, inspiriert, zum Nachdenken anregt, ermutigt und beseelt. Meine Großmutter war so ein Mensch und ich bin gewiss, dass jede und jeder einem von diesen Menschen begegnet ist oder von ihm gelesen hat.

So teile ich gerne mit Ihnen, den Zuspruch meiner Großmutter, den sie mir geschrieben hat als ich krank gewesen bin.

*Ich habe warten gelernt
u. bis dann Nachricht kommt reche
ich immer auf guten Ausgang.*

Die Zuversicht ist ein weites Land mit einer unüberschaubaren Vielfalt. Die Zuversicht kennt viele Zutaten, jedoch kein Rezept oder eine App. Ich schätze jene App, die mir anzeigt, wie lange ich auf den nächsten Bus oder die Straßenbahn warten muss. Doch jene Apps, die Rezepte mit einem garantierten Ergebnis vermitteln, mag ich nicht. Es liegt an der Einmaligkeit und Einzigartigkeit von uns Menschen, dass allgemeingültige Regeln nie für alle sinnvoll sind. Was die eine zuversichtlich stimmt, ist für den anderen eine Zumutung. Ich kann erzählen, wie sehr die Zuversicht mein Leben geprägt hat. Ob etwas davon Sie so berührt, dass Sie einen Gedanken davon mitnehmen und eine Idee umsetzen, liegt an Ihnen. Wann man selbst den ersten Schritt ins Land der Zuversicht wagt, liegt an jeder und jedem selbst.

Die Zuversicht nährt sich auch von Gedanken von anderer.

Bertolt Brecht hat einen kurzen Text geschrieben und darübersteht: Vergnügungen

Der erste Blick aus dem Fenster am Morgen
Das wiedergefundene alte Buch
Begeisterte Gesichter
Schnee, der Wechsel der Jahreszeiten
Die Zeitung
Der Hund
Die Dialektik
Duschen, Schwimmen

Alte Musik
Bequeme Schuhe
Begreifen
Neue Musik
Schreiben, Pflanzen
Reisen
Singen
Freundlich sein.

Berührt Sie etwas von diesen Aufzählungen?

Vielleicht zaubert ein Wort ein leises Lächeln auf Ihr Gesicht?

Sollte dies nicht zutreffen, dann notieren Sie bitte Ihre persönlichen Vergnügungen. Bei einem Treffen mit Freunden fragen Sie nach: Was vergnügt Euch?

Das Erinnern an das, was uns freut und vergnügt, nährt die Zuversicht.

Zuversicht lebt von Seelennahrung und Verstandesfutter

Welchen Gedanken, welchen Nachrichten, welchen Meldungen gewähren Sie den Eintritt in Ihr Empfinden und Ihr Denken? Welchen Ideen gewähren Sie eine innere Gastfreundschaft?

Bei der Fülle an Informationen sollten wir wählen und unterscheiden lernen und dazu brauchen wir Verstandesfutter und Seelennahrung.

Zugegeben, die Fülle dessen, was ständig an Meldungen – seriös oder äußerst fragwürdig – über uns ausgeschüttet wird, überfordert uns. Dennoch und trotzdem sollten wir das Interesse an der Welt nicht verlieren. Verstandesfutter ist wichtig, obwohl manche Informationen mehr als betroffen machen. Gedankenlosigkeit und der Mangel an Realitätsbewusstsein verhindern weder Macht noch Kriege.

Für die ursprünglichen Gründer des Internets wäre vieles unvorstellbar, was heute geschieht. Sie wollten den Menschen Informationen zur Verfügung stellen und interessierten sich nicht für Werbung. Google, Meta und Amazon bilden ein Imperium aus Macht und verfügen über unvorstellbare finanzielle Möglichkeiten. Sie stellen Psychologen an, die nur ein Ziel haben: Wie kann man Nutzer möglichst lang auf der eigenen Plattform halten? Wie erhöht man die Suchtgefahr? Daher bekommen Menschen auf den digitalen Plattformen nur das zu lesen, was ihre Meinung bestätigt. Beim Journalismusfestival in Innsbruck im Mai informierten einige Veranstaltungen über das Ausmaß der Tech-Giganten und ihre kriminellen Machenschaften.

Links zum Verstandesfutter

Für alle geeignet, die mit wohlwollender Neugier anderen zuhören und nicht blitzschnell kritisieren, was alles nicht angesprochen wurde.

„Ist der Rechtsruck unausweichlich?“ Zu diesem Thema fand in Innsbruck ein Gespräch zwischen Journalistinnen und Journalisten statt. Der Einblick ist für jene informativ, deren Meinung noch nicht zu einem Felsblock erstarrt ist.

<https://open.spotify.com/show/7bKkc7yt7C6GRPABEW8Og4>

„Der Werkzeugkasten des Faschismus steht sperrangelweit auf“ Gespräch in der Reihe „Freiheit de Luxe“ von Jagoda Marinic und Stephan Lamby.

https://www.hr2.de/podcasts/freiheit_deluxe/stephan-lamby--der-werkzeugkasten-des-faschismus-steht-sperrangelweit-auf, podcast-episode-139378.html

Lass Dich nicht verhärten!

Robert Habeck liest aus seinem Buch „Den Bach rauf“

<https://www.youtube.com/watch?v=05vK41rPDTI&t=32s>

Diese Links teile ich mit Ihnen, weil ich für mich einiges an wissenswertem Verstandesfutter entdeckt habe und mir bewusst wurde, dass einiges, was derzeit auf der Welt geschieht eine Zumutung ist, die wir gemeinsam mit Zuversicht gestalten könnten.

Seelennahrung aus der Literatur

Was ich unter Seelennahrung verstehe geht derzeit in der Fülle der Informationen unter. Also mache ich mich auf den Weg der Zuversicht und lese bei jenen, die schwierige Zeiten erlebt und bewältigt haben. Für mich ist die beste Zeit der Morgen und für die Vielfalt dessen, was mir an ermutigender Lektüre zur Verfügung steht, bin ich dankbar. Wählen Sie die Zeit, die für Sie geeignet ist und lassen Sie sich inspirieren.

In einem kleinen Büchlein „Die Kunst ohne Sorgen zu leben“ schreibt Stefan Zweig:

„Eigentlich sollte jeder Mensch einmal in seinem Leben eine gelegentlich freie Stunde benützen, um nachzudenken, welcher Umstand oder welche Begegnung für seine spezielle Lebensgestaltung entscheidend geworden ist. Warum haben wir diesen Beruf erwählt, warum haben wir uns für eine bestimmte Stadt, ein bestimmtes Haus entschieden? Welcher Impuls war der wesentliche, der unserer Entwicklung die endgültige Richtung gab? Oft – und ich glaube: fast immer – sind es kleine Anlässe gewesen, so geringfügige meist, dass wir sie später vergessen haben.“

Den Hinweis zu diesem wertvollen Schatz der Literatur verdanke ich dem Schauspieler Hans Sigl. Im Podcast Freiheit de Luxe sprach er mit Jagoda Marinic. Hier ist der Link zur ARD Audiothek:

<https://www.ardaudiothek.de/episode/freiheit-deluxe-mit-jagoda-marinic/hans-sigl-die-rechten-spielen-wir-mit-links/hr/13768911/>

Für meine „spezielle Lebensgestaltung“ teile ich mit Ihnen drei Erlebnisse, die für meinen Lebensweg entscheidend geworden sind.

Meine Großeltern waren politisch interessiert und ich wuchs bei ihnen auf. Ich war neun Jahre alt als mir mein Großvater die Inaugurationsrede von John F. Kennedy vorgelesen hat. Der mittlerweile historisch geworden Gedanke hat mich begeistert und war viele Jahre Motivation für mich:

„Fragt nicht, was unser Land für Euch tun wird – fragt, was Ihr für unser Land tun könnt. Fragt nicht, was Euer Land für Euch tun wird, sondern was wir gemeinsam für die Freiheit des Menschen tun können.“

Mit sechzehn Jahren sah ich den Film „Rat mal wer zum Essen kommt“ mit Sidney Poitier. Seine Worte, mit denen er versuchte, die Vorwürfe seines Vaters abzuwehren, haben nie ihre Bedeutung verloren. Besonders dann nicht, als meine Kinder ihre eigenen Wege gingen. Ich wollte sie nicht der Angst aussetzen, die ich nicht nur in meiner Jugend erlebt habe. Es war die Angst meiner Mutter nicht meine.

„Du sagst, was ich dir schulde. Ich schulde dir gar nichts. Du hast mich in die Welt gesetzt und von diesem Augenblick an schuldest du mir alles schuldig, was du mir geben konntest. Du hast kein Besitzrecht an mir und du weißt nicht was ich denke und was ich fühle und wenn ich mir noch so viel Mühe gebe, es zu erklären, du verstehst es ja doch nicht. Du bist dreißig Jahre älter als ich und glaubst, es müsse alles so bleiben, wie es früher war und nur wenn Eure ganze Generation ins Gras beißt und vom Erdboden verschwindet, werden wir die Bürde los. Verstehst du, ich will diese Bürde los sein. Vater, ich liebe dich und ich muss eine Entscheidung treffen, bei der du mir nicht helfen kannst.“

Besonders bedeutsam wurde 1988 die Rathausrede von Viktor E. Frankl für mich. Seine Sinnlehre wurde entscheidend für meine persönliche Entwicklung in den letzten vierzig Jahren. Sein Gedanke: „Eine Kollektivschuld gibt es nämlich nicht. Schuld kann jedenfalls nur persönliche Schuld sein – die Schuld an etwas, das ich selbst getan habe – oder vielleicht zu tun unterlassen habe!“ Meine Mutter hat sich ein Leben lang Vorwürfe gemacht, dass sie erst zu spät erkannte, dass das nationalsozialistische System ein unmenschliches gewesen ist. Ich wollte verstehen, aus welchem Grund, sie so viel schwerer lebt als meine Großmutter, ihre Mutter.

Erneut war es ein Gedanke von Viktor E. Frankl, der in mir ein großes Verständnis weckte.

„Bevor wir einen Menschen anklagen, müssen wir uns fragen, wie sehr ist die Zeit anzuklagen?“
Menschen meiner Generation hatten belastete Eltern. Meine Mutter war im Unterschied zu meiner Großmutter Zuversicht, Hoffnung und Vertrauen fremd. Sie dachte, dass nur die eigene Leistung zählt, und das war ihr großer Irrtum.

Was ich durch meine Mutter kennen und lieben lernte, war klassische Musik und ermutigende Literatur, wie Erich Kästner:

Keiner blickt dir hinter das Gesicht
und keiner weiß, wie reich du bist...
Freilich meine ich keine Wertpapiere,
keine Villen, Autos und Klaviere,
und was sonst sehr teuer ist,
wenn ich hier vom Reichtum referiere.

Nicht den Reichtum, den man sieht
und versteuert, will ich jetzt empfehlen.
Es gibt Werte, die kann keiner zählen,
selbst, wenn er die Wurzel zieht.
Und kein Dieb kann diesen Reichtum stehlen.

Der Humor ist so ein Schatz,
oder die Geduld, und auch die Güte,
und das ganze übrige Gemüte.
Denn im Herzen ist viel Platz.
Und es ist wie eine Wundertüte.

Arm ist nur, wer ganz vergisst,
welchen Reichtum das Gefühl verspricht.
Keiner blickt dir hinter das Gesicht.
Keiner weiß, wie reich du bist...
Und du weißt es manchmal selber nicht...

Zuversicht braucht Interesse und wohlwollende Neugier

Mein Interesse an einer anderen Lebensgestaltung erwachte als mein Körper zu rebellieren begann. Von Viktor Frankl und einigen anderen habe ich meine Sichtweise korrigieren lassen. Frankls Gedanken fordern mich noch immer heraus. Seine Feststellung, dass sich „Glaube, Liebe und Hoffnung nicht manipulieren oder herstellen lassen“ öffnete mir die Tür zu meiner Freiheit, die ich zu verantworten habe.

*„Glaube, Liebe, Hoffnung lassen sich nicht manipulieren und fabrizieren.
Niemand kann sie befehlen. Selbst dem Zugriff des eigenen Willens entziehen sie sich.
Ich kann nicht glauben wollen,
Ich kann nicht lieben wollen,
ich kann nicht hoffen wollen -
und vor allem kann ich nicht wollen wollen.“*

Zuversicht kann wachsen, in dem ich einen Raum in mir öffne, in dem ich berührbar bin. Die Offenheit ist ähnlich einem Raum mit Fenstern und Türen. Die vier Wände dieses Raumes sind für jede und jeden unterschiedlich. Die Namen meiner Wände heißen:

Liebesfähigkeit – das ist die Freude über das Dasein eines anderen

Mitgefühl – ist mein Bemühen, mich in die Lebenslage eines anderen zu versetzen

Dankbarkeit – ist mein Empfinden dankbar zu sein für das Leben selbst

Realitätsbewusstsein – ich bin frei und zugleich abhängig von etlichen Bedingungen

Oft habe ich Konzerte erlebt, die mich intensiv berühren. Heuer war ich mit meiner Tochter, ihrem Mann und ihren Kindern im Konzert der Wiltener Stadtmusikkapelle im Kongresshaus Innsbruck. Die Musik weckte erneut meine Begeisterung und Lebensfreude. Meine Zuversicht wurde mit jedem Ton größer und besonders schön war, die offensichtliche Freude meiner Enkelkinder am Erleben der Musik. Das Spiel der Lebensfreude nährt die Zuversicht.

Zuversicht gedeiht nicht in der Empörung und in der Angst

In unserer Gesellschaft haben seit einigen Jahren Begriffen wie Potentialoptimierung, Selbstwirksamkeit und Steigerung der Resilienz Hochsaison. Auf diese Weise wurden die Spielräume für den einzelnen verengt. Das Credo, dass ausschließlich jeder selbst für sein Leben verantwortlich sei, wird oft so verstanden, dass er auch die alleinige Schuld an seinem Scheitern trägt. Auf diese Weise haben Schuldzuweisungen Konjunktur und Empörung und moralische Besserwisserei wurde alltäglich. Je größer die Empörung um so geringer die Bereitschaft nachzudenken und so verschwindet allmählich die Zuversicht. Wer sich bei allem, was er hört, aufregt, verliert das Anregende, die wohlwollende Neugier und landet zwangsläufig in der Besserwisserei.

Dort wo jede Einsicht, in grundlegende menschliche Zusammenhänge fehlt, landen wir in den Programmen des funktionalen Maschinendenkens. Ich kenne niemanden, der über die ständigen Updates erfreut ist. Angeblich müssen wir uns ständig verbessern und das befeuert die Ängste, nie gut genug zu sein.

Manche Menschen beherrschen dieses Spiel mit der Angst und vermitteln anderen, nicht gut genug zu sein. Höre ich aufmerksam zu, meinen einige ich hätte keine eigene Meinung. Stelle ich Fragen, wirft man mir vor, ich höre nicht zu. Versuche ich Orientierung in das weite Land des Sinns zu bringe, sagt man mir, ich soll nicht so lange reden, sondern nur sagen, was zu tun sei.

**„Man muss den eigenen Spinnereien vertrauen und jener Offenheit,
bei der keiner weiß, was am Ende herauskommt.“**

Anton Zeilinger, Nobelpreisträger für Physik

Zuversicht ist am Leben und am Lebendigen interessiert. Zuversicht orientiert sich nicht an Programmen und nicht an den Siegern. Auf Dauer zerstören manche Sieger sich selbst, wenn sie nichts anderes zu bieten haben als Feindbilder. Diese Menschen wissen, was der Euro wert ist, doch sie haben keine Ahnung, vom Wert des Lebens und wie gefährdet die Demokratie sein kann.

Erich Kästner erlebte es hautnah an dem Tag, als seine Bücher verbrannt wurden:

„Weil immer, wenn von der Vergangenheit gesprochen wird, auch von der Zukunft die Rede ist. Keiner kann die Mutfrage beantworten, bevor die Zumutung an ihn herantritt. Keiner weiß, ob er aus dem Stoff gemacht ist, aus dem der entscheidende Augenblick Helden formt.“

Erich Kästner, Über das Verbrennen von Büchern

Zuversicht braucht ein Fundament und eine neue Menschlichkeit

Viktor Frankl schrieb 1946 nach dem Ende des Grauens: „Wir brauchen keine neuen Programme, sondern eine neue Menschlichkeit.“

Für Viktor Frankl zählte zur Menschlichkeit der Trost. „Die Furcht bangt davor, was in der Zukunft verborgen ist, doch der Trost weiß um das, was in der Vergangenheit geborgen ist.“

Menschlichkeit braucht ein Fundament, auf das ich mich verlassen kann. Wir alle wurden von Menschen ins Leben begleitet, die es gut mit uns meinten. An diesen Menschen sollten wir uns orientieren und bedenken, dass sie in einer völlig anderen Zeit gelebt haben als wir heute.

Von wem habe ich Zuversicht gelernt?

Mein Fundament baut auf dem auf, was mir meine Großeltern und meine Mutter mitgegeben haben. Dennoch bin ich froh, dass ich mich von engen Vorstellungen, wie ich zu leben habe, befreien konnte.

Ich bin froh, dass ich Menschen kennengelernt habe, die ich verehrt habe oder bewundere. Ich fühle mich deshalb nicht klein, sondern inspiriert und ermutigt.



Zuversicht kennt die „guten Mächte“

Kaum ein Wort wurde so missbraucht und falsch verstanden, wie der Begriff „Gott“. Für viele ist das Wort negativ besetzt, da es in ihnen unmittelbar den Impuls auslöst, nicht gut genug zu sein oder ermahnt und bestraft zu werden. Wenn wir überzeugt sind, dass es etwas gibt, das größer ist als der Mensch, dann sollten wir anerkennen, dass jeder Mensch einen göttlichen Funken, den wir Seele nennen in sich trägt. Wir brauchen Synonyme für den Begriff Gott. Zum Glück gibt es eine große Vielfalt.

Dietrich Bonhoeffer 1906 – 1945

Von **guten Mächten** treu und still umgeben, behütet und getröstet wunderbar . . .

Marion Dönhoff 1909 – 2002

Ich habe einfach die Gewissheit, dass mein **Schutzengel** da ist.

Tomas Halik 1948

Die am meisten verbreitete Religion ist der »**Etwasismus**«: etwas muss sein.

Václav Havel 1936 – 2011

Das Wirken dieser **Kraft ist geheimnisvoll**.

Werner Heisenberg, 1901 – 1976

Wir schwingen mit der **zentralen Ordnung** mit.

David Steindl-Rast 1926

Das große Geheimnis.

Tiziano Terzani 1938 – 2004

Intelligenz, die die Welt zusammenhält.

Maria v. Wedemeyer 1924 – 1977

Ich habe das feste Vertrauen, dass uns **das Wesentliche** geschenkt wird.

Link zum Lied „Ermutigung“ von Wolf Biermann anlässlich der Verleihung des Deutschen Filmpreises:

<https://www.youtube.com/watch?v=m-ZUb9J1Dk4&t=12s>