

**Hoffnung  
und Zuversicht**

Entspannen Sie sich und  
beobachten Sie Ihren Atem.  
Begrüßen Sie Gott in einem Gebet.

*Begegne dem, was auf dich zukommt,  
nicht mit Angst, sondern mit Hoffnung.  
(Franz von Sales)*



- Wo oder wann bin ich an meine Grenzen gekommen? Wie reagiere ich dann?
- Was hilft mir zu vertrauen? Fallen mir Vorbilder ein, von denen ich das lernen kann?
- Gelingt es mir, in schwierigen Situationen auf ein gutes Ende zu hoffen?



- Weiter-Sehen: Fulbert Steffensky: „Hoffnungslos zuversichtlich“

## Vertrauen in einen guten Ausgang

An einer strömungsreichen Stelle irgendwo am Meer fand ich ein Schild, das Schwimmer warnt und das ihnen empfiehlt, für den Fall, dass eine Strömung sie erfasst, sich nicht gegen den Sog zu wehren. Die Strömung führe wieder zurück, sagte der Text. Man solle seine Kräfte nicht sinnlos verbrauchen, sondern sich vom Wasser selber zurücktragen lassen.

Wie muss ein Mensch beschaffen sein, der handeln kann, wie das Schild ihm rät?

Er müsste zunächst wissen, dass das Meer seine Gesetze hat und dass seine Bewegungen nicht vollkommen unberechenbar und chaotisch sind.

Er müsste die Hoffnung haben, dass diese Gesetze, die gestern gegolten haben, auch heute gelten.

Dann müsste er fähig sein, auf die Durchsetzung seines unmittelbaren Zieles, nämlich jetzt sofort ans Ufer zu kommen, zu verzichten.

Er müsste warten und langfristig und geduldig denken können.

Er müsste außerdem zugeben können, dass er nicht zu allem fähig ist, dass er nicht ständig Herr seiner Lage ist, dass seine eigenen Kräfte gegen die Gewalt des Meeres lächerlich sind.

Er müsste also einen Glauben haben an den Zusammenhang des Ganzen, eine geduldige Hoffnung auf einen guten Ausgang trotz der augenblicklichen Gefahr und die Demut der richtigen Einschätzung seiner eigenen Kräfte.

*Fulbert Steffensky*

Steffensky, Fulbert, *Feier des Lebens*, Verlag Herder Freiburg 2012, S. 120.  
[www.herder.de](http://www.herder.de)