

## „Was uns trägt...“

Der Vorarlberger Psychotherapeut und Schüler Viktor Frankl's, Alfried Längle, schreibt: „Es kommt immer auf mich an – und hängt nie von mir ab.“ Ein einfach zu lesender Satz, ein nicht so einfach zu verstehender Satz.

Was meint das, wenn wir sagen „*Es kommt immer auf uns an*“? Wir können uns nicht aus dem Spiel nehmen, wir sind Akteure unseres Lebens – auch wenn wir nicht alles bestimmen und beeinflussen können. Die Erkenntnis von Frankl war ja jene, dass er entdeckt hat, dass selbst in aussichtslosen Situation und Bedingungen es immer noch eine Möglichkeit gibt, das ich dem völlig ausgeliefert-sein entgehe. Wolfgang Wiedemann, Klinikseelsorger und evangelischer Theologe spricht von „heilsamen Erschütterungen“, und es geht ihm darum, welche Frage das Leben an mich stellt, gerade in schweren und schwierigen Zeiten. Ich kann Stellung beziehen, ich kann Antworten beibringen – aber es kommt auf mich an, ob ich diesen Schritt gehen möchte.

Religiös gedacht bedeutet es, dass wir als einzelne Menschen keine Beliebigkeit des Universums sind, kein Zufallsprodukt der Evolution, sondern eben Individuum: unvergleichlich, unteilbar, bestimmt, nicht willkürlich. Der religiöse Mensch würde ergänzen: „Wir sind von Gott her gedacht“. Rainer Maria Rilke hat dies so treffend in seinem Gedichtband „Stundenbuch“ beschrieben, wo es heißt: „Gott spricht zu **jedem** nur, eh' er ihn macht, dann geht er schweigend mit ihm aus der Nacht.“

Der zweite Teil des Satzes hingegen lautet „... und hängt nie von mir ab.“ Wenn es denn anders wäre, nämlich dass immer alles von mir abhängt – dann wäre zum einen die Verantwortung viel zu schwer zu tragen, und zum anderen würden wir uns in Allmachtsphantasien bewegen. Dieses „es hängt von dir ab“ bedeutet eine Zuschreibung von Macht und Einfluss, von Größe und Überforderung. Wir alle kennen diesen wohlgemeinten oder mehr aus Rat- und Hilflosigkeit formulierten Satz, wenn es um Entscheidungen in unserem Leben geht und andere sagen zu uns: „Es hängt von dir ab“.

Vielleicht finden wir eine Antwort, wenn wir das Gegenteil dieser Sinnzuschreibung suchen: die Antwort lautet Vertrauen, Zutrauen, im letzten Glaube. Und zwar so verstanden, dass wir – ohne etwas beeinflussen zu können – davon ausgehen, dass es schon gut ausgehen wird. Dabei gilt es gut zu trennen zwischen „Vertrauen“ und „Erwartung“: wir verwenden oft beides synonym, aber der Unterschied ist gravierend. In der Erwartung nehme ich quasi das Ergebnis, das dann passieren soll, bereits voraus. Ich weiß, was passieren soll, wie es sein soll. Und wenn dann aber nicht das eintritt, das ich erhofft und gewünscht habe, folgt das tiefe Gefühl der Enttäuschung.

Vertrauen hingegen ist anders: im Wort Vertrauen steckt ja „trauen“, also sich trauen, Mut haben (nicht den blinden, naiven Mut – das wäre nämlich Übermut), nicht ängstlich sein. Im eigentlichen bedeutet Vertrauen, jemandem etwas zutrauen. Es wird gut ausgehen – auch wenn ich nicht weiß, wie, wann, in welcher Form, durch wen. Wirkliches Vertrauen kann nie enttäuscht werden – Erwartungen oft sehr schnell.

In der Erwartung lege ich den Blickwinkel auf das Außen: etwas muss so oder so geschehen, wie ich es mir wünsche, wie ich es will, wie es für mich angenehm ist. Im Vertrauen ergeht die Frage an mich selbst: kann ich mich etwas oder jemandem anvertrauen, kann ich mich in die Obhut anderer begeben, kann ich einem anderen Menschen – oder Gott – tatsächlich trauen, dass er oder sie im letzten das Beste für mich will?

Viktor Frankl hat für sich eine Antwort gefunden: wenn bei allen Widrigkeiten, bei aller Gefahr, bei aller Unzulänglichkeit dieses Vertrauen verloren geht, stirbt der Mensch. Vielleicht nicht in seiner Körperlichkeit, aber in seiner seelischen Verfasstheit. Wir alle wissen, wie schwer es manchmal ist, trotzdem Vertrauen zu haben – auch wenn uns das Leben in die Dunkelheiten der Existenz führt. Aber es ist gerade dieses „trotzdem“, das uns zum Vertrauen führen kann. Es ist das bedingungslose, das nicht spekulative Zutrauen, dass es einer gut mit mir meint – weil er sich etwas gedacht hat. Aber dieser Gedanke ist in mir, und ich bin es, der Antwort zu geben hat.

Das ist vielleicht die Grundfrage allen religiösen Lebens: kann ich vertrauen? Und gläubige Menschen wissen auch, dass man nie die pauschale endgültige Antwort darauf geben kann. Es ist die Brüchigkeit des Lebens, die uns immer wieder vor diese Frage stellt, die uns herausfordert, zweifeln und manchmal verzweifeln lässt. Aber letztlich trägt uns dieses Vertrauen – besonders in den schwierigen Zeiten unseres Daseins. Weil wir es genau dann auch brauchen.

**Mag. Bernhard Gut**

Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Diplom Sozialarbeiter. Pädagogischer Mitarbeiter in Schloss Hofen, Lehraufträge an der Fachhochschule St. Gallen und der Medizinischen Universität Innsbruck