25.01.2026 um 00:05 Uhr
hr1 SONNTAGSGEDANKEN

Ein Beitrag von
Steffen Flicker,
Schulleiter der katholischen Schule Marianum Fulda und Vorsitzender des Katholikenrates im Bistum Fulda

Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser

Es war eine Schrecksekunde: Bei einer Wanderung mit der Familie kommen wir zu einem Flutgraben, über den ich irgendwie springen muss. Damals war ich fünf Jahre und der Graben kam mir vor wie eine tiefe Kluft. „Komm, gib mir deine Hand!“, ruft mir mein Vater entgegen.

Eine Kindheitserinnerung als Beispiel für blindes Vertrauen

Ohne lange darüber nachzudenken, reiche ich meinem Vater die Hand und wir setzen gemeinsam zum Sprung über den Graben an. Und tatsächlich: Geschafft! Blindes Vertrauen.

„Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser!“ – diese Redewendung höre ich immer mal wieder. Sie drückt aus, dass es zwar sinnvoll ist, anderen Menschen Vertrauen entgegenzubringen, man aber letztlich zur Sicherheit doch alles selbst noch einmal überprüfen sollte.

Ich kann diesem Satz und dieser Haltung nicht zustimmen. Denn eigentlich ist es traurig, wenn das Vertrauen weniger zählt als Kontrolle. Für mich müsste die Aussage umgekehrt werden: Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser.

Vertrauen als Basis menschlicher Beziehungen

Vertrauen ist für mich eine wesentliche Grundlage für das Zusammenleben von Menschen. Was wäre mit all unseren menschlichen Beziehungen, wenn es kein Vertrauen gäbe? Es wäre schade, wenn ich bei jedem Menschen Zweifel hätte, ob er auch das tut, was er mir zusagt. Dann würde die Skepsis dominieren.

© 2026 · Kirche im hr

Ich bin in meinem Leben darauf angewiesen, dass ich anderen Menschen vertrauen kann. Und auch umgekehrt gilt: Ich baue darauf, dass mir Menschen Vertrauen schenken.

Natürlich ist es schwierig, einen Menschen gut einschätzen zu können, wenn ich ihn gerade erst kennengelernt habe. Aber letztlich muss ich mich auch auf meine Menschenkenntnis und auf mein Bauchgefühl verlassen, ob ich meinem Gegenüber trauen und ver-trauen kann.

Musik

Drei Dimensionen von Vertrauen

Für mich gibt es drei Dimensionen des Vertrauens: zunächst das Selbstvertrauen. Ich muss in erster Linie auf meine eigene Kraft und auf meine eigenen Fähigkeiten vertrauen, um meinen Alltag zu meistern. Dabei werde ich mir darüber klar, was ich gut kann und was noch ausbaufähig ist. Was sind meine Stärken?

In jedem Fall ist das Vertrauen in mich selbst von großer Bedeutung. Natürlich gehören zu meinem Leben auch Selbstzweifel. Kann ich das überhaupt?

Selbstzweifel und Mut gehören zusammen

Aber ich muss auch auf mich selbst vertrauen können. Dazu gehört auch Mut und Courage. Dieses Selbstvertrauen hilft mir, die Herausforderungen, denen ich mich stellen muss, anzugehen. Gerade in der Erziehung von Kindern ist es wichtig, diese in ihrem Selbstvertrauen zu stärken, indem ich als Vater oder Lehrer Kindern etwas zutraue, sie ermutige und lobe.

Die zweite Dimension ist das Vertrauen in andere Menschen. Ich bin ein Leben lang auf andere Menschen angewiesen: Wenn ich krank bin, vertraue ich auf die Hilfe eines Arztes. Wenn mein Auto beschädigt ist, vertraue ich auf Werkstattarbeiter. Wenn die Heizung ausfällt, vertraue ich auf die Arbeit von Handwerkern.

So benötige ich in vielen Fällen die Unterstützung und die Fähigkeiten anderer Menschen. Und da kommt es auf Vertrauen an. Wenn ich zum Beispiel in einen Zug einsteige, setze ich voraus, dass der Lokführer mich sicher an mein Ziel bringt. Wenn ich beim Bäcker ein Brot kaufe, gehe ich davon aus, dass frische Zutaten benutzt wurden.

Misstrauen wäre eine Belastung für die Seele

Damit bringe ich anderen Menschen Vertrauen entgehen. Andernfalls müsste ich erst die Küche eines Restaurants überprüfen, um auszuschließen, dass dort verdorbene Lebensmittel verwendet werden. Oder ich müsste immer erst die Statik einer Brücke prüfen, bevor ich über sie gehe.

© 2026 · Kirche im hr

Kontrolle über Vertrauen zu stellen, würde mich zu einem misstrauischen Menschen machen, der permanent davon ausgehen muss, dass mich böse Menschen umgehen, die nur das Ziel haben, mir Schlechtes zuzufügen.

Als dritte Dimension ist für mich das Vertrauen in Gott wichtig. Das meint das schöne alte Wort „Gottvertrauen“. Als Christ setze ich mein Vertrauen in Gott. Gerade dann, wenn ich nicht final abschätzen kann, wie ein Vorhaben ausgehen mag. Ich vertraue darauf, dass Gott mir zur Seite steht und dass er meine Wege begleitet.

Abraham und Sarah als Vorbild für Vertrauen

Für mich wird dieses Gottvertrauen wunderbar anschaulich in der biblischen Geschichte von Abraham und Sarah. Obwohl beide schon sehr alt sind, folgen sie der Aufforderung Gottes, noch einmal neu aufzubrechen. Abraham und Sarah sollen aus ihrer Heimat ausziehen, all ihre Freunde und Verwandten zurücklassen und in ein Land ziehen, das für sie völlig unbekannt ist. Dort will Gott sie segnen. Beide lassen ihr bisheriges Leben hinter sich. Alles Vertraute bleibt zurück – und beide gehen los. Es ist ein vertrauensvolles Losziehen.

Eine Frage des Vertrauens

Was mich an dieser Geschichte so beeindruckt, ist das starke Vertrauen, das sie hier in Gott setzen. Beide vertrauen darauf, dass Gott bei ihnen bleibt, dass er sie auf ihren Wegen begleitet und beschützt.

Ganz sicher hatten Abraham und Sarah auch ihre Zweifel: Was kommt da auf uns zu? Wie wird unsere Zukunft sein? Wird alles gut gehen? Aber sie vertrauen darauf, dass Gott alles gut werden lässt.

Musik

Gerade in diesen Zeiten, die so stark von Unsicherheit und Sorge, ja sogar Zukunftsängsten geprägt sind, ist Vertrauen hilfreich. Natürlich können wir alle nicht voraussagen, welche politischen Entwicklungen uns noch bevorstehen. Ich kann nicht voraussehen, in welcher Welt wir in 20 Jahren leben werden.

Eine Vater-Sohn-Szene als Symbol von Vertrauen

Doch genau wie bei meinem Vater ist es vor allem das Hier und Jetzt, in dem ich Vertrauen aufbaue. Genau wie er, dem ich während der Wanderung vertraut habe, möchte ich auch meinen Kindern Vertrauen schenken, damit sie gestärkt durchs Leben gehen. Ich erinnere mich an eine Situation auf einem Spielplatz: Für einen kurzen Moment hatte ich meinen Sohn aus dem Blick

© 2026 · Kirche im hr

verloren. Wie erleichtert war ich, als ich plötzlich seine Stimme hörte. „Hier oben bin ich, Papa!“, rief er mir freudig entgegen. Mein Sohn war auf einen Baum geklettert und winkte mir von dort oben voller Stolz entgegen.

Allen Risiken zum Trotz: Wir brauchen Mut zum Aufbruch

Dennoch musste der Abstieg noch gemeistert werden. Mein Sohn bewegte sich in kleinen Schritten nach unten, aber den letzten Ast wollte er dann doch nicht verlassen. So breitete ich meine Arme weit aus und rief ihm entgegen: „Komm, du kannst springen. Ich fange dich auf!“ Mit großen Augen sah mich mein Sohn an – ich nickte ihm mutmachend zu - und dann sprang er los, direkt in meine Arme. Alles war gut gegangen. Für uns beide ein schöner Moment.

Vertrauen als Kraftquelle des Lebens

Ich will ihm zeigen: Setze dein Vertrauen in dich selbst, in deine Mitmenschen und in Gott, ohne dabei mit einem naiven Blick und unreflektiert deinen Weg zu gehen. Natürlich sind mir und uns die Herausforderungen und auch die Risiken bewusst, die passieren könnten. Wenn ich mich aber nur davon leiten lasse, könnte ich letztlich gar keinen Schritt mehr vor den anderen setzen. Denn meine Energie würde ja dann geraubt werden, wenn meine Sorgen die Gedanken beherrschen. Ich muss den Mut haben, loszugehen und aufzubrechen - so wie Abraham und Sarah. Das macht mich stark und gibt mir Sicherheit. Darauf vertraue ich.

© 2026 · Kirche im hr