

02.06.2021 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Dr. Barbara Brüning,

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Veränderung braucht Vertrauen

Vor kurzem habe ich mit einem ehemaligen Kollegen telefoniert. Endlich geht auch dieser Lockdown zuende, das war unser Thema. Dann hat er gesagt: „Aber weißt du: Eigentlich hatte ich mich gerade an den Zustand gewöhnt. Wir hatten als Familie einen Rhythmus gefunden. Und nun wird sich schon wieder alles verändern. Ich weiß gerade gar nicht, wo ich meine Energie reinstecken soll.“ Ja, ich kann das gut verstehen. Was wird kommen? Nur eines scheint sicher: So wie es einmal war, so wird es sicher nicht mehr. „Es macht mir Angst“, hat er gesagt: „Ich fürchte, ich könnte eine Entscheidung treffen, die in die falsche Richtung geht, und dann könnte ich sie am Ende nicht mehr wieder gut machen.“

Erstmal ziemlich orientierungslos

Mir sind die Bibeltexte aus den katholischen Gottesdiensten der letzten Sonntage eingefallen. In denen geht es darum, wie sich die Jünger nach Jesu Tod und Auferstehung fühlen: erst mal ziemlich orientierungslos! Auch für sie ist alles anders. Sie wissen nicht, worauf sie sich einstellen sollen. Ihnen ist der Heilige Geist zu Hilfe gekommen und hat sie vertrauensvoll weitergehen lassen.

Vertrauen lässt unser Gehirn Ideen sprudeln

Ich habe meinem Kollegen gesagt: Eine vertrauensvolle Haltung, eine Hoffnung darauf, dass sich alles zum Guten wenden wird, ist auf jeden Fall hilfreich: Vertrauen öffnet uns, so dass unser Gehirn Ideen sprudeln lässt und unsere Sinne wach sind. Wenn wir dagegen Angst haben, dann schaltet unser Kopf auf Notbetrieb, und uns steht nur Altbekanntes zur Verfügung. Wir sind nicht

innovativ und nicht kreativ.

Einfach Gott einen Vertrauensvorschuss geben

Es könnte sich also wirklich lohnen, einfach Gott einen Vertrauensvorschuss zu geben. Und damit den Raum für den Heiligen Geist öffnen – oder sagen wir etwas moderner: unserem Gehirn zu erlauben, erfindungsreich zu sein. Dieser Zusammenhang scheint jedenfalls sicher in unserer DNA verankert zu sein. Und ist vielleicht nur ein anderer Ausdruck für dasselbe: Veränderung erfordert Vertrauen.