17.03.2025 um 17:45 Uhr
**hr4 ÜBRIGENS**

Ein Beitrag von
**Rolf Müller,**
Pastoralreferent Pfarrei Mariä Himmelfahrt, Frankfurt

# Zuversicht in der Hosentasche

Viele Menschen aus meinem Freundes- und Bekanntenkreis sind im Moment schlecht gelaunt und pessimistisch. „Das wird immer schlimmer bei uns und in der Welt“ – das hat ein Onkel zuletzt zu mir gesagt. Ich weiß: Viele Menschen denken genauso. Und ich gebe es ja zu: Auch ich habe mit den schlechten Nachrichten mehr und mehr zu kämpfen. Es fällt mir nicht leicht, da Zuversicht zu bewahren.

## Meine Zuversichts-Tankstelle für schlechte Zeiten

Als ich dann noch vor wenigen Wochen selbst sehr krank geworden bin, habe ich mich an die Worte einer alten Kollegin erinnert. „Ich habe eine Zuversichts-Tankstelle für schlechte Zeiten bei mir, die zapfe ich in schweren Stunden an.“ Die hat sie mir auch dann gezeigt. Sie bestand aus einer kleinen Holzkiste mit vielen Zetteln drin. Da gab es zum Beispiel eine Liste, auf der sie notiert hatte, welche schwierigen Situationen sie im Leben schon mal gemeistert hatte. Dann war da ein Zettel mit den Telefonnummern ihrer Freundinnen, die sie immer anrufen konnte. In der Kiste gab es auch Fotos von den Menschen, die ihr wichtig waren, ihrer Familie und ihren Freunden. Auch ein paar ausgeschnittene Zeitungsartikel waren dabei, aber nur mit positiven Meldungen, wie zum Beispiel: „Corona-Krise überwunden“. An diese Überschrift kann ich mich noch erinnern. Ganz am Boden der Kiste lag ein Zettel mit einem berühmten Wort Jesu: *„Siehe, ich bin bei euch alle Tage bis zum Ende der Welt“ (*Matthäus-Evangelium 28,20*).* Alles, was ich in dieser Kiste gesehen habe, war voller Zuversicht; es war wirklich wie eine Tankstelle, an der man gute Energie laden konnte.

## Auch mir fallen genügend Dinge ein, die mir Zuversicht geben


© 2025 · Kirche im hr

Ich finde eine solche Sammlung wirklich gut und nützlich. Ich glaube: So etwas könnte ich auch gut gebrauchen! Denn mir fallen auch genügend Dinge ein, die mich zuversichtlich machen. Auch ich habe schon einiges überstanden, habe Freundinnen und Familie und vertraue darauf, dass Gott mich nicht allein lässt. Meine Zuversichts-Tankstelle wird aber keine Holzkiste werden. Sie wird digital in meinem Handy sein. Ich habe schon angefangen, eine Datei mit Fotos und Texten dort anzulegen. Das ist praktisch – denn so habe ich für schwere Momente immer ein Stück Zuversicht in der Hosentasche greifbar. Ich muss nur mein Handy rausholen und nachschauen.


© 2025 · Kirche im hr