

April 2022

Liebe Teamverantwortliche!

Nach zwei Jahren Pandemie, deren endgültiges Ende immer noch nicht absehbar ist und jetzt auch noch in der zusätzlichen Bedrohung eines brutalen Krieges in Europa, nicht viel mehr als 500 Kilometer von unseren Grenzen entfernt, tut ein Wort des Apostels Paulus aus seinem Brief an die Hebräer gut und kann vielleicht ein bisschen Mut machen:

„Werft eure Zuversicht nicht weg..“

Ein Buch mit diesem Titel von Bischof Benno Elbs hat mich motiviert, daraus ein Programm für unsere Teamtreffen zu gestalten, die langsam doch wieder möglich werden. Im Programm folge ich dem Aufbau des Buches, kann aber natürlich nur einen kleinen Auszug seiner Ausführungen wiedergeben. Vor allem aus dem Abschnitt, der viele Möglichkeiten zur Stärkung unserer Zuversicht enthält, habe ich nur eine kleine Auswahl exemplarisch übernommen. So habe ich mich entschieden auch auf zwei ausführliche Kapitel zu „Die Bibel, eine unerschöpfliche Hoffnungsquelle“ und „Ein heilsamer Gang durch das Kirchenjahr“ vollständig zu verzichten und mich auf allgemein gültige Bereiche zu beschränken. Vielleicht kann ich auch ein wenig neugierig machen auf die Abschnitte im Buch, die hier im Programm fehlen.

Methodisch könnte ich mir vorstellen, nach der Begriffsklärung, zunächst zu sammeln, was es uns schwermacht, zuversichtlich zu bleiben.

Den zweiten Teil, in dem es darum geht wodurch die Zuversicht gestärkt wird, könnte man entweder anhand des Blattes mit den „Zehn Wegweisern“ machen (dieses sollte auch zum Weiterdenken allen mitgegeben werden) oder man lässt zuerst die Vorgaben des Programms reihum vorlesen und bittet dann die Teammitglieder abschließend, vor der Zusammenfassung ihre ganz persönlichen Erfahrungen einzubringen.

Ich wünsche einen anregenden Teamabend und ganz herzliche Grüßen an alle

Felix Kaltenböck

Programm April 2022

WERFT EURE ZUVERSICHT NICHT WEG
--

BETRACHTUNG

DER UNS BEHÜTET SCHLÄFT NICHT

Getrost und getröstet
können wir gehen
wir sind nicht allein
getrost und getröstet
können wir das Leben
wagen

da ist einer
der mit uns ist
getrost und getröstet
können wir uns
auf den Weg machen
da ist einer
der für uns ist

da ist einer
der uns beschützt
der seine bergende Hand
über uns hält
über dich und mich
und uns und diese Stadt
unser Land und unsere
Welt

der uns behütet
schläft nicht
er
der uns Vater und Mutter
ist
Hoffnung und Grund
der uns kennt und liebt
und will und mag

der schläft nicht
der schaut auf uns
der gibt auf uns acht
der geht uns nach
der lässt uns nicht los

der uns behütet schläft
nicht
der uns behütet
will unsere Freiheit
der uns behütet
will unsere Lebendigkeit
der uns behütet
will unser Wachsen

der uns behütet
der fordert uns
der will was von mir
und der will was von dir

er ist Wort
und will Antwort

weil er mich hält und
trägt
weil er mit mir ist
bin ich getragen und
getröstet
und kann ich Antwort
geben

kann tragen und trösten
und kann gehen
in seinem Namen
getragen und getröstet
kann ich tragen und
trösten

behütet von dem
der für das Leben ist
kann ich gehen
für das Leben

behütet und getröstet
von dem

der das Leben will
lasst uns aufbrechen und
gehen
dem Leben entgegen

weil wir das Leben
mit uns tragen
lasst uns das Leben
zu den Menschen bringen
getragen und getröstet
von dem
der das Leben ist

(aus: *Du Gott des Lebens segne uns*, Andrea Schwarz – gekürzt)

„Werft also eure Zuversicht nicht weg...“ (Hebr 10,35)

Begriffsklärung: Zuversicht ist nicht dasselbe wie Optimismus.

Anhand der Erzählung von den drei Fröschen, die in einen Topf mit Milch fallen, kann man das gut veranschaulichen:

Der Pessimist denkt: „Ich bin verloren, da gibt es keine Rettung mehr“ – und ertrinkt hilflos. Der Optimist dagegen gibt sich unerschütterlich: „Keine Sorge, nichts ist verloren. Bestimmt kommt jemand vorbei um Milch zu holen – und rettet mich.“ Er wartet und wartet und ertrinkt schließlich ebenso wie der Pessimist. Der dritte, zuversichtliche Frosch, hingegen sagt sich: „Schwierige Lage, da bleibt mir wohl nichts anderes übrig, als zu strampeln.“ Er reckt den Kopf über die Oberfläche der Milch und strampelt und strampelt – bis die Milch zur Butter wird und er sich mit einem Sprung über den Rand des Topfes retten kann.

Zuversicht heißt also mit einem klaren Blick auf den Ernst der Situation zu schauen, sich aber zugleich nicht davon lähmen zu lassen, sondern bereit zu sein, die sich bietenden Möglichkeiten zu nutzen – und seien sie auch noch so klein. Zuversicht heißt also, mit einem Blick der Hoffnung in die Zukunft zu schauen.

Was bedroht unsere Zuversicht?

➤ *Nach einer kurzen Nachdenkphase in der Gruppe sammeln, wodurch für jede/jeden die persönliche Zuversicht eingeschränkt bzw. bedroht ist.*

KRÄNKUNGEN:

„Was kränkt, macht krank.“

Kränkungen trüben unser Lebensglück, sie lösen Enttäuschungen und Leid aus und bestimmen auf negative Weise das Schicksal vieler Menschen.

Eine bewusste Demütigung oder quälendes Mobbing können tief verwunden. Sogar ein ohne böse Absicht gesagtes Wort kann als kränkend empfunden werden. Eine Kränkung, die die Tiefe der Seele berührt, ist eine zerstörerische Energie, die sich auf viele Bereiche des Alltags auswirkt.

Nichts zerstört die Lebensqualität und die Befindlichkeit mehr, als wenn unser Selbstwertgefühl durch Kränkung zerstört wird. Dabei kann kein Mensch sich vor Kränkungen vollständig schützen und niemand ist gegen Kränkung resistent. Kränkungen zerstören das Grundgefühl von Zuversicht.

EINSAMKEIT:

Dazugehören dürfen ist der tiefste Wunsch eines jeden Menschen.

Abstand halten, Ausgangsbeschränkungen, Quarantäne – Isolation war während der Corona-Krise eine völlig neue und allgegenwärtige Erfahrung. Um die Verbreitung des Virus einzudämmen, mussten die Menschen mehrere wochenlange Phasen von Isolation in Kauf nehmen – mit negativen Folgen.

Aufmerksamkeit, Wertschätzung und Anerkennung sind wertvoller als Gold. Sie sind eine Quelle des Selbstwertgefühls und damit lebenswichtige Voraussetzung für Urvertrauen, Zuversicht und Glück.

Liebesentzug und Zurückweisung sind massive Verletzungen des Menschen, die unsere Zuversicht zerstören. Die Urangst nicht oder zu wenig geliebt zu werden kann zu Verunsicherung, tiefer Depression und Krankheit führen.

NEID UND GIER:

„Leben und leben lassen“, so lautet eine alte Volksweisheit.

Neid und Gier sind oft die Ursache von Ausgrenzungen und Demütigungen. Eklatante soziale Ungleichheiten, ja Ungerechtigkeiten schüren Neid und Zorn und sind Ursache von als tief verletzend empfundener Zurücksetzung. Soziale und wirtschaftliche Krisen verstärken diese Verhaltensweisen. (Reiche werden immer reicher, während gleichzeitig sozial Benachteiligte noch tiefer in Not geraten!) Die Erfahrung zu kurz zu kommen und ständig draufzuzahlen bildet den Nährboden für Feindbilder. Im politischen Leben werden solche Gefühle häufig zusätzlich instrumentalisiert.

Sich einerseits ungerecht behandelt und ständig benachteiligt zu erleben und andererseits einer Haltung des immer Noch-mehr-haben-Wollens nachzurrennen, zerstört einen dankbaren und zuversichtlichen Blick auf das Leben.

UNMÄSSIGKEIT:

„Es gibt erfülltes Leben, trotz unerfüllter Wünsche.“ (Dietrich Bonhoeffer)

Eine Krise – persönlich oder die Gesellschaft als ganze betreffend – kann uns bewusst machen, was wir wirklich zu einem guten Leben brauchen. Vielleicht führt sie uns zur Erkenntnis, dass eine intelligente Reduktion unserer Ansprüche uns letztlich sogar glücklicher machen kann. Überhitzter Konsum, der eine Form von dem ist, was die Theologie als „Unmäßigkeit“ bezeichnet, schädigt die Natur, raubt uns unsere Zufriedenheit und zerstört damit die Zuversicht in unserem Leben.

Zufrieden kann ich auch dann sein, wenn ich meine Ansprüche nicht immer noch höherschraube, sondern wenn ich es verstehe, ein für mich und meine Umwelt gut verträgliches Maß einzuhalten.

ANGST:

Wir leben in einer Zeit mit vielen Ängsten.

Angst lähmt und schnürt die Luft zum Atmen ab. Sie hat eine lebenswichtige Warnfunktion. Sie kann aber auch den Blick für die Wahrnehmung der Realität verzerren, nüchternes Denken beeinträchtigen und die Bereitschaft, sich Neuem neugierig zuzuwenden, hemmen. Sie ist ein Mittel der seelischen und sozialen Unterdrückung, von Einzelnen oder auch von gesellschaftlichen Gruppen.

Manche Ängste sind gesellschaftlich bedingt, wie die Angst um den Arbeitsplatz oder um materiellen Wohlstand, andere betreffen die persönliche Situation, wie etwa Angst vor Krankheit, vor dem Verlust eines geliebten Menschen oder vor dem Tod. Wer Geld, Macht und Einfluss hat, kann sich die anderen durch Angstmache klein und gefügig halten. Angst ist auch ein Instrument, mit dem Stimmung gemacht werden kann (Bsp.: Diskussionen im Zusammenhang mit der Flüchtlingskrise bzw. manche Statements in der Corona-Krise).

Angst ist ein schlechter Ratgeber. Sie führt zu Reaktionen, die das gute Lebensgefühl und die Zuversicht zerstören. Egal, ob konkrete Angst oder diffuse Ängste, deren Ursachen oft ein Geheimnis bleiben, beides mindert unseren Selbstwert und lässt unsere Zuversicht kleiner werden.

Was nährt unsere Zuversicht?

WERTSCHÄTZUNG:

Wertschätzung ist Balsam gegen die Erfahrung von Einsamkeit und Isolation. In den Zeiten von Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie wurde nicht nur das Virus, sondern weit mehr noch die Menschen isoliert. Wohl jeder Mensch aber wünscht sich Begegnung mit anderen Menschen. Das kann viel Leid ersparen und tausend Momente der Freude schenken.

„Nichts belebt uns so sehr, wie der Wunsch, von anderen wahrgenommen zu werden, die Aussicht auf soziale Anerkennung, das Erleben positiver Zuwendung und die Erfahrung von Liebe. Kern aller Motivation ist zwischenmenschliche Anerkennung, Wertschätzung und Zuwendung zu finden oder zu geben.“ (nach Joachim Bauer)

Wertschätzung ist also eine Brücke zu neuem Lebensmut!

ZUWENDUNG – ZÄRTLICHKEIT – ZEIT:

Die „drei Z“ sind so etwas wie die „Grundnahrungsmittel“, die jeder Mensch zum Leben braucht. Ohne sie verkümmern wir und verlieren unsere Lebensfreude und die Energie für das Leben.

Zuwendung:

Beziehungen zu vertrauten Menschen, zu Freunden und Familienmitgliedern sind eine Quelle von Sicherheit und Zuversicht. Unser Sozialsystem ist hoch entwickelt. Trotzdem ist es nie möglich, alle sozialen Netze so eng zu flechten, dass alle Menschen mit ihrer seelischen und körperlichen Not aufgefangen werden können. Gerade in Krisensituationen zeigen sich die Belastbarkeit und Verlässlichkeit von Familie und Freundschaften ganz besonders. Sie sind der Ort, das enge Netzwerk von Vertrauen und Beziehungen, wo wir uns schwach zeigen dürfen, wo Versagen keine Schande ist, wo wir – ohne Leistung erbringen zu müssen – einfach sein dürfen, wie wir sind.

Zärtlichkeit:

Die letzten beiden Jahre haben die Formen der Kommunikation drastisch verändert. Masken signalisieren Abstand, Vorsicht, ja Misstrauen und Angst. Selbst durch die dünne und durchsichtige Plexiglasscheibe an der Kassa im Supermarkt, bei Behörden oder in der Arztpraxis wird Distanz aufgebaut und Nähe unterbrochen. Wir können uns gar nicht vorstellen, wie sehr alte Menschen in den Pflegeheimen und Patienten in den Krankenhäusern sich in der Zeit des Besuchsverbots nach einer zärtlichen Umarmung gesehnt haben. Ein Blick

an den Lebensanfang, in die Geburtenstationen bestätigt, wie wichtig Zuwendung und zärtliche Berührungen für Neugeborene sind. Auch Papst Franziskus weist in seinen Schriften und Ansprachen immer wieder auf die Bedeutung der Zärtlichkeit im Umgang miteinander hin. Wir brauchen diese feine, zärtliche Zuwendung. Sie ist wie Wasser für eine Pflanze, wie Lebensenergie für eine Blume, die blühen soll.

Auf diesem Prinzip der Erfahrung von Zärtlichkeit, Berührung und des Haltgebens beruht die „Festhaltetheorie“ von Irina Prekop: Durch das Festhalten entstehen Wärme und Sicherheit, man gewinnt wieder Boden unter den Füßen. Auch Jesu Zuwendung zu den Menschen, die Hilfe brauchen ist getragen von dieser Zärtlichkeit und Wertschätzung.

Zeit:

Zuwendung und Zärtlichkeit brauchen Zeit, damit sie sich entfalten können. Zeit ist eines der kostbarsten Güter in einer Welt, die sich immer schneller zu drehen scheint; wo offensichtlich nur mehr Rekorde - immer mehr, immer höher, immer weiter – zählen. Zeit schenken heißt daher vom Wertvollsten schenken! Aber Gefühle unterliegen den Gesetzen des Wachstums; wenn sie echt sein sollen kann da nichts beschleunigt werden. Wachsen braucht einfach seine Zeit. Deshalb bedeutet Zeit schenken immer Wertschätzung schenken.

(Die Plakette „Zeit schenken“, die von der action 365 vor langer Zeit aufgelegt wurde, scheint zu bestätigen, dass wir das schon lange gewusst haben!)

EINEN NAMEN HABEN:

Einen Namen haben, Bedeutung haben, schenkt Zuversicht. Erkannt zu werden, auch in einer größeren Menge von Menschen, ist etwas, das Wertschätzung ausdrückt und Freude bereitet. Andere Menschen mit dem Namen zu rufen, sie beim Namen zu kennen, ist ein nicht zu unterschätzender Beitrag zu einer guten Atmosphäre in einer Gemeinschaft oder Gruppe. In der Bibel und in vielen Kulturen ist der Name gleichsam ein Lebensprogramm. Er sagt etwas aus über die soziale Stellung, über die Aufgabe und den Auftrag eines Menschen.

SINN:

Sinn erleben:

Der Sinn ist eine bedeutende Quelle für Zuversicht. Beim Sinn geht es immer um die Frage, woran mein Herz hängt, was es wärmt und mit Freude erfüllt. Das berührt immer auch die Frage, wofür ich leben will und leben kann. Es geht um das Motiv meines Lebens. Vaclav Havel, tschechischer Präsident und Menschenrechtler formulierte es so: *„Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.“* Die Kraft der Zuversicht und die Überzeugung, dass etwas sinnvoll ist, gehen sozusagen Hand in Hand.

Dabei ist wesentlich, dass Sinn nicht nur theoretisch erkannt wird, sondern dass er gelebt und gefunden werden muss. Wenn ich an einer Kirche mit wunderschönen Glasfenstern außen

vorbeigehe, weiß ich wohl, dass sie den Kirchenraum schön erhellen und ein prächtiges Farbenspiel erzeugen. Persönlich erleben und tief erfahren werde ich das aber nur, wenn ich den Kirchenraum betrete und die Pracht des Lichtes und der Farben auf mich wirken lasse.

Das ist auch ein Bild für das Leben. Den konkreten Sinn meines Lebens kann ich mir nicht nur im Kopf ausdenken. Ich muss - um im Bild zu bleiben - auch wirklich in den Raum meines Lebens eintreten. Den Sinn erfahren, mich davon stärken lassen und daraus Zuversicht schöpfen kann ich nur, wenn ich den Raum betrete und mich darin bewege. Das heißt aber auch, dass jede und jeder von uns den Sinn nur für sich persönlich finden kann, dass es also kein für alle gültiges Warum und Wozu des Lebens gibt.

Eine sinnvolle Aufgabe:

Es sind zwei Grunderfahrungen, die einen Menschen im Innersten glücklich machen: Dazugehören-Dürfen und Zeigen-Dürfen, was man kann. Eine sinnvolle Aufgabe zu haben, ist für das Erfahren von Zufriedenheit und Glück bedeutsam.

Soziale Anerkennung hängt stark mit der beruflichen Tätigkeit zusammen. Erfolg, besonders im Beruf, ist das was zählt. Vielleicht stehen wir diesbezüglich jetzt an einem Wendepunkt. Wir müssen lernen, dass Erfolg nur erfolgen kann, er kann nicht erzwungen, nicht „gemacht“ werden. Er ist nicht berechenbar, sondern kommt eher als Nebeneffekt wie eine Zugabe zur Hingabe, zur Aufgabe.

Die sogenannten Heldinnen und Helden während der Krise der Pandemie haben uns bewusst gemacht, worauf es wirklich ankommt. Es sind oft Berufe, die wir im Alltag wenig beachten, wenig schätzen und wenig bedanken – die oft auch noch schlecht bezahlt sind.

Ein Umdenken wird notwendig sein: Welche Aufgaben brauchen wir, wenn eine Krise in unser Leben hereinbricht? Was ist für das Funktionieren unserer Gesellschaft wirklich wichtig? Eine sinnvolle Aufgabe ist nicht gleichbedeutend mit einem guten Job, bei dem ich viel verdiene.

Entscheidend ist die Zuwendung zu sinnvollem Tun, zu einer Tätigkeit, die gebraucht wird und der Gemeinschaft dient.

Was kann ich für andere tun?

Diese Frage hilft anderen und hilft mir selbst. Die eigene Berufung leben führt zu Gemeinwohl. Wenn jeder Mensch seine Fähigkeiten einbringt, hat die Gemeinschaft alles, was sie zu einer guten Existenz braucht. Jede noch so kleine Tat ist wertvoll.

Zusammenfassung:

IN DEN STÜRMEN DES LEBENS:

Herausforderungen, schwere Bürden des Lebens, Erfahrungen von Leid, Schuld und Katastrophen können Zuversicht bedrohen - im Rückblick des Lebens aber dennoch zu Lernerfahrungen werden, die auch Wertvolles in sich bergen. Auch die Bibel berichtet von Stürmen. Jesus fährt mit seinen Jüngern ans andere Ufer des Sees. Ein Sturm kommt auf, das Wasser schlägt in das Boot und es droht zu sinken. Jesus gebietet dem Sturm und den Wellen Einhalt. Seine Jünger aber fragt er: „*Wo ist euer Glaube?*“ (vgl. Lk 8,22-25)

Der Sturm steht in der Bibel nicht nur für Bedrängnis und Gefahr, er ist auch ganz wesentlich Zeichen für den Geist Gottes, der weht, wo er will. Mit Jesus im Boot ist der Sturm nicht mehr todbringende Gefahr, sondern er ist Zeichen für die neuen Herausforderungen, denen wir auf dem Weg begegnen. Im Sturm ist etwas vom Geist Gottes spürbar, der aufrüttelt und frischen Wind bringt.

Entscheidend im Sturm ist es, die Segel richtig zu setzen. Segler wissen es zu nützen: Mit Gegenwind kann man ganz gut vorankommen. Weit schlimmer als Sturm ist eine Flaute, wenn kein Lüftchen geht, sich nichts bewegt und nichts da ist, was mich antreibt.

Zum Abschluss: PSALM 23

Der HERR ist mein Hirt, *
nichts wird mir fehlen.
Er lässt mich lagern auf grünen Auen *
und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.
Meine Lebenskraft bringt er zurück. /
Er führt mich auf Pfaden der Gerechtigkeit, *
getreu seinem Namen.
Auch wenn ich gehe im finsternen Tal, *
ich fürchte kein Unheil;
denn du bist bei mir, *
dein Stock und dein Stab, sie trösten mich.
Du deckst mir den Tisch *
vor den Augen meiner Feinde.
Du hast mein Haupt mit Öl gesalbt, *
überevull ist mein Becher.
Ja, Güte und Huld werden mir folgen mein Leben lang /
und heimkehren werde ich ins Haus des HERRN * für lange Zeiten.

Zehn Wegweiser für einen Weg der Zuversicht

1. Versuche zu verstehen

Das Gespräch mit vertrauten Menschen (oder mit geschulten Fachleuten) und auch das persönliche Nachdenken über Erlebnisse, die mich bedrücken, können helfen, Erfahrung einzuordnen und ihren Sinn für mein Leben zu verstehen.

2. Akzeptiere das Leben

Das Leben ist vielschichtig: Es gibt Schönes und Angenehmes, aber auch Schweres und Unerträgliches. Suche die Möglichkeiten und Chancen in einer konkreten Situation – und seien sie noch so klein.

3. Pflege deine Beziehungen

Beziehungen gedeihen, indem wir Zuwendung und Zeit schenken, wenn wir Freude und Sorge teilen, wenn wir tragen und uns tragen lassen. Die richtige Balance von vertrauter Nähe und respektvoller Distanz schenkt Geborgenheit.

4. Folge deinem Herzen

In unserem Innersten haben wir die Fähigkeit, immer wieder Sinnmomente im Leben zu entdecken: bei Erlebnissen, die uns Freude machen, wenn wir schöpferisch tätig sind, für andere da sind, uns engagieren für das Gute in der Welt. Lebe deine Berufung!

5. Achte auf deine Energie

In den Stürmen des Lebens sind wir auf unsere Kraft und Energie besonders angewiesen. Bewegung, Sport, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf sind Kraftwerke und Energiequellen. Die Natur ist eine „begehbare Medizin“.

6. Schenke Wertschätzung

Sie ist ein kostbares Geschenk das sich nicht erzwingen lässt und auch nicht durch Anstrengung zu erreichen ist. Durch Wertschätzung entsteht ein Klima der Anerkennung, des Respekts und der Verbundenheit, das mir auch selbst wieder zugutekommt. Sie ist das Fundament eines Lebens in Zuversicht.

7. Schau auf das Gute

Das Gute, Schöne und Gesunde kann die Selbstheilungskräfte des Geistes beleben. Die Kraft der inneren Freiheit gibt Spielraum in jeder Situation noch selbst etwas gestalten zu können. *„Es ist besser, ein Licht anzuzünden, als über die Dunkelheit zu jammern.“*

8. Vertraue auf Gott

Die Erfahrung vieler Menschen zeigt, dass eine innere Verbundenheit mit Gott, der für unser Leben nur das Beste will, (Leben in Fülle) viel an Zuversicht, Mut und Kraft gibt. Vertraue dem Leben. Jesu Auferstehung ist letzte Zuversicht: Das Leben ist immer stärker!

9. Höre auf Gottes Wort

In den Schriften der Bibel begegnen wir Gaunern und Heiligen, so wie überall im Leben, wir finden Geschichten vom Scheitern und von Rettung in aussichtslosen Lebenssituationen. Ein Erfahrungsschatz an tiefer Lebensweisheit liegt hier verdichtet vor, der auch uns zu leben hilft.

10. Erlebe das Kirchenjahr

Leben heißt unterwegs sein, offen sein für Umwege, für Unerwartetes, für Neuanfang. Das Kirchenjahr berührt alle Dimensionen menschlicher Existenz und bietet Lösungen und Perspektiven an. Das bewusste Miterleben eines spirituellen Jahres ist wie eine heilsame Wanderung durch die Zeit.

Als Reserve, sozusagen als Joker, noch ein letztes Hinweisschild das auf all unseren Wegen sehr wirksam eingesetzt werden kann:

Pflege Gelassenheit und Humor.

Gelassenheit meint die Fähigkeit, etwas sein lassen zu können im Vertrauen darauf, dass mir im Leben auch Vieles zufällt und ich nicht alles selber leisten kann und muss. Daraus erwachsen auch die Freude und der Humor, der uns durch die Wechselbäder des Lebens und aus mancher Sackgasse führt.