



# Die Kraft der Hoffnung

Wenn wir auf die Welt kommen, hoffen wir. Allerdings fällt das Hoffen mit den Jahren, mit den gemachten Erfahrungen, manchmal schwer. Doch Hoffen ist eine wunderbare Fähigkeit, die wir in uns haben und jeden Tag neu erwecken können.

Text: Martin Erdmann

Jede Hoffnung ist eigentlich eine gute Tat. Vielleicht, liebe Leserinnen und Leser, stutzen Sie einen kleinen Augenblick. Hoffnung – eine Tat? Hoffnung ist doch so etwas wie eine Erwartung, die uns angesichts der Realität sogar utopisch erscheinen kann. Oftmals hoffen wir ganz gegen alle Umstände. Oder Hoffnung kommt uns vor wie ein Gefühl. Dann ist sie in uns drin und motiviert uns, geduldig zu warten oder etwas zu tun, auf dessen guten Ausgang wir hoffen.

Hoffnung und Wirklichkeit scheinen oft zwei Pole zu sein: Ich hoffe auf etwas, das aber noch nicht da ist. Dieser Alltagserfahrung hätte wohl auch Goethe nicht widersprochen, von dem ich den Anfangssatz für meinen Text geborgt habe. Er soll mir als Leitgedanke dienen, wenn ich Sie auf den folgenden Seiten an meinen Überlegungen zur Hoffnung teilhaben lasse.

Fangen wir beim Wort an: die „Hoffnung“. Wie viele andere Alltagsworte gebrauchen wir sie einfach, ohne uns über ihren sprachli- »



# „Wo Leben ist, da darf auch Hoffnung sein.“

Henrik Ibsen (1828-1906), norwegischer Dramatiker und Lyriker

chen Ursprung Gedanken zu machen. Bei der Hoffnung gibt es eine kleine Überraschung. Sie geht auf das mittelniederdeutsche Wort „hopen“ zurück, das wir mit „hüpfen“ und „zappeln“ wiedergeben können. „Hope“ kennen wir aus dem Englischen, das ja so manche Gemeinsamkeiten mit dem Niederdeutschen hat. Eigentlich meint das Wort so etwas wie eine innere Unruhe angesichts einer Erwartung. Denken wir an unsere Kindheit zurück, wie wir am Heiligen Abend voller Spannung vor dem verschlossenen Weihnachtszimmer herumgelaugert haben oder in der Wohnung

auf und ab gelaufen sind. Wenn doch nur schon Bescherung wäre! Für mich ist diese innere kindliche Aufregung immer noch ein Gefühl, das ich voller Freude abrufen kann.

## *Kraft auf dem Weg zum Ziel*

Aber die frohe Kindheit ist irgendwann vorbei, und inmitten des Lebens Ernst ist auch unsere Hoffnung ernst geworden, nicht wahr? Hoffnung angesichts vieler widriger Lebensumstände, sei es unser kleines privates Leben oder die globale

Situation unserer Welt, ist nicht mehr ganz so einfach wie die damalige Weihnachtshoffnung. Und doch haben beide etwas miteinander zu tun und unterscheiden sich eher graduell als grundsätzlich. Natürlich wussten wir als Kind spätestens bei unserem dritten Weihnachten aus Erfahrung, dass hinter der verschlossenen Tür der funkelnde Weihnachtsbaum und die Geschenke warten. Hoffnung als freudige Erwartung. Das ist bei den verschlossenen Türen, vor denen wir uns real oder symbolisch im späteren Leben wiederfinden, oft nicht der Fall. Wir müssen auf andere Erfahrungen zurückgreifen, auf Situationen, in denen sich unsere Hoffnung bereits erfüllt hat. Und dann die Überzeugung in uns nähren: Auch jetzt kann es wieder gut gehen.

Bleiben wir noch ein wenig bei der Sprache. Hoffen hat eine spezielle Eigenschaft, wie auch Danken, Gratulieren, Sich-Entschuldigen. Zwar geht es um Hoffen auf etwas, Danken für etwas, Gratulieren zu etwas oder Sich-Entschuldigen für etwas; es geht um einen Grund oder ein Ziel. Doch es sind auch Beziehungsworte, deren Sinn sich bereits dann erfüllt, wenn wir sie aussprechen. In dem Moment, wo ich danke, gratuliere, mich entschuldige, geschieht genau das, was ich sage. Meine Absicht wird bereits im Sprechen zur Tat, wenn ich auch noch symbolisch und verstärkend ein Geschenk hinzufüge. Der Unterschied bei der Hoffnung ist nun jener: Wenn sie sich erfüllt, dann brauche ich sie nicht mehr, dann wandelt sie sich in das Glück der Erfüllung. So können wir sagen: Hoffnung ist ein Potenzial, das uns leben lässt. Sie ist ein Energiespeicher, der uns Kraft gibt auf dem Weg zum Ziel und Geduld zum Warten.

Dieser Energiespeicher wird, wenn alles gut läuft, schon am Beginn unseres Le-

bens aufgefüllt. Der Säugling als gänzlich bedürftiges menschliches Wesen, das zunächst weder über Autonomie noch über Kompetenz verfügt, lebt aus der angeborenen Hoffnung auf Verbundenheit. Die Eltern oder andere Menschen, die sich um ihn kümmern, sind da, wenn er Hunger hat, friert, Angst hat oder sich nach Geborgenheit sehnt. So wird sein Speicher aufgefüllt, der grundsätzlich für das ganze Leben reichen kann. Man nennt das: Urvertrauen. Im Laufe des Lebens können natürlich durch positive Erfahrungen neue Energiezuflüsse hinzukommen.

## *Hoffnung steht am Beginn des Lebens*

Der bekannte Entwicklungspsychologe Erik Erikson hat in seinem achtstufigen Modell gezeigt, dass am Anfang der menschlichen Entwicklung Urvertrauen und am Ende Weisheit steht. Dazwischen finden wir die aktiven Phasen, in denen wir immer wieder vor wichtige, exemplarische Lebensfragen gestellt werden. Die

Antwort kann mehr oder weniger gelingen und damit das weitere Leben fördern oder hemmen. Doch ohne das Urvertrauen geht es in keiner späteren Phase glücklich vonstatten. So schreiben auch Andreas M. Krafft und Andreas M. Walker über die „positive Psychologie der Hoffnung“: „Hoffnung ist folglich die erste menschliche Tugend, die vor dem Hintergrund verlässlicher und berechenbarer Bindungen in Form eines Urvertrauens wächst und zu einem wesentlichen Bestandteil der eigenen Biografie und zur Charakterstärke der Persönlichkeit wird. In diesem Sinne ist Hoffnung die Voraussetzung für das menschliche Leben und die menschliche Entwicklung schlechthin.“ Hoffnung ist schon da, wenn der Mensch auf die Welt kommt, und sie kann erfüllt oder auch frustriert werden, woraus sich Urvertrauen oder Urmissvertrauen ergeben.

Überraschenderweise gebrauchen die beiden psychologischen Autoren ein Wort, das uns eher aus Philosophie und Ethik vertraut ist: Tugend. Tugend

kommt von „taugen, für etwas tauglich sein“. Wozu also macht uns die Hoffnung mit der Erfahrung des Urvertrauens tauglich? Zum Leben! Fehlendes Urvertrauen ist hingegen eine Hypothek, die man zeitlebens nicht ganz abbezahlt bekommt und die sich in mancherlei Schwierigkeiten bis hin zu psychischen Erkrankungen auswirkt. An dieser Stelle können wir vermuten, was Goethe gemeint haben mag mit seiner Rede von der Hoffnung als Tat. Sie macht uns handlungsfähig und ist wohl der Beginn einer jeden Tat. Ja, die Tat enthält schon den Blick aufs Ziel und ermöglicht den Weg dorthin. Wer würde etwas ausführen, ohne nicht wenigstens prinzipiell die Hoffnung zu haben, es werde gut ausgehen? Das gilt erst recht für riskantere Taten wie die Besteigung eines Achttausenders. Doch wersolcheineHochgebirgstour ohne Kenntnisse und Training wagen sollte, den würden wir wohl kaum hoffnungsvoll nennen, sondern dumm. Und Dummheit ist eben gerade das Gegenteil von Tugend. »



„Auch wenn ich wüsste, dass morgen die Welt untergeht, würde ich heute noch einen Apfelbaum pflanzen“, schrieb Reformator Martin Luther.



Fotos: S. 12-15: stock.adobe.com; S. 12: Christine; S. 13: Soloviova Ludmyla; S. 14: gpointstudio; S. 15: ilob; sindler; i.iun; Claudia Paulussen; re:ipy



„Die Hoffnung ist wie  
ein Sonnenstrahl, der in  
ein trauriges Herz dringt.  
Öffne es weit und  
lass sie hinein“

Friedrich Hebbel (1813-1863), deutscher Dramatiker



Wenn es um Tugenden geht, dann muss ich meinen „Lehrmeister“, den christlichen Münsteraner Philosophen Josef Pieper (1904-1997) ins Spiel bringen, der die Tugenden zu einem seiner Lebensthemen gemacht hat. Im Christentum gehört die Hoffnung zu den drei sogenannten „theologischen Tugenden“, man könnte auch sagen, zu den „übernatürlichen Tugenden“: Glaube, Hoffnung und Liebe. Pieper betont mit Blick auf die Hoffnung: „Die einzige Antwort, die der wirklichen Existenz-Situation des Menschen entspricht, ist: die Hoffnung. Die Tugend der Hoffnung ist ... die eigentliche Tugend des ‚Noch-nicht‘. In der Tugend der Hoffnung vor allen anderen versteht und bejaht sich der Mensch darin, Kreatur zu sein, ein Geschöpf Gottes.“

Damit stimmt Josef Pieper durchaus überein mit der Feststellung, die Hoffnung stehe ganz am Beginn des Lebens und sei „wie die Liebe, eine der ganz einfachen Ur-Gebärden des Lebendigen.“ Er sagt, Hoffnung sei „die Bauform der menschlichen Existenz“, sie kennzeichne den Menschen als ein Geschöpf, das auf

dem Weg ist. Ich finde, dieses Bild trifft den Kern dessen, was wir auch in unserer Alltagserfahrung als Hoffnung verstehen: Wir schauen auf einen Weg, der vor uns liegt, und auf ein Ziel, das noch nicht da ist. Dieses Ziel kann außerhalb unser selbst liegen, es kann aber auch in uns selbst bestehen. Wie ist das gemeint?

### *Hoffen können wir immer*

Nun, wir können darauf hoffen, dass es mit der Welt, dem Leben, einer Situation, jemand anderem oder mit uns selbst gut ausgeht. Sogar dann, wenn das im Moment nicht sehr wahrscheinlich oder vernünftig erscheinen sollte. Wir stellen immer wieder fest, dass wir nicht alles unter Kontrolle haben. Das kann unser Seelenleben betreffen oder äußere Lebensumstände. Hoffnung unterstützt uns auf dem Weg, oder sie tritt sogar an die Stelle gänzlich empfundener Machtlosigkeit, sofern wir nur überzeugt sind, das Ziel unserer Hoffnung sei gut.

Menschen können sehr unterschiedlich auf Schwierigkeiten und Belastungen


im Leben reagieren. Ich kann aktiv sein – ich vertraue auf meine Selbstwirksamkeit und unternehme etwas – oder passiv – ich warte ab, ziehe mich zurück oder resigniere sogar. Es gibt noch zwei weitere Möglichkeiten: Ich bitte um Hilfe oder ich hoffe. Wenn wir also eine Situation nicht meistern können, aber auch nicht resignieren möchten, uns sozusagen Autonomie und Kompetenz fehlen, dann können wir Verbundenheit suchen und um Hilfe bitten. Sei es eine Person, eine Institution oder auch eine höhere Macht, allen voran Gott. Eine Bitte ist jedoch ohne Hoffnung auf Erfüllung undenkbar, und eventuell ausbleibende Hilfe können wir sogar ganz durch Hoffnung ersetzen. Wo wir nichts tun können, können wir immer noch frei hoffen. Denken wir an eine schwere Krankheit, in der wir auf die Hilfe durch einen Arzt hoffen, der aber nicht helfen kann. Viele Menschen wenden sich dann an Gott, und berichten von Heilung oder von Trost und innerem Frieden. Doch ich bin überzeugt, selbst Menschen, die nicht an Gott glauben, müssen nicht zwangsläufig verzweifeln. Denn sie schöpfen im bes-

ten Falle immer noch aus ihrem Urvertrauen, das sie von den Eltern erhalten haben. Daraus folgt für mich: Die Hoffnung erweitert die Bandbreite der Möglichkeiten, unser Leben zu bewältigen, fundamental, weil sie im „Noch-nicht“ an unserer Seite steht.

Hoffnung ist darüber hinaus kaum vorstellbar ohne Bitte und Dank. In der Bitte vertrauen wir uns jemandem an, im Dank verbinden wir uns jemandem in einer freien Geste der Anerkennung. Das ist schon beim Säugling so: Seine Bitte trägt er lautstark und mit Gesten vor, seinen Dank zeigt er durch ein Lächeln oder das Sich-Anschmiegen an die Eltern oder Pflegepersonen. So befinden wir uns von Anfang an in einem Beziehungssystem der Hoffnung, der Bitte und des Dankes. Diese drei sind aufeinander bezogen und stehen in einer Wechselwirkung. Auch der christliche Glaube sieht die Hoffnung in einem Dreier-System: die bereits erwähnten drei theologischen Tugenden Glaube, Hoffnung und Liebe. Sie spielen im Denken des Apostels Paulus eine sehr starke Rolle. In diesem Dreigestirn be-

kommt die Hoffnung im Glauben ihren Grund oder ihr Thema und in der Liebe ihr Ziel. Dieses letzte Ziel in der Erfüllung des ewigen Lebens macht Glaube und Hoffnung überflüssig, denn sie haben uns mit Blick auf das Ziel geführt und getragen.

Doch in diesem irdischen Leben brauchen wir die Hoffnung, wovon wir in den Evangelien und Briefen des Paulus lesen und lernen können. Wenn es stimmt, dass Hoffnung nicht nur eine Tat, sondern eine gute Tat ist, dann kann uns das mit dem Anfang aller Existenz verbinden. Denn die Schöpfungsgeschichte der Bibel ist als eine Abfolge von guten Taten Gottes aufgebaut: „Und Gott sah, dass es gut war.“ Wäre es vermessen zu denken, dass Gott auch hoffte, es würde gut weitergehen? Doch die Geschichte und unser eigenes Leben zeigen, dass es mit der Hoffnung darauf nicht immer so einfach ist. Umso wichtiger ist es zu erkennen, dass Hoffnung nicht nur in Gedanken und Gefühlen besteht. „Es gibt nichts Gutes. Außer man tut es.“ Das schrieb Erich Kästner in seinem ultrakurzen Gedicht mit dem Titel

„Moral“. Und das bestätigt auch die Psychologie: Indem ich etwas tue, kann sich meine Einstellung ändern. Also ist es eine gute Idee, Hoffnung und Tun zu verbinden. Jede kleine gute Tat zeigt eine Wirkung und stärkt unsere Hoffnung, wenn auch die Zukunft unsicher erscheint. Ich kann es selbst bestätigen, denn bei mir bewirkte das Schreiben dieses Textes angesichts der vielen Krisen, die wir derzeit erleben, eine Vermehrung hoffnungsvoller Gedanken und Zuversicht. Und das wünsche ich auch Ihnen! 

### UNSER AUTOR Martin Erdmann



Martin Erdmann wurde 1970 in Lippstadt geboren. Er lebt und arbeitet in Berlin als selbstständiger Persönlichkeits- und Unternehmensberater.

Seine Schwerpunktthemen:

Berufung, Lebenssinn und Selbstwirksamkeit. Mehr unter: [www.cogitato.de](http://www.cogitato.de)



# RUND UM HOFFNUNG

Wie Sie Ihre Hoffnung stärken können



## Auf der Suche nach Hoffnung

Erstellen Sie Ihr persönliches Hoffnungsarchiv

Zu viele schlechte Nachrichten, zu wenig Hoffnung? Nehmen Sie sich einmal vor, in der nächsten Zeit alle Artikel aus der Zeitung, die über Hoffnung berichten, auszuschneiden und chronologisch in ein Heft einzukleben. Wenn Sie möchten, können Sie dazu kurze Kommentare schreiben. Und auch wenn es Tage gibt, an denen wenig Hoffnungsvolles zu finden ist, lassen Sie sich nicht entmutigen, sondern bleiben Sie dran. Wenn Sie sich über längere Zeit mit der Hoffnung beschäftigen, werden Sie beobachten, wie die Sensibilität für solche Themen größer wird.

## Zum Nachdenken

In Frieden leg ich mich nieder und schlafe ein; denn du allein, Herr, lässt mich sorglos ruhen.  
*Psalm 4*

Der Herr ist mein Hirte, nichts wird mir fehlen. Er lässt mich lagern auf grünen Auen und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.  
*Psalm 23*

## Zum Weiterlesen

Andreas M. Krafft und Andreas M. Walker: Positive Psychologie der Hoffnung. Springer Verlag 2018. Nicht nur für Fachleute geschrieben.

Josef Pieper: Über die Hoffnung. Erstmals erschienen 1935, Neuausgabe Johannes Verlag 2012 oder antiquarisch.

Erik H. Erikson: Der vollständige Lebenszyklus. Suhrkamp Verlag 1988. Ein Klassiker der psychologischen Literatur, der eine gut nachvollziehbare Hilfe für Selbsterkenntnis und -entwicklung ist.

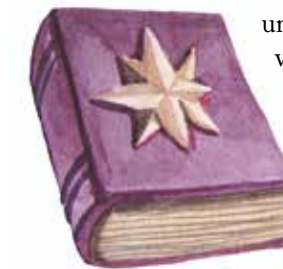


## Wenn neues Leben entsteht Sorgen Sie für Ihr kleines Wunder

Wenn der Frühling beginnt, die Natur aus ihrem Winterschlaf erwacht, die ersten Knospen aufgehen, dann ist es jedes Mal von Neuem wie ein kleines Wunder. Bescheren Sie sich Ihr eigenes kleines Wunder, indem Sie im Garten, auf dem Balkon oder auf der Fensterbank in der Wohnung Samen einpflanzen. Die Beobachtung des Keimens und Wachsens ist eine ganz natürliche Übung für Hoffnung und besonders wirksam, wenn man dies mit Kindern zusammen macht. Kinder können so auch lernen, zarte Pflänzchen zu schützen und Geduld zu haben.

## Die beiden Frösche Eine hoffnungsvolle Fabel nach Aesop

Zwei Frösche, deren Tümpel die heiße Sommersonne ausgetrocknet hatte, gingen auf die Wanderschaft. Gegen Abend kamen sie in die Kammer eines Bauernhofs und fanden dort eine große Schüssel Milch vor, die zum Abrahmen aufgestellt worden war. Sie hüpfen hinein und ließen es sich schmecken. Als sie ihren Durst gestillt hatten und wieder ins Freie wollten, konnten sie es nicht: Die glatte Wand der Schüssel war nicht zu bezwingen, und sie rutschten immer wieder in die Milch zurück. Viele Stunden mühten sie sich nun vergeblich ab, und ihre Schenkel wurden allmählich immer matter. Da quakte der eine Frosch: „Alles Strampeln ist umsonst, das Schicksal ist gegen uns, ich geb's auf!“ Er machte keine Bewegung mehr, glitt auf den Boden des Gefäßes und ertrank. Sein Gefährte aber kämpfte verzweifelt weiter bis tief in die Nacht hinein. Da fühlte er den ersten festen Butterbrocken unter seinen Füßen, er stieß sich mit letzter Kraft ab und war im Freien.



ANZEIGE



## Hoffnung teilen

Tauschen Sie sich mit anderen Menschen aus

Wie wäre es einmal mit einem Abend unter dem Motto „Hoffnung teilen“. Jeder am Tisch erzählt über seine persönliche Hoffnung, berichtet von Erlebnissen, in denen er gehofft hat und die Hoffnung sich bewahrheitet hat. Oder von Situationen, in denen die Hoffnung enttäuscht wurde. Wie ist die jeweilige Person damit umgegangen? Vielleicht ist aus der enttäuschten Hoffnung etwas Neues entstanden, mit dem man nicht gerechnet hat? Sie werden spannende Einblicke in die Gefühlswelt Ihrer Gesprächspartner erhalten, sich mit Ihnen freuen und mit Ihnen leiden.

Fotos: S. 16-19: stockadobe.com; S. 16/17: Mltch; S. 17: un.; Sarah Eick; S. 18: ob.; Karat; un.; Cornetback; Images; S. 19: li.; attitudevisual; re.; Katerin\_vin



Natürlich  
Gesund Leben

Jetzt testen:  
**30% RABATT**  
 3 Ausgaben  
 nur 9,65 Euro



**Ihr Magazin für ein ganzheitliches, gesundes Leben**

Testen Sie BIO im vergünstigten Probeabo (3 Ausgaben) für nur 9,65 Euro statt 13,80 Euro.

**Gleich bestellen auf [biomagazin.de/probeabo](http://biomagazin.de/probeabo) oder per E-Mail an [vertrieb@biomagazin.de](mailto:vertrieb@biomagazin.de).**

Code: **PILGER30**

