

Gute Hoffnung wecken

„Gute Hoffnung“ hegen ist gewissermaßen: Kredit auf die Zukunft geben. Es ist: Absichtlich, erklärtermaßen das halb volle Glas ins Auge fassen, nicht das halb leere. Was die Zukunft bringt, wissen wir alle nicht – die „gute Hoffnung“ geht davon aus, dass die Zukunft wahrscheinlich, bestimmt, sicherlich etwas Gutes bringt.

Das Kind, mit dem eine Frau „guter Hoffnung“ ist – es wird ein wunderbares Kind, ein Hoffnungsträger, ein Geschenk, ein Gewinn; kein Gedanke an die schlaflosen Nächte, die Ängste und Sorgen, die Enttäuschungen und Verzweiflungen, die Kinder mit sich bringen.

Oft ist es die Aufgabe von uns TherapeutInnen und SeelsorgerInnen, „gute Hoffnung“ zu wecken. Zu erinnern daran, dass wir Menschen es in der Hand haben, die Hoffnung zu hegen, den Kredit auf die Zukunft einzuräumen – wie düster auch immer die Lage der Dinge im Moment aussehen mag. Dabei nützt es meistens nicht, bloß von guter Hoffnung zu reden nach dem Motto: „Wird schon alles gut werden“. Denn Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung sind ja tiefempfundene Gefühle, und die Gefühlsebene versteht vernünftiges Gerede nicht. Nein: Um Hoffnung zu wecken, muss eine gefühlsmäßige Umkehr der Blickrichtung (nämlich auf's halb volle Glas) zustande kommen. Das kann gelingen zum einen durch einfaches mitmenschliches Dasein. „Ich bin bei dir.“ „Ich stehe dir bei.“ „Ich nehme Anteil.“ „Du bist nicht allein.“ „Du bist es mir wert.“ Denn Hoffnungslosigkeit wurzelt ja oft in Verlusten, im Gefühl

ausgeschlossen zu sein, „von allen guten Geistern verlassen.“ Da ist es wichtig, dass wieder ein Vertrauen in den Beistand anderer Menschen zurückkehrt.

Zum anderen kann gute Hoffnung aufkommen, wenn man sich in die gelungenen Ereignisse des eigenen Lebens hineinversetzt. Was gut gegangen, gut ausgegangen ist. Was man bewältigt hat, und was für Kräfte man auch in schwierigen Situationen bewiesen und gesammelt hat. Hoffnungslosigkeit hat viel mit Hilflosigkeit zu tun, mit dem Gefühl, nichts machen zu können, um die gegenwärtige Lebenssituation zu verbessern und zu meistern. Wenn man sich verbindet mit den ganz persönlichen Erfahrungen von Meisterschaft – was habe ich alles gemeistert! - , kann das gefühlsmäßige Vertrauen in die eigenen Gestaltungskräfte zurückkehren.

Und zum dritten wird gute Hoffnung geweckt durch den Blick auf Unterstützung, die über meine eigenen Kräfte und Fähigkeiten hinausgeht. Wie oft, wenn ich auf mein Leben schaue, bin ich „von oben“ gestärkt und geschützt und geführt worden! Von Kräften, die über das hinausgehen, was ich sehen und begreifen kann. Das Vertrauen in diese Dimension unseres Lebens – auch das kann verloren gehen, und es ist die Aufgabe von TherapeutInnen und SeelsorgerInnen, diese Verbindung wieder zu stärken.

Wenn wir niedergeschlagen sind, wenn etwas misslungen ist, neigen wir dazu, „die Hoffnung fahren zu lassen“: dann können wir wenigstens nicht mehr enttäuscht werden. Das ist eine verständliche Strategie, aber so leben wir auf Sparflamme und bleiben dort stehen, wo wir sind. Die Ge-

genwart mit ihrem Gewicht drückt uns nieder.

Hoffnung dagegen nimmt Zukunft in Angriff. Wir malen uns Zukunft aus – wir entwerfen Visionen – wir stellen uns vor, was uns freut und uns guttut. Wie die Welt wäre, wenn sie ein guter Ort wäre. Und fast unwillkürlich geraten wir in Bewegung. Bewegen uns auf das zu, was uns vor Augen schwebt, was uns lockt. Wir werden aktiv, wir tun etwas, damit die Hoffnung sich erfüllt, und was sich am Wegrand zeigt, bewerten wir als Schritte hin zum Ziel.

Und dieses – Hoffnung hegen und pflegen, Kredit geben auf die Zukunft – haben wir in der Hand!