Mehr als gute Wünsche

Hoffnung braucht ein Gesicht

Hoffnung
Quelle: envato/ lolakolabola

Hoffen bedeutet nicht: zurücklehnen und darauf warten, dass alles gut wird. Hoffen heisst Handeln. Dabei helfen Vorbilder und vor allem die Perspektive, dass Gott es gut mit uns meint.

Du sitzt bei deiner Hausärztin im Sprechzimmer. Nicht weil du krank bist, sondern weil der regelmässige Check-up dran ist. Sie stellt ein paar Fragen, setzt das Stethoskop an, schaut dir in den Hals und meint anschliessend: «Kein Wunder, dass es Ihnen so gut geht. Sie haben sich mit ‘Hoffnung’ angesteckt. Das geht gerade herum und ist hoch infektiös…»

Wenn es doch so einfach wäre, Hoffnung zu entwickeln. Allerdings sieht die Lebenswirklichkeit vieler Menschen ganz anders aus: Da ist es eher die Hoffnungslosigkeit, die ansteckt und sich scheinbar mühelos ausbreitet. Hoffen dagegen kostet Kraft und wirkt immer ein wenig naiv – so, als hättest du es als

Letzte oder Letzter noch nicht begriffen, dass es mit Gesellschaft, Kirche und Menschheit insgesamt abwärts geht. Natürlich hoffst du als gläubiger Mensch trotzdem – irgendwann in ferner Zukunft muss es doch wieder gut werden. Doch je ferner diese «himmlische Zukunft» ist, desto weniger Kraft hat sie, deinen Alltag zu verändern.

Aufgeben ist keine Option

Gerade erschien in der taz ein Interview mit der gebürtigen Kamerunerin Mirrianne Mahn, in dem die Politikerin und Feministin mit düsteren Zukunftsaussichten konfrontiert wird. Auf die Frage, woran sie dennoch festhält, antwortet sie: «Hoffnung. An der muss ich festhalten, ich habe Kinder, deshalb bleibt mir keine andere Möglichkeit.»

Dass dies kein hilfloser Griff nach einem Strohhalm ist, erläutert Mahn mit einem Blick in die Vergangenheit und in die Gegenwart. Sie hat Menschen wie Rosa Parks vor Augen, die vor 70 Jahren an ihrer Hoffnung an eine gerechtere Gesellschaft festhielt. Sie wurde verhaftet, weil sie ihren Sitzplatz im Bus nicht für einen Weissen räumen wollte – und wurde zu einer Wegbereiterin der Bürgerrechtsbewegung in den USA. «Ich glaube nicht, dass ich heute hier wäre, wenn nicht andere Menschen vor mir Hoffnung gehabt und gekämpft hätten», erläutert sie und ergänzt im Blick aufs eigene Leben: «Heute ist faktisch die beste Zeit in der Geschichte, in der ich als Schwarze Person in Deutschland leben und aktivistisch sein kann.»

Mahn begründet ihre Hoffnung nicht von der Bibel her, aber auch bei Gegenwind ist Aufgeben für sie keine Option – weil Hoffnung mehr ist als ein gutes Gefühl, das sie oder andere Menschen überfällt. Es ist der «Glaube, dass es weitergeht».

Hoffnung trainieren

Im Alltag werden «wünschen» und «hoffen» oft austauschbar verwendet. Du kannst dir genauso gut wünschen, dass es jemandem besser geht oder es hoffen. Dr. Chan Hellman ist Professor für Psychologie und der Gründer eines Instituts für Hoffnungsforschung. Er unterscheidet hier deutlich: «Wünschen ist eine passive Erwartung, ein Ziel zu erreichen, bei Hoffnung geht es darum, etwas dafür zu tun.» Im Time Magazine unterstreicht er: «Hoffnung ist nicht etwas, das man hat oder nicht hat», für ihn ist es eine Perspektive, eine Denkweise, die man erlernen kann. Damit ist Hellman nah bei Gedanken, wie sie auch in der Bibel vorkommen: Hoffnung braucht eine Grundlage, aber sie ist gleichzeitig etwas, das wir aktiv

mitgestalten. Wie das aussehen kann, beschreibt Judith Nünlist sehr praktisch auf der Website der Schweizer Heilsarmee:

7 Tipps für mehr Hoffnung

1. Lies positive Geschichten. Das bedeutet nicht, dass du keine Nachrichten mehr schauen sollst, aber mach dir bewusst, dass du positive Storys (die es genauso gibt!) brauchst, um ein hoffnungsvolles Weltbild zu entwickeln.

2. Suche die Gesellschaft positiver Menschen. Du kannst ohne dies überleben, aber du blühst erst richtig auf, wenn du Gemeinschaft mit Freunden, in der Kirche oder Gemeinde, im Verein oder der Familie hast, die dich positiv inspiriert.

3. Sprich dir selbst Mut zu. Manchmal ist es leichter, andere zu ermutigen als dich selbst. Warum eigentlich? Schenk dir selbst ein aufmunterndes: «Ich gebe nicht auf. Das schaffe ich.»

4. Erinnere dich an frühere Erfolge. Lass dich nicht treiben von überfordernden Blicken in die Zukunft. Lerne es, zurückzuschauen auf Erfolge der Vergangenheit – und notiere sie dafür in einer Art Tagebuch. Das hilft, nicht nur die Missefolge im Kopf zu behalten.

5. Steck dir erreichbare Ziele. Hoffnungslosigkeit wächst, wenn der Berg vor dir zu gross wird. Betrachte nicht die Lage der gesamten Welt als deine Aufgabe, sondern einzelne gangbare Schritte.

6. Bete hoffnungsvoll. Mache aus allem, was zu gross oder zu schwer ist, ein Gebet, denn du bist nicht allein. Gott trägt dich. Und auch andere Christen beten mit dir und tragen dich mit.

7. Finde Hoffnung in der Bibel. Die Bibel ist eine Quelle der Hoffnung, weil sie Geschichte realistisch zeigt und dabei nie Gottes Zukunft aus den Augen verliert. Deshalb spricht zum Beispiel der Prophet Jeremia immer wieder von Hoffnung gegen den Augenschein: «Denn ich weiss, was für Gedanken ich über euch habe, spricht der Herr, Gedanken des Friedens und nicht des Unheils, um euch eine Zukunft und eine Hoffnung zu geben.»

Zum Thema:
Dossier: Hoffnung in der Krise
Wem sie fehlt, der ist übel dran: Hoffnung – absolut lebenswichtig
Versprochen: Was bedeutet Hoffnung ganz praktisch?

Datum: 29.01.2025
Autor: Hauke Burgarth
Quelle: Livenet

Tags
Leben als Christ
Christen in der Gesellschaft
Ratgeber