

Hoffnung

Vom Mut, sich auf das Kommende einzulassen

Dr. Heinz Rüegger

Hospiztag Diözese Köln
28. April 2021





1. Hinführung zum Thema

- Hoffnung als diffuse, prä-reflexive Hintergrundsemotion des Lebendigseins (ähnlich wie Sinn-Erfahrung)
- Hoffnung als etwas Lebenswichtiges, eine „archetypische Konstante, die zum Leben gehört“ (Verena Kast)
- Bewusst wird uns ihre Bedeutung v.a., wenn ihr selbstverständliches Gegebensein erschüttert wird.



- **Frage zur persönlichen Sensibilisierung:**

- Was/worauf hoffen Sie?
- Was gibt Ihnen Hoffnung?



2. Was ist Hoffnung?

- Definition von Verena Kast:

„Hoffnung ist eine fast unmerkliche existenzielle Grundgestimmtheit: sich vertrauensvoll dem zu überlassen, was die Zukunft bringen mag.“

- fast unmerklich
- existenzielle Grundgestimmtheit
- sich dem überlassen, was die Zukunft bringen mag:
Erwartung von Gutem
- vertrauensvoll



- **Unterscheidung Hoffnung - Optimismus**

Hoffnung

- angefochten
- in Krisen

- betrifft Wichtiges
- Vertrauen

- eher spirituell

Optimismus

- unangefochten
- in allgemeinen Lebenssituationen
- betrifft allgemeine Dinge
- allgemein-positive Grundhaltung
- eher weltlich-rational



- Angefochtene Hoffnung:
„Wirkliche Hoffnung ist immer die Hoffnung der Traurigen.
Wenn ich traurig bin, gehe ich nie zu einem Optimisten, ich
gehe immer zu einem Traurigen.“ (Peter Bichsel)
- Aber: fließende Übergänge. Man kann von der
Persönlichkeitsstruktur her zu mehr oder weniger
Optimismus neigen.
- Hoffnung als Therapeuticum, als Mut zum Leben auf
Zukunft hin.



- **Problematische Aspekte von Hoffnung:**
 - Hoffnung als Illusion/Selbsttäuschung unter Verdrängung der notvollen Wirklichkeit
 - Hoffnung als billige Vertröstung
- „Nur die Hoffnung, die aus Not geboren wird, wirkt Notwendend.“ (Pinchas Lapide)
- Wer die Hoffnung eines Gegenübers stärken will, sollte bedenken: nichts verharmlosen, nichts verdrängen, nichts schönreden, Not aushalten!



3. Hoffnung als Möglichkeitssinn

- Hoffnung als Sinn für das Mögliche, nicht bloss für das Wirkliche.
- Hoffnung als Weigerung, sich auf das Wirkliche zu fixieren.
- „Realist ist nicht der, der in schwierigen Situationen nur die bedrohliche Wirklichkeit sieht, sondern der, der trotz allem, was dagegen spricht, hofft, weil er auf die Möglichkeit von Veränderungen zum Guten setzt, die er noch gar nicht sieht.“ (Ingolf U. Dalferth)



4. Haltung der Rezeptivität/ Passivität

- Hoffnung ist eine passive/pathische Tugend, eine Grundhaltung der Rezeptivität gegenüber dem Unverfügbaren.
- Die meisten wichtigen Dinge im Leben sind nur begrenzt managebar, man muss auf sie hoffen: Glück, Liebe, Sinn, Gesundheit etc.
- Lebenskunst der offenen Hände



5. Modalitäten der Hoffnung

- **Spezifische/konkrete/propositionale Hoffnung**
fokussiert auf konkretes Objekt der Erwartung
- **Personale Hoffnung**
vertraut auf jemanden, der Dinge zum Guten wenden kann.
- **Generalisierte/abstrakte Hoffnung**
ohne konkrete Vorstellung, wie sich Hoffnung erfüllen soll
- **Transzendente Hoffnung** als Aufgehobensein in Gottes liebender Zuwendung



- Je konkreter sich die Hoffnung auf ein Objekt richtet, desto enttäuschbarer wird sie.
- **Hoffnung kann sich im Verlauf einer Krise wandeln.**
Wenn bestimmte Erwartungen nicht erfüllt werden, passt sich Hoffnung der gegebenen Situation an.
- Wir sollen Menschen zu generalisierter Hoffnung ermutigen, nicht auf konkrete Hoffnungen festlegen!




- Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass alles gut ausgeht, sondern die Zuversicht, dass sich immer ein Weg zeigen wird, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen.
- Selbstrelativierung von Hoffnung in Richtung auf radikale Offenheit/Vertrauen: „Wer auf Gott hofft, rechnet damit, dass es anders kommen kann, als man selbst wünscht oder erwartet.“ (Ingolf U. Dalferth)



6. Hoffnung und Resilienz

- Hoffnung erweitert die Betrachtungs- und Denkweisen und baut so positive Ressourcen auf, die Resilienz stärken.
- Hoffnung bewahrt vor Verzweiflung, befähigt zu Geduld.
- Kranke können auf das Beste hoffen und sich zugleich auf das Schlimmste einstellen.



7. Spiritual Care: Hoffnung vermitteln

- Eigentlich kann man sich nicht zum Hoffen entschliessen oder jemanden dazu auffordern („Du musst halt nur hoffen!“), wohl aber jemanden dazu ermutigen.
- Wir hoffen ‚aus dem Bauch heraus‘, nicht aufgrund rationaler Überlegungen.



- **Wie fördern wir Hoffnung bei anderen Menschen?**
 - durch fachkompetente Information (z.B. ÄrztInnen)
 - durch Erinnerung an eigene oder fremde Erfahrungen
 - durch verlässliche Beziehungen (bei jd. ausharren, ihn nicht sich selbst überlassen)
 - durch stellvertretendes Hoffen
 - durch Anregung zu Dankbarkeit und Sinnerfahrungen
 - durch Stärkung eines Urvertrauens/Gottvertrauens
 - durch Verzicht auf Vertröstungen und Schönreden
- Objekt der Hoffnung kann auch das Sterben-Können sein.
Nicht krampfhaft versuchen, auf Leben-Wollen umzubiegen!



8. Religiöse/transzendente Hoffnung

- Christentum macht Hoffnung zu einer zentralen theologischen und spirituellen Kategorie: Glaube als Wiedergeburt zu einer lebendigen Hoffnung (1Pe 1,3).
- Unterscheidung irdische – transzendente Hoffnung
- Transzendente Hoffnung nicht als billige Vertröstung bei irdischer Hoffnungslosigkeit einsetzen! Manchmal ist Sterben-Können die einzig verbleibende irdische Hoffnung!



- „Wer nur den lieben Gott lässt walten
und hoffet auf ihn allezeit,
den wird er wunderbar erhalten
in aller Not und Traurigkeit.“
(Kirchenlied von Georg Neumark, 1641)

- > Gott ist kein simpler Sinn-/Hoffnungsgarant!
- > Hoffnung in aller Not und Traurigkeit!



Literatur

- **Dalferth** Ingolf U., *Hoffnung*. Berlin: de Gruyter 2016 (Grundthemen Philosophie)
- **Kast** Verena, *Immer wieder neu beginnen. Die kreative Kraft von Hoffnung und Zuversicht*. Ostfildern: Patmos 2020
- **Krafft** Andreas M./**Walker** Andreas M., *Positive Psychologie der Hoffnung. Grundlagen aus Psychologie, Philosophie, Theologie und Ergebnisse aktueller Forschung*. Berlin: Springer 2018

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Dr. Heinz Rüegger
Im Ahorn 24 | CH-8125 Zollikerberg

h.rueegger@outlook.com
www.heinz-rueegger.ch

