

Entscheidung zur HOFFNUNG

WIE WIR TROTZ ALLEM VOM BERECHTIGTEN ZWEIFEL
IN DIE BEHERZTE ZUVERSICHT GELANGEN

Text: DANIELA PHILIPP / Foto: SABINE KLIMPT



„Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat – egal, wie es ausgeht.“

Dieser Gedanke des tschechischen Politikers Václav Havel spiegelt eine der fundamentalen Überzeugungen aus der Logotherapie, der Sinnlehre Viktor Frankls, wider. Und zwar jene, die auf dem Weltbild beruht, dass das Leben unter allen Umständen Sinn behält.

Der Logos: der Sinn, das von mir jetzt Gesollte, ist ein wichtiger Wegweiser, ähnlich wie der Sonnenstand, an dem wir uns ausrichten auf dem Weg zu einem gelingenden Leben. So erfüllend diese Orientierung am Hellen ist und so schön es sein kann, andere Menschen zu stützen, wenn sie hoffnungslos sind, so schwierig ist die Entdeckung des

Hellen hinter dem Dunkeln. Also dann, wenn wir langen dunklen Phasen ausgesetzt sind, wenn es nicht enden wollende Durststrecken gibt und kein Licht am Ende des Tunnels sichtbar ist.

Was sagen wir Menschen, die gerne hoffen würden, aber immer wieder Rückschläge erleiden und sich so erschöpft fühlen, dass sie sich nur mehr ins Klagen flüchten?

Wir dürfen darin vertrauen, dass gerade dort, wo die Klage groß ist, die Sehnsucht nach einem bedeutsamen Wert dahintersteckt und somit noch eine kostbare Möglichkeit zum kreativen Gestalten gegeben ist. So wie eine Medaille immer zwei Seiten hat, so wie die Sonne – wenn wir sie nicht sehen – hinter den

Wolken verborgen ist, so steckt hinter jeder Klage auch ein Wert. Um diesen Wert zu entdecken, gilt es im ersten Schritt, dem*der Klagenden gut zuzuhören. Und selbstverständlich gilt das auch für die Gespräche mit uns selbst. Wenn wir uns am Sinn ausrichten wollen, müssen wir uns zuerst durch das „Nadelöhr der Besinnung“ – wie ich es in meinem Buch „SinnPulse 02/Sinn & Krise“ bezeichnet habe – durchzwängen. Deutungs-Geschichten oder Erklärungen helfen uns in der Krise ebenso wenig weiter wie zwanghaft positives Gegensteuern. Das Leid an sich ist keine Sinn-Barriere, drängende Erwartungshaltungen zum Positiven hingegen schon. Gute Zuhörer*innen hören anderen oder sich selbst mit offenem Ohr und zuversichtlichem Herzen zu. Das ermöglicht es uns einerseits geduldig mitfühlend zu sein ohne mitleiden und andererseits Mut zuzusprechen. Ich möchte hier ganz bewusst den Begriff

Zuversicht an Stelle von Hoffnung gebrauchen. Denn es geht um diese „Gewissheit“ von der Vaclav Havel spricht; es handelt sich mehr um eine innere Ur-Entscheidung zum Vertrauen als eine nach außen gerichtete Erwartung. Es geht eben nicht um das geduldige Erwarten, es geht um die Überzeugung, dass der Mensch bei allem Schicksalhaften immer ein Wörtchen mitzusprechen hat. Und mit dieser Entscheidung dürfen wir klagen, aber nicht in der Klage verharren.

Hoffnungsbotschaften der kleinen Dinge lesen lernen

In der Logotherapie bemühen wir uns um „Bild-Korrekturen“, um lebenswerte Bilder. Aber nicht um fiktive, sondern um reale Bilder, die den Schwierigkeiten ins Auge blicken und das trotzdem Schöne und Helle entdecken, das immer auch existent ist. Es geht um unsere „Trotzmacht“ im positiven Sinne. Es geht um die Möglichkeiten, die kleinen Freiräume aufzumachen und die drückende Last des Schicksals dadurch etwas erträglicher zu machen. So wie ein Löwenzahn, der in der Ritze einer Betonwand trotzdem blüht, auch wenn sonst alles rundherum noch so karg und scheinbar leblos ist. Wer in kleinen Dingen Hoffnungsbotschaften zu lesen vermag und sich in Dankbarkeit übt, verschiebt den Fokus vom Negativen auf das Positive und erhellt somit auch unmittelbar sein eigenes Umfeld und rettet dort den „Rest“.

Was uns in besonders schwierigen Momenten von der Frustration in die Motivation der Veränderung bringt, ist die Frage, welche Aufgabe auf uns wartet. Viktor Frankl schreibt in seinem Buch „Trotzdem Ja zum Leben sagen“: „Wir müssen die verzweifelnden Menschen lehren, dass es eigentlich nie und nimmer darauf ankommt, was wir vom Leben noch zu erwarten haben, vielmehr lediglich darauf: was das Leben von uns erwartet! Wenn wir glauben, dass uns augenblicklich nichts Gutes widerfährt, uns das Leben nichts anbietet, dann ist es hilfreich zu überlegen, was wir Gutes für andere tun können.“

Das kann ein Mensch in unserer Familie, Nachbarschaft sein, das können auch Fremde sein, für die ich mich zum Beispiel ehrenamtlich engagieren möchte, das kann ein Tier sein, ein Garten, ein Projekt. Die Möglichkeiten sind so vielfältig und einzigartig wie die Fähigkeiten jedes*jeder Einzelnen, die dafür zum Einsatz kommen und die Bedürfnisse jener, die damit erfüllt werden.

Vieles entzieht sich dem Begreifen, trotzdem können wir unsere Haltung wählen: ertragend, was nicht zu ändern ist, seufzend oder beherrscht, am besten beherzt und kreativ, um doch noch Möglichkeiten zu entdecken, um nicht nur Haltung, sondern auch Handlung zu beweisen. Denn es kommt auf jeden Einzelnen an. Schon im nächsten Augenblick kann eine Aufgabe an uns herangetragen werden, die genau auf uns gewartet hat. Es geschieht manchmal ganz plötzlich, so wie ein Regenbogen, der nach dem Gewitter auftaucht. „Ein Regenbogen über dem herabstürzenden Bach des Lebens“, wie Nietzsche die Hoffnung bezeichnet hat.



Auch kleine Freiräume lassen ein Aufblühen zu.

Daniela Philipp ist Unternehmensberaterin, Trainerin und Coach mit dem Schwerpunkt Kommunikation, Veränderung und Entscheidung.

Sinn (er)leben im VIKTOR FRANKL ZENTRUM WIEN: (Online-)Vortragsreihen, Schüler*innen- und Erwachsenenworkshops, Fortbildungen und Seminare, Impuls-Abende, Lehrgang Logopädagogik und das weltweit erste Viktor Frankl Museum in Wien: www.frankzentrum.org

„Ein Regenbogen über dem herabstürzenden Bach des Lebens“, so bezeichnete Nietzsche die Hoffnung.



Foto: U Stantless Images, unplash.com

Buchtipps

SinnPulse 02 Sinn und Krise

Ermutigende Impulse für eine gelingende Zukunft trotz Krise
„Das Leben ist steter Wandel und Krisen gehören dazu. Mut machende Gedanken, Fallbeispiele und Übungen im Wechsel mit humorvollen Illustrationen machen dieses Buch zu einer Impuls-Quelle für die persönliche Umsetzung.“

Philipp Daniela:
Verlag liverelations,
ISBN-13: 978-3200070202
Preis: € 14,90
www.sinnpuls.at

Foto und Illustration: Martin Czapka

