



Hoffnungsvoll leben

Description

Zeichen der Zeit – Augen auf

Foto: pixabay.com

In wenigen Wochen ist der Hoffnungs-Pegel der Deutschen auf den tiefsten Stand seit Gründung der Bundesrepublik gesunken. Noch nie waren die Menschen hierzulande so pessimistisch wie in der Corona-Krise. Das ergab eine Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach im Auftrag der „Frankfurter Allgemeinen Zeitung“.

Wie man eine schwere Krise bewältigt, ist abhängig davon, wie man diese wahrnimmt und wie man sie – unbewusst und bewusst – bewertet. Das menschliche Gehirn springt in Bedrohungsstationen deutlich schneller an und reagiert auch intensiver als das bei freudvollen Ereignissen der Fall ist. „Schlecht wirkt stärker als gut“, lautet das eingefleischte Hirnprinzip. Und das ist gut so. Denn das Gehirn ist uns vom Schöpfer nicht dafür eingepflanzt worden, damit wir als Einzelne das persönliche Lebensglück finden, sondern dass wir als Gruppe und Gesellschaft überleben.

In der psychologischen Wissenschaft werden Menschen mit einer **hoffnungsvollen Grundeinstellung** jenen gegenübergestellt, die pessimistisch in die Zukunft schauen. So berichten Studierende, die von Psychologen als optimistisch eingestuft worden waren, am Ende eines Semesters über weniger Schmerzen und weniger Müdigkeit; zugleich weisen sie ein stärkeres Immunsystem zur Abwehr von Infektionen auf. In einer anderen Studie wurden 2.500 finnische Männer mittleren Alters über 10 Jahre wissenschaftlich begleitet. Im Vergleich zu den optimistischen Middle-Agern verstarben fast doppelt so viele Männer mit einer düsteren Lebenseinstellung während des Untersuchungszeitraums. In einer bekannten Studie aus den USA wurde das Leben von 180 katholischen Ordensschwwestern nachverfolgt. Dabei fand man Hinweise darauf, dass Optimistinnen länger leben. Schwestern, die bei Aufnahme in den Orden eine optimistisch getönte kurze Autobiographie vorgelegt hatten, lebten „im Schnitt 7 Jahre länger als ihre mürrischen Mitschwwestern“, sagt der Psychologe David G. Myers.

Nach allem, was wir heute wissen, **kann man lernen, hoffnungsvoller zu leben**. Dazu ist es während der Corona-Krise wichtig, jeden Tag neu den Blick nach vorn zu richten, um die Silberstreifen am Horizont zu sehen. Und es macht Sinn, mit guten Gedanken einzuschlafen. Deshalb sollte man nach der „Tagesschau“ um 20.00 Uhr nicht mehr auf sein Smartphone schauen, um die Zahlen der bestätigten Infektionen und der Todesfälle zu checken.

Meine Empfehlung:

- Lesen Sie jeden Tag eine gute Nachricht, die mit der Corona-Krise zu tun hat.
Beispiel: Zwei Forschungseinrichtungen haben eine Hoffnungskarte erstellt. Viele bunte Punkte auf der interaktiven Karte zeigen Orte auf der Welt, an denen Forscher*innen daran arbeiten, wie man Covid-19 bekämpfen kann. Für den Geoinformatiker Sven Lauterbach, der an der „Map of Hope“ mitarbeitet, ist das eine „sehr positive Botschaft, dass man sieht: da passiert unglaublich viel.“

- Notieren Sie vor dem Zubettgehen in ein „Dankbarkeits-Tagebuch“ drei positive Dinge und begründen Sie diese.
Beispiel: „Guter Gott, ich danke Dir, dass ich in meinem Beruf als Psychotherapeut Hoffnung statt Pizza liefern kann, weil ich dadurch Menschen Mut machen kann.“

Alice Herz-Sommer hatte nicht nur einen wohlklingenden Namen. Sie war für viele Menschen eine lebendiges Zeichen der Hoffnung. Ihre Markenzeichen im Alter waren ein freundliches Lächeln und ein paar bequeme Turnschuhe, weil sie Sorge hatte auszurutschen. Dabei überlebte die in Prag geborene Pianistin das Konzentrationslager Theresienstadt. Dort gab sie über 100 Konzerte. Mit 107 Jahren, drei Jahre vor ihrem Tod, erklärte die Holocaust-Überlebende, was ihr langes Leben ausgemacht hat: „In einem Wort: Optimismus! Ich sehe immer das Gute. Wenn man entspannt ist, ist auch der Körper stets entspannt.“

[Klaus Glas](#)