

Verena Kast

Immer wieder neu beginnen

Die kreative Kraft von Hoffnung
und Zuversicht

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2020 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.patmos.de

Neuausgabe des 2012 erschienenen Taschenbuchs *Zuversicht. Wege aus der Resignation* (1. Auflage 2001 erschienen unter dem Titel *Vertrauen finden. Die kreative Kraft der Hoffnung*).

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: © Askhat Gilyakhov / shutterstock.com

Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: CPI books GmbH, Leck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1280-7

Inhalt

Vorwort.....	7
Einleitung.....	8
Wieder aufbrechen.....	12
Der Zauber des Anfangs.....	17
Wie Vertrauen wachsen kann.....	20
Neu Hoffnung schöpfen.....	29
Das emotionale Feld der Hoffnung.....	32
Wenn Verzweiflung droht.....	41
Die passiven und aktiven Seiten der Hoffnung.....	46
Konkrete Erwartungen.....	51
Erwartungen an uns selbst, die Mitmenschen und an die Welt.....	61
Resignation und Zuversicht.....	71
Die Sehnsucht – es fehlt immer etwas.....	76
Die Freude – es ist oft besser als erwartet.....	79
Vorstellungskraft aktiv nutzen.....	84

Was der Mythos weiß – „Das göttliche Kind“	100
Der Prozess der Individuation – Reifung ins eigene Leben	107
Freude erlebbar werden lassen.	118
Aufbrechen und vertrauen – was die Märchen wissen.	124
Hoffnung, die Geborgenheit gibt	128
Dank.	131
Anmerkungen.	132
Literatur	135

Vorwort

Das Leben ist immer bedroht – ein Virus, eine Naturkatastrophe, der natürliche Tod kann uns auslöschen. Wir wissen nicht, was uns in Zukunft erwartet.

Mir geht es in diesem Buch – eine Neuauflage von „Zuversicht. Wege aus der Resignation“ – darum zu zeigen, dass wir nicht nur bedroht, den Gefahren hilflos ausgeliefert sind, sondern dass wir es dennoch wagen können, unser Leben zu gestalten, dass wir auch viele Kräfte zum Überleben in uns haben und entwickeln können. Wenn erlebte Bedrohung Angst und Hilflosigkeit auslöst, so geht Hoffnung mit der Überzeugung einher, dass das Leben doch lebbar ist und immer auch wieder neue unverhoffte Wendungen zeigt. So gehört die Hoffnung gleichermaßen zu unseren Emotionen wie die Angst – und beide helfen uns, uns zu orientieren.

Wenn wir uns auf die Emotion der Hoffnung beziehen, und auch auf die Emotion der Freude, als der kleineren Schwester der Hoffnung, dann können wir den Herausforderungen zuversichtlicher begegnen, werden wir weniger in Gefahr sein zu resignieren.

Verena Kast

Einleitung

Denn bei allen Lebendigen ist das,
was man wünscht, nämlich Hoffnung ...
So gehe hin und iss dein Brot mit Freuden,
trink deinen Wein mit gutem Mut ...

PREDIGER 9,4.7

Die Zukunft ist offen – das gibt uns Freiheit, kann uns aber auch ängstigen. Oft meinen wir, es gehe einfach alles so weiter, wie wir es gewohnt sind – das reduziert die Angst. Leben ist aber immer auch bedroht: Natürlich können wir auch ernste Gefahren verleugnen, überspielen, wie wir es vielleicht mit der Umweltkatastrophe tun, aber dann müssen wir uns doch der Realität stellen, wahrnehmen, dass das Leben bedroht ist, dass wir nicht wissen, wie die Zukunft aussehen mag. An sich ist das natürlich immer so, wir sind immer vom Tod umfassen und wissen nicht, wann er uns ereilt oder wann uns Schicksalsschläge treffen, aber wir blenden den Tod so gut es geht aus – und das geht dann nicht mehr, wenn eine ernsthafte Bedrohung auszumachen ist, wie etwa bei einer Pandemie. Und wie soll es dann weitergehen? Wie immer: Schritt für Schritt, man erlaubt sich die Zuversicht, dass es wieder „besser“ wird.

Menschen stellen sich immer wieder neuen Lebenssituationen, brechen immer wieder auf, die einen aus Not, weil ihnen nichts anderes übrig bleibt, andere aus

Freude am immer wieder möglichen Neuanfang – auch nach der Katastrophe ist ein Neuanfang möglich. Dieses Weitergehen, das Erproben kreativer Möglichkeiten, ist getragen von Hoffnung und von Vertrauen, dass es doch irgendwie „etwas Besseres“ geben müsste, dass etwas Befriedigenderes zu erreichen ist. Ist diese Zuversicht eine Illusion oder das Geheimnis eines gelingenden Lebens?

Zuversicht, Hoffnungen, Erwartungen, Sehnsüchte, Vertrauen verbinden uns mit der Zukunft, lassen uns diese erstrebenswerter oder weniger erstrebenswert erscheinen. Wir stellen uns das zukünftige Leben und zukünftige Ziele vor. In unseren Phantasien, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht, befassen wir uns mit unserer Zukunft, mit unseren Zielen und Plänen. Wir sind uns innerlich immer auch schon voraus und entwerfen unser Leben auf die Zukunft hin. Diese Phantasien können eher Phantasien der Angst sein: Befürchtungsphantasien, die zeigen, was uns alles ängstigt. Es können aber auch schöpferische Phantasien sein: Phantasien, die mehr von Hoffnung geprägt sind und uns als Menschen zeigen, die mit großer Zuversicht die Zukunft angehen und sie auch gestalten wollen. In den hoffnungsvollen Phantasien wird eine Liebe zur Zukunft, ein freudiges Aufbrechen in die Zukunft erlebbar. Hoffnung ist aber eine Emotion, die gerade in Krisen erlebbar ist – im Erleben einer neuerwachten Liebe zum Leben –, und sie hilft, auch leidhafte Erfahrungen konstruktiv zu verarbeiten.

Der immer wieder mögliche Neuanfang im Leben

ist symbolisiert im Mythologem von der Geburt des göttlichen Kindes, wie es etwa Jesus ist. Wie wird ein solches archetypisches Geschehen, eine Erfahrung, die alle Menschen mehr oder weniger ausgeprägt machen, im Alltag erlebt, welche Wirkungen hat es auf die Fähigkeit, das Leben zuversichtlich schöpferisch zu gestalten und nicht in der Resignation zu verharren? Was ändert sich dann an einer Haltung, in der alles aussichtslos erscheint, mit eigenen Mitteln nicht zu beeinflussen, in der unsere Kraft zur Selbstwirksamkeit zu versiegen droht, wir unsere Gefühle dämpfen müssen, wir uns sozusagen auf Sparflamme zurückziehen und dabei immer weniger lebendig werden?

Hoffnungen und Erwartungen stehen in einem inneren Zusammenhang mit dem Vertrauen: Vertrauen zu sich selbst, zu anderen Menschen, aber auch zum Dasein als Ganzem. Hoffnungen, Erwartungen, Vertrauen gehören zum menschlichen Leben, man kann sich auf sie verlassen – und man muss sich auch auf sie verlassen. Sind diese Emotionen leitend, können wir das Leben immer wieder mit neuer Zuversicht angehen. Zuversicht ist eine Stimmung und eine Haltung dem Leben gegenüber, die auf Hoffnung und Vertrauen basiert. Verlieren wir den Kontakt zu diesen Emotionen, werden wir angesichts von Schwierigkeiten und der letztlich immer ungewissen Zukunft resignieren. Man kann sich auch aktiv dafür einsetzen, dass man mehr mit diesen Dimensionen der Hoffnung und des Vertrauens in Kontakt kommt, nicht zuletzt dadurch, dass man die Hemmnisse aus dem Weg räumt,

die immer wieder auch gegen die Hoffnung und die Zuversicht stehen. Das Leben wird so als ein Raum gesehen, in dem man sich verwirklichen kann, Sinn und Bedeutung erleben kann. Eigentlich geht es um die lebendige Liebe zur Zukunft, die wir aber nur aufbringen, wenn wir uns auch getragen fühlen.

Wieder aufbrechen

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

HERMANN HESSE, STUFEN

Die Kollegin, die mit ihren mehr als fünfzig Jahren nach Afrika auswandert, eine neue Verpflichtung übernimmt, sagt mit strahlenden Augen: „Eine neue Herausforderung, gerade das brauche ich, noch einmal neu anfangen!“ – Und die Schwierigkeiten? – „Natürlich, jede Menge, aber wo hätte ich die nicht? Und die Schwierigkeiten, die ich an meinem neuen Wirkungskreis haben werde, die passen mir besser als die, die ich hier habe.“

Ein Paar, das sich durch heftige Auseinandersetzungen wieder angenähert und sich entschlossen hat, sich doch noch einmal aufeinander einzulassen, einander wieder zu vertrauen, sagt etwas weniger enthusiastisch, aber entschlossen: Es ist noch einmal ein Anfang.

Ein Mann, nach einer schweren Operation, die besser verlaufen ist als erwartet werden konnte: „Das Leben ist mir noch einmal geschenkt. Ich kann noch einmal neu anfangen. Jetzt weiß ich besser, was wichtig ist im Leben.“

Eine neue Liebe wird erlebt, nachdem eine alte Liebe in Enttäuschung geendet hat: „Ich hätte nie gedacht, dass dieses Erleben noch einmal möglich wäre. Und in dieser ganz neuen Weise! Ich habe mich doch schon oft verliebt – und dennoch ist es wieder ganz neu und ganz aufregend. An das Scheitern denke ich im Moment nicht. Natürlich weiß ich um Gleichgültigwerden, um Verletzungen. Theoretisch. Aber jetzt erlebe ich einen Neuanfang, einen Aufbruch.“

Was lässt diese Menschen den Anfang, den Aufbruch so freudvoll erleben? Sie alle wissen aus eigener qualvoller Erfahrung um das Scheitern, sie wissen darum, dass ihr Vorhaben auch bedroht sein kann – aber dieses Wissen ist „theoretisch“, steht nicht im Vordergrund des Erlebens – und es wird eher verdrängt. Im aktuellen Erleben ist es der Zauber des Anfangs, ist es die Begeisterung für das Neue, das Gefühl des Gepacktheits von etwas, das viel Befriedigung verspricht. Es ist offenbar das Gefühl, dass dem eigenen Leben eine neue Richtung, ein neuer Inhalt, eine neue Sinnerfahrung gegeben werden kann. Diesen Menschen, die in so verschiedenen Lebenssituationen stehen, ist gemeinsam, dass die existentielle Erfahrung des immer wieder möglichen Neubeginns im Leben sie fasziniert und sie danach auch zuversichtlich aufbrechen lässt. Möglicherweise schwingt auch Angst und Besorgnis mit, aber die Freude überwiegt, das neue Interesse, das in ihrem Leben entfacht ist, die neue Glut, sie lassen das Gefühl der Angst in den Hintergrund treten. Sie lassen sich herausfordern vom Leben, trauen sich zu, dass durch

ihr Aufbrechen neue Seiten in ihnen gefragt, aber auch abrufbar sind. Ganz sicher weiß man das natürlich nie – aber man kann es doch einmal versuchen.

„Es ist wie Frühling“, sagt ein Mann, der, nachdem seine sehr geliebte Partnerin nach langer Krankheit gestorben war, nach zwei Jahren der Trauer eine neue Partnerin kennen und lieben lernte. Eigentlich, so war er überzeugt, könne er sich nach einer mehr als dreißigjährigen Partnerschaft nicht mehr „an einen anderen Menschen anpassen“. Wie Frühling – was meint er damit? „Da denkt man doch auch, unter dem gefrorenen Boden sei nichts, und dann schießen plötzlich überall die Blumen hervor, da spürt man eine Lebenskraft, eine Lebensfreude, das ist gar nicht aufzuhalten. Natürlich weiß man, dass unter der gefrorenen Erde die Natur geradezu aufs Ausschießen wartet, aber für mich ist es doch immer wieder überraschend, wenn es dann stattfindet. Und das ist bei mir jetzt so ein psychisches Erleben, diese Faszination, dass ich all dieser Gefühle noch fähig bin, dass ich einen Menschen gefunden habe, den ich lieben kann und von dem ich geliebt werde, einfach dieser Zauber des Anfangs.“

Natürlich kann man von außen etwas mäkelnd einwerfen, hier würde eine Lebenssituation auf unangemessene Weise idealisiert. Die vorhandenen Probleme würden ausgeblendet. Diese Kritik mag sogar zutreffen. Und dennoch: Es gelingt Menschen immer wieder, Anfangssituationen in ihrem Zauber und ihrem Versprechen auf eine bessere Zukunft zu erleben. Das ist

nicht nur ein Privileg von Jugendlichen. Es ist auch im fortgeschritteneren Alter möglich, trotz des unabwiesbaren Wissens um die Abgründe, die sich immer wieder auftun können, die Enttäuschungen, die unumgänglich sind. Diesen Zauber erleben zu können, scheint zum Wesen des Menschen zu gehören, zum Mut, zur Zuversicht, zur Hoffnung, die im Leben der Menschen wirken. Der Zauber des Anfangs, das bedeutet: Man ist noch von keinen Zweifeln angekränkelt – sonst ist es eben kein Zauber –, man erlebt eine Situation, in der man ganz hinter einer Sache steht, die Wunderbares verspricht und einen mit Freude erfüllt. Es scheint eine Hoffnung auf, dass dieser Anfang auch hält, was er verspricht, gerade weil man „weiß“, dass das nicht unbedingt der Fall sein wird. Vertrauen darauf, dass das, was sich in diesem Anfang so glückverheißend zeigt, auch Glück bringen wird, gerade auch, weil man weiß, dass es Glück und Unglück sein wird. Und dennoch; man bleibt zuversichtlich und neugierig auf das Kommende bezogen.

Der Zauber des Anfangs macht nicht blind, aber blendet aus.

Das Paar, das mit einem Säugling nach Hause kommt und sagt, jetzt fange das Leben erst recht an: „Das ist aufregend, belebend, wunderbar!“ Natürlich wissen sie, dass das Zusammenleben mit einem Säugling nicht nur Freuden birgt, sondern auch viele Opfer verlangt. Aber die zu erwartenden Schwierigkeiten werden ausgeblendet: das, was das Leben mehrt, steht im Zentrum des Erlebens und nicht das, was es hemmen wird.