

Melanie Wolfers

ZUVERSICHT

Die Kraft, die an
das Morgen glaubt

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	7
WAS DIE ZUVERSICHT BLOCKIERT	13
1. Stolperstein: Was ist eigentlich der Punkt?	13
2. Stolperstein: Nur keine Überraschungen!	19
3. Stolperstein: Der Wunsch nach einem Rundum-sorglos-Paket	23
4. Stolperstein: Warum ein halbiertes Leben nicht rund wird	26
WELCHE GESCHICHTEN ERZÄHLEN WIR UNS?	29
1. Beide behalten recht: Die Optimisten und die Pessimisten	29
2. Wirkliche Utopien	33
WAS ZUVERSICHT IST	37
1. Augen auf und durch!	37
2. Die Kraft der Zuversicht	42
3. Renaturierung der Seelenlandschaft	48
ZUVERSICHT WOHT IM KÖRPER	53
1. Vom Wert der aufrechten Haltung	53
2. Nicht von Sinnen sein	56
3. Im Fluss des Lebendigen	59
4. Wenn ich gehe, geht's mir gut	62

5. Ich schraube, also bin ich	64
6. Durch einen guten Rhythmus intakt bleiben	67
7. Von der Weisheit einer Schafhirtin	71

WAS DIE ZUVERSICHT NÄHRT

1. Aus der Erinnerung schöpfen	77
2. Der Spur der Freude folgen	83
3. Sich mit der Unsicherheit anfreunden	89
4. Wir brauchen einander	98
5. Sinn-gemäß leben	105
6. Im Großen und Ganzen verbunden	112

ZUVERSICHT IN KRISENZEITEN:

EIN WANDLUNGSPROZESS

1. Emotionen wahrnehmen und ausdrücken	124
2. Bestandsaufnahme	127
3. Am Tiefpunkt	132
4. Was tun?	140
5. Entschieden – handeln!	142
6. Beschenkt	145

Dank

Ausgewählte Literatur

Vita

Quellen

*Ein Schmetterling zur Raupe:
Das Ende der Welt, die du kennst,
ist nicht das Ende der Welt.*

EINLEITUNG

»Passen Sie auf sich auf!« Mit diesen besorgten Worten endeten in der Zeit der Coronapandemie viele Mails oder Anrufe. Kein Wunder, hat doch ein winziger Virus uns daran erinnert, wie zerbrechlich alles ist: wir selbst; die Menschen, die wir lieben, und alles, was wir uns persönlich und als Gesellschaft aufgebaut haben. Ein Riss in der Oberfläche des Alltags legt die Verwundbarkeit bloß und zeigt, dass »mit einem Schlag« unsere Gewohnheiten und Pläne zunichtewerden können.

Viele haben mir von ihrer *persönlichen Not* erzählt: Ein Mittfünfziger, der seinen Arbeitsplatz verliert, weil der Betrieb Kosten einsparen muss. Die Jugendliche, deren Leben durch die Corona-Maßnahmen aus den Fugen gerät und die psychisch instabil wird. Eine Abiturientin, die jahrelang für eine Weltreise gejobbt hat und ihre Reise nach sechs Wochen abbrechen musste. Der Tod eines geliebten Menschen, von dem man sich nicht einmal bei dessen Beerdigung verabschieden konnte. Eine zerbrochene Beziehung. Bohrende Einsamkeit ...

»Mir entgleitet die Kontrolle über mein Leben und meine Zukunft. Ich fühle mich überfordert und blicke dem Kommenden mit Angst entgegen.« Wo sich dieses Lebensgefühl breitmacht, schlittern Menschen in eine Krise. Sorgen ersticken ihren Lebensmut, und sie verlieren den Glauben daran, dass sie ihrem Leben eine positive Wendung geben können.

Auch *gesellschaftlich* stehen wir vor vielen *Herausforderungen*. Unsere Welt verändert sich immer schneller und radikaler. Der technologische Fortschritt ist Segen und Fluch zugleich. Eine zunehmende Automatisierung führt zum Verlust von Arbeitsplätzen. In hohem Tempo werden Ressourcen verbraucht. Eine Krise jagt die andere: die Meere werden zugemüllt; das Klima kollabiert; Populisten übernehmen Regierungen; hinzu kommen nicht enden wollende Kriege, und über 80 Millionen Menschen sind auf der Flucht ...

Wir brauchen dringend neue und innovative Lösungsansätze für all diese Themen! Es ist unverzichtbar, die großen Probleme unserer Zeit *jetzt* anzugehen. Doch genau hier hakt es! Es fehlt an der Hoffnung und Überzeugung, die gegenwärtigen Herausforderungen bewältigen zu *können*. Das Frankfurter Zukunftsinstitut diagnostiziert, dass das soziale Klima in Deutschland geprägt sei von Gefühlen der Ohnmacht und Orientierungslosigkeit, von Überforderung und Überreizung. Men-

schen trauen sich und ihrer Lösungsbegabung kaum mehr etwas zu. Und überhaupt: Was würde mein Beitrag schon ändern?!?

Wie können wir in *persönlichen* Krisen unsere Kraft stärken, um wieder neu Vertrauen in uns selbst zu fassen und an ein besseres Morgen zu glauben? Wie können wir uns wieder aufrappeln, wenn wir in einer üblen Situation zu Boden gegangen sind? Und wie gelingt es zu stärken, was unsere *Gesellschaft* so dringend braucht: Dass jede und jeder sich mutig, kreativ und kooperativ einbringt und dazu beiträgt, dass unsere Welt ein Stückchen besser wird?

Zuversicht ist eine Energie, die uns dazu befähigt! Sie ist eine Widerstandskraft, die hilft, Krisen zu bewältigen. Sie ermöglicht, positive Zukunftsvorstellungen zu entwickeln. Und sie treibt uns an, Lösungsansätze zu entdecken, tätig zu werden und so das Unsrige dazu beizutragen, dass das Erhoffte auch eintritt. Da ist der Einsame, der sich auf einer Online-Partnerbörse anmeldet. Die Frau, die nach einer dritten Fehlgeburt erneut wagt, schwanger zu werden. Die Studentin, die sich bei »Fridays for Future« engagiert. Zuversicht weist ihnen den Weg und gibt ihnen Motivation und Ausdauer, diesen zu beschreiten.

Die tatkräftige Haltung der Zuversicht lebt davon, dass wir der Zukunft einen gewissen Vertrauensvor-

schuss entgegenbringen. Sie lässt uns an ein Morgen glauben. Geben wir der Zuversicht in unserem Alltag Raum, dann bieten wir dem Leben Gelegenheit, uns erfreulich zu überraschen.

Dabei ist Zuversicht alles andere als ein billiger Optimismus, der sich die Dinge schönredet oder naiv hofft, dass am Ende irgendwie alles gut wird. Zuversicht meint auch nicht jene Art von positivem Denken, das immer nur Chancen sieht. Ein solch weichgespülter Blick leugnet die Härten des Lebens, die nun einmal da sind!

Ich persönlich tat mich übrigens schwer, die Coronapandemie vorschnell als Chance umzudeuten. Sie machte mir persönlich zu schaffen: als Freiberuflerin; durch mehrwöchige Quarantänen, einem monatelangen Lockdown und dadurch, dass ich als in Österreich lebende Deutsche viele von meiner Familie und meinen Freunden über eineinhalb Jahre nicht gesehen hatte. Doch vor allem war und ist sie für unzählige Menschen in Europa – geschweige denn weltweit – einfach eine Katastrophe!

Ob es gelingen wird, die Chancen in der Krise zu entdecken, wird die Zukunft erweisen. Doch was alle Maßnahmen zur Pandemiebekämpfung (Abstand halten, Maske tragen ...) gezeigt haben: *Es kommt auf das Verhalten der einzelnen Person an! Jede und jeder ist entscheidend!* Und darin liegt eine wichtige Einsicht – und eine Erfahrung, die Zuversicht weckt.

Doch wie gelingt es, angesichts eines Schicksalsschlags den Lebensmut zu bewahren? Was hilft, die Hoffnung nicht zu verlieren, wenn wir uns in einer persönlichen Krise unsicher oder verzweifelt fühlen? Oder wenn wir uns angesichts gesellschaftlicher Probleme überfordert und ohnmächtig erleben?

Ein erster Hinweis liegt bereits in der Frage selbst. Denn wenn man Zuversicht *verlieren* kann, bedeutet das auch: Man kann sie *wiederfinden*! Zuversicht ist also nicht einfach da oder nicht da. Sie ist keine angeborene Charaktereigenschaft, sondern eine innere Haltung, die sich jede und jeder – zumindest bis zu einem gewissen Grad – aneignen kann. Wir können unsere Fähigkeit, zuversichtlich zu sein, stets neu entdecken und entfalten.

Wie das gehen kann, davon handelt dieses Buch. Es vermittelt einen Überblick: Was ist Zuversicht – und was nicht? Welche Hindernisse stellen sich ihr in den Weg? Wie lässt sich Zuversicht stärken, und wie können wir dem Leben gegenüber eine positive Haltung entwickeln, auch wenn es ungewiss und bisweilen beinhart ist? Und wie können wir in Krisenzeiten Zuversicht als einen Prozess verstehen und gestalten?

Sie werden Anregungen, Tipps und praktische Beispiele finden. Und Sie werden Geschichten lesen von Menschen, die in bedrückenden Zeiten fähig

waren, auf den Anbruch eines neuen Tages zu hoffen.

»Passen Sie auf sich auf!« Vermutlich haben Sie diesen Satz in den letzten Monaten oft gehört. In ihm drückt sich eine Sorge aus. Aber noch viel mehr ein ermutigendes Zutrauen, nämlich: »Sie können für sich selbst Sorge tragen! Sie können dazu beitragen, Ihr Leben und das Ihres Umfeldes konstruktiv zu gestalten.« Ich hoffe sehr, dass dieses Buch Sie in dieser tatkräftigen Zuversicht bestärkt!

WAS DIE ZUVERSICHT BLOCKIERT

Blicken wir der Zukunft zuversichtlich entgegen, dann erwarten wir von dem, was auf uns zukommt, etwas Gutes. Wir entwickeln positive Vorstellungen und Pläne – und diese braucht es, um überhaupt aktiv zu werden und um Krisen bewältigen zu können. Einer solch hoffnungsvollen Haltung stehen jedoch manche Hindernisse und innere Widerstände im Weg. Vier Stolpersteine nehme ich in den Blick.

1. Stolperstein: Was ist eigentlich der Punkt?

Beschreiben Sie, was Sie auf der nächsten Seite sehen.



Der schwarze Punkt

Eines Tages kam ein Professor in das Seminar und schlug überraschend einen Test vor. Er verteilte das Aufgabenblatt, wie üblich nach unten gedreht. Dann forderte er die Studierenden auf, die Seite umzudrehen und zu beginnen.

Zur Verwunderung aller gab es keine Fragen – nur einen schwarzen, unregelmäßigen Punkt ungefähr in der Mitte der Seite.

»Ich möchte Sie bitten aufzuschreiben, was Sie auf dem Blatt sehen.«

Die Studierenden waren verwirrt, begannen jedoch mit ihrer Arbeit.

Nach einiger Zeit sammelte der Professor alle Antworten ein und begann sie laut vorzulesen. Alle hatten ohne Ausnahme den schwarzen Punkt beschrieben – seine Position in der Mitte des Blattes, seine Größe und Form usw.

Nun lächelte der Professor und sagte: »Ich wollte Ihnen eine Aufgabe zum Nachdenken geben. Niemand hat etwas über den weißen Teil des Papiers geschrieben. Jeder konzentrierte sich auf den schwarzen Punkt – und das Gleiche geschieht in unserem Leben. Wir haben ein weißes Papier erhalten, um es zu nutzen und zu genießen, aber wir konzentrieren uns immer auf die dunklen Flecken.«

Die eigene Zuversicht zu stärken, beginnt mit der Frage: Wie nehme ich die Welt wahr? Mit welcher Optik blicke ich auf die Realität?

Zahlreiche Studien zeigen, wie unzuverlässig unsere Wahrnehmung arbeitet. Dazu gehört auch die einseitige Konzentration auf das Negative. Vermutlich kennen Sie das: Wie von selbst beschäftigt sich unser Gehirn vor allem mit den »dunklen Punkten«: Mit dem, was fehlt oder belastet – ein Konflikt, ein cholerischer Chef, gesundheitliche Beschwerden ... – oder mit dem, was in der Welt schief läuft. Das Positive hingegen gerät, ähnlich wie das weiße Papier, schnell aus dem Blick. Wir nehmen es als selbstverständlich hin: Angefangen von der Meisterleistung unseres Körpers, der ständig Signale empfängt und aussendet und auf diese Weise sein Gleichgewicht reguliert, über die lichten Seiten des Alltäglichen bis hin zu erfreulichen persönlichen oder gesellschaftlichen Entwicklungen.

Der Negativfokus hat viele, durchaus auch sinnvolle Gründe! Das Problem liegt in der Einseitigkeit. Es braucht beides: den Blick auf das Negative und Schwierige *und* die Aufmerksamkeit für das Positive und Mutmachende. Nur Letzteres gibt uns die Kraft und Zuversicht, wieder aufzustehen, wenn eine Situation uns in die Knie gezwungen hat.