HOFFNUNGSBAROMETER

«Hoffnung und Angst sind zwei Seiten derselben Medaille»

Bei der Bewältigung von Krisen spielt die Hoffnungsfähigkeit eine zentrale Rolle. Denn sie hilft uns, nicht aufzugeben und daran zu glauben, dass es besser werden kann. Im Interview spricht Andreas Krafft, Leiter des «Hoffnungsbarometers», darüber, wie wichtig es ist, diese Hoffnungsfähigkeit insbesondere auch in der psychologischen Arbeit mit Menschen zu stärken.

punktum.: **Wenn wir von Hoffnung sprechen, denken manche auch an Optimismus?** *Andreas Krafft:* Ja, im Alltag werden diese Phänomene oft gleichgesetzt. Und wenn es uns gut geht, gibt es tatsächlich kaum grosse Unterschiede zwischen Optimismus und Hoffnung. Wenn wir uns jedoch in einer Krise befinden oder eine Krankheitsdiagnose erhalten haben, können wir nicht optimistisch sagen: «Alles wird gut.» Aber wir können vielleicht daran glauben und uns wünschen, dass es gut kommen wird, selbst wenn wir dies nicht unbedingt erwarten. Bei der Hoffnung ist also die Erwartung, dass es gut kommen wird, nicht so ausgeprägt; der Wunsch jedoch ist da.

Warum brauchen wir Menschen Hoffnung? Hoffnung ist existenziell und in uns angelegt. Und Hoffnung ist die Voraussetzung dafür, dass wir etwas tun und nicht aufgeben. Gleichzeitig beinhaltet sie aber auch die Anerkennung unserer Grenzen im Handeln: dass unsere Möglichkeiten eben auch beschränkt sind.

Ein Spruch aus dem Volksmund lautet: Die Hoffnung stirbt zuletzt. Hoffnung ist die Voraussetzung für Entwicklung. Das heisst, wenn die Hoffnung stirbt, stirbt auch die menschliche Entwicklungsfähigkeit. Wir wissen aus der Forschung, dass Hoffnungslosigkeit der stärkste Prädiktor für Suizid ist. Hoffnung ist eine wichtige Voraussetzung, damit wir in kritischen Lebenssituation etwas unternehmen, um eine Verbesserung zu erreichen. Hoffnung ist verankert im Lebenswillen. Solange dieser noch da ist, lebt die Hoffnung.
Wir haben in der Coronapandemie gesehen, dass diejenigen Unternehmen, welche die Hoffnung verloren haben, bankrottgingen, während jene, die Hoffnung hegten, erfinderisch wurden und neue Wege einschlugen. Hoffnung kann also ein Motor sein, um etwas anzugehen und zu verändern. Das Ergebnis kann sein, dass man an dieser Herausforderung auch wächst.

Sind junge Menschen hoffnungsvoller als ältere? Nein. Interessant ist, dass die Hoffnungsfähigkeit mit dem Alter kontinuierlich zunimmt. Viele Menschen haben mit zunehmender Lebenserfahrung erlebt, dass sie in der Lage sind, Krisen zu bewältigen und zu überwinden, zu lernen und sich weiterzuentwickeln. Wir machen mit dem Alter die Erfahrung, dass – wenn wir eben die Hoffnung nicht verlieren – das Leben weitergeht und etwa psychischer Schmerz mit der Zeit auch abnimmt.

Wie können Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen oder Coaches die Hoffnungsfähigkeit ihrer Patient:innen und Klient:innen stärken? Auf der einen Seite geht es immer zuerst darum, die Ängste, Sorgen und Schwierigkeiten der Menschen ernst zu nehmen, andererseits dann aber auch die Fragen zu stellen: Was wünschen Sie sich? Und glauben Sie, dass dies möglich ist? Einen Wunsch zu haben ist die Voraussetzung für Hoffnung, selbst wenn der Wunsch aus aktueller Sicht unrealistisch erscheint. Der Wunsch vermittelt jedoch Zukunftsaussichten, die bedeuten, dass wir entwicklungsfähig sind und sich die Dinge zum Positiven verändern können.

Und wenn jemand in einem Zustand der Hoffnungslosigkeit ist? Dann müssen wir immer wieder versuchen, mit ihr oder ihm auch in die Zukunft zu schauen. Dabei geht es darum, den Glauben zu vermitteln, dass Veränderung möglich ist, indem Wünsche erfragt und auch kleine Ziele gesetzt werden. Die Zukunftsgerichtetheit und die Wachstumsorientierung sind also zentral. Das heisst auch, daran zu glauben, dass das Gegenüber es schafft, Wünsche nicht aufzugeben.

Andreas Krafft

Dr., ist seit bald 25 Jahren an der Universität St. Gallen in der Forschung und Lehre tätig. Er ist Vorstand und Co-Präsident von Swissfuture (Schweizerische Vereinigung für Zukunftsforschung) sowie im Vorstand der Swiss Positive Psychology Association. Die Integration individualpsychologischer Phänomene und gesellschaftlicher Entwicklungen ist für Krafft von besonderem Interesse. Vor 15 Jahren entwickelte er das «Hoffnungsbarometer» zur Erfassung positiver Erwartungen, Wünsche, Träume und Sehnsüchte der Menschen.

Hoffnungsbarometer

Es geht also um den Glauben an die Hoffnungsfähigkeit der Patientin, des Patienten? Ja. Selbst dann, wenn jemand nicht (mehr) an sich glauben kann. Hier kommt zudem das Vertrauen ins Spiel: Wenn ich nicht (mehr) in mich vertrauen kann, ist es umso wichtiger, Menschen um mich zu haben, die an mich glauben.
In den Weiterbildungen für Schulpsycholog:innen, die ich gebe, sowie in der Hoffnungswerkstatt «Positive Futures» für Lehrer:innen vermittle ich immer wieder, wie wichtig es ist, an die jungen Menschen zu glauben. Wenn es für Jugendliche schwierig ist, liebevoll mit sich selbst umzugehen, ist es umso wichtiger, zu erfragen, ob es Menschen im Umfeld gibt, welche die Jugendliche, den Jugendlichen gernhaben.

Was ist noch bedeutsam für die Stärkung der Hoffnungsfähigkeit? Sowohl den Glauben zu aktiveren, dass es etwas Gutes und neue Möglichkeiten geben wird in Zukunft, als auch das Vertrauen in die Fähigkeiten zu stärken, dass Hindernisse überwunden werden können. Und es gibt noch einen weiteren Aspekt: die Offenheit für Neues! Das heisst auch, Unsicherheit auszuhalten. Das wiederum erfordert Mut und ist mit Ängsten verbunden. Mit der Hoffnung ist auch die Möglichkeit der Enttäuschung gegeben, dessen sollten sich auch Therapeut:innen bewusst sein. Wo es Hoffnung gibt, ist auch Angst, das sind zwei Seiten derselben Medaille. Für den Entwicklungspsychologen Erik H. Erikson ist Hoffnung die allererste Tugend, die sich im Kleinkind entwickelt, indem es – hoffentlich – statt der Urangst ein Urvertrauen bildet.
Damit einher geht zudem das Vertrauen, dass es Unterstützung gibt und wir unsere Existenz vielleicht in ein grösseres Ganzes einordnen können.

Interview: Eveline von Arx

zh aw
IAP
Institut für Angewandte Psychologie

scan 4 info

CAS 15 ECTS

Lösungsorientierte Beratung (online)

Sie sind in der Beratung tätig und möchten sich professionell weiterentwickeln? In dieser Online-Weiterbildung vertiefen Sie Ihre Grundkompetenzen und -haltungen in der Beratung, erfahren, wie Beratungs- und Veränderungsprozesse begleitet und gestaltet werden und entwickeln Fähigkeiten, um Beratungsbeziehungen fundiert aufzubauen.

Start: 7. November 2024

Info: zhaw.ch/iap/cas-lob

Jetzt anmelden!