



Vortrag zur Veranstaltung: Zauberstab der Hoffnung

am 26.03.2023 in Utting am Ammersee

Mutig der Hoffnung entgegen gehen

Stell dir vor, du bist mit guten Freunden wandern und schon eine Zeit lang unterwegs. Das Wetter ist herrlich, die Stimmung gut. Der Berg, den ihr euch vorgenommen habt, kommt langsam zum Vorschein. Einzelne Hindernisse habt ihr bereits überwunden, dabei waren immer wieder Passagen dabei, wo ihr allen Mut zusammennehmen musstet, um das Teilstück zu passieren, was euch immer gelungen ist. Dann ziehen auf einmal bedrohliche Wolken am Himmel auf. Ihr findet Schutz in einem kleinen Gewitterunterstand. Und dann beginnt es auch schon in Strömen zu regnen, zu blitzen und zu donnern. Der Himmel ist pechschwarz, ihr bekommt es mit einer richtig großen Angst zu tun.

Schauen wir im Wörterbuch nach, ist Mut die „Fähigkeit, in einer gefährlichen, riskanten Situation seine Angst zu überwinden.“ Nun tatsächlich war jeder Mensch schon mindestens einmal in der Situation, seine kleinere oder größere Angst überwunden zu haben. Sei es als Kind, mutig in den dunklen Keller gegangen zu sein, um eine neue Flasche Saft zu holen, eine Treppe am Spielplatz hochgeklettert zu sein, obwohl die Knie zitterten, ein Mädchen oder einen Jungen angesprochen zu haben, in dem man sich verliebt hat, obwohl man Angst hatte, abgeblitzt zu werden, in einem Konflikt mutig seine Meinung vorgebracht, obwohl die Angst vor einer heftigen Gegenreaktion vorhanden war und trotz Minderwertigkeitsgefühlen sich für einen Job beworben zu haben.

Nun, da gäbe es sicher noch viele Beispiele, die auf den einen oder die andere zutreffen würden. Das Gemeinsame all dieser mutigen Situationen ist, dass sie meistens ziemlich schnell wieder vorüber sind, wie bei den einzelnen schwereren Teilstücken am Wanderweg. Den Mut, den ich in solchen Situationen, wie ich sie oben erwähnt habe, aufzubringen habe dauert meistens nur einen kurzen Moment. Sobald ich mich entscheiden habe die Angst zu überwinden, ist es meist sehr viel leichter in der Situation, die zuvor noch unüberwindbar zu sein schien.

Von diesem Mut ist heute aber nicht die Rede. Denn dieser Mut ist letztlich die erste Stufe einer Mut-Skala, wie ich sie vor Augen habe. Was ist nämlich, wenn die gefährliche, bedrohliche, herausfordernde Situation kein Ende hat? Was ist, wenn ich von einer psychischen oder körperlichen Störung oder Krankheit gezeichnet bin, die kein Ende hat, weil diese zum Beispiel vererbt wurde, chronisch ist oder weil es schlicht kein Gegenmittel

gibt? Was, wenn jeder Tag zur Mutprobe wird, weil ich weiß, dass sich meine Situation jeden Tag verschlechtern könnte?

Dann ist ein Mut erforderlich, der deutlich über einen Angstmoment hinausragt.

Das Gewitter hat nachgelassen, doch der Himmel ist weiterhin pechschwarz. Die Stimmung am Himmel und unter Ihren Freunden ist schlecht geworden. Alle würden gerne umkehren und so schnell wie möglich in das sichere Tal gelangen, denn der Anblick des Himmels bleibt bedrohlich. Du zögerst, denn dein leises Empfinden lenkt dein Gefühl zur Einsicht, dass es deine Aufgabe sein sollte weiterzugehen, trotz der übergroßen Angst, die du hast. Deine Freunde verabschieden sich schnell von dir. Bevor du weitergehst, meldet sich dein Verstand, der dir das Weitergehen verbietet. Doch du antwortest: Ich habe mich entschieden, wir gehen!

Ich würde diesen Mut gerne „Mut zur Hoffnung“ nennen. Würde er in einem Wörterbuch stehen, würde er so beschrieben werden: „geistige Kraft des Menschen, mit einer bleibenden (lebens-)bedrohlichen Situation umgehen zu können, trotz resignativen Gefühlen und Gedanken.“ Das „Mutig-sein“ ist per se eine psychische Kraft, mit der wir alle mehr oder weniger ausgestattet sind. Der „Mut zur Hoffnung“ ist eine geistige Kraft des Menschen, die aktiviert werden kann, wenn eine existentiell bedrohliche Situation nicht durch Mut alleine überwunden werden kann.

Der Himmel weiterhin pechschwarz, du mittlerweile alleine unterwegs, negativen Gedankenstürmen ausgesetzt, die das Schlimmste prophezeien und mit Gefühlen konfrontiert, die fast schon rhythmisch auf und ab hüpfen. Dann bleibst du stehen und schließt die Augen. Und in deinen inneren Bildern kommt eine Gestalt mit einer besonders hoffnungsmutigen Ausstrahlung auf dich zu. Sie begrüßt dich und freut sich dich zu sehen. Du erkennst, dass sie ein Anteil von dir ist, der immer schon in dir war, aber bis jetzt noch nicht gebraucht wurde. „Ich bin der Hoffnungsmutige und ab jetzt mit dir unterwegs“, sagt er zu dir und reicht dir seine Hand, um dich zu begleiten. Du öffnest deine Augen wieder und setzt den Weg fort.

Aber wie kann ich hoffnungsvoll unterwegs bleiben, wenn sich die bedrohliche Situation, in der ich mich befinde, nicht verbessern kann?

Dazu ist zu sagen, dass wir aus drei Kräften heraus existieren. Eine Kraft ist die Kraft des Körpers. Sie wird durch Nährstoffe und Vitalstoffe aus den Lebensmitteln gezogen, die wir dem Körper zuführen. Eine weitere Kraft ist die psychische Kraft. Sie baut auf der körperlichen Kraft auf und wird unter anderem angetrieben durch unsere Triebe, den Sicherheitstrieb, den Aggressionstrieb, den Bindungstrieb, den Nahrungstrieb und den Sexualtrieb.

Die entscheidende Kraft, um hoffnungsvoll unterwegs bleiben zu können ist die geistige Kraft. Sie zieht ihre Kraft aus Werten, die mir wichtig sind und die ich lebe. Es geht um geistige Werte (im Gegensatz zu materiellen Werten) wie Friede, Leichtigkeit, Humor, Hoffnung, Liebe, Vertrauen, Daseinsbejahung, Mitgefühl, Heil sein, Ohne Werteleben wären wir Menschen reduziert auf unsere Triebe und zurückgeworfen auf unsere Körperlichkeit. Es gab immer wieder Zeiten, in denen einzelne Menschen geistige Werte unterdrückt haben, was schwerwiegende Konsequenzen mit sich brachte, wie den Verlust der (Mit-)Menschlichkeit.

Übung: Ich lade ein kurz zu reflektieren, welcher geistige Wert ist zurzeit in deinem Alltag (Denken, Fühlen, Handeln) sehr präsent?

Nun ist es so, dass manchmal ein Wert, der gerade dringend gebraucht werden würde, um zum Beispiel eine schwierige Zeit zu meistern, nicht oder nur wenig wahrgenommen und gelebt werden kann, wie zum Beispiel den Hoffungsmutigen in mir, also den Wert des Mutes zur Hoffnung, wie ich diesen genannt habe. Dann hilft es sich mit diesem Wert stärker zu verbinden, denn, und das ist die hoffnungsfrohe Botschaft der Logotherapie: Geistige Werte können nicht verschwinden (im Gegensatz zu materiellen Werten), ich kann sie nicht verlieren, sie verblassen nur, ich kann sie nicht wahrnehmen, sie treten in den Hintergrund. Warum? Weil ich diesen Wert zum Beispiel bei anderen Menschen selten erlebt habe (Vorbildwirkung), meine Eltern andere Werte betont und eingefordert haben, dass ich zu leben hätte (zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen; wenn du brav bist, bekommst du eine Belohnung, ...), oder weil in einer Gesellschaft wie der unsrigen manche Werte überbetont und überstrapaziert werden (zum Beispiel der Wert der Sicherheit, der Leistung und des Geldes, sowie der Wert der Gesundheit).

Weil du dir des Hoffungsmutigen in dir bewusst geworden bist, spürst du ihn immer deutlicher auf deinem Weg zum Gipfel des Berges. Die Schritte fallen dir leichter, dein Atem wird gleichmäßiger, dein Blick wendet sich öfters von der pechschwarzen Wolkendecke ab und du siehst die Blümlein, die zwischen den Steinen am Wegesrand ihren Durchbruch zum Licht gefunden haben. Es blitzt dir das erste Mal auf, dass der Weg, den du gehst, schön sein kann trotz pechschwarzem Wolkenverhang. Und es steigt eine Empfindung in dir auf, die du so noch nicht wahrgenommen hast: Es ist nicht nur irgendein Weg, es ist der Weg, der DIR als Aufgabe zgedacht ist. Du bleibst stehen und blickst weit zurück und siehst, wie die Wolken beginnen an einzelnen Stellen aufzubrechen und Lichtstrahlen durchbrechen und einzelne Wegstücke ausleuchten. Du fühlst dich verbunden mit deinem Weg.

Das mein Leben Sinn macht, ist in einer bleibend herausfordernden Lebenssituation keine Selbstverständlichkeit. Aus logotherapeutischer Sicht hat das Leben bis zum letzten Atemzug einen unbedingten Sinn, unabhängig davon, ob ich ihn sehen und entdecken kann oder nicht. Gemeinsam mit der geistigen Kraft des Mutes zur Hoffnung ist es möglich Einblicke in meinen goldenen Sinnfaden zu bekommen, wie es in dem Beispiel mit dem Wanderer/der Wanderin zum Vorschein kommt, als er/sie zurückblickt und der pechschwarze Himmel aufbricht. Allerdings ist es uns Menschen nicht vergönnt, den ganzen Sinnhorizont des

eigenen Lebens zu Lebzeiten zu überblicken. Deswegen bleibt der Zweifel ein ständiger Begleiter und nur die hoffnungsmutige Kraft in mir kann ihm Einhalt gebieten.

Dann ist es so weit. Als du, während dem Wandern wieder nach oben blickst, entdeckst du den Gipfel, der zum Greifen nahe ist. Tränen rollen dir über deine Wanden. Als du das Gipfelkreuz berührst bemerkst du, dass du die pechschwarzen Wolken selbst durchschritten hast und dich über dieser Wolkendecke befindest. Du fällst auf die Knie, du weinst all die schmerzerfüllten, trostlosen, hoffnungslosen Tränen, die sich angesammelt haben. Du erkennst, dass du es eine unglaubliche Leistung vollbracht hast: Du bist mutig der Hoffnung entgegen gegangen, ohne dass es dir die meiste Zeit bewusst war.

Das Leben hat einen unbedingten Sinn. Wecke deinen hoffnungsmutigen Wegbegleiter. Gemeinsam werdet ihr es schaffen, weiter mutig der Hoffnung entgegenzugehen.