

# Was ist Hoffnung?

## Ein Gedankenspiel mit vielen Fragen

Als einzige Kreatur auf Erden sind wir Menschen aufgefordert, unseren Lebensplan selbst zu entwerfen, getragen von der Hoffnung auf ein gelingendes Leben. Und von Anfang an wissen wir, dass wir einmal sterben werden. Wir wissen nicht, wann; wir wissen nicht, wie; wir wissen nur sicher, dass wir diese Erde auch wieder verlassen müssen. Wir haben ein Bewusstsein von unserem Ende und leben doch zumindest eine sehr lange Zeit unseres Lebens – trotz dieses Wissens – unbeschwert von der Angst vor dem Tod.

Unser Leben ist ein ständiges Auf und Ab von kleinen, zuweilen auch gewaltigen Herausforderungen, von Gelingen und Scheitern, von Problemstellung und dem Versuch der Problemlösung. Wir Menschen machen uns Sorgen oder haben Sorgen. Wir suchen Halt und streben nach Sicherheit. Wir versichern uns gegen Sturm und Hagel und wir versichern uns gegenseitig unserer Liebe. Wir wissen vom Sterben und hoffen doch auf Leben; manch einer vielleicht auf ein ewiges Leben.

### In Lebenskrisen greift schnell Verzweiflung Platz, wo vorher Hoffnung war

In Lebenskrisen jedoch wird die Zerbrechlichkeit und Vergänglichkeit unseres Seins plötzlich und unmittelbar spürbar. Bei Gefahr für Leib, Leben und Seelenheil greift schnell Verzweiflung um sich, wo vorher Hoffnung war. Unsicherheit und Angst um das nackte Dasein verändern uns und verändern die Menschen um uns herum. Das Leben da draußen geht weiter seinen gehetzten Gang, getaktet nach Leistung, Gesundheit und Wohlstand.

Da ist wenig Raum für persönlichen Kummer. Zweifeln und Verzweifeln rücken näher zusammen; wo einst Mut war, wachsen Resignation und Schwermut. Fragen nehmen überhand und beherrschen unsere Sinne.

Als Mitmensch und Helfer fragen wir uns: Wie viel enttäuschte Hoffnung verträgt der Mensch? Ist Depression die Summe der Verluste von Hoffnung? Und was können wir dem entgegenzusetzen? Was kann lindern oder gar Hoffnung stiften? Können wir Hoffnung in Gang setzen, unabhängig von real Erreichbarem? Ist Hoffnung haben zu können eine Eigenschaft, eine Fähigkeit, eine Fertigkeit? Braucht es dazu Talent, Veranlagung oder Übung? Braucht es zur Hoffnung ein Gegenüber?

### Muss Hoffnung realistisch sein?

Wie viel Hoffnung ist eigentlich normal? Muss Hoffnung realistisch sein? Hoffnung auf Heilung zum Beispiel? Oder darf Hoffnung auch Grenzen

überschreiten? Muss Hoffnung vielleicht sogar Grenzen überschreiten, um fühlbar Hoffnung zu sein? Kann Hoffnung Grenzen verschieben, Ziele verändern?

Ist Hoffnung der Weg oder das Ziel? Braucht Hoffnung überhaupt ein Ziel? Wie lernt ein Mensch Hoffnung? Lehren es uns unsere Eltern oder gute Freunde, Geistliche oder selbstgewählte Vorbilder?

Dürfen wir jemandem in Not die Hoffnung nehmen oder gibt es ein Recht auf Hoffnung, das so unantastbar ist wie das verfassungsrechtlich verbürgte Recht auf Menschenwürde? Ist Hoffnung Teil der Würde? Oder ist Würde Teil von Hoffnung?

### Mit Hoffnung hat das Hier und Jetzt eine gute Zukunft

Hoffnung möchte ich mir vorstellen als einen imaginären gedanklichen Raum, in dem all unsere Gefühlslagen und Denkwelten erlaubt sind, um unser Dasein zu tragen, um Halt und



Geborgenheit zu finden. Hoffnung löst Bedrängnisse auf; in ihr leben Glaube und Zuversicht, Optimismus und Heilversprechen. Mit Hoffnung hat das Hier und Jetzt eine gute Zukunft.

Wir Menschen brauchen Hoffnung wie die Luft zum Atmen. Und jeder von uns kann zu jeder Zeit, an jedem Ort Hoffnung „inszenieren“: hinter Mauern, Tag und Nacht, sterbenskrank. Und doch gelingt Hoffnung allzu oft nicht.

Was können wir – damit meine ich das Gegenüber, Familie, Freunde, Helfer – beitragen, diese Hoffnung zu stiften? Gerade dann, wenn sie schwerfällt oder unmöglich erscheint? Wie also geht Hoffnung? Was braucht es dazu?

### Wer Hoffnung Raum schenkt, hilft Ziele setzen

Hoffnung erkennt das Leid, redet es nicht klein, geht nicht darüber hinweg, lässt es so groß sein, wie es der Leidende spürt. Das ist das Maß. Das will erkannt werden. Die Not anzuerkennen, erkennt zugleich den Menschen an: das tröstet, ermutigt und heilt – zumindest die Seele. Wer Hoffnung Raum schenkt, hilft Ziele zu setzen und sich gedanklich auf den Weg zu machen.

Was können wir tun? Zuwenden statt weghören, dableiben statt weglaufer! Des anderen Last ertragen, des anderen Not erhören; nicht sprechen oder sprechen, wie es grade geht. Zeit nehmen, hinhören, anschauen, festhalten, lächeln oder weinen, wie es gerade geht. Seid da, seid ihr selbst.

### Hoffnung kennt keine Begrenzung durch die Realität

Wie oft schon haben wir es – auch in Fachkreisen – gehört: das Wort von der „falschen Hoffnung“. Ein großes Wort – dahergesagt von Gesunden für die Erkrankten. Gesprochen von der vermeintlich sicheren Seite aus. Doch wie kann Hoffnung falsch sein? Hoffnung lebt davon und gründet geradewegs darauf, dass ein aktueller Zustand (Fakten, Befindlichkeiten, Bedrängnisse, Kummer, Sorgen, Angst, Not) sich verwandeln lässt in einen Zustand der anderen, der erwünschten Art. Dieser Akt des Herbeisehnens, des Vorstellens und Wünschens ist dadurch gekennzeichnet, dass er keine Vorbedingung kennt, keine Regel, kein Gesetz und keine Limitierung durch die Realität.

Im Hoffen wird ein Mensch frei, lediglich getragen von seiner Vorstellungskraft und Phantasie. Es steht niemandem zu, diese Freiheit zu reglementieren oder zu kommentieren. Wo der Geist die Grenzen gedanklich verschiebt, da ist kein „Richtig“ und kein „Falsch“.

### Autor dieses Beitrags



**Dr. rer. medic. Thomas Schopperth**

*Medizinwissenschaftler und Psychoonkologe  
Geschäftsführer der Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e. V.  
Vorsitzender der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Psychosoziale Onkologie e. V. (dapo), Ludwigshafen*

*tschopperth@krebsgesellschaft-rlp.de*

#### Hoffnung ist die Schwester des Lichts:

- Sie trägt.
- Sie tröstet.
- Sie löst.
- Sie hält.
- Sie lässt aushalten.

Lasst uns nicht knausern beim Stärken von Hoffnung.