

Renate Daniel / Johanna Haberer / Christiane Neuen (Hg.)

ÜberLebensBilder

Quellen innerer Kraft

Mit einem Vorwort von Konstantin Rößler
und Beiträgen von Ralf-Uwe Beck, Julia Helmke, Verena Kast,
Joachim Negel, Ulrich Sachsse, Kristina Schellinski, Andreas Weber,
Marina Weisband, Eva Pattis Zoja

Patmos Verlag

Veröffentlichungen der Internationalen Gesellschaft
für Tiefenpsychologie e. V. Stuttgart
Geschäftsstelle: Postfach 701080, D-81310 München

Diesen Band erhalten die Mitglieder der Gesellschaft als Dokumentation über ihre Arbeit. Der Gesellschaft gehören als Mitglieder an: Ärzt:innen, Seelsorger:innen, Psychotherapeut:innen, Psychagog:innen, Psycholog:innen, Pädagog:innen, Jurist:innen, Sozialarbeiter:innen, im Heilberuf Tätige.

Das Thema der Jahrestagung 2022 war »ÜberLebensBilder. Quellen innerer Kraft«. Die Vorträge wurden durch Kurse und Gruppenarbeit vertieft und ergänzt.

Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

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

Alle Rechte vorbehalten
© 2023 Patmos Verlag
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.verlagsgruppe-patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Umschlagabbildung: © your/Shutterstock.com
Druck: CPI books GmbH, Leck
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-8436-1471-9

Inhalt

Vorwort	7
<i>VERENA KAST</i>	
Hoffnungsräume für die kreative Kraft schöpferischen Tuns in der Krise	9
<i>KRISTINA SCHELLINSKI</i>	
Auf Spurensuche nach dem ur-eigenen Leben	33
Träume, Visionen und Bilder der Selbst-Verwirklichung beim Ersatzkind	
<i>EVA PATTIS ZOJA</i>	
»Die Psyche aber ist ein System mit Selbstregulierung« (C. G. Jung)	64
<i>RALF-UWE BECK</i>	
Flucht (auch die der anderen) ist der weiteste Weg zu uns selbst	75
Vom Recht auf Überleben	
<i>MARINA WEISBAND</i>	
Selbstwirksamkeit, Kunst und Menschlichkeit – wie wir Krieg überleben	92
<i>ULRICH SACHSSE</i>	
Arbeit an Traumafolgestörungen	107
<i>ANDREAS WEBER</i>	
Lebendigkeit heißt Resilienz	129

JOACHIM NEGEL

»Die entscheidende Frage ist: Bist du auf Unendliches bezogen?« (C. G. Jung)	144
Von der transzendenzerschließenden Kraft der Freundschaft	

JULIA HELMKE

»Das Leben ist wie eine Schachtel Pralinen ...«	169
Oder: Auf der Suche nach Bildern der Hoffnung in Kultfilmen, zeitgenössischer Kinokunst und als biografische Spurensuche	

Anhang	187
Bildnachweis	187
Quellennachweis	187
Kurzbiografien	188

Vorwort

Die Welt ist aus den Fugen geraten und unsere Ordnung und Sicherheit sind bedroht, wie wir es noch nicht kannten: durch Klimakatastrophe, Pandemie und Krieg. Verunsicherung, oft auch Hilflosigkeit und Ohnmacht prägen derzeit das Leben vieler Menschen: politisch, ökologisch, finanziell und gesundheitlich. Wir erleben dabei nicht nur die eigene Bedrohung, sondern auch das Leid und die Not der anderen, die uns kollektiv erfasst, berührt und angeht.

Welches Bild zeigt uns die Welt in diesen Tagen? Wenn wir auf die Medien blicken, begegnen uns die düsteren Bilder von Krieg, Gewalt und Verwüstung auf Schritt und Tritt. Wir sind umgeben von ihnen, und auch vor unserem inneren Auge steigen sie sehr schnell auf: Bilder von Soldaten und Waffen, von flüchtenden Menschen, Bilder von zerstörten Häusern, Bilder von Gräbern. Und mit diesen Bildern, auch ohne viel Worte, entstehen in uns Gefühle der Bedrohung, der Angst, der Trauer, der Wut, der Verzweiflung. Bilder besitzen nun einmal diese Macht, dass sie uns viel unmittelbarer und umfassender mitteilen, welcher Wirklichkeit wir gegenüberstehen. Sie versetzen uns in emotionale Zustände, weil sie aufgeladen sind mit all den Gefühlsregungen, die Menschen in diesen Situationen erleben, sie lassen uns nicht kalt. Sie stecken an.

Schon in der Pandemie mussten wir uns voneinander distanzieren, was schwer genug war. Nun aber birgt die Angst vor der aktuellen Bedrohung die Gefahr, dass wir uns auch von unseren eigenen lebendigen Seiten in uns selbst distanzieren.

Wir sollten daher nicht vergessen: Auch für all diejenigen unter uns, die wir von der Not nicht unmittelbar und physisch betroffen sind, geht es um ein psychisches, ein inneres Überleben, darum, nicht selbst in eine bedrückte Stimmung zu geraten oder in einen Zustand lähmender Hoffnungslosigkeit und Ohnmacht. Wir sind gefragt in unserer Fähigkeit zur Resilienz: Wie können wir die Verbindung zum Lebendigen aufnehmen und halten? Wie können wir

handlungsfähig bleiben? Wie können wir mitfühlen, ohne mitzuleiden?

Es scheint daher mehr denn je zu unserer Aufgabe zu gehören, gerade jetzt auch für uns selbst Sorge zu tragen und Räume zu schaffen, in denen wir Quellen der Kraft erschließen können. Diese lassen sich aus tiefenpsychologischer Sicht vor allem innen finden. Das sind sicherlich innere Bilder, die wir uns zugänglich machen, aber darüber hinaus noch vieles mehr: Ideen, Perspektiven, Verstehen, kreative Impulse und vor allem das Erleben von Gemeinschaft – wahrscheinlich eine der wichtigsten Ressourcen der Menschheit, wenn es um das Überleben geht.

Die *Internationale Gesellschaft für Tiefenpsychologie (igt)* wurde 1949 unter dem Eindruck des Zweiten Weltkriegs und des Holocausts ins Leben gerufen. Die Fragen, die damals zur Gründung unseres Vereins führten, sind heute in einer unerwarteten und drängenden Weise wieder aktuell geworden: Was geschieht im Unbewussten von Menschen, und wie kann seelische Gesundheit im Individuum und in der Gesellschaft gefördert werden, um solchen Katastrophen zu begegnen und sie zu verhindern? Welche Wege können Tiefenpsychologie, Theologie und andere Disziplinen darin aufweisen?

Aus ganz unterschiedlichen Perspektiven wurde auf der Tagung der *igt* im Herbst 2022 nach Antworten auf die Fragen des Lebens und des Überlebens gesucht und auf stärkende innere und äußere Bilder verwiesen. Mit dem vorliegenden Band möchten wir diese Quellen innerer Kraft zugänglich machen.

Konstantin Rößler

Hoffnungsräume für die kreative Kraft schöpferischen Tuns in der Krise

Ein Richter am Internationalen Gerichtshof in Den Haag, Antonio Cassese, wurde von Lawrence Weschler, Journalist und Autor, gefragt, wie er die vielen Berichte und Fotos von den Gräueltaten im ehemaligen Jugoslawien ertragen habe. Die Antwort des Richters: Er sei, sooft er konnte, hinüber ins Mauritshuis Museum gegangen und habe dort etwas Zeit bei den Vermeers verbracht (Weschler 2004, S. 35 ff.). Genannt wurden drei Bilder: Diana mit ihren Gefährtinnen, das Mädchen mit dem Perlenohring und die Ansicht von Delft nach einem Gewitter. Das Erleben dieser Bilder bildet einen Kontrast zu der ungeheuren Gewalt, von der in den Gerichtsprozessen gesprochen wurde. Der Anblick dieser Bilder löste in ihm Assoziationen an Freiheit, Autonomie, Gerechtigkeit, Liebe aus – alles, was für ihn in dieser schwierigen Zeit zählte: Schönheit, Friedlichkeit und Gelassenheit. Bilder des Lebens. Bilder, die wieder an den Glauben zum Leben verhelfen, auch angesichts sehr schwieriger Lebensumstände. Eine Zuflucht, die beruhigt, die Hoffnung und Zuversicht auslöst.

Der Richter floh die Auseinandersetzung mit der Destruktivität und den damit verbundenen Gefühlen nicht – das konnte er gar nicht –, aber er konnte die Destruktivität aushalten, indem er mit den »Vermeers« seinen Erlebnissen dagegenhielt, er einen Raum der Zuflucht hatte zu etwas, was ihn nährte. Er weiß um einen Hoffungsraum, und in den begibt er sich immer wieder.

Das ist ein Modell dafür, was Menschen brauchen, um in Krisen bestehen zu können: die Krisen, die damit verbundene Destruktivität wahrnehmen und sie aber im Erleben nicht überhandnehmen lassen, indem auch die uns beruhigenden und uns erfreuenden »Zufluchten« gesucht werden.

Es stellt sich uns die Frage: Was sind unsere persönlichen »Vermeers«? Was sind unsere uns zugänglichen Zufluchten?

Wir leben im Krisenmodus

Wir leben im Krisenmodus – keine Frage. Und diese Krisen sind nicht vorübergehend, sondern langwierig. Besonders bei der Klimakrise ist kein Ende abzusehen – zumindest werden die Älteren von uns ihr Ende, wenn es denn überhaupt eines gibt, nicht erleben. Wir müssen lernen, mit diesen Krisen und in diesen Krisen zu leben, dabei unsere Lebendigkeit, unsere Kreativität zu erhalten und nicht nur zu überleben. Und das ist eine sehr große Herausforderung, für uns alle. »Stehen wir zusammen, es kommen bessere Zeiten«, soll Queen Elisabeth im Lockdown gesagt haben. »Stehen wir zusammen, auch wenn schlechtere Zeiten kämen«, sagt Ingrid Riedel. Stehen wir also vor allem zusammen!

Von den Krisen gezeichnet...

Unsere Krisen ängstigen uns – die Angst kann uns überwältigen, die Verzweiflung kann uns überwältigen. »Klimaangst«, »ökologische Angst« – neue Namen für Ängste, die als sinnvolle Ängste gesehen werden können in ihrer Funktion, uns darauf hinzuweisen, dass die Bedrohungen ernst zu nehmen sind, dass es adäquat ist, auf die große Erfahrung von Unsicherheit mit Ängsten zu reagieren.

Angst ist die Emotion, die wir dann erleben, wenn wir uns aktuell bedroht fühlen oder wenn wir ein bedrohliches Ereignis erwarten, uns dieser Situation aber hilflos ausgeliefert fühlen. Weil die Gefahr uns zu komplex erscheint, weil wir nicht genau wissen, was zu tun ist, fühlen wir uns überfordert, ohnmächtig. Wir können nicht mehr »etwas machen«. Könnten wir etwas machen, würden wir uns besser fühlen. Wir wären dann selbstwirksam – wenigstens ein wenig –, nicht so hilflos.

Angst setzt dann ein, wenn etwas, das uns persönlich als sehr wertvoll erscheint, in Gefahr ist – und das ist letztlich das Leben selbst. Die Angst bringt uns dann dazu, das für uns Wertvolle zu erkennen: Wir haben dann ein Gefühl der Angst – sie wird nicht mehr einfach als ein unangenehmer Erregungsanstieg, als eine

Emotion im Körper erlebt. Die Konsequenz: Wir wissen, worum es geht, was es zu retten gilt oder welche Werte mehr geschätzt oder gar neu entwickelt werden sollen. Um das zu können, müssen wir aber die Angst zulassen, sie wahrnehmen, sie benennen. Da die Angst aber als unangenehm erlebt wird und es auch nicht gerade ein gesellschaftlich anerkannter Wert ist, Angst zu haben und sie auch auszudrücken, versuchen wir, uns so rasch wie möglich von ihr zu befreien. Finden wir rasch zu sinnvollen Handlungen, dann können wir gut mit der Angst umgehen. Wenn aber, wie in der ökologischen Krise oder in der Erfahrung von Krieg, teils auch noch in der Pandemie und in der Energiekrise, kein Ende der Bedrohung abzusehen ist, bleibt unsere Angst, und wir verdrängen sie, fühlen uns immer gestresster und unzufriedener, werden wütender oder depressiver. Angst zulassen und auch miteinander darüber sprechen zu können, entscheidet aber gerade darüber, ob wir das Signal der Angst ernst nehmen und Abhilfe schaffen wollen, ob wir uns verändern und ob wir die Umwelt verändern, uns aber auch als Gesellschaft verändern. Gefragt ist Mut zur Angst, Mut, ihr gemeinsam zu begegnen (Kast 2023, S. 18 ff.).

Klimaangst

Man kann die Klimaangst als eine existentielle Angst verstehen, als eine Angst, die verbunden ist mit der Ahnung, dass etwas grundlegend falsch läuft in der Beziehung zwischen den Menschen und dem Planeten und dass wir uns dadurch in unserer ontologischen Sicherheit gefährdet fühlen, dass wir uns umfassend physisch und psychisch als gefährdet erleben. Die Klimaangst ist eine gesunde Reaktion auf Bedrohungen, die zunehmend wahrgenommen werden, wie Extremwetterlagen, das Ansteigen der Meeresspiegel, das Verschwinden von Tierarten ... und es ist schwierig mit ihr umzugehen.

Klimaangst ist nicht einfach Angst, sondern eine Mischung von vielen Gefühlen: Beunruhigung, Angst, Ärger, Trauer, Verzweiflung, Schuld, Scham – und Hoffnung.

In einer aktuellen Untersuchung zur Klimaangst (Marks et al.

2021) wurden 10 000 junge Menschen zwischen 16 und 25 Jahren aus zehn Ländern explizit nach ihren Gefühlen zum Klimawandel und ihrer Einschätzung der Antwort ihrer Regierungen darauf befragt. Das Ergebnis: 59 Prozent der Befragten waren extrem beunruhigt, 84 Prozent mäßig besorgt, über 50 Prozent fühlten sich traurig, ängstlich, ärgerlich, machtlos, hilflos und hatten Schuldgefühle. 45 Prozent sprachen davon, dass die Klimaangst sie in ihrem Alltag beeinträchtigt und dass diese als belastender wahrgenommen wird, je weniger die jeweiligen Regierungen ihrer Wahrnehmung nach unternehmen würden.

Die Klimaangst wird verstärkt, wenn die jungen Menschen das Gefühl haben, dass ihre Ängste nicht ernst genommen werden und dass von der Politik her zu wenig Impulse zur Lösung kommen. Auch wenn es natürlich richtig ist, dass der Umgang mit dem Klima politisch an vorderster Front stehen sollte, ist er dennoch auch eine Aufgabe für alle Menschen – man muss auch individuell und in der Zivilgesellschaft mit der Klimaangst umgehen.

Die Gefühle der Angst ernst zu nehmen ist wichtig; sie können auch handlungsleitend sein. Wenn wir diese uns bedrohlich erscheinenden Gefühle zulassen, wir auch miteinander darüber sprechen, finden wir auch wieder Zugang zu dem ganzen Spektrum an anderen Gefühlen, und damit auch wieder zu unterschiedlichen Ideen, wie das Leben gestaltet werden kann, wie Zukunft auch sein kann. Das wissen wir aus der Psychologie – aus aktuellen Studien – und aus dem Alltagserleben: das vermittelt uns Zuversicht.

Solastalgie

Solastalgie ist ein Begriff, den der australische Naturphilosoph Glenn Albrecht (2007) geprägt hat. Solastalgie ist zusammengesetzt aus den Begriffen *solacium*, Trost, und *-algia*, Schmerz, trostsuchender Schmerz – ein Begriff für die durch den ökologischen Wandel verursachte Belastung der Menschen.

Albrecht ging von einem Buch von Elyne Mitchell (1946) aus,

in dem sie versuchte, den Australiern die Beziehung zwischen psychischer und ökologischer Gesundheit zu erklären. Auf eine kurze Aussage gebracht: »Divorced from his roots, man loses his psychic stability.« (»Von seinen Wurzeln abgeschnitten, verliert der Mensch seine psychische Stabilität.«)

Solastalgie bezeichnet ein belastendes Gefühl bei Veränderung oder Zerstörung des Ortes, an dem man lebt, wo man sich zugehörig fühlt und den man auch als einen Aspekt der eigenen Identität erlebt. Diese Veränderung oder Zerstörung geschieht z. B. durch Unwetter, Krieg oder auch Gentrifizierung von älteren Teilen einer Stadt. Als Reaktion darauf entsteht ein intensiver Wunsch, dass der Ort, an dem man lebt, erhalten bleibt und einem weiter Behagen und Trost spendet (Albrecht et al. 2007). Die Erfahrung von Solastalgie kann nach Albrecht auch dadurch entstehen, dass für einige Menschen der Planet als Ganzes ihre »Heimat« ist und sie daher die Zerstörung von kultureller und biologischer Diversität auch persönlich als bedrohlich empfinden.

Solastalgie – der Ausdruck ist auch ein wenig dem Phänomen der Nostalgie nachempfunden, scheint aber zukunftsgerichteter zu sein: Wer darunter leidet, wird für sich Situationen suchen, die Trost bringen oder/und sich in kollektiven Aktionen einbringen, die Trost und neue Zusammengehörigkeit versprechen. Die Linderung dieses Gefühls der Solastalgie versprechen sich die Menschen in einer Zukunft, die gestaltet und noch geschaffen werden kann und muss (ebd., S. 45). In der Solastalgie verbirgt sich der tiefsitzende Wunsch, dem Lebendigen und dem Leben verbunden zu bleiben. Es ist eine Art von Ecophilie – der angeborene Wunsch, eine irdische Heimat in lebendigen Dingen und in Lebensprozessen auf diesem Planeten zu finden (ebd., S. 55). Dazu braucht es alle emotionalen, intellektuellen und praktischen Anstrengungen, um den Riss zwischen dem gefährdeten Ökosystem und der menschlichen Gesundheit zu heilen. Eine ökologische Psychologie würde volle menschliche Gesundheit – spirituell und physisch – in einem gesunden Ökosystem anstreben. Albrecht denkt dabei auch an Transdisziplinarität, etwa die Verarbeitung der Bedrohung der

Umwelt auch durch Literatur, Kunst, Tanz, Gesang ... (ebd.) Gemeinsam sich zu engagieren bestärkt die Zuversicht, sich doch immer wieder einen sicheren Ort in der Welt schaffen zu können.

Gemeinsam sich zu engagieren bringt Zuversicht

In verschiedenen Studien wurde nachgewiesen, dass das Wahrnehmen der mit der Bedrohung verbundenen Emotionen und das gemeinsame Sprechen darüber dazu führen, dass man sich miteinander engagieren will.

Zwei grundlegende Aspekte der Besorgtheit in der Klimaangst waren in verschiedenen Studien zu finden: Schuldgefühle, weil man zu wenig tut, vor allem aber Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit angesichts der komplexen Probleme. Besonders Gefühle der Hoffnungslosigkeit halten Menschen davon ab, sich konstruktiv mit dem Klimawandel zu beschäftigen, auch mit dessen möglichen Folgen auf die körperliche Gesundheit (Kleres und Wettergren 2017).

Maria Ojala, Psychologieprofessorin an der Universität Uppsala, Schweden, ist bekannt für ein Projekt, das sich mit dem Engagement von jungen Menschen in der Klimakrise beschäftigt. Sie weist darauf hin, dass es in den Bildungsanstrengungen für eine nachhaltige Zukunft notwendig ist, den Studierenden zu helfen, mit den Unsicherheiten, Ambiguitäten und Komplexitäten in der aktuellen schwierigen Situation umzugehen. In aktuellen Studien hat sie festgestellt, dass sich eigentlich viele junge Leute für die globale Zukunft engagieren wollen, sie sich aber vor allem hilflos und hoffnungslos fühlen (Ojala 2017, S. 3). Deshalb schlägt sie vor, dass ein spezifischer Fokus auf die positiven Emotionen, speziell auf die Hoffnung, und die damit verbundene Freude, Begeisterung gelegt werden sollte (ebd., S. 19).

Wer pessimistisch die Situation beurteilt, will doch auch verändern und fühlt sich dabei besser, wer hoffnungslos ist, gibt alles verloren. In diesem Zusammenhang spielen die verschiedenen

Quellen der Hoffnung und der Zugang dazu eine wichtige Rolle, um die Besorgtheit in Engagement umzuwandeln.

Hoffnung

Wo es keine Schwierigkeiten gibt, braucht man keine Hoffnung oder: braucht man nicht über Hoffnung zu sprechen.

Das Hoffen ist eine existentielle Grunderfahrung des Menschen, das sich in verschiedenen Ausprägungen zeigen kann. Die existentielle, archetypische Hoffnung ist eine tragende Hoffnung, die als eine Begleitemotion des Lebendigseins verstanden werden kann: Solange wir leben, hoffen wir noch »auf das Bessere«, und diese Hoffnung verlieren wir nicht. Ohne diese Hoffnung könnten wir nicht leben. Diese grundlegende Hoffnung, die bewirkt, dass wir von der Geburt bis zum Tod hoffen, ist eine Begleitemotion des leiblichen Existierens und sie ist, mehr oder weniger wahrgenommen, verbunden mit dem Grundvertrauen und dann auch mit dem Vertrauen in andere und in die Welt, dass das Leben gut genug ist, um darin zu bestehen. Garantie dafür gibt es keine.

Hoffnung ist biologisch gegeben. Das bedeutet in diesem Zusammenhang, dass wir mit dieser Emotion auf die Welt kommen. Hoffnung ist auch sozial: Sie wird mehr in der Beziehung zu anderen Menschen – oder auch weniger – und verschmilzt weitgehend mit dem Vertrauen und einer zuversichtlichen Haltung (Kast 2022, S. 115). Wenn wir uns auf die Zukunft beziehen, dann gibt es nicht nur die Angst, die wir haben, weil alles so unübersichtlich ist, sondern auch die Hoffnung. Und von dieser Hoffnung ist unser Lebensgefühl unterlegt. Diese Hoffnung spürt man überraschenderweise dann, wenn wir meinen, jetzt gerade überhaupt keine Hoffnung mehr zu haben, wenn wir unter dem Eindruck stehen, unsere Hoffnung sei uns ganz und gar abhandengekommen und wir erwarteten gar nichts mehr vom Leben. Und dann lebt man trotzdem weiter, ernährt sich weiter, bewegt sich – als müsse es irgendwann doch besser werden. Diese Hoffnung als Urgrund ist

mit unserem lieblichen Lebendigsein verbunden. Und diese Hoffnung ist auch verbunden mit dem an sich nicht begründbaren Vertrauen, dass das Leben auch in der Zukunft lebbar sein wird – und dies auch wider besseren Wissens. Diese archetypische Hoffnung bildet den tragenden Grund für unsere alltäglichen Hoffnungen und Erwartungen.

Hoffnung ist eine antizipatorische positive Emotion. Und dieses Vertrauen und auch diese grundlegende Hoffnung sind nicht mehr wie früher notwendigerweise mit einer Jenseithoffnung verbunden – das können sie natürlich sein –, sondern es ist eine existentielle Grundgestimmtheit des Lebendigseins. Mit der Hoffnung verbunden ist die Zuversicht, dass sich der Raum der Möglichkeiten auch wieder öffnet.

In der Geschichte der Philosophie gibt es verschiedene Bilder und Beschreibungen für die Hoffnung. Von Gabriel Marcel (1992) wird Hoffnung als eine Emotion beschrieben, die bewirkt, dass wir uns einem Licht zuwenden, das noch nicht sichtbar ist. Man »weiß«, dass es ein Licht geben wird, man hat eine positive Erwartung. Es ist ein Vertrauen auf eine Wende in der Zukunft, die zwar noch nicht sichtbar ist, aber bereits als glücklichhaft vorgestellt werden kann.

Hoffnung erlaubt uns, das Unmögliche zu denken, wir können einen besseren Zustand phantasieren als den gegenwärtigen (Bloch 1959). Hoffnung ist bei Bloch verbunden mit dem Gebrauch der Vorstellungskraft; wir können uns eine bessere Zukunft vorstellen.

Für Bloch war die Hoffnung eine zukunftsorientierte Sehnsucht nach dem, was aktuell fehlt, sie fragt nach dem Besseren, fordert die Kreativität heraus für eine Zukunft, die es noch nicht gibt, die es aber geben kann. Und diese bessere Zukunft bedeutet uns etwas. Aus dieser Hoffnung entstehen Ideen, eben Vorstellungen davon, welche Wege eingeschlagen werden können, um zu einem Ziel zu kommen. Hoffnung fundiert das Vertrauen in unsere Fähigkeit, etwas zu verändern, unsere Grenzen auszuweiten – und manchmal auch Ziele zu erreichen, die zu erreichen zunächst als aussichtslos betrachtet worden sind. Hoffnung bewirkt aber auch ein Vertrauen

in Kräfte, die nicht von uns kontrolliert werden können, z. B. kreative Einfälle.

Wenn wir uns wechselseitig mit wirksamen Hoffnungsszenarien anstecken, miteinander Ziele anvisieren, können neue kreative Ideen aufbrechen. In Vertrauen basierte Hoffnung, auf Hoffnung basiertes Vertrauen, scheint jungen Menschen die Möglichkeit zu geben, das Leben und den gesellschaftlichen Wandel zu gestalten trotz großer Ungewissheit und Schwierigkeiten.

Studien mit jungen Freiwilligen in Organisationen für Umwelt und globale Gerechtigkeit zeigten, dass ihr gemeinsames Engagement eine wichtige Quelle für weiteres hoffnungsvolles Handeln war (ist) – dies vor allem auch im Vertrauen zu anderen Freiwilligen, verbunden mit dem Gefühl des Dazugehörens zu aktiven Menschen, die sich auch engagieren wollen (Ojala 2017, S. 15).

Positive Emotionen

Positive Emotionen – nicht nur die Emotion Hoffnung, sondern auch Freude, Inspiration – können helfen, die Realität offener zu erleben, kreativer zu sein. Zudem helfen diese Emotionen, die Angst abzuf puffern, und ermöglichen damit, diese schwierigen Emotionen und die schwierige Realität wahrzunehmen.

Freude erleben wir dann, wenn wir trotz allem mehr bekommen, als vorauszusehen war, überraschend fühlen wir uns beschenkt, sind freudig überrascht. Solche Momente gibt es auch heute. Wir leben dann im Modus des Bekommens. Es ist doch besser als erwartet – und hier ist auch schon eine Verbindung zur Hoffnung –, wenn auch sehr pragmatisch. Ohne Grund kann etwas erfüllender sein als erwartet (Kast 2013).

Wenn wir uns freuen, dann fühlen wir in uns eine Wärme aufsteigen. Sie ist meistens körperlich erfahrbar, und ihr entspricht auch eine seelische Wärme. Die Freude lässt uns offener und lebendiger werden. Das Selbstgefühl, das wir in der Freude erleben, ist ein Gefühl des selbstverständlichen Selbstvertrauens, das daraus

resultiert, dass wir im Moment der Freude uns selbst, die Innenwelt, die Mitwelt vorbehaltlos akzeptieren können, weil uns mehr zugekommen ist, als wir erwartet haben. Zu diesem selbstverständlichen Selbstvertrauen gehört, dass man sich bedeutsam fühlt, ohne dass man auch bedeutsam sein muss. Dieses selbstverständliche Selbstvertrauen, das wir als Menschen im Zustand der Freude erleben, lässt uns offen werden. Wir müssen uns nicht zum Vertrauen entschließen, wir vertrauen einfach, und gelegentlich – das wirft man den freudigen Menschen ja auch vor – verbrüdern und verschwestern wir uns zu leicht, sind also zu vertrauensselig. Bestimmt von der Emotion der Freude, verhalten wir uns solidarischer, freundlicher zu uns selbst und zu anderen.

Selbstverständliches Selbstvertrauen, Bedeutsamkeit, auf der man nicht beharren muss, Offenheit und die Möglichkeit des sich Öffnens, Lust auf Neues, auf Anderes, ergeben ein Selbstgefühl der Vitalität und der Kompetenz, mit dem Leben umgehen zu können. Wir spüren neue Lebensenergie und neues Vertrauen ins Leben. Aus dieser Selbst- und Weltwahrnehmung heraus möchten wir dann anderen Menschen nahe sein, möchten teilen, haben wir den Mut, miteinander Lösungen zu finden und zu erproben – durchaus angesichts der Schwierigkeiten. Und diese Erfahrungen ermöglichen es uns, besser mit Bedrohung und Angst umzugehen.

Positive Emotionen, wie Freude, Inspiration, Dankbarkeit, Wertschätzung, Neugierde, Interesse, Gefühle der Ehrfurcht, des Ergriffenseins, sind selbsttranszendente Gefühle, sie transzendieren die eigenen momentanen Bedürfnisse und Wünsche, konzentrieren sich auf die Bedürfnisse von anderen. Positive Gefühle lösen Emotionen von Zugehörigkeit und Kooperation aus, man tut etwas für den anderen, man kümmert sich. Mit positiven Emotionen stecken wir einander an, wenn wir miteinander etwas erleben, zum Beispiel eine musikalische Veranstaltung, ein ergreifendes Ritual, oder wenn wir miteinander etwas gestalten. Positive Gefühle stimulieren das Miteinander, ermöglichen ein kreatives Miteinander und Kooperation.

Während negative Gefühle die Bandbreite des möglichen Ver-

haltens einschränken, erweitern positive Gefühle unser Denk- und Handlungsrepertoire, stärken Ressourcen und Bindungen. Positive Emotionen, die uns leicht zugänglich sind, stimmen uns auch hoffnungsvoller.

Wie kommen wir zu diesen positiven Gefühlen? Wir haben sie, wir müssen sie aber auch wahrnehmen und wertschätzen. Wir finden sie in der Literatur, zum Beispiel bei Nino Haratischwili. Haratischwili, eine geborene Georgierin, beschreibt in *Das mangelnde Licht* (Haratischwili 2022) eine Situation, in der alles, was über Jahre hindurch aufgebaut worden war, durch die politische Situation, durch kriegerische Handlungen, zerstört zu sein scheint. Und dann erzählt die Autorin, wie die Protagonistinnen in dieser hoffnungslosen Situation »überleben«, nein mehr: wie sie wieder zum Leben finden, in Sätzen wie: »Sie mussten das Leben neu erfinden und besannen sich auf die Dinge, die sie glücklich machten ...«, »Wir verschenkten Freude«, »Nichts war ihrer Neugier fremd ...«, »In jeder Banalität nach einem Wunder Ausschau halten ...«, »Im Grauen dürstet man nach Schönheit.«

George Orwell schildert 1948 in seinem Roman *1984* eine düstere Dystopie von einem totalitären Überwachungsstaat. Es ist ein trostloser Roman, und dennoch schreibt Orwell auch immer wieder über Dinge, die ihn erfreuen, die er ersehnt, genießt, über Schönheit. Rebecca Solnit, eine politische Autorin, nimmt in ihrem politischen und poetischen Buch *Orwells Rosen* (Solnit 2022) diesen etwas unerwarteten Zug an Orwell auf: »Ein Mann pflanzte Rosen und Obstbäume in einer konfliktreichen und chaotischen Zeit. Vielleicht wollte er in seinem neuen Garten [...] einen Ort und Beziehungen schaffen, die sich fundamental unterschieden von dem, was er gerade gesehen hatte, ganz anders waren als die Todesgefahr, die Entwurzelung, die Entfremdung und schiere Hässlichkeit jener Orte. Der Garten lässt sich unschwer als eine Reaktion darauf betrachten« (ebd., S. 72).

Man kann etwas tun, was länger Bestand hat – einen Teil der Rosen, die Orwell gepflanzt hat, gibt es noch heute. Da denkt man auch an Luther und seinen Ausspruch: »Wenn ich wüsste, dass

morgen die Welt unterginge, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen.«

C. G. Jung schreibt in einem Brief vom 9. März 1959 an eine nicht genannte Adressatin, deren Brief wir nicht kennen, die aber offenbar in einem fremden Land lebt, an einer Depression leidet und Jung fragt, was denn zu tun wäre. Er antwortet: »Müßte ich in einem fremden Lande leben, so würde ich mir einen oder einige Menschen, die mir liebenswert erscheinen, aussuchen und mich ihnen nützlich erweisen, damit mir Libido von außen zukommt [...]. Ich würde Tiere und Pflanzen aufziehen, die mir durch ihr Gedeihen Freude bereiten. Ich würde mich mit Schönheit umgeben – gleichviel wie primitiv und einfältig – Gegenstände, Farben, Töne. Ich würde Gutes essen und trinken. Ich würde nicht rasten, wenn die Dunkelheit dichter wird, zu ihrem Kern und Boden vorzudringen, bis mir im Schmerze selbst ein Licht erscheint, weil in excessu affectus [auch im heftigsten Affekt, V. K.] die Natur selber sich umkehrt. [...] Das ist allerdings, was *ich* tun würde« (Jung 2012, Briefe III, S. 238).

Also: Wie finden wir zur Freude? Zum einen, indem wir freudige Erfahrungen wahrnehmen. Wir haben sie natürlicherweise, auch sie gehören zu unserer biologischen Grundausstattung und sie sind in unendlich vielen Sinneserfahrungen erlebbar, denken wir nur an Schönheit, gute Düfte, berührende Musik, aber auch im Mitschwingen an freudigen Erfahrungen unserer Mitmenschen und eben auch im Miterleben der Protagonisten und Protagonistinnen in der Literatur, in Filmen. Aber auch aus unserer eigenen Lebensgeschichte können wir uns freudige Situationen immer wieder vergegenwärtigen. Es geht darum, den Reichtum der Empfindungen wahrzunehmen und auszukosten.

Freude lebt auch von der Imagination, und das besonders dann, wenn unsere Vorstellungen möglichst sinnhaft erlebt werden. Wir sprechen nicht nur von Rosen, wir sehen ihre Farben, erleben ihren Duft. Schönes, das wir erlebt haben, können wir uns immer wieder in der Erinnerung zurückrufen – sinnhaft, genau –, und dann nähren uns diese Imaginationen emotional.

Und denken wir noch einmal an die Studien von Maria Ojala (2017): Der Fokus auch auf die positiven Emotionen vermindert die Gefühle von Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit und erlaubt besser, auch die positiven Emotionen im Engagement für den Planeten wahrzunehmen.

Ein anderer Zugang zum gemeinsamen Sich-Engagieren: Vom Umgehen mit dem Trauern

Wir trauern um Menschen, die uns etwas bedeutet haben, wenn sie gestorben sind oder wenn sie nicht mehr Teil des eigenen Lebens sind. Wir trauern aber auch um Tiere, um Gegenstände, mit denen wir verbunden waren, wenn sie zerbrechen, wenn sie verloren gehen. Wir trauern um Illusionen, wenn deutlich wird, dass es denn Illusionen waren. Wenn wir trauern, heißt das, dass uns ein Mensch oder eine Situation wichtig war, dass wir damit verbunden waren, uns dafür auch eingesetzt haben. Wir haben uns darum gekümmert. Wir sind lebensdienlich mit anderen und mit Dingen des Lebens umgegangen, nicht sorglos. Dadurch gibt man dem, womit man verbunden ist, einen Wert und will es erhalten und fördern.

Wir erleben aktuell viele Verluste – und es ist wohl auch Zeit, uns diesen Verlusten zu stellen. Diese Verlusterfahrungen sind ja nicht neu, aber im neoliberalen Denken wurde nicht der Verlust thematisiert, sondern das wunderbare Neue, der Fortschritt. Und dennoch haben wir immer wieder vieles verloren, an dem wir gehangen haben – und sei es nur das Schnurtelefon. Es war nicht so schwer, diese Verlusterfahrungen abzuspalten, es gab ja immer Neues und mehr. Es braucht Mut, die Verluste zu sehen.

Zur Sorge um den Klimawandel gesellt sich die Trauer um den Verlust von Tierarten, aber auch von Landschaften, von Gletschern, wie man sie kannte und wie sie nicht mehr sein werden.