



# Das Geschenk der Hoffnung

Ausgewählt und zusammengestellt  
von Claudia Peters



# Inhaltsverzeichnis

Hoffnung ist  
eine Lebenskraft

8

Hoffen heißt wagen

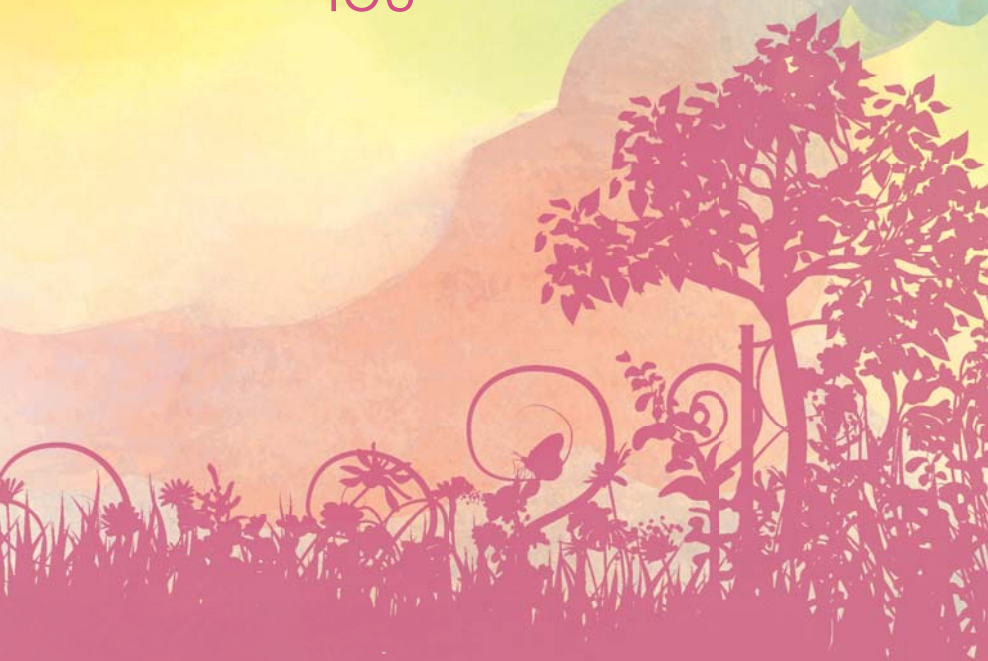
34



Hoffnung ist eine Haltung  
des Trotzdem 56

Wer hofft, ist jung  
82

Hoffnungsübungen  
106





## VON DER HOFFNUNG ALS LEBENSKRAFT

„Wer hofft, ist jung“, stellt Rose Ausländer in einem Gedicht fest. Denn wer hofft, ist auf die Zukunft ausgerichtet, lebt in einer gespannten Erwartung auf das, was kommt. Kinder und junge Menschen stecken meist noch voller Hoffnungen und Erwartungen ans Leben, schmieden Pläne und haben oft einen unbezwingbaren Optimismus und Gestaltungswillen. Sie können uns älteren Menschen Vorbild sein. Hoffende Menschen bleiben, auch wenn sie alt werden, jung. Denn Hoffnung ist ein Lebenselixier.

Die Möglichkeit zu hoffen, ist im Menschen angelegt. Der berühmte Psychotherapeut Carl Rogers nennt diese Neigung, auf das Gute zu setzen, auch wenn es gerade schlecht aussieht, also sich zu (ver-)bessern, zu heilen, wieder gesund zu werden und eine Lösung zu sehen, einen Universaldrang des Menschen. Rogers psychotherapeutischer Ansatz geht davon aus, dass alles Lebendige nach Entfaltung strebt und sich erhalten möchte. Er erkannte, dass Leben immer aus Wachstum und Entwicklung besteht. Diese in uns angelegte Kraft wieder aufzustehen, wenn wir gefallen sind, ermöglicht uns, trotz aller Hindernisse, Schwierigkeiten und Krisen immer wieder das Leben zuversichtlich anzugehen – und damit der Resignation zu entkommen. Die Hoffnung schaut nicht zurück auf das, was war, sondern ist völlig auf die Zukunft ausgerichtet. Sie hält alles für möglich. Ernst Bloch beschreibt in seinem Buch „Das Prinzip Hoffnung“, dass die Hoffnung die Angst „ersäuft“. Ihre Kraft ist stärker im Wettstreit zwischen Zuversicht und Resignation. Nichts anderes meint die bekannte Rede-

wendung „Die Hoffnung stirbt zuletzt“. Die Hoffnung ist also eine Lebenskraft. Für eine hoffnungsvolle Lebenseinstellung können wir unseren eigenen Beitrag leisten. Es gilt, uns stets neu für eine hoffnungsvolle Zukunft zu entscheiden und die innere Einstellung zu kultivieren, beharrlich immer wieder auf das Bessere zu setzen.

Dieses Buch möchte Sie, liebe Leserin und lieber Leser, sensibilisieren, die Hoffnungszeichen in Ihrem Leben wahrzunehmen, wertzuschätzen und zu pflegen. Denn wie könnten wir leben und immer wieder von vorne anfangen ohne Hoffnung?

Ich wünsche Ihnen nie versiegende Hoffnung, unermüdliche Zuversicht und das nötige Vertrauen, denn, wie Václav Havel sagte, „das Leben ist viel zu kostbar, als dass wir es entwerten dürften, indem wir es leer und hohl, ohne Sinn, ohne Liebe und letztlich ohne Hoffnung verstreichen lassen.“

Herzlichst, Ihre  
*Claudia Peters*

## WAS HÄLT DICH DAVON AB

Was hält dich davon ab,  
dich jetzt, gerade jetzt,  
da du dies liest,  
für die Hoffnung zu entscheiden –  
endgültig und abgrundtief,  
und ohne dir die Möglichkeit  
des Widerrufs einzuräumen?

Der Sinn des Lebens  
ist ein verborgener Schatz,  
für den es alles einzusetzen gilt,  
wenn wir ihn heben wollen.  
Er wartet und drängt sich uns nicht auf.

Die Hoffnung ist wie eine Schaufel,  
mit der wir nach dem Sinn graben können.

*Ulrich Schaffer*



Es gibt überall Blumen für den,  
der sie sehen will.

*Henri Matisse*





Hoffnung ist  
eine Lebenskraft



## ERWARTUNG

Das Wort Hoffnung stammt vom mittelhochdeutschen Wort „hopen“ ab und meint ganz wörtlich ein „Hüpfen vor Erwartung“, einer positiven Erwartung, die jemand in jemanden oder in etwas setzt. Sie wird beschrieben als eine zuversichtliche innerliche Ausrichtung, gepaart mit einer positiven Erwartungshaltung, dass etwas Wünschenswertes eintreten wird, ohne dass wirkliche Gewissheit darüber besteht. Das Hoffen wird gleichgesetzt mit Vertrauen in die Zukunft, Zuversicht und Optimismus in Bezug auf das, was jemand oder die Zukunft allgemein bringen wird.

Die positive Wirkung der Hoffnung ist, sich nicht wie gelähmt oder bleiern schwer seinem Schicksal ausgeliefert zu fühlen, sondern immer einen (Aus-)Weg zu sehen und somit springen und hüpfen zu können vor Freude und Kraft.

## BEVOR ICH STERBE

Noch einmal sprechen  
von der Wärme des Lebens  
damit doch einige wissen:  
Es ist nicht warm  
aber es könnte warm sein

Bevor ich sterbe  
noch einmal sprechen  
von Liebe  
damit doch einige sagen:  
Das gab es  
das muß es geben

Noch einmal sprechen  
vom Glück der Hoffnung auf Glück  
damit doch einige fragen:  
Was war das  
wann kommt es wieder?

*Erich Fried*



Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser.

## DIE HÜPFUNG

Erfahrungen spielen uns manchmal einen Streich. Unser Gehirn speichert nämlich die schlechten in der Regel besser ab als die guten. Das tut es, um uns rechtzeitig vor neuen schlechten Erfahrungen zu beschützen. Eigentlich ist das also nett gemeint, geht aber dennoch oft nach hinten los, weil wir dann mehr schlechte Erwartungen an die Zukunft haben als gute. Besonders perfekt funktioniert dieser fehlerhafte Kreis übrigens, wenn man etwas depressiv veranlagt ist.

Was also tun? Der Satz „glaube nicht alles, was du denkst“, hilft gegen dieses Dilemma nur bedingt. Was vielleicht etwas besser hilft, ist ein kurzer Blick in die Etymologie der deutschen Sprache, also das Herkunftswörterbuch des Dudens. Dort kann man nämlich nachlesen, dass das Wort ‚hoffen‘ vom mittelniederdeutschen ‚hopen‘ abgeleitet und mit der Wortgruppe ‚hüpfen‘ verwandt ist, folglich anfangs wohl so etwas bedeutete wie ‚vor Erwartung zappeln, aufgeregt umherhüpfen‘. Genaugenommen müsste die Hoffnung also nicht Hoffnung, sondern Hüpfung heißen. Das finde ich schön. Hüpfung klingt doch gleich viel konkreter.

Und da unser Gehirn ja nicht nur Denkkaparat, sondern auch Teil unseres Körpers ist, könnten wir ihm doch mit etwas Bewegung helfen, die dunklen Gedankenkreise durcheinanderzubringen und etwas Licht dazwischen zu streuen. Wer hüpfet, dem fällt die Hoffnung leichter. Einen Versuch ist es jedenfalls wert.

*Doris Bewernitz*

## HOFFNUNG

Es reden und träumen die Menschen viel  
Von bessern künftigen Tagen,  
Nach einem glücklichen, goldenen Ziel  
Sieht man sie rennen und jagen.  
Die Welt wird alt und wird wieder jung,  
Doch der Mensch hofft immer Verbesserung.

Die Hoffnung führt ihn ins Leben ein,  
Sie umflattert den fröhlichen Knaben,  
Den Jüngling locket ihr Zauberschein,  
Sie wird mit dem Greis nicht begraben,  
Denn beschließt er im Grabe den müden Lauf,  
Noch am Grabe pflanzt er – die Hoffnung auf.

Es ist kein leerer, schmeichelnder Wahn,  
Erzeugt im Gehirne des Toren,  
Im Herzen kündet es laut sich an:  
Zu was Besserm sind wir geboren.  
Und was die innere Stimme spricht,  
Das täuscht die hoffende Seele nicht.

*Friedrich von Schiller*



Alle Rechte vorbehalten  
© 2024 Verlag am Eschbach  
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37  
D-79427 Eschbach/Markgräflerland

[www.verlag-am-eschbach.de](http://www.verlag-am-eschbach.de)

Gesamtgestaltung: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach  
Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr  
Herstellung: Graspo CZ a.s., Zlín  
Hergestellt in Tschechien  
ISBN 978-3-98700-066-9



Gedruckt auf Nautilus classic – ein 100 Prozent recyceltes Papier aus 100 Prozent Altpapier – ausgezeichnet mit dem blauen Umweltengel, EU Ecolabel und FSC-zertifiziert. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website [www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben)

