

## ALLES GUTE!

Auch wenn es manchmal schwerfällt, optimistisch nach vorne zu blicken – den Mut sollten wir keinesfalls verlieren

# DIE KRAFT DER ZUVERSICHT

Wer glaubt, dass er seine Zukunft mitgestalten kann, kommt mit Krisen besser zurecht. Das ist nicht immer einfach. Aber es gibt Strategien, die helfen

Da ist dieser kleine Virus, der die Welt – wie wir sie kennen – aus den Angeln hebt. Dazu kommen Umweltkatastrophen und die eigenen Probleme. Ob das alles noch mal gut ausgeht im Leben? Ganz ehrlich, an manchen Tagen fällt es schwer, positiv zu bleiben. „Das ist verständlich und darf auch sein. Wichtig ist nur, dass man die Zuversicht wieder findet“, sagt die Lebensberaterin **Dr. Melanie Wolfers**. Schon ein kleiner Hoffnungsfunkle, dass es besser werden könnte, befreit uns ein wenig aus der Angstschleife und gibt uns neue Energie. „Dann können wir mögliche Lösungen für die Probleme finden – und unser Leben und die Welt vielleicht sogar ein Stückchen besser machen“, sagt die Theologin und Philosophin. Wie das geht, wie wir uns in Krisen aufrappeln, schlechte Gedanken vertreiben und wieder an uns glauben können, verrät sie im Interview mit BUNTE Gesundheit:

**Frau Wolfers, Sie haben ein ganzes Buch über Zuversicht geschrieben. Aber was ist das eigentlich?**

Das ist eine innere Kraft, die vieles zum Positiven verändern kann und in schwierigen Situationen neue Perspektiven entdeckt. Deshalb ist es mir auch wichtig, Zuversicht von einem naiven Optimismus abzugrenzen.

**Worin liegt der Unterschied zum Optimismus?**

Es gibt diese schöne bekannte Geschichte von drei Fröschen, die in einen Topf mit Sahne fallen. Der pessimistische Frosch sagt: „Es gibt keine Hoffnung mehr!“ Und ertrinkt. Der zweite denkt optimistisch, sagt: „Keine Sorge, irgendjemand wird uns schon retten.“ Er wartet und wartet – und ertrinkt schließlich auch. Der dritte Frosch erkennt die schwierige Lage und kommt zu dem Schluss: „Jetzt hilft nur strampeln!“ Er strampelt und strampelt, bis die Sahne zu Butter geworden ist und er sich mit einem Sprung aus dem Topf befreien kann. Hier werden die Unterschiede deutlich: Die Pessimisten glauben nicht, dass sie etwas zum Gelingen beitragen können, und unterlassen es, aktiv zu werden. Die Optimisten hoffen darauf, dass irgendjemand – die Wissenschaftler, die Regierung, der Partner – etwas tut, und wollen das Problem gar nicht sehen. Der zuversichtliche Mensch erkennt die Schwierigkeiten und den Ernst der Lage, aber er kapituliert nicht, sondern ergreift die kleinen Handlungsspielräume.

**Es ist also eine Sache der inneren Haltung. Ist mir diese Fähigkeit angeboren?**

Zuversicht ist keine Sache der Gene. Auch wenn es unterschiedliche Menschen und Charaktere gibt – leichtlebiger, ängstlicher, spontaner oder überlegter. Es handelt sich bei der Zuversicht um eine seelische Fähigkeit, eine Einstellung und Haltung, die auch mit der Hoffnung und dem Glauben daran zu

tun hat, dass sich die Dinge zum Guten wenden können. Das kann ein Mann sein, der sich einsam fühlt und sich bei einer Online-Partnerbörse anmeldet. Eine Frau, die trotz vielfacher Absagen eine Bewerbung schreibt, um einen Job zu bekommen. Eine Studentin, die sich für Fridays for Future engagiert.

**Woraus schöpfe ich Zuversicht?**

Das „Hoffnungsbarometer“ des Schweizer Forschungsinstituts hat sich damit beschäftigt, was am meisten Hoffnung und Zuversicht gibt. An erster Stelle stehen persönliche Beziehungen: tragfähige Bindungen, eine Partnerschaft, Familie und Freunde. Ist das verwunderlich? Wenn es uns in Krisen den Boden unter den Füßen wegzieht, ich resigniert oder ohnmächtig bin, hilft es zu wissen: Ich kann auf Menschen zählen, sie stehen an meiner Seite, stärken mir den Rücken, glauben an mich. Das stützt und baut auf – und ich traue

„Kleinste Handlungsspielräume ergreifen statt kapitulieren“

“



**DIE RUHE SUCHEN**

In Zeiten der Stille können auch die Gedanken positiver werden

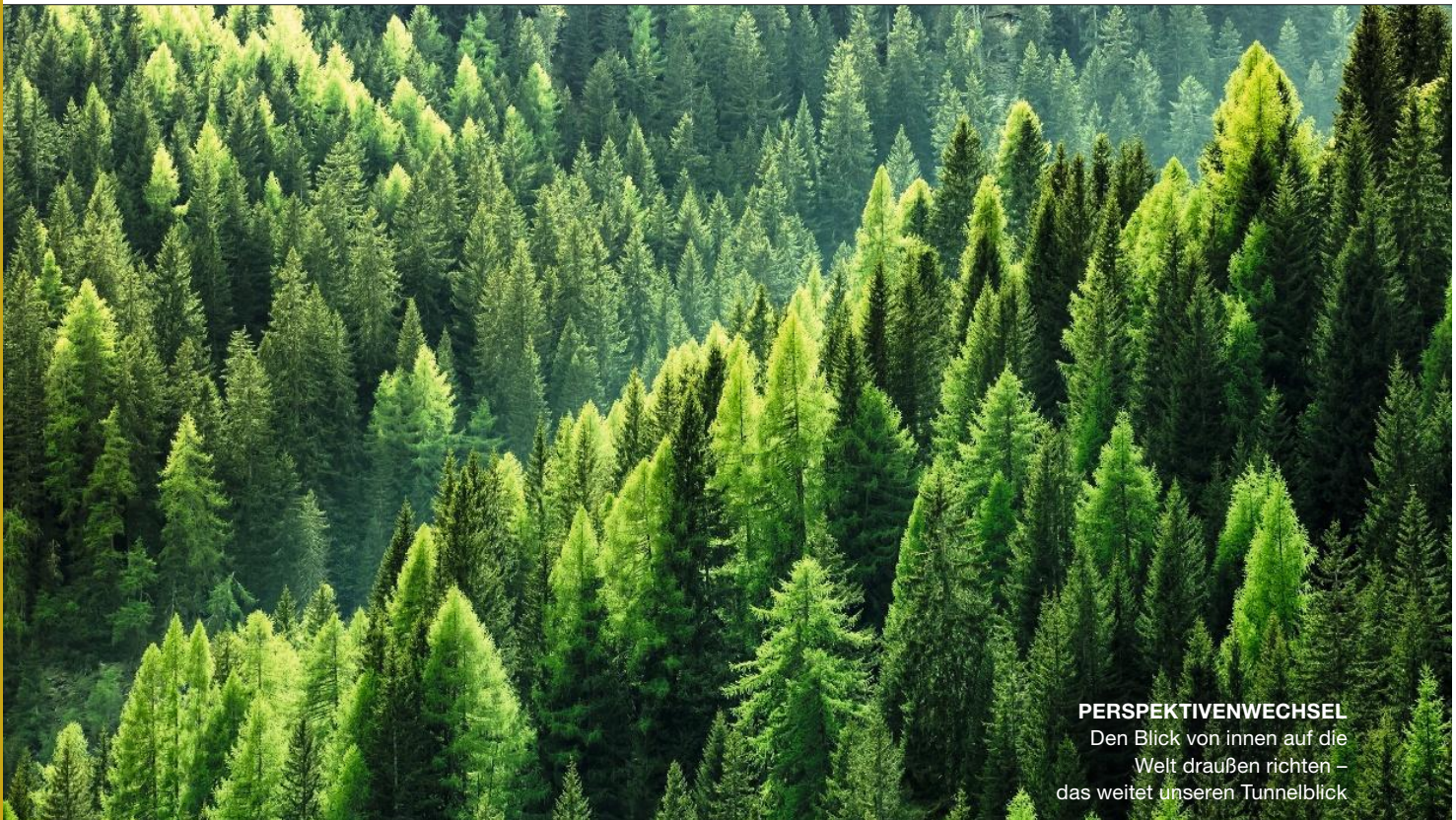
mir etwas zu und werde kreativ. Es ist wissenschaftlich bestätigt und die Pädagogik liefert dazu viele Beweise: Wenn man einem Menschen etwas zutraut, entwickelt er sich besser. Wer an seine Fähigkeiten glaubt, kann über sich selbst hinauswachsen.

**Gerade in Krisen ist das besonders schwer. Hadern wir dann nicht am meisten mit uns und der Welt?**

Ja, wenn es uns sehr schlecht geht, dann ziehen wir uns häufig zurück und sind auf uns selbst fixiert. ►

# DOSSIER

MIT NEUER ENERGIE INS JAHR



## PERSPEKTIVENWECHSEL

Den Blick von innen auf die Welt draußen richten – das weitet unseren Tunnelblick

## MEHR ZUTRAUEN FINDEN – DAS HILFT:

- 1. Aus der Erinnerung schöpfen:** Wenn man sich ohnmächtig und elend fühlt, stärkt es uns, daran zu denken, dass wir schon Krisen bewältigt haben: „Vor drei Jahren, da war es auch mal so schwierig in der Beziehung und wir haben es geschafft.“
- 2. Achtsamkeit und Spiritualität:** Während in schweren Zeiten der Blick in einer sorgenvollen Zukunft liegt, stoppt ein Innehalten im Augenblick das Gedankenkarussell. Gute Möglichkeiten sind zum Beispiel Atemübungen, Gebete, Meditationen, sanfte Körperübungen und ein Spaziergang in der Natur.
- 3. Sich mit der Unsicherheit anfreunden:** Unklare und schmerzliche Situationen lassen sich nicht abschalten wie ein lästiges Störgeräusch. Sie gehören einfach zu den Spielregeln unserer Welt. Wer sie als Teil des Lebens anerkennt, anstatt ständig nach dem Warum zu fragen, kann mit Krisen besser umgehen.
- 4. Menschen, die an einen glauben:** Traut uns eine Person etwas zu, dann stärkt das innerlich. Gerade, wenn sich das Selbstvertrauen so groß anfühlt wie ein Zwerg mit Hut, brauchen wir das Vertrauen anderer, weil es Kräfte und Entwicklungsmöglichkeiten aufzeigt – und uns wachsen lässt.
- 5. Die kleinen Freuden sehen:** Sie sind die Nischen des Glücks. Freuen Sie sich, wenn jemand für Sie da ist, wenn die Sonne scheint. Lachen Sie viel. Die mächtigste Widersacherin von Angst ist Freude – sie weitet den Geist und das Herz.
- 6. Sinn finden:** Wer sein Tun als sinn- und wertvoll erlebt, kann Krisen besser verarbeiten. Deshalb tut es gut, in einer schweren Zeit auch anderen eine Freude zu machen, sie zu unterstützen oder sich mit Personen in einer ähnlich schwierigen Situation zu solidarisieren. Das gibt dem Leben Sinn, befreit von Selbstfixiertheit und weitet das Blickfeld.

Dann kann es helfen, den Tunnelblick zu weiten und sich zu fragen: Wen kann ich um Unterstützung bitten? Oder die Perspektive zu wechseln und zu überlegen: Wer braucht mich? Vielleicht gelingt es mir, für Nachbarn oder Freunde da zu sein, ihnen zu helfen oder eine Freude zu machen. Das gibt dem Leben wieder einen Sinn – und ich komme aus dem Rückzug heraus.

*Viele Studien zeigen, dass ein Aufenthalt in der Natur Körper, Seele und Geist stärkt. Macht sie uns auch zuversichtlich?*

Die Natur ist eine große Quelle der Zuversicht. Der Mensch kommt aus der Natur und ist ein Element von ihr. Natur ist nicht nur Umwelt, sondern auch Mitwelt, und deshalb können wir dort die Erfahrung von Resonanz und Verbundenheit machen. Wenn wir mit allen Sinnen im Wald spazieren gehen, den Wind auf der Haut spüren, den nassen Boden riechen, die Vögel singen hören, berührt uns das häufig auf einer ganz tiefen körperlichen und seelischen Ebene. Das heißt, wir fühlen uns als Teil des Ganzen und lebendig. Dazu

## In der Natur fühlen wir uns besonders lebendig, weil wir Teil von ihr sind

kommt, dass wir im Grünen meist zur Ruhe kommen. Das kann auch das Karussell im Kopfstoppen. In Krisen läuft ja häufig ein Gedankenkinofilm und wir befinden uns in einer sorgenvollen Zukunft. Wenn ich jedoch in die Gegenwart komme und im Moment lebe, dann spüre ich den Wind oder sehe den Menschen, der mir zuhört. Das baut mich auf.

**Ich muss jetzt aber noch mal nachhaken. Wie bleibe ich zuversichtlich, wenn ich gerade in Trennung lebe oder ich nach dem Jobverlust niedergeschlagen bin? Wie schaffen es Menschen, bei Verlusten, Kriegen oder Pandemien nicht den Mut zu verlieren?**

Ich würde es anders formulieren. Ich würde nicht sagen, wie schafft man es, zuversichtlich zu bleiben, sondern, wie schafft man es, wieder zuversichtlich zu werden. Das Leben ist manchmal beinhaltet, keine Frage, da kommt einem der Glaube an das Gute und die Hoffnung schon mal abhanden. Und es ist mir jetzt ganz wichtig zu betonen: Ein zuversichtlicher Mensch ist kein Schönfärber oder jemand, der nur positiv denkt, sondern er kennt auch Angst, Ohnmacht oder Verzweiflung. Wem es möglich wird, das Schicksal als Prozess zu begreifen, der kann eine Krise besser verarbeiten.

**Wie kann das gelingen?**

Indem ich den ganzen Schlamassel anerkenne und dazu stehe, dass ich weder ein noch aus weiß. Erst wenn ich diese Gefühle akzeptiere, können sie sich verwandeln. Und dann kann ich vielleicht irgendwann wieder Hoffnung finden – zum Beispiel bei den Menschen, die mich unterstützen oder sich mit mir solidarisieren. Das war zum Beispiel nach dem Hochwasser in Ahrweiler der Fall und es hat den Betroffenen sicherlich geholfen, mit der Katastrophe besser fertigzuwerden.

**Ein schönes Kapitel in Ihrem Buch finde ich „Vom Warum zum Wozu“. Kann das Wozu eine Perspektive aufzeigen?**

Die Frage nach dem Warum ist rückwärtsgewandt. Warum ist jemand gestorben? Warum haben wir eine Pandemie? Das darf man sich natürlich fragen, aber das führt häufig nicht weiter. Viel entscheidender ist es, die Sinnperspektive im Blick zu behalten. Das könnte bedeuten: Anstatt dass ich das Leben vorwurfsvoll frage, „Warum tust du mir das zu?“, kann ich es auch

so sehen, dass das Leben mir Fragen stellt, etwa: „Wer willst du jetzt sein, im Umgang mit dieser Pandemie?“ Oder sich fragen: „Was würde mir ein geliebter Mensch, der sterben musste, jetzt wünschen?“ Es gibt unglaubliche Wendungen im Leben. Eine Mutter hat ihre Tochter beim Amoklauf in Winnenden verloren. Nach dem Unglück hat die Mutter eine Stiftung gegründet, gegen Gewalt in Schulen. Sie hat den Schmerz so umgemünzt, dass sie sagt: „Mein Verlust fordert mich dazu heraus, mich dafür einzusetzen, dass das nicht wieder passiert und andere diesen Schmerz nicht erleben

müssen.“ Sicherlich wird die Wunde niemals heilen, den der Verlust ihrer Tochter hinterlassen hat, aber dadurch erfährt ihr Leben wieder einen Sinn, und das gibt ihr Kraft.

**Sie leben in einem christlichen Orden. Gibt Ihnen das Zuversicht und Halt?**

Die Spiritualität und der Glaube geben mir Zuversicht, ebenso meine Beziehungen und Freundschaften. Zudem nehme ich mir regelmäßige Zeiten der Meditation, Auszeiten vom Handy und PC – und verbringe viel Zeit in der Natur, mache Sport, gehe in den Bergen wandern. Man kann schon etwas für sich tun: Es gibt Verhaltensweisen, die

mehr dazu beitragen, dass man den Glauben an das Gute nicht verliert – und jene, die uns pessimistisch stimmen.

**Welche sind das?**

Sich den ganzen Tag schlechte Nachrichten reinzuziehen. Dann werden wir noch deprimierter. Denn unser Gehirn nimmt sowieso automatisch einen Negativfokus ein. Ein Beispiel: Ist auf einem weißen Blatt ein schwarzer Punkt, dann konzentrieren wir uns auf den schwarzen Fleck und nicht auf die Fläche des weißen Blatts. Wenn einen Krisenbeutel, ist es deshalb besonders wichtig, die erfreulichen Seiten des Lebens – die es ja meist auch noch gibt – wahrzunehmen und wertzuschätzen. Das kann man auch üben. Es macht einen Unterschied, ob ich abends vorm Einschlafen noch einmal die Coronazahlen abfrage, ob ich zum Beispiel ein Tagebuch führe, in das ich all die kleinen Freuden eintrage, oder ob ich etwas Spannendes lese. Wenn ich damit einschlafe, wache ich morgens anders auf. **INTERVIEW: SUSANNE FETT**

„Ein zuversichtlicher Mensch ist kein Schönfärber“



**DR. MELANIE WOLFERS**

Die Theologin und Philosophin ist Bestsellerautorin und betreibt den Podcast „Ganz schön mutig: Dein Podcast für ein erfülltes Leben“. Seit 2004 lebt sie in einer christlichen Ordensgemeinschaft in Wien



### BUCHTIPP

Anregungen und Strategien, wie wir Zuversicht stärken, Vertrauen in uns und andere vertiefen und Ängste abbauen können (bene!) Verlag, 14 Euro)