

IM PSYCHOCHECK

Die HOFFNUNG stirbt *zuletzt*

ZUVERSICHTLICH. Dass die Hoffnung zuletzt sterben würde, sagen wir eigentlich oft. Zu Recht? Ist es einfach so? Das haben wir uns mit Coachin Nicole Siller angeschaut.

HOFFNUNG, WAS MACHT DIE EIGENTLICH?

Hoffnung ist wichtig für unser Wohlbefinden und unseren Erfolg. Hoffnungsvolle Menschen sind selbstbewusster, konzentrierter, achtsamer und gesünder als andere. Sagt zumindest die Psychologie. Und das bestätigt auch Nicole Siller (lebendich.at): „Hoffnung ist ein wertvolles Tool, weil sie Orientierung geben kann – wenn ich hoffnungsvoll bin, bin ich überzeugt, dass alles gut oder besser wird.“

Weil ja: Die Hoffnung stirbt zuletzt. Habe ich keine Hoffnung mehr, heißt das: Ich habe aufgegeben und fühle mich einer Situation gegenüber ohnmächtig. Habe ich Hoffnung, bin ich selbstbestimmt und handlungsfähig.

Hoffnungsvoll zu sein heißt, aktiv zu werden

Wer hoffnungsvoll ist, ist auch aktiv, sagt Siller: „Hoffnung ist ein guter Motor, um etwas in Angriff zu nehmen, sie gibt total viel Energie, und das ist toll.“ Dass Hoffnung viel Kraft freisetzen kann und ein guter Motivator ist, hat auch schon Logotherapie-Begründer Viktor Frankl beschrieben.

Denn Hoffnung unterscheidet sich von Optimismus folgendermaßen: Wer optimistisch ist, glaubt oft an das Schicksal, aber nicht unbedingt, dass er selbst etwas beitragen kann. Hat jemand Hoffnung, sieht er ein Ziel und auch einen Weg – und überlegt, was es braucht, um dorthin zu kommen. Er fängt also an, wirklich etwas zu tun!

Wenn die Hoffnung doch am Abkratzen ist ...

Die Hoffnung stirbt wirklich zuletzt, ist sich Nicole Siller sicher. Aber: „Wenn der Satz nur als Floskel im Alltag so dahingesagt wird, dann kann es sein, dass er als Ausrede benutzt wird – eben weil man dann eher abwartet und nicht aktiv wird.“

Und frustrierend kann die Sache mit der Hoffnung werden, wenn man auf Zielerreichungen hofft, die von vornherein unerreich- oder unerfüllbar waren. „Dann kann Hoffnung schon auch einmal in Frust umschlagen“, erklärt Siller, „weil sie zu lange nicht erfüllt wurde. Ziele sollte man also laufend überprüfen!“

DIE WELTENHOFFNUNG

Jugendliche machen sich heutzutage mehr globale Sorgen als früher, hat eine Studie unlängst gezeigt. Und das ist kein Wunder, meint die Coachin: „Wir leben einfach in einer Zeit, in der Menschen versuchen, anderen Menschen Angst zu machen. Denn dann sind sie leichter zu manipulieren.“

Ihr Tipp: Sich Menschen suchen, die auch hoffnungsvoll sind und etwas zum Positiven verändern wollen – gemeinsam lässt sich nämlich wirklich etwas bewegen.

„Hoffnung ist ansteckend, motiviert und kann ganz viel Energie freisetzen.“

Achtung, ansteckend!

Ja! Ja! Ja! Hoffnung kann ansteckend sein und viel in Gang setzen, sagt Nicole Siller: „Wenn ich Hoffnung habe, aktiv werde, begeistert bin von dem, was ich tue, dann setzt das Kräfte frei, und das hat eine irrsinnige Sogwirkung auf andere.“ Und? Heute schon jemanden mit Hoffnung infiziert?

