



Besser durch unsichere Zeiten kommen

Description

Zeichen der Zeit

Foto: pixabay.com

Obwohl wir Deutschen mit der "German Angst" in Verbindung gebracht werden, ist die Hoffnung hierzulande nicht totzukriegen. So zeigt eine Umfrage des Hoffnungsbarometers der Universität St. Gallen, dass die meisten Deutschen hoffnungsvoll in die Zukunft blicken.

Die tatkräftige und emotionale Unterstützung, die wir von der **Familie** erhalten, stellt wohl die wichtigste Hoffnungsquelle dar. Die Hilfe von Angehörigen nimmt jeder gerne an. Und jede und jeder kann wiederum Segen für andere sein. Erlebte Verbundenheit lässt uns hoffnungsfreudig in die Zukunft schreiten.

Zudem fördern schöne **Erlebnisse in der freien Natur** die Zuversicht. In der Natur finden wir Ruhe und machen zugleich die Erfahrung, wie gut es tut, sich zu bewegen. Bei allen anstrengend-anregenden Tätigkeiten wird im Kopf das "Gelassenheits-Hormon" Serotonin ausgeschüttet. Das hilft dabei, das Schwere leichter nehmen.

Mehr Leute als man denkt legen ihre **Hoffnung in Gott**. Einer Studie zufolge beten 37 Prozent der Deutschen für Familienangehörige oder Freunde, die gerade eine schwere Zeit durchmachen. Und jeder Dritte betet, wenn er oder sie selber in Schwierigkeiten steckt [YouGov-Umfrage in Kooperation mit Statista, 2022].

"Religiösen geht es deshalb besser als Atheisten, weil sie sich in ein großes Ganzes eingebunden fühlen und weil sie ihr Leben für sinnvoll halten", betont der Psychologe Jens Förster. In dem Neuen Geistlichen Lied "Im Himmel daheim" wird diese Erfahrung ausgedrückt:

Wo der Weg durch Dunkelheit führt,
leuchtet uns der Stern der Liebe./
Wo Dein Licht die Herzen erhellt,
fliegen Hoffnungsfunken weit./
Auf den schweren und krummen Wegen/
leuchtet uns dein Antlitz entgegen./
strahlt dein Geist in unsere Zeit.

Hoffnung als Haltung erwächst aus dem Gefühl der Dankbarkeit und in einer Kultur persönlich gelebter Achtsamkeit. In Bezug auf die erinnerte Vergangenheit, die gelebte Gegenwart und die erwartete Zukunft kann jeder lernen, eingelingendes Leben zu führen. Diese Einstellung kann man als Lebens-Motto formulieren: dankbar, achtsam und hoffnungsvoll leben.

[Klaus Glas](#)