

Hoffnung - Handlungsleitend oder irreführend?

Die Hoffnung als Triebkraft unseres Lebens? Oder die Hoffnung als Garant für enttäuschende Wege? Die vielfältigen Erfahrungen mit der Hoffnung lassen immer wieder die Frage offen, ob sie unser Leben tatsächlich fördert oder es vielmehr in Täuschung und Passivität versinken lässt. Ein Körnchen Wahrheit muss in beidem stecken. Doch wann hilft uns die Hoffnung und wann schadet sie uns mehr? Und: Welche Alternativen zur Hoffnung gibt es?

„Die Hoffnung hilft uns leben“ wusste bereits Johann Wolfgang von Goethe und beschrieb damit die Hoffnung als unsere Triebkraft zum Weiterleben, als unser Mittel zum Vorankommen, als unseren Schlüssel zum Nicht-Aufgeben. Hoffnung ist im Sprachgebrauch mit zahlreichen Sprichworten verankert – sicherlich verwendeten auch Sie bereits mehrmals „Die Hoffnung stirbt zuletzt“ in scheinbar hoffnungslosen Situationen – und beschreibt im Allgemeinen einen positiven Wert, der für jeden Menschen erstrebenswert ist. Denn wer kennt das nicht: Allein die Hoffnung auf ein Ereignis gibt uns das Gefühl, dem Ziel ein Stückchen näher zu sein!

Nicht selten hören wir aber auch Perspektiven, welche die Hoffnung vielmehr als Mittel zur Selbsttäuschung werten. „Wer auf Hoffnung traut, hat auf Eis gebaut.“ (Deutsches Sprichwort). Und wie oft wurden unsere Hoffnungen nicht bereits enttäuscht? Kritiker am Erfolgsrezept Hoffnung werfen zunehmend die Frage auf, ob die Hoffnung auf Eintreten oder Nicht-Eintreten eines Ereignisses vielmehr zu überdauernder Passivität und Fehleinschätzung führt. Welchen Nutzen hat Hoffnung nun für unser Leben? Kann Hoffnung für uns schädlich sein? Wann ist Hoffnung überhaupt angebracht und wann gibt es funktionalere Alternativen?

Welchen Nutzen hat die Hoffnung?

Hoffnung kann in zweifacher Hinsicht als Dreieinigkeit aufgefasst werden: Sie verbindet im hoffenden Menschen das Denken an ein Ereignis, die Gefühle, die an dieses Ereignis gebunden sind und das eigene Handeln, um dieses erhoffte Ereignis mit fortschreitender Zeit zu seinem Eintritt zu bringen. Beispielsweise denkt ein Arbeitssuchender hoffnungsvoll an eine Zusage in einem Bewerbungsverfahren. Die Zusage würde ihm Erleichterung bringen. Daher zeigt er sich bei seiner Bewerbung sehr bemüht. Das sind drei innere Prozesse.

Neben ihm als Hoffenden gibt es noch zwei weitere wichtige Komponenten: das erhoffte Ereignis und die Zielperson der Hoffnung. Der Bewerber hofft dabei auf die Zusage als erhofftes Ereignis. Da er die Arbeitsstelle benötigt, handelt es sich bei ihm um die direkte Zielperson. Natürlich können auch andere Personen (z.B. seine Familie) von dem Ereignis, dass er eine Arbeitsstelle bekommt, betroffen sein. Das sind drei über die Hoffnung verbundene Personen bzw. Objekte. Hoffnung ist über diese vielfachen Verbindungen ein komplexer Prozess. Welchen Nutzen hat nun dieser komplexe Prozess?

Darüber, was Hoffnung eigentlich bedeutet und welchen Nutzen sie hat, gibt es verschiedene Meinungen in der Psychologie. Die verschiedenen Interpretationen darüber sind nicht bloße Theorien, sondern beruhen auf Alltagsbeobachtungen. Dementsprechend haben wir jeweils eine kurze Frage zu jeder Einschätzung formuliert, zu deren Beantwortung wir Sie gerne einladen möchten.

Zu den wichtigsten Perspektiven über Hoffnung und deren Nutzen gehören die folgenden:

- Hoffnung ist eine **Selbstkompetenz**, d.h. eine Kompetenz, die selbständiges und verantwortliches Handeln fördert. Hoffnung ist nützlich für das eigene Wohlbefinden, den Erfolg und die Resilienz (d.h. psychische Widerstandsfähigkeit). Unsere Frage an Sie: *Stärkt überdauerndes Hoffen Ihr Wohlbefinden und bewirkt vermehrt Erfolg?*
- Hoffnung ist eine **Problemlösestrategie**. Insbesondere in verunsichernden Situationen wird gehofft. Damit gründet der Nutzen der Hoffnung in einem Gefühl von Sicherheit, dass zu dem Problem eine Lösung gefunden werde. Unsere Frage an Sie: *Führt Hoffnung in verunsichernden Situationen Sie zu einem Warten auf die Lösung oder einem Suchen nach der Lösung?*
- Hoffnung ist eine **Handlungskompetenz**. Wer hofft, kommt seinem erhoffte Ereignis näher, da durch entstehende Motivation Ressourcen mobilisiert werden, um das entsprechende Ziel zu erreichen. Unsere Frage an Sie: *Bedeutet Hoffnung für Sie, dass Sie zielorientiert handeln?*
- Hoffnung ist sowohl Persönlichkeitsmerkmal als auch **emotionaler Zustand**. Das heißt, es wird zwischen dem aktuellen hoffnungsvollen Zustand und einer generellen Neigung dazu, auf Ereignisse zu hoffen, unterschieden. Der Hoffnungszustand stellt sich danach ein, wenn eine Neigung zum Hoffen besteht und wenn die Eintrittswahrscheinlichkeit als hoch eingeschätzt wird. Nützlich ist Hoffnung demnach dann, wenn ein geeignetes Verhältnis aus Hoffungsneigung, Hoffnungszustand und Eintrittswahrscheinlichkeit vorliegen. Unsere Frage an Sie: *Denken Sie dann, wenn Sie auf ein Ereignis hoffen, über die Eintrittswahrscheinlichkeit des Ereignisses nach?*

• Hoffnung bewahrt den **Sinn des Lebens**. Hoffnung bedeutet ein Defizit, d.h. der Unterschied zwischen Sein und Sollen ist zu hoch, weil etwas fehlt. „Nur welchen Sinn hat dieses Fehlen?“, fragen sich zahlreiche Menschen. Auf dieses Fehlende wird infolgedessen gehofft. Durch das Hoffen wird das (fehlende) Ereignis als näher eingestuft, sodass der Unterschied zwischen Sein und Sollen als kleiner wahrgenommen wird. Der Nutzen der Hoffnung liegt also darin, dass das Leben als sinnhafter wahrgenommen wird. Unsere Frage an Sie: *Empfinden Sie das Leben als sinnhafter, während Sie hoffen?*

Die vorgestellten Konzeptionen der Hoffnung zeigen, dass keine einheitliche Definition vorliegt, was Hoffnung ist. Wenn wir nun Ihre Antworten auf die von uns gestellten Fragen mit den Antworten aller anderen Menschen vergleichen würden, würden wir auf sehr unterschiedliche Antworten stoßen. Hoffnung wird von jedem anders wahrgenommen und verarbeitet. Jedem Menschen wohnt daher eine unterschiedliche Hoffnungskompetenz inne. Das bedeutet, jeder Mensch hofft qualitativ verschieden und zieht dementsprechend einen etwas anderen Nutzen aus einem hoffnungsvollen Zustand. Zudem hofft jeder Mensch unterschiedlich stark. Wenn nun von einer Hoffnungskompetenz gesprochen werden kann – wie entsteht diese?

Hoffnungskompetenz und Optimismus

Der Mechanismus der Entstehung einer Hoffnungskompetenz ist wie folgt zu klären. Erlebt der Mensch, dass die eigenen Handlungen bewirken, dass die innewohnenden Bedürfnisse erfüllt werden, dann merkt er sich, dass sein Streben zu Erfolg führt. Dementsprechend merkt er, dass es sich lohnt zu hoffen, da seine Hoffnung erfüllt werden kann. Unterstützend wirkt zudem soziale Verbundenheit. Soziale Kontakte können schließlich hilfreich sein, um die Hoffnung zu stützen und sie können gegebenenfalls eine Erfüllung der Hoffnung (mit)bewirken.

Um auf das bereits verwendete Beispiel der Arbeitssuche zurückzukommen – ein Freund kann emotional unterstützend handeln, er kann bei der Formulierung der Bewerbung helfen. Beides unterstützt die Hoffnung, die Arbeitsstelle zu erhalten. Zudem kann ein Freund direkt die Hoffnung erfüllen, wenn in seinem eigenen Unternehmen ein neuer Mitarbeiter gesucht wird und die Stelle an den Arbeit suchenden Freund vergeben wird.

Bei diesem positiven Blick in die Zukunft, den die Hoffnung vermittelt, stellt sich natürlich die Frage, worin sich Hoffnung von Optimismus unterscheidet. Scheinbar bedeutet Optimismus schließlich nichts anderes als einen positiven Blick in die Zukunft. Der Unterschied von Hoffnung und Optimismus liegt nicht im (positiven) Zukunftsblick begründet, sondern vielmehr in der Eintrittswahrscheinlichkeit des gewünschten Ereignisses. Wer hofft, sieht die Eintrittswahrscheinlichkeit subjektiv als hoch an. Wer optimistisch ist, bleibt dies auch, wenn die Eintrittswahrscheinlichkeit subjektiv als niedrig eingeschätzt wird.

Die Verwendung des Wortes „subjektiv“ deutet bereits darauf hin, dass die Einschätzung der Eintrittswahrscheinlichkeit nicht mit der absoluten Eintrittswahrscheinlichkeit übereinstimmen muss. Nur: Was passiert dann, wenn die Eintrittswahrscheinlichkeit subjektiv als hoch eingeschätzt wird, diese objektiv allerdings sehr gering ist? Kann damit nicht die Hoffnung auf etwas Unerreichbares aufrecht erhalten werden? Wenn dem so ist, stellt sich doch die folgende Frage: In welchen Situationen ist Hoffnung schädlich?

Wann ist Hoffnung schädlich?

„Wir hoffen uns bankrott“, verkündete der Heidelberger Psychologe Arnold Retzer im Jahr 2013. Bezug nahm er dabei auf die erstaunlich geringe Lernfähigkeit von Glücksspielern bei wiederholten Verlusten. Es tritt sogar der Effekt ein, dass die subjektive Gewissheit auf einen Gewinn in der nächsten Runde und damit die Hoffnung auf eben jenen Gewinn weiter ansteigt mit jedem neuen Verlust. Diese spezifische Situation mag vielen Menschen fremd sein, doch befasste er sich nicht nur mit dem Verhalten im Casino, sondern ebenso mit dem Umgang mit Hoffnung in unserer Gesellschaft. Generell bemerkt er das Phänomen, dass ein erhofftes Ereignis, welches nicht eintritt, die Hoffnung auf dieses häufig nicht schmälert.

Bei Überlegungen auf Grundlage der Lerntheorien wird deutlich, dass Enttäuschungen generell die Hoffnung mindern bzw. auslöschen sollten. Denn es sollte gelernt werden, was nicht zu Erfolg führt, wird auch nicht wiederholt. Dies wäre auch konform mit der Annahme, Hoffnung sei abhängig von der Eintrittswahrscheinlichkeit des erhofften Ereignisses. Nun ist dies offenbar nicht der Fall, die Hoffnung bleibt trotz Nicht-Eintretens bei vielen Menschen (wie denjenigen im Casino) bestehen.

Drei Monate, nachdem der Arbeitssuchende die Bewerbung an seine bevorzugte Arbeitsstelle abgeschickt hat, erhält er noch immer keine Antwort. Die Hoffnung, die Zusage möge verspätet noch kommen, lässt sich vielfach rechtfertigen und aufrechterhalten (Verzögerungen des Bewerbungsverfahrens, die Absage eines anderen Bewerbers,...), bis bei einer endgültigen Absage die Eintrittswahrscheinlichkeit bei Null liegt. Da der Casinobesucher immer weiter spielen kann, wird er sich von der Hoffnung im Gegensatz zum Bewerber vermutlich nicht lösen können. Dennoch kann der Bewerber in der Zwischenzeit Chancen verpasst und ungünstige finanzielle Ausgaben gemacht haben: Er hat sich bei anderen Stellen erst gar

nicht beworben, da er sich subjektiv sicher war, die Stelle zu bekommen. Er hat ein anderes Stellenangebot abgesagt. Er hat bereits Wohnungen in der neuen Stadt besichtigt und Einrichtungsgegenstände bestellt.

Dieses Beispiel mag nicht auf jeden zutreffen, doch veranschaulicht es deutlich, dass eine große Hoffnung den Realitätsbezug vermindert. Die Hoffnung auf das Ideal beeinflusst die aktuelle Lebensweise und zwar so, dass Gegenwart und Zukunft zunehmend vermischt werden. Damit wächst jedoch auch die Diskrepanz zwischen hoffnungsvoller Vorstellung und realer Situation. Je unangenehmer die reale Situation ist, desto attraktiver wird die Hoffnung auf ein Ideal.

Dazu kommen mit der Zeit auch Schuldgefühle, dass bisher nichts geschafft wurde, da das Ziel nicht erreicht werden konnte. Die eigene Uneinsichtigkeit bezüglich des eigenen Dauer-Hoffens in die Enttäuschung mischt sich unterschwellig dazu und um diese zu umgehen wird die Hoffnung als Rechtfertigung zu gerne aufrecht erhalten. Irgendwann kann es dazu kommen, dass man nicht mehr allein auf ein Ereignis hofft, sondern um der Hoffnung willen auf ein Ereignis hofft. In diesem Fall wird deutlich, dass Hoffnung eine wahre Realitätsuntauglichkeit beweisen kann.

In dieser realitätsuntauglichen Stabilität der Hoffnung zeigt sich auch eine Ausprägung von Narzissmus. In der großen Hoffnung auf ein Ereignis erfolgt wie beim Narzissmus generell eine Konzentration des Interesses auf sich selbst bzw. sich selbst als hoffender Mensch und reguliert das eigene Selbstbild und das eigene Weltbild. Durch die Hoffnung erscheint das Ereignis näher und daher leichter regulierbar. Die eigene Kompetenzwahrnehmung zur Veränderung des Status Quo wird erhöht, selbst wenn man noch genau dort steht wie am Anfang – bevor die Hoffnung ausgebildet wurde.

In starker Formulierung bedeutet dies Folgendes: Meine Hoffnung wird entgegen aller Dynamiken die Welt so verändern, wie ich sie haben möchte. Das Ungleichgewicht von Realität und Hoffnung aufrecht zu erhalten, fordert einige Anstrengung. Die Unterschiedlichkeit beider wird immer größer, je weiter die Hoffnung anwächst, sofern nicht endlich das erhoffte Ereignis eintritt. Für die Lebensqualität förderlich wirkend ist dagegen, so Retzer (2015), eine „resignative Reife“.

Die resignative Reife als funktionale Alternative?

Arnold Retzer benannte die resignative Reife als Alternative zur dauerhaften Aufrechterhaltung von Hoffnungen. Was meinte er mit diesem Begriff? Mit einer resignativen Reife bezeichnet Retzer das Bewusstwerden über die Vergeblichkeit derjenigen Hoffnungen, die schon viele Male ins Leere gelaufen sind, sowie Akzeptanz dieser Vergeblichkeit. Indem die dauerhaft unerfüllbare Hoffnung beiseite gelegt wird, werden wiederum neue Perspektiven sichtbar. Um auf unser Beispiel des Bewerbers zurückzugreifen: Indem er sich von seiner bevorzugten Arbeitsstelle löst, sieht er weitere gute Alternativen, z.B. inhaltlich oder strukturell anders ausgerichtete Arbeitsplätze, und hat dadurch neue, wenn auch natürlich andere Möglichkeiten. Das verhindert ein Einfahren auf Perspektiven, die dauerhaft unglücklich machen, weil sie schlichtweg unmöglich sind.

Das Scheitern einer Hoffnung ist damit erlaubt und gibt dem Menschen eine neue Freiheit: die Freiheit, nicht alles, was er sich wünscht, erreichen zu müssen, nicht zielführende Wege austesten zu dürfen und über deren Nicht-Erreichen trauern zu dürfen, anstatt verkrampft sich weiter nach dem Unmöglichen auszurichten. Sich diesen Prozess zu erlauben, erfordert eine gewisse Reife, die das Nicht-Erreichen eines Ziels und das Abfinden mit Altem sowie Orientierung hin zu anderen Perspektiven erlaubt. Eine Verschmähung des Gegenwärtigen durch eine Fokussierung auf das erhoffte in der Zukunft Liegende erschwert ohnehin ein Leben in der Gegenwart und macht daher kaum glücklich. Diese Blickweise auf neue Möglichkeiten und der Abschluss von nicht durchführbaren Wegen unterbindet zudem Passivität, d.h. ein passives Warten auf das erhoffte Ereignis, während neue und andere Möglichkeiten unbeachtet vorbeiziehen.

Hoffen oder nicht hoffen?

Ein Plädoyer gegen die Hoffnung ist unnütz und ebenso schädlich wie eine Überhöhung jener. Dies zeigen sowohl die auf Sinnhaftigkeit und Nutzen ausgerichteten Perspektiven der Hoffnung wie auch die Möglichkeiten, die mit einer resignativen Reife einhergehen. Das gesunde Maß einer hoffnungsbezogenen Motivation trägt zu einem balancierten Leben bei wie auch eine reife Resignation, wenn ein Weg nicht zum erhofften Ziel führt. Es gilt zum individuell angemessenen Zeitpunkt die bessere Alternative zu wählen und sich dabei bewusst zu machen, dass weder Hoffnung noch Resignation dauerhaft sein müssen, wenn sich die Umstände substantiell und gegenläufig verändern.

Autor: Miriam Jähne (Impulsdialog)

Quellen:

Bildungsservice AK-Vorarlberg (2013). Das Recht auf miese Stimmung. Arnold Retzer im Gespräch mit Dr. Franz Josef Köb. Verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=jdm4o7-WJOU&list=PL082E92815EC1E98B>

Der Weiterdenker (2010). Hoffnung – eine psychologische Einführung.
<https://derweiterdenker.wordpress.com/2010/08/29/hoffnung-eine-psychologische-einfuehrung/>

Hemann, H. (2001). *Eine psychologische Konzeption der Hoffnung mittels sprachphilosophischer Fundierung und Methodik*. Marburg: Tectum Verlag.

Huppmann, G. & Lipps, B. (Hrsg.) (2006). *Prolegomena einer medizinischen Psychologie der Hoffnung*. Würzburg: Verlag Königshausen & Neumann GmbH

Retzer, A. (17.08.2015). *Die Hoffnung muss sterben. Arnold Retzer im Gespräch mit Nana Brink auf Deutschlandradio Kultur*. Verfügbar unter: http://www.deutschlandradiokultur.de/lebensqualitaet-die-hoffnung-muss-sterben.1008.de.html?dram%3Aarticle_id=328481

Anmerkung des Autors:

Das der leichten Lesbarkeit halber ggf. verwendete generische Maskulinum schließt sämtliche sexuelle Identitäten ein und soll insofern nicht als Form sozialer Diskriminierung missverstanden werden.