

# Leid faden

FACHMAGAZIN FÜR KRISEN, LEID, TRAUER



## Hoffnung – ein Drahtseilakt

**Alfried Längle** Hoffnung – Ausdruck der Liebe zum Leben **Arnold Retzer**

Hoffnung: Was sie ist, was sie kann – was sie anrichtet **Judith Grümmer**

Verzweiflung hat viele Gesichter, Hoffnung dagegen nur ein einziges

**Gisela Janßen** Ein Leben mit Höhen und Tiefen – In Hoffnung und Trauer

**Luise Reddemann** Hoffnung und Mitgefühl



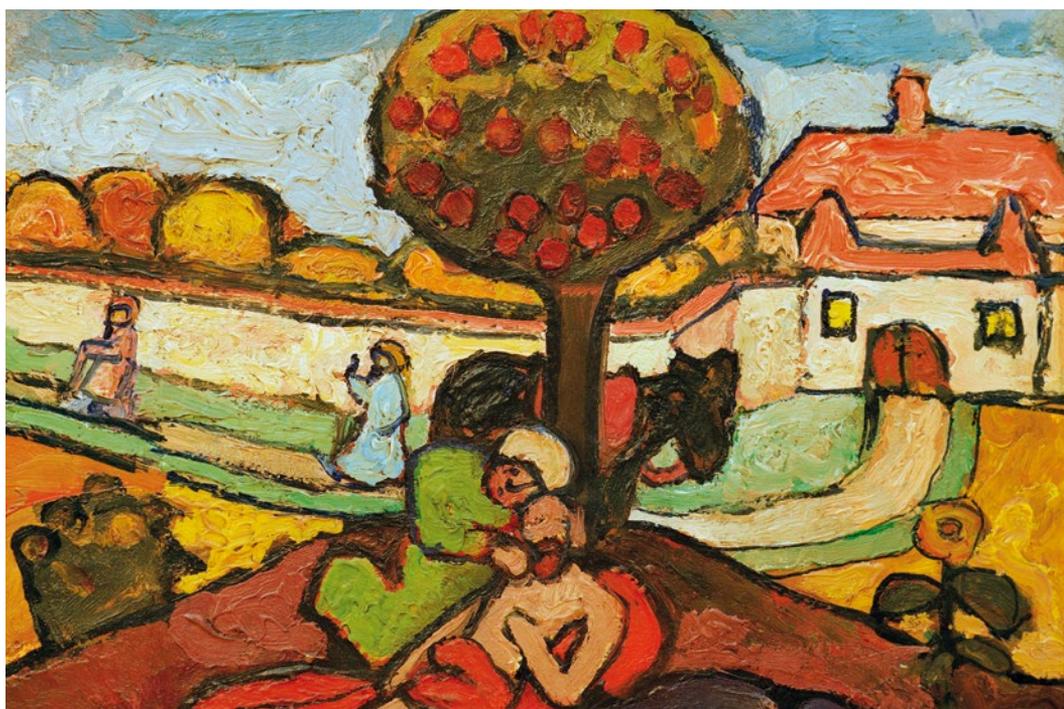
23 Heiner Melching | Vom Umgang mit dem Hoffnungsbegriff in der Diskussion zum ärztlich assistierten Suizid



39 Werner Faber | Hoffentlich ...?

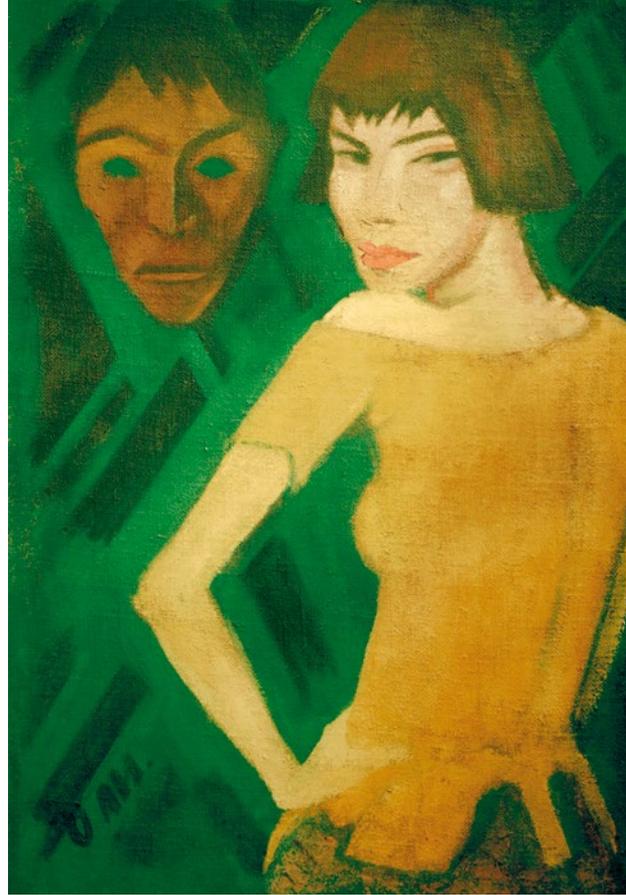
## Inhalt

- 1 Editorial
- 4 Larry D. Cripe  
**Die Hoffnung ist ein Federwesen**
- 9 Alfred Längle  
**Hoffnung – Ausdruck der Liebe zum Leben**
- 13 Arnold Retzer  
**Hoffnung: Was sie ist, was sie kann – was sie anrichtet!**
- 16 Matthias Schnegg  
**Diese drei**
- 20 Dirk Nemitz  
**Kryonik – Hoffnung auf eine Medizin der Zukunft**
- 23 Heiner Melching  
**Vom Umgang mit dem Hoffnungsbegriff in der Diskussion zum ärztlich assistierten Suizid**
- 28 Franco de Conno und Heidi Blumhuber  
**Das »Phänomen Di Bella«**
- 33 Klaus Aurnhammer, Anette Aurnhammer und Martina Kern  
**Der Stoff, aus dem die Hoffnung ist**
- 39 Judith Grümmer  
**Hella Zeller – Hoffnungen**



66 Luise Reddemann  
Hoffnung und  
Mitgefühl

- 42** Werner Faber  
**Hoffentlich ...?**
- 46** Karola Hassall  
**Nie gab es mehr Anfang als jetzt**
- 49** Judith Grümmer  
**Verzweiflung hat viele Gesichter,  
Hoffnung dagegen nur ein einziges**
- 52** Michaela Hesse  
**Zwischen Hoffen und Bangen**
- 57** Gisela Janßen  
**Ein Leben mit Höhen und Tiefen –  
In Hoffnung und Trauer**
- 60** Annelie Bracke  
**»Aus der Tiefe rufe ich dich!«  
(Buch der Psalmen 130, 1)**
- 64** Matthias Schnegg und Bärbel Ackerschott  
**Von absichtloser Gastfreundschaft**
- 66** Luise Reddemann  
**Hoffnung und Mitgefühl**
- 72** Sigrun Müller  
**Hoffnung behalten**
- 75** Silke Heimes  
**Das Prinzip Hoffnung in der Poesietherapie**
- 79** Barbara Klee-Reiter  
**Der Duft der Hoffnung**
- 83** Petra Moser  
**Hoffnung als Wirkprinzip**
- 86** **Aus der Forschung: Welche Rolle spielt das  
Thema Hoffnung bei der Verlustbewältigung?**
- 88** **Fortbildung: Ein Recht auf Hoffnung?!**



- 94** BVT-Nachrichten
- 98** Nachrichten
- 100** Kurzrezensionen
- 101** Cartoon | Vorschau
- 102** Impressum

83 Petra Moser | Hoffnung als Wirkprinzip





Paul Gauguin, Still Life with l'Esperance, 1901 / Private Collection / Photo © Christie's Images / Bridgeman Images

*Im Kern ist Hoffnung keine Erwartungshaltung. Hoffnung hat eine logische und nüchterne Basis. Hoffnung ist realistisch, sie ist rational begründet und ontologisch gerechtfertigt.*

## Hoffnung – Ausdruck der Liebe zum Leben

Alfried Längle

Hoffnung ist der Gegenpol der Resignation. Sie hält den Menschen in der Aktivität und der Wertebeziehung und bindet ihn somit in Situationen, wo man nichts mehr tun kann, an das Leben an. Dadurch hat Hoffnung eine starke Potenz für Resilienz.

Was wäre das Leben, hätten wir nicht die Hoffnung? – Denn: Was bleibt vom Leben, wenn wir

nicht mehr hoffen? – Und: Ist Leben überhaupt möglich, ohne zu hoffen?

Hoffnung ist Leben; hält die Zukunft auf, hält uns mit dem Leben verbunden, gibt Kraft und Orientierung. Hoffen ist gefühlt, bewusst, manches ist bangend, klammernd – manches ist ständiger da, so dass wir daran so gewöhnt sind, dass es uns kaum mehr bewusst ist: dass nichts passiert,

wenn wir mit dem Auto losfahren, dass wir gesund bleiben, dass wir es weiter gut haben.

Doch was ist Hoffnung? Ein Gefühl, ein Handeln, ein Glauben, ein Erinnern, eine Selbst-Täuschung? Hoffnung wird immer gefühlt, aber gleichzeitig ist es mehr als ein Gefühl. Im Kern ist Hoffen das Halten einer Verbindung zu etwas, das einem einen Wert bedeutet. Ich hoffe auf eine Besserung, weil mir Gesundheit wertvoll ist. Im Hoffen tun wir also etwas: uns innerlich in Beziehung halten, uns verbunden halten mit dem, was uns wichtig ist. Darum ist Hoffen ein *Akt*. Der Akt besteht darin, dass man das Wesentliche nicht aufgibt, die Beziehung aufrechterhält: »Gesundwerden bedeutet mir so viel, es ist wichtig für mein Leben – ich hoffe, ich wünsche mir, ich würde alles tun, wenn ich könnte, um gesund zu werden.« Die Hoffnung führt zu einem großen Schritt: Aus dem Wünschen, Sehnen und Verlangen wird eine *Haltung*. Der Hoffende steht vor dem Unglück, vor dem Leid, der Krankheit, der Behandlung und so weiter und weicht nicht zurück, sondern stellt sich der Situation, schaut ihr in die Augen. Er weiß um den Abgrund, um die Möglichkeit, dass es nicht gut ausgehen kann.

Aber er bleibt mit dem ihm Wertvollen in Verbundenheit und geht nicht weg, ignoriert die Situation nicht und übergeht sie nicht, tut sie nicht ab, wertet sie nicht ab, verschließt nicht die Augen. Der Hoffende ist vom Wert motiviert, vom Erhalten des Lebens, ist in einer konstruktiven Haltung: Das Positive möge erhalten bleiben, etwas Wertvolles möge entstehen und das Unglück nicht eintreten. Diese Haltung, das Positive nicht fahren zu lassen, kann so stark sein, dass sie sogar dann gelebt wird, wenn eine positive Wendung unwahrscheinlich ist. – Wegen dieser Ganzheitlichkeit ist Hoffnung ein *existentieller Akt*.

Das Paradoxe an dieser Haltung der Hoffnung liegt darin, dass es sich zwar um eine Aktivität handelt, um ein Tun also, das gelebt wird, obwohl man selbst nichts (mehr) zur Verbesserung beitragen kann. Hoffnung hat dort ihren Platz, wo man zur Untätigkeit gezwungen ist. Doch bleibt noch das Eine: die Treue zu halten zum Wert, zur Beziehung, zur Zukunft – zu dem, was einem Leben bedeutet. In einem stillen, inneren Gefühl oder mit erhobenen, gleichsam beschwörenden Händen, wie auch immer, wird vertrauend, wartend, vielleicht beschwörend in der eigenen



George Frederic Watts, After the Deluge: The Forty-First Day, um 1885 / atg-images

Innerlichkeit der Wert nicht aufgegeben, mit dem man sich verbunden fühlt.

Diese den Menschen beseelende Haltung hat allgemein menschliche Bedeutung bei allen Vorgängen, denen man sich »ausgesetzt« fühlt (dass man sich als Paar wieder besser verstehen kann; dass das Kind die Prüfung schafft; dass sich die Wirtschaft erholt usw.). Sie hat darüber hinaus besondere Bedeutung bei schicksalhaften Belastungen. Sie schützt vor Krankheit und Apathie, denn sie ist aktivierend, motivierend, belebend, lässt die Menschen teilhaben am Geschehen, mitmachen, wo es möglich ist. Sie ruft den Menschen auf den Plan und in die Existenz.

### Hoffnung nüchtern betrachtet

Hoffnung wird oft verstanden als ein tröstendes Gefühl, das einem das Leid einer Krankheit oder die Drohung eines Verlustes beruhigen und den Schmerz lindern soll. Sie wird wie eine Art *gute Mutter* gesehen, die besänftigt und ein wenig streichelt – letztlich vielleicht sogar Inbild einer archetypischen Sehnsucht.

Vielfach wird sie auch als *Erwartungshaltung* aufgefasst. Man erwartet, dass etwas sich zum Positiven wende. Dass ein Wunsch in Erfüllung gehe. Mit vielleicht ominösem Beiwerk: Wenn man nur genug hofft, dann wird es sich schon einstellen ...

Im Kern ist Hoffnung keine Erwartungshaltung. Hoffnung hat eine logische und nüchterne Basis. Hoffnung ist realistisch, sie ist rational begründet und ontologisch gerechtfertigt. Hoffnung kann als eine *sachliche Haltung* verstanden werden. Ihre Folge ist existentiell: Sie bringt eine *Haltung der Offenheit* mit sich.

Wenn man die Rolle der Hoffnung auf das Sein bezieht, also ontologisch betrachtet, bedeutet Hoffnung zunächst nur dies:

*Was noch nicht eingetreten ist, ist nicht ausgeschlossen.* »Sicher« ist nur, was eingetreten ist. Was nicht ist, ist (noch) nicht. Was noch nicht ist, das ist nicht sicher, ob es eintritt. Diese Einschätzung der Realität ist völlig unzweifelhaft, ist »si-

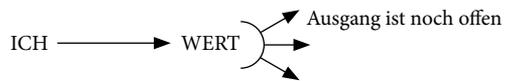
cher richtig«. Zwischen Möglichkeit und Sein ist ein Graben, weil da noch viel möglich ist. Es muss nicht einmal ein Wunder sein, was noch eintreten kann, aber es kann auch ein Wunder geschehen, selbst das wird in der Hoffnung nicht ausgeschlossen. Man gibt allen Möglichkeiten, auch denen, die man nicht kennt, und sogar dem Unwahrscheinlichen eine Chance. – Darum ist Hoffnung keine Selbsttäuschung und kein Abwehrmechanismus und keine Illusion, weil sie auf diesen ontologischen Sachverhalt Bezug nimmt.

*Hoffnung ist realistisch, weil das Eintreten von Künftigem nie ganz festgelegt ist.*

### Hoffnung als Beziehungsthema

In der Hoffnung hält man sich nicht nur offen, man hält auch fest in einer Ausrichtung auf einen Wert, will in *Verbundenheit* mit ihm bleiben: Man will die *Beziehung zu dem Wert*, um den es geht, nicht aufgeben.

*Hoffnung ist Aufrechterhaltung der Beziehung zum Wertvollen.*



Hoffnung: Verbundenheit (Beziehung) zum Wert bleibt aufrecht

### Hoffnung in der Untätigkeit

Hoffnung bekommt erst dann ihr eigenes Gewicht, wenn man selbst nichts mehr zur Wendung zum Positiven beitragen kann, der Situation also ausgeliefert ist. Der Hoffende ist zur Untätigkeit »verdammte« – das ist ja das Schwere. Man würde so gern sich einsetzen, etwas tun – sei es für sich oder für andere oder zur Verbesserung der Umstände –, aber man hat keinen Einfluss auf die Realität und kann daher nichts bewirken. Darum ist Hoffnung nicht Erwartung. Erwartung enthält

die Berechnung, ist schon Warten mit der konkreten Vorstellung, wie es ausgehen wird. Hoffnung lässt von allen Erwartungen ab, lässt es offen, lässt sein, ist bereits ein Sich-Lösen im Bewusstsein, es vielleicht abgeben zu müssen.

Auch dies ist ein *Akt*: lassen, sein *lassen*, es dem Sein zu überlassen, was geschehen wird. Das Einzige, was ich noch tun kann, ist Halten der Beziehung.

### Hoffnung im großen Kontext

Hoffnung ist auf *Zukunft* ausgerichtet; deshalb hat Hoffnung *Sinn* (Frankl 2004; Längle 2007). Man fühlt, dass das eigene Dasein in einem größeren Ganzen steht, das die Geschicke leitet, die man selbst nicht mehr bestimmen kann. Dieser Seinsgrund ist wie ein spiritueller Urgrund des Seins, dem man sich anvertraut, wenn man hofft.

*Wo Hoffnung ist, ist Sinn – Hoffnungslosigkeit ist Sinnlosigkeit.*

Was geschieht, geschieht im Rahmen einer Ordnung, es ist »in Ordnung« (Längle 2016). So kann Hoffnung als die geistige Kunst bezeichnet werden, angesichts eines eigenen Unvermögens etwas zu tun und nicht in Ohnmacht und Lethargie zu verfallen. Hoffnung als existentieller Akt ist eine von einem tiefen Lebensgefühl getragene Entscheidung. Darum »stirbt die Hoffnung zuletzt«.

Das Gegenteil von Hoffnung ist die *Resignation*: das Aufgeben des Wertes, das Fahren-Lassen und Verfallen-Lassen der Verbundenheit. In der Resignation ist die Liebe zum Leben erstorben. Man vertraut nicht mehr, wendet sich ab, ist überwältigt. Man hat keine personalen, ichhaften Ressourcen mehr, die man der Situation entgegensetzen könnte.

### »Falsche« Hoffnung

Eine falsche, unrealistische Hoffnung ist im eigentlichen Sinne keine Hoffnung mehr, sondern eine Erwartung oder ein Wunsch – jedenfalls eine Hal-

tung, die nicht mehr frei lässt, sondern sich an ein Ergebnis klammert. Dadurch wird die Realität ferngehalten, ja dort, wo sie die Wünsche stört, sogar ausgeklammert, gezeugnet und verdrängt. Darin liegt ihr Schaden, dass man sich nicht mehr mit der Realität auseinandersetzt – während echte Hoffnung eine Anerkennung der Realität bedeutet.

Für den Fall, dass jemand einer »falschen Hoffnung« erliegt, also einer Illusion folgt oder einer Täuschung erliegt, soll das *Prinzip* gelten: Solange eine »falsche Hoffnung« nicht Aktivitäten unterbindet, die bei richtiger Einschätzung hilfreiche Schritte ermöglichen, so lange sollte eine sogenannte »falsche Hoffnung« nicht konfrontiert oder gar zerstört werden.

Denn Hoffnung ist Ausdruck einer persönlichen Beziehung zum Leben und stellt keinen objektiven Befund dar. – Doch wenn die falsche Hoffnung wichtige Schritte blockiert, wäre sie behutsam anzufragen: Ich hoffe mit dir – aber wie wäre es für dich, wenn es nicht so ausginge ...?

Denn Hoffnung zu erhalten, heißt Leben zu erhalten. Hoffnung atmet das Leben:

*Dum spiro, spero – Solange ich atme, hoffe ich.*



**Alfried Längle**, Universitätsprofessor Dr. med., Dr. phil. Honorarprofessor, DDr. h. c., Arzt für Allgemeinmedizin und psychotherapeutische Medizin, Medizin, klinischer Psychologe, Psychotherapeut, Lehrtherapeut (GLE). Er ist ao. Professor an der Psychologischen Fakultät

der HSE-Universität Moskau, Gastprofessor an der Sigmund-Freud-Universität Wien, Präsident der Internationalen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE-Int) mit Sitz in Wien und in eigener psychotherapeutischer Praxis in Wien tätig. – Wissenschaftlicher Leiter der Existential Training & Leadership-Academy (Wien-Zürich).

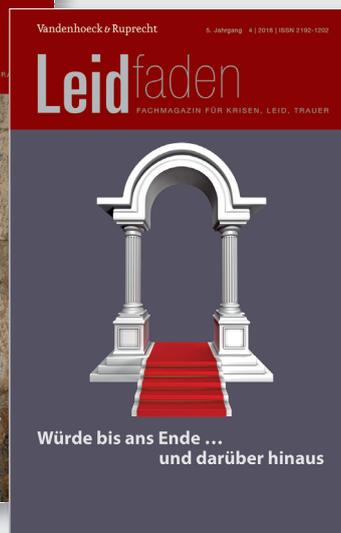
E-Mail: [alfried.laengle@existenzanalyse.org](mailto:alfried.laengle@existenzanalyse.org)

### Literatur

- Frankl, V. E. (2004). Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk. Vorwort von Konrad Lorenz. 17. Auflage. München.
- Längle, A. (2007). Sinnvoll leben. Angewandte Logotherapie. St. Pölten/Salzburg.
- Längle, A. (2016). Existenzanalyse. Zugänge zur existentiellen Psychotherapie. Wien.

# Leidfaden

FACHMAGAZIN FÜR KRISEN, LEID, TRAUER



## Jahrgang 2016

1/2016: Spiritualität als (ein) Weg der Welterfassung

2/2016: Geld und Leid – das leidige Geld. Zusammenhänge zwischen Ökonomie und Trauer

3/2016: Heimatverlust – ewige Trauer oder Aufbruch zu neuen Ufern?

4/2016: Würde bis ans Ende ... und darüber hinaus

**Abonnieren Sie jetzt »Leidfaden«, Sie erhalten den Jahrgang 2016 (4 Hefte) mit 50 % Ermäßigung und können sich zusätzlich ein attraktives Buchgeschenk aussuchen. Bitte kreuzen Sie den gewünschten Band auf dem Bestellschein auf der Rückseite an!**

Die Zeitschrift »Leidfaden« erscheint durchgehend mit themenbezogenen Heften. Die Themenwahl orientiert sich an spezifischen Handlungsfeldern. »Leidfaden« möchte (semi-)professionellen Trauerbegleitern eine inhaltliche Verortung bieten, die sie in ihrer Arbeit unterstützt und als Fortbildungsorgan dient, Hintergründe beleuchtet und Denkansätze gibt; entsprechende Rubriken werden fortlaufend aufgenommen (Praxis- und Forschungsberichte, Reportagen, Interviews, Fortbildungseinheiten, Verbandsnachrichten, Rezensionen, Literaturhinweise etc.).

### Erscheinungsweise

4-mal jährlich zur Mitte des Quartals mit einem Umfang von je etwa 100 Seiten, durchgehend farbig  
ISSN 2192-1202

### Abopreise 2016

privater Bezug:  
print + online: € 68,- D  
online: € 75,- D

für Institutionen:  
print + online: € 132,- D  
online: € 145,- D  
Institutionen erhalten den Online-Zugang über ihre IP-Adressen.

Einzelheft print € 20,- D; Einzelheft online € 22,- D  
(Printpreise zuzügl. Versandkosten).

Falls Sie unsicher sind, welche Bezugsart für Sie in Frage kommt, wenden Sie sich bitte an Renate Steneberg (steneberg@v-r.de).



Die Zeitschrift möchte allen, die Menschen in Krisen und Trauer therapeutisch, medizinisch oder seelsorgerlich begleiten, zur Seite stehen und sie mit fundierten Beiträgen bei ihrer Arbeit unterstützen.

Geschäftsführende Herausgeber: Monika Müller (Bonn), Lukas Radbruch (Bonn), Sylvia Brathuhn (Neuwied)

Herausgeber: Thorsten Adelt (Bonn), Dorothee Bürgi (Zürich), Arnold Langenmayr (Ratingen), Markus Melchers (Bonn), Heiner Melching (Berlin), Christian Metz (Wien), Petra Rechenberg-Winter (Eichenau)



## ABONNEMENTBESTELLUNG

**RÜCKANTWORT / FAX-BESTELLUNG: 07071/93 53-93**

An:  
HGV Hanseatische Gesellschaft für Verlagsservice mbH  
Servicecenter Fachverlage  
Holzwiesenstraße 2  
72127 Kusterdingen

### Hiermit abonniere(n) ich/wir: Leidfaden. Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer

zum ermäßigten Preis im 1. Abojahr 2016 für privaten Bezug

- print + online: € 34,- D  
 online: € 37,50 D

zum ermäßigten Preis im 1. Abojahr 2016 für Institutionen

- print + online: € 66,- D  
 online: € 72,50 D

danach zum jeweiligen regulären Jahresbezugspreis (siehe umseitig).

Zusätzlich zu meinem Abonnement erhalte ich kostenlos folgendes Buch (bitte den gewünschten Band ankreuzen!)

Regine Alegiani

#### Bewohntes Land

Psychotherapie als Öffnung zur Welt  
Mit einer Einführung von Kurt Hemmer.  
176 Seiten, kartoniert  
ISBN 978-3-525-40114-9

Alice Bodnár

#### Der ewige Kollege

Reportagen aus der Nähe des Todes  
203 Seiten, mit zahlr. Farbfotos, gebunden  
ISBN 978-3-525-40421-8

Gerald Hüther

#### Wie aus Stress Gefühle werden

Betrachtungen eines Hirnforschers  
Photographien von Rolf Menge  
76 Seiten, mit 26 Farbfotos und 2 s/w Fotos, gebunden  
ISBN 978-3-525-45838-9

Bitte senden Sie mir zunächst ein kostenloses Probeheft.

Ja, bitte senden Sie mir den kostenlosen Newsletter

V&R NewsPsychologie

V&R/BVT News Trauerbegleitung / Palliative Care

an meine Mailadresse: \_\_\_\_\_

Absender \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Datum/Unterschrift

Preisänderungen vorbehalten. Abbestellungen bitte bis zum 1. 10. des laufenden Jahres beim Verlag einreichen.

Alle Preise zuzüglich Versandkosten. Das Angebot gilt nur für Erstabonnenten.

### Leserservice Zeitschriften

HGV Hanseatische Gesellschaft für  
Verlagsservice mbH  
Servicecenter Fachverlage  
Holzwiesenstr. 2, 72127 Kusterdingen  
Tel. 07071/93 53-16 Fax 07071/93 53-93  
E-Mail: v-r-journals@hgv-online.de

### Verlag Vandenhoeck & Ruprecht

Postanschrift: 37070 Göttingen  
E-Mail: info@v-r.de www.v-r.de  
Redaktions- und Preisstand: 15.10.2015  
Verkehrsnummer: 16651  
Ust.-Id Nr. DE 115310241 HRA 1182  
Prospekt-Nr. 10337