

# Hoffnung – die Beziehung zum Leben halten

Alfried Längle, Wien

Wenn wir am Ende sind, wenn es kein Werden und keinen Ausweg mehr gibt, kommt Verzweiflung auf. Verzweiflung heißt keine Hoffnung mehr zu haben. Doch was ist Hoffnung?

Hoffen ist mehr als ein Gefühl, es ist ein existentieller Akt, eine lebenstragende Haltung, vor dem Unglück und dem Leid nicht zu weichen, sondern in Verbundenheit zu bleiben. Der Hoffende hält den Wunsch für das Positive aufrecht, sogar wenn eine positive Wendung unwahrscheinlich ist. Und dies, obwohl man aktiv nichts (mehr) zur Verbesserung beitragen kann. Zur Untätigkeit verbannt bleibt doch noch das eine: die Treue zu halten dem Wert, der Beziehung, der Zukunft – dem Leben.

Diese den Menschen beseelende Haltung hat große psychotherapeutische Relevanz. Sie ist wie ein „psychosomatisches Medikament“ – eine Grundlage für Resilienz. Der Vortrag geht auf den psychischen und existentiellen Hintergrund von Hoffnung ein und beleuchtet den Umgang aber auch die Problematik mit ihr. Dieses anthropologische und existentielle Verständnis hilft, in düsteren Zeiten einen Boden zu haben, worin der Anker Halt findet.