



**hospizbewegung**  
Münster e.V.

**HOFFNUNG**

**NR. 2 / Herbst 2022**

# hospizbewegung

## Münster e.V.

### Inhaltsangabe

Vorwort.....	<i>Gabriele Knuf</i> .....	Seite 04
Versuch einer Begriffsbestimmung.....	<i>Jutta Schulzki</i> .....	Seite 06
Zwischen Fatalismus und Zukunftsgläubigkeit.....	<i>Dr. Elmar Mohr</i> .....	Seite 08
Warum Hoffnung lebenserhaltend sein kann.....	<i>Gabriele Knuf</i> .....	Seite 10
Wir brauchen Hoffnung, um leben zu können.....	<i>Gudrun Große Ruse</i> .....	Seite 12
Hoffnung auf würdevolles Sterben.....	<i>Antonius Witte</i> .....	Seite 14
Hoffnungsfroh bleiben.....	<i>Irmgard Bröker</i> .....	Seite 16
Hoffnung um jeden Preis?.....	<i>Eva Schmidtke</i> .....	Seite 18
Bin ich Teil meiner Hoffnungen?.....	<i>Antonius Witte</i> .....	Seite 22
Auf die Plätze...fertig...und was dann?.....	<i>Stefan-Matthias Richter</i> .....	Seite 24
Handeln statt Hoffen.....	<i>Erna Baumgart</i> .....	Seite 26
Gemeinsam sind wir stark.....	<i>Marlis Lamers</i> .....	Seite 28
Buchtip: "Marianengraben".....	<i>Gabriele Knuf</i> .....	Seite 30
Adé und Auf Wiedersehen!.....	<i>Katrin Schmitt</i> .....	Seite 32
Lebensweisheiten.....	<i>Gabriele Knuf</i> .....	Seite 34
Filmtipp: "Das Blaue vom Himmel".....	<i>Stefan-Matthias Richter</i> .....	Seite 35
Wissenschaft ist Hoffnung!.....	<i>Eva Mickholz</i> .....	Seite 36
Impressum.....	.....	Seite 40



*„Wir können Orte schaffen helfen,  
von denen der helle Schein der Hoffnung  
in die Dunkelheit der Erde fällt.“*

Friedrich von Bodelschwingh (1831 - 1910),  
Gründer der Bodelschwinghschen Stiftungen Bethel

Foto: Sabine Faber



Foto: Irmgard Bröker

## Vorwort

### Liebe Freundinnen und Freunde der Hospizbewegung Münster, liebe Leserin und lieber Leser!

„Das Leben ist zu kostbar, als dass wir es entwerten dürfen, indem wir es leer und hohl, ohne Liebe und letztlich ohne Hoffnung verstreichen lassen“, so der tschechische Dramatiker, Menschenrechtler und Politiker Václav Havel.

Also sollten wir das Leben nicht ohne Hoffnung leben, sondern die vielfältigen, individuellen und zum Teil sehr intimen Hoffnungen zulassen und an sie glauben.

Manchmal sind es ganz banale Wünsche, wie solche auf besseres Wetter, eine gute Prüfungsnote, erholsamen Schlaf oder einen gelungenen Urlaub. Andere Hoffnungen sind schon größer, denn sie sind global: Das Hoffen auf das Ende der Klimakatastrophe, auf das Ende der Pandemie, auf das Ende kriegerischer Auseinandersetzung, Frieden überall.

Und dann die sehr persönlichen Hoffnungen: Eine immerwährende glückliche Beziehung, von Krankheit verschont zu bleiben, innerfamiliären Frieden zu haben, gut begleitet und schmerzfrei sterben zu können.

Besonders für trauernde Angehörige, die sich plötzlich und unerwartet mit dem „Nie wieder“

auseinandersetzen müssen, scheint die Hoffnung weit entfernt zu sein, sie wirkt vielleicht sogar wie eine Zumutung, ein nicht zu erfüllender Anspruch in der derzeitigen Situation. Ein Neubeginn ist kaum vorstellbar. Friedrich Nietzsche malt folgendes Bild: „Die Hoffnung ist der Regenbogen über den jäh herabstürzenden Bach des Lebens“.

Und in manchen Phasen des Lebens fällt es besonders schwer, die Hoffnung ins eigene Leben zu holen und an das „Glück der Hoffnung“ zu glauben, wie es der verstorbene österreichische Lyriker Erich Fried einst formulierte. Hoffnung zu schöpfen, dem Negativen etwas Positives abzugewinnen, liegt vielleicht in der Natur des Menschen, auch wenn es anstrengend ist und oft nur schwer leistbar.

Dennoch, die Hoffnung ist lebenserhaltend, sie kostet nichts und hält die Zukunft offen.

In der 2. Ausgabe unseres MITTENDRIN beleuchten wir die vielfältigen Aspekte der Hoffnung und lassen uns von Gedichten und schönen Fotos inspirieren.

Wir wünschen Ihnen neben der Freude am Lesen vor allem, dass Sie stets hoffnungsfroh bleiben mögen.

Gabriele Knuf

## Hoffnung

Ich stehe am Fenster und wie so oft  
rinnen mir Tränen über die Wangen,  
denn ich hatte gehofft, gehofft, gehofft...  
dass die Welt aufhört, zu lügen,  
sich selbst zu betrügen,  
gehofft, dass Menschen nicht mehr leiden,  
dass Politiker endlich begreifen,  
dass Menschen aufhören, sich umzubringen,  
den Strick um den Hals enger zu schlingen,  
gehofft, dass niemand mehr Hunger leiden muss,  
dass damit endlich Schluss wäre,  
gehofft, dass die Grausamkeit zu Ende geht,  
gehofft, dass Geld aufhört, die Welt zu regieren,  
dass wir die Welt besser kreieren,  
gehofft, dass wir zusammenhalten,  
nicht nach Rassen, Religionen und ähnlichem spalten,  
Hoffnung, der Glaube, dass Wunder geschehen könnten...

*Johann Wolfgang von Goethe (1749 - 1832)*  
deutscher Dichter und Naturforscher

## Versuch einer Begriffsbestimmung

### Wieso stirbt die Hoffnung zuletzt und nicht die Zuversicht oder der Optimismus?

**Selbst Forscher\*innen, die sich lange mit dem Thema Hoffnung beschäftigen, haben Schwierigkeiten, eine Definition zu finden...**

„*Ich bin Optimist\*in*“, lautet die Selbsteinschätzung vieler Menschen. Optimist\*innen konzentrieren sich auf eine positive Wahrnehmung von Ereignissen. In einer anderen Perspektive steht der **Optimismus** im Verdacht, etwas naiv zu sein und sich einer Illusion hinzugeben. Bei dieser Sicht führt der Optimismus dazu, negative Geschehnisse auszublenken, den Anforderungen und Problemen des Lebens auszuweichen und so einer Realitätsflucht Vorschub zu leisten. Während der Optimismus einen Erfolg und positiven Ausgang sicher erwartet, ist bei der Zuversicht und der Hoffnung die Situation offen. Es ist nicht sicher, ob das Ergebnis positiv sein wird.

Ist der Optimismus eine grundlegende Haltung dem Leben gegenüber, bezieht sich die Zuversicht eher auf den Ausgang konkreter Situationen. Auf die Frage, ob die Tochter die anstehende Prüfung schaffen wird, antwortet die Mutter: „*Da bin ich ganz zuversichtlich.*“ Sie sagt nicht: „*Ich habe die Hoffnung, dass sie das schaffen wird.*“ Und schon gar nicht: „*Ich bin guter Hoffnung.*“ Das war sie nämlich, als sie mit ihrer Tochter schwanger war. Die Formulierung gibt einen Hinweis auf die unterschiedliche Verwendung der Begriffe Hoffnung und Zuversicht.

**Zuversicht** ist weit mehr im Bereich des konkreten Handelns angesiedelt. Sind wir zuversichtlich, haben wir ein positives und gutes Gefühl, wenn wir an den Ausgang einer zukünftigen Entwicklung denken. Wir schätzen die Erfolgchancen ab, auch eine gewisse Risikoabwägung spielt eine Rolle.

Die Möglichkeit des Misserfolgs wird mit einbezogen und die Erfolgsaussichten werden bewertet. Auch wenn wir das nicht immer explizit äußern, nicht mit anderen das Pro und Kontra unserer Einschätzung erörtern, im inneren Dialog nehmen wir solche Abwägungen ständig vor.

Oft bezieht sich das auf den gelungenen Ausgang einer Handlung, bei der wir selbst aktiv sind. Wir allein sind die Handelnden, denn wir können den Ausgang einer Sache zumindest bis zu einem gewissen Grad selbst beeinflussen. Ob wir gut oder schlecht auf eine Prüfung vorbereitet sind, liegt an uns, auf die Stimmung der Prüfer\*in haben wir keinen Einfluss.

Der Unterschied zwischen Hoffnung und Zuversicht zeigt sich in der Medizin. Solange es begründete Aussicht auf Heilung und Besserung gibt, sprechen wir von Zuversicht. Hier ist die Erfahrung von Selbstwirksamkeit wichtig, und unsere Eigenverantwortung ist gefragt. Nehmen wir die Therapievorschlüsse der Ärzt\*innen an, machen wir aktiv bei der Behandlung mit und können wir die Empfehlungen in unserem Alltag umsetzen? Je mehr tätigen und gestaltenden Anteil wir an einer Situation haben, desto zuversichtlicher sind wir.

Anders bei der **Hoffnung**. Vom „*Prinzip Hoffnung*“ sprechen wir im Alltag, „*wenn man sich in Situationen, die nach menschlichem Ermessen aussichtslos sind, gleichwohl nicht aufgeben mag*“.<sup>1</sup>

Wären Hoffnung und Zuversicht Schwestern, könnte man sagen, Zuversicht ist die realistischere der beiden. Die Hoffnung ist leise, die Zuversicht lauter. Die eine träumt und wartet, die andere ist tätig und verfolgt ein Ziel. Die Hoffnung ist viel vager als die Zuversicht.

Die Hoffnung glaubt daran, dass Besserung möglich ist. Dabei kann das Bessere völlig unbestimmt sein und in der nahen oder fernen Zukunft liegen. Selbst Menschen am Lebensende sagen: „*Ich hoffe, dass es besser wird.*“

Deshalb kommt die Hoffnung in Grenzsituationen und Krisen zum Tragen, wenn die Chancen schlecht stehen, beispielsweise bei lebensbedrohlichen Krankheiten und chronischen Leiden ohne Aussicht auf Heilung. Hoffnung ermöglicht das geduldige Ausharren in der Gegenwart.

Im Gegensatz zur Hoffnung scheint sich die Zuversicht weit mehr auf der konkreten Handlungsebene abzuspielen, sie ist mehr ein „Trotzdem-Gefühl“.

Zuversichtlich sind wir, weil etwas so und so ist. Hoffnung haben wir, obwohl etwas ist, wie es ist. Solange wir leben, haben wir Hoffnung, auch wenn es keinen Grund zur Zuversicht gibt. Die Hoffnung klammert sich an die bloße Möglichkeit, auch wenn sie rein theoretischer Natur ist und es eigentlich keine realistische Chance mehr auf eine positive Wendung gibt. Hier hat die Hoffnung viel mit Sehnsucht zu tun. Dem sehnlichen Wunsch danach, dass ein Ereignis oder ein bestimmter Zustand eintreten möge.

Egal wie unrealistisch der Wunsch sein mag. Gehofft wird wider besseres Wissen und allen Widrigkeiten zum Trotz.

Die Schweizer Psychoanalytikerin Verena Kast sagt: *„Die Hoffnung ist sozusagen der Gegenpol der Angst. Die Hoffnung hat damit zu tun, dass wir nicht nur sind, immer auch schon Gewordene sind, sondern dass wir immer auch noch Werdende sind; das Leben hat immer diese Zukunftsdimension, solange wir leben.“<sup>2</sup>*

Insofern ist es auch die Hoffnung, die Kraft und Trost in der letzten Lebensphase und im Sterben geben kann, dann nämlich, wenn Zuversicht nicht mehr möglich ist.

Jutta Schulzki

Quellen:

1 Sandkühler, H.-J., *Enzyklopädie Philosophie (Bd. 1)*, 1999, S. 557, rechte Spalte

2 Verena Kast: *Freude, Inspiration, Hoffnung*, S. 158

Wer mehr zum Thema Hoffnung erfahren möchte, dem sei das Standardwerk des deutschen Philosophen Ernst Bloch (1885-1947) *„Das Prinzip Hoffnung“* empfohlen. Der Autor hat dort im amerikanischen Exil zwischen 1938 und 1947 grundlegende sprachliche und inhaltliche Differenzierungen des Begriffs Hoffnung erarbeitet.



Welche Farbe haben Hoffnung, Zuversicht und Optimismus?

Foto: Ulrich Möbius

**„Die Hoffnung, so trügerisch sie ist, dient wenigstens dazu,  
uns auf angenehmem Weg an das Ende des Lebens zu führen.“**

François VI. Herzog de La Rochefoucauld (1613 - 1680), französischer Moralist und Militär

## Hoffnung – Zwischen Fatalismus und Zukunftsgläubigkeit?

**Auf was habe ich mich da bloß eingelassen? Als ich gefragt wurde, was ich mit dem Begriff Hoffnung assoziiere, fiel mir zwar spontan etwas ein, jedoch nach kurzem Nachdenken war es dann doch nicht so einfach. Und je mehr ich versuchte darüber herauszufinden, umso komplexer wurde das Ganze.**

Hoffnung - was ist das, was bewirkt sie und zu was ist sie eigentlich gut? Darüber haben schon ganze Generationen von Philosoph\*innen sich die Köpfe zerbrochen. Mit dem Ergebnis, dass es entweder so, aber auch ganz anders sein könnte. Eine allgemeingültige Wahrheit zu extrahieren, scheint also weder möglich noch sinnvoll, so dass mir nichts anderes übrigbleibt, als meine ganz persönliche Sicht auf das Ding Hoffnung zu Papier zu bringen.

Meine damalige erste Assoziation war, dass Hoffnung ein Tool, ein Werkzeug ist, um das (Über-) Leben zu meistern. Die Hoffnung stirbt zuletzt - diese Binsenweisheit fällt einem natürlich sofort ein. Ihr Tenor entspricht ein wenig einer Mischung aus den Paragraphen 2 und 3 des Kölschen Grundgesetzes (§2 - Et kütt wie et kütt und §3 - Et hätt noch immer jot jejang). Fatalismus und Zukunftsgläubigkeit. Aber ist das schon alles? Irgendwie scheint mir mehr hinter diesem Begriff zu stecken.

Schauen wir mal ein wenig zurück in die Antike. Der Begriff Hoffnung war während der griechischen Antike durchaus ambivalent. Er schwankte zwischen Skepsis in Bezug auf Zukunftserwartungen und Vertrauen auf positive zukünftige Möglichkeiten. Erst im Alten Testament bekommt der Hoffnungsbegriff die Bedeutung, dass eine grundsätzlich gute Zukunft erwartet wird - nämlich das Reich Gottes. So ganz nebenbei lässt sich damit auch die Duldung jeder gegenwärtigen Widrigkeit rechtfertigen. Schließlich existiert ja die Hoffnung auf etwas Besseres.

Alle Religionen und esoterischen Strömungen nutzen diese Interpretation der Hoffnung zum Erreichen ihrer Ziele. Wobei die Ziele nicht nur von Religion zu Religion variieren, sondern auch im Lauf der Zeit wechseln. Um nicht missverstanden zu werden: diese Ziele müssen nicht per se schlecht sein und es spricht auch nichts dagegen, auf eine bessere Zukunft in welcher Sphäre auch immer, zu hoffen. Diese Hoffnung kann sehr tröstlich und hilfreich sein. Es sollte allerdings nicht das Einzige sein, worauf sich Hoffnung ausrichtet. Da würden wir nach meiner Ansicht dem §2 des Kölschen Grundgesetzes zu viel Raum geben.

*„Ich will alles, und es soll toll sein - wenn das Hoffen aufhört, ist das der Tod“,* sagt Markus Gabriel, Professor für Erkenntnistheorie und Philosophie der Neuzeit an der Universität Bonn. Hoffnung ist, seiner Ansicht nach, eine anthropologische Konstante, die mit Freiheit zusammenhängt. Gemeint ist damit insbesondere die Freiheit des Denkens, die schon seit Ursteinzeit Bestandteil des menschlichen Denkens war.

*„Der Mensch war immer frei. Deshalb kann er denken: Oh, dort hinter der nächsten Ecke könnte es aber besser sein. Schon in der Frühzeit machten Menschen Dinge radikal anders: Jetzt sind wir keine Nomaden mehr, jetzt versuchen wir es mal mit Ackerbau. Oder: Wie wär's, einen König zu haben - oder wie wär's, den zu köpfen? Radikale Möglichkeiten sind immer angelegt, wenn man von Freiheit spricht.“*



Hoffnung heißt, dass die Dinge anders sein können - auch radikal anders. Dies gilt auch dann, wenn wir (noch) nicht wissen, wie wir dorthin kommen oder welche Konsequenzen das hat. Der Begriff Hoffnung ist in diesem Kontext etwas sehr Individuelles und mit den Wünschen und Zielen jedes Einzelnen verknüpft. Dabei dürfen diese Ziele oder Wünsche durchaus illusionär sein.

*„Menschen, die sich keine Illusionen machen, sind in gewisser Weise hoffnungslos“*, führt Gabriel aus.

Wünsche, Illusionen, Träume zu haben scheint eine wichtige Triebfeder für unser Überleben zu sein. Es ist also nicht nur die Reaktion auf Bedürfnisse, die uns unser Körper signalisiert, sondern Hoffnung die uns antreibt. (In diesem Kontext wäre es spannend, einmal darüber nachzudenken, ob auch Tiere Hoffnung haben können.) Ohne diesen Antrieb Hoffnung würden wir stehen bleiben. Sowohl im wörtlichen, wie auch im übertragenen Sinn.

Wenn wir nicht hoffen würden, im Supermarkt etwas Leckeres zum Essen zu bekommen, warum sollten wir uns dorthin bewegen? Wenn wir nicht hoffen würden, dass sich durch Lernen etwas für uns verbessert - warum sollten wir es tun? Menschen scheinen generell im Kern ihres Denkens und Fühlens einen Sinn für Hoffnung zu haben. Offensichtlich gehen dieser Sinn und seine Wahrnehmungen über bewusste Inhalte hinaus ins Unbewusste. Mitunter existiert ja auch eher nur ein Gefühl dafür, dass sich etwas ändern muss, als eine konkrete Handlungsabsicht. Und vielleicht wären wir manchmal gut beraten eher auf unser *„Bauchgefühl“* zu vertrauen, als immer die Ratio in den Vordergrund zu stellen.

Aber zurück zur Hoffnung. Mit eine der besten Definitionen für mich habe ich bei Helga Ranis gefunden. Sie studierte u.a. in Frankfurt und Zürich Theologie und Philosophie.

Wir alle verbinden Hoffnung mit der Erwartung, dass das, was wir uns wünschen, in Erfüllung geht.

Der Weihnachtswunsch, das neue Auto, die ultimative Liebesbeziehung, Gesundheit, der Weltfrieden.

Dass manche der Wünsche illusionär sind, hält uns nicht davon ab, sie zu haben und auf ihre Erfüllung zu hoffen. Warum auch nicht, wo doch Hoffnung und Illusion kein Widerspruch sein müssen. Allerdings ist dieser Hoffnungs begriff sehr einengend, da er nur auf das Erfolgserlebnis ausgerichtet ist. Diese Beschränkung führt uns fast zwangsläufig zu Enttäuschung und Frustration.

Man kann und sollte die Bedeutung der Hoffnung aber weiter fassen. *„Hoffnung ist, nach dem Philosophen und Mediziner Giovanni Maio, ein Offensein für das, was kommen wird und das wir nicht ändern können und ein Vertrauen darauf, es bewältigen zu können.“* zitiert Ranis. Es geht bei Hoffnung nicht (nur) um Wunscherfüllung, sondern um die Überzeugung, die Wechselfälle des Lebens, wie z.B. eine schwere Krankheit, zu akzeptieren und damit meistern zu können. *„Hoffnung ist nicht Optimismus, sie ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat - ohne Rücksicht darauf, wie es ausgeht“*, so der tschechische Menschenrechtler Václav Havel.

Hoffnung ist somit das Vertrauen auf die eigene innere Stärke, auf die Freiheit unseres Denkens und auf unsere Fähigkeiten. Und diese eigene innere Stärke ist es, die Veränderungen herbeiführt, die Wünsche in Erfüllung gehen lässt und das Unmögliche wahr machen kann.

Prof. Dr. Elmar Mohr

[https://www.koeln.de/koeln/das-koelsche-grundgesetz-die-11-regeln-der-domstadt\\_1121331.html](https://www.koeln.de/koeln/das-koelsche-grundgesetz-die-11-regeln-der-domstadt_1121331.html)

<https://www.spektrum.de/lexikon/philosophie/hoffnung/886>

Michael Newton, *Die Reise der Seelen, Edition Astroterra, 2018*

<https://taz.de/Philosoph-ueber-Hoffnung/!5025433/>

<https://www.quellonline.de/die-kraft-der-hoffnung/>

## Warum Hoffnung lebenserhaltend sein kann

**Hoffnung hat eine besondere Aufgabe: Sie trägt die Menschheit durch Krisen. Jede Generation braucht Hoffnung zum Weitermachen, zum Fortbestehen. Hoffnung gibt uns Halt und Sicherheit, sie ist der unverzichtbare Motor des Leben. Denn ohne Hoffnung gibt es kein echtes Leben!**

In Zeiten erheblicher Beschwernisse und Perspektivlosigkeit, so wie wir sie seit langem wegen der starken Einschränkungen durch die Pandemie und den schrecklichen Ukraine-Konflikt erleben, fällt es vielen Menschen schwer, die Hoffnung zu bewahren.

Dann ist es nicht weit, in die „*innere Emigration*“ abzutauchen, zu resignieren und alles schwarz zu sehen. Der Gedanke lähmt, so dass eine positive Veränderung kaum mehr zu erwarten ist, und dabei wird vergessen, dass es auch unsere eigenen Ressourcen und Kräfte sind, die die emotionale „*Talfahrt*“ beenden können.

Mir hat vor vielen Jahren ein Traum geholfen, das „*Licht am Ende des Tunnels*“ zu erkennen und mich auf meine eigenen Fähigkeiten zu besinnen. Ist der „*Hoffnungsreflex*“ wieder angesprungen, fällt es leichter, die aus den Fugen geratene Welt hoffnungsfroh neu zu gestalten.

Wie vielen anderen Menschen auch, gelang es mir nach einer lebensbedrohlichen Situation, mein Leben nicht nur als belastend zu betrachten, sondern mit einem anderen, weiteren Blick neu zu sehen. Raus aus dem Kokon der Perspektivlosigkeit, hinein in die Hoffnung und die Sicherheit der eigenen Kräfte. Dazu Hilfe von kompetenter Seite und die Bereitschaft, Hoffnung und Glück zu erlernen und das Leben durch neue Prioritäten anders als zuvor zu definieren.

Ich glaube daran, dass der positive Blick in die Zukunft diese entscheidend beeinflusst. Aus der Medizin ist bekannt, dass eine bejahende Grundhaltung dazu beitragen kann, Erkrankungen mittels selbstheilender Kräfte zu lindern.

Gehen Patient\*innen davon aus, dass die Behandlung hilft und sie ein vertrauensvolles Verhältnis zum Behandelnden haben, können ihre Körper sich darauf einstellen.

Die Hoffnung, dass sich dennoch alles positiv wendet, ist ja geradezu eine Bedingung dafür, dass sich die Dinge tatsächlich zum Besseren wenden. Schon der Glaube an das Gute bewirkt oft das Gute.

Die Schweizer Psychoanalytikerin Verena Kast sieht in der Hoffnung eine große Konstante des Seelenlebens, und sagt: „*Psychologisch gesehen ist die Hoffnung die Grundemotion des Lebendig Seins. Solange wir lebendig sind, hoffen wir...*“ \* Und sie ist überzeugt, dass die Hoffnung immer bleibt, 24 Stunden am Tag und selbst dann nicht zurückgeht, wenn sie von Unsicherheit, Angst und Düsternis überlagert ist.

Während man die Hoffnung im Alltag kaum beachtet, ist sie besonders in bedrohlichen Grenzsituationen lebensnotwendig! Wenn Menschen Not leiden, voller Angst und Sorge in die Zukunft schauen oder mit Verlust, Gewalt oder dem Tod konfrontiert werden, suchen sie nach Halt und Orientierung, denn Hoffnung ist auch im Angesicht des Todes von existentieller Bedeutung. Denn die Prioritäten ändern sich, sobald verstanden und anerkannt ist, dass das Leben endlich ist.

Es bleibt die Hoffnung auf ein Leben nach dem desaströsen Erleben, die Hoffnung auf das Wohlergehen der Familie, die Hoffnung auf seelische und körperliche Gesundheit und Gesundheit, die Hoffnung auf Frieden - und für manche Menschen die Hoffnung auf ein Leben nach dem Tod.

\*MK-online 05.01.2021

*Gabriele Knuf*

## Hoffnung

Es reden und träumen die Menschen viel  
von bessern künftigen Tagen;

nach einem glücklichen, goldenen Ziel  
sieht man sie rennen und jagen.

Die Welt wird alt und wird wieder jung,  
doch der Mensch hofft immer Verbesserung.

Die Hoffnung führt ihn ins Leben ein,  
sie umflattert den fröhlichen Knaben,  
den Jüngling locket ihr Zauberschein,  
sie wird mit dem Greis nicht begraben;

denn beschließt er im Grabe den müden Lauf,  
noch am Grabe pflanzt er – die Hoffnung auf.

Es ist kein leerer, schmeichelnder Wahn,  
erzeugt im Gehirne des Toren,  
im Herzen kündigt es laut sich an:  
zu was Besserm sind wir geboren.

Und was die innere Stimme spricht,  
das täuscht die hoffende Seele nicht.

*Friedrich von Schiller (1759 - 1805)*  
deutscher Arzt, Dichter und Philosoph

## Wir brauchen Hoffnung, um leben zu können

**Hoffnung und Wahrhaftigkeit - wie lässt sich beides vereinen? Für einen Arzt ist es sicher eine Gratwanderung, wenn er seinem Patienten eine niederschmetternde Diagnose mitteilen muss. Um herauszufinden, welche Aufklärungsfülle für den jeweiligen Patienten stimmig ist, braucht es eine vertrauensvolle Gesprächssituation mit genügend Zeit.**

Vielen Ärzten fällt es schwer, ihren Patienten eine lebensbedrohliche Diagnose mitzuteilen, eine, die dem Erkrankten wenig Hoffnung auf Heilung und kaum eine Zukunft verspricht. Für manchen Patienten mag eine eingeschränkte Information der richtige Weg sein, für andere sind ehrliche, klare Aussagen eher hilfreich.

Manche Patienten scheuen die Wahrheit, manche Ärzte ebenso. Aber sowohl ein bewusstes Unterlassen der Aufklärung über eine Diagnose als auch eine unvorbereitete, unerwartete Mitteilung über eine unheilbare Erkrankung kann für den Patienten und auch dessen Angehörige fatale Folgen haben. Für die meisten Menschen ist es hilfreich, einfühlsam und sorgfältig vom Arzt über die Krankheit selbst, ihren möglichen Verlauf sowie die Behandlungsmöglichkeiten aufgeklärt zu werden.

Leider haben nicht alle Ärzte die Möglichkeit und Kompetenz und konzentrieren sich lieber auf Überlegungen nach Behandlungsmöglichkeiten - und darüber hinausgehende Fragen werden kaum berührt.

Sie interpretieren die Tatsache, dass viele Patienten keine klaren Fragen stellen, als deren Wunsch, nicht mehr über ihre wahren Heilungs- oder Lebenschancen zu erfahren. Das „Todesurteil“ auszusprechen, erscheint manchen Ärzten als zutiefst unmenschlich. Bestärkt werden sie in diesem Verhalten durch die vorherrschende Überzeugung, man dürfe doch niemandem die Hoffnung nehmen.

Dabei wird Hoffnung aber mit Illusion verwechselt. Illusion ist im Gegensatz zur Hoffnung nicht lebensfördernd. Sie verhindert den Austausch und die Anpassung an die Realität. Die wahrheitsgetreue Aufklärung durch den Arzt steht nämlich nicht im Widerspruch zur Hoffnung, denn trotz schlechter

Prognose lassen sich immer auch Ansatzpunkte für Hoffnung aufzeigen. Das bedeutet nicht, dem Patienten ein unrealistisches Bild seiner Lage zu zeichnen, sondern der Arzt kann eine realistische Hoffnung beispielsweise auf einen günstigen Krankheitsverlauf, auf Schmerzfreiheit, auf zuverlässige Betreuung oder auch auf Beistand im Sterben anklingen zu lassen.

Ein Patient sollte besonders nach Mitteilung einer solch bedrohlichen Diagnose niemals allein gelassen werden, sondern immer die Möglichkeit haben, mit dem Arzt, Angehörigen oder anderen Vertrauenspersonen zu sprechen. So kann es gelingen, dass unbegründete Ängste frühzeitig abgebaut werden (z.B. bedeutet nicht jede Krebserkrankung das baldige Lebensende).

Wenn ein Arzt einen Patienten nicht ausreichend über seinen Zustand und seine Chancen aufklärt, betrügt er ihn unter Umständen um die Möglichkeit, seine verbleibende Lebenszeit sinnvoll zu nutzen. Andererseits kann eine gute Aufklärung dazu führen, dass der Kranke die Zeit bis zu seinem Lebensende sehr viel bewusster und intensiver durchlebt.

Durch eine offene Kommunikation zwischen Arzt und Patient werden oft verborgene seelische Kräfte und Aktivitäten freigesetzt. Bei unaufgeklärten Patienten ist es dagegen erfahrungsgemäß sehr viel schwerer, vor allem bei fortgeschrittener Erkrankung, noch eine gute Verarbeitung und Bewältigung ihrer Erkrankung zu ermöglichen - auch für die Angehörigen.

Im Idealfall vollzieht der Patient im Laufe seiner fortschreitenden Erkrankung eine Anpassung an die Erwartungen, in denen er die Hoffnung lebendig hält und sie der jeweiligen Situation und dem jeweils

noch Erreichbaren angleicht. Dabei kann es Zeiten geben, in denen ein Patient auch seinen wahren Zustand verdrängt. Hilfreiche Begleiter gehen diesen Weg der Verdrängung mit, bis sie vom Patienten Signale bekommen, dass diese Phase zu Ende ist und er sich der Realität wieder stellen will.

Realistische Hoffnung bleibt also nicht immer gleich. Sie ist bedroht durch jede Verschlechterung des Gesundheitszustandes und kann umschlagen in Verzweiflung und Aussichtslosigkeit. Dann reicht es nicht, zu sagen „*Kopf hoch, das wird schon wieder!*“, sondern dann braucht der Kranke jemanden, der mit ihm in dieser Situation neue Ausblicke in eine mögliche Zukunft sucht, damit eine veränderte Hoffnung wachsen kann.

Wie bewerten Menschen im Nachhinein den Umgang mit Wahrheit und Hoffnung? Zwei Ärzte hatten in einer Untersuchung Angehörige von verstorbenen Patienten befragt, ob es besser gewesen wäre, die Todgeweihten bis zum Ende hoffen zu lassen.

Der Sohn eines Verstorbenen bedauerte, dass er Weihnachten guten Glaubens in Urlaub gefahren war, anstatt mit seinem Vater das Fest ein letztes Mal gemeinsam zu verbringen.

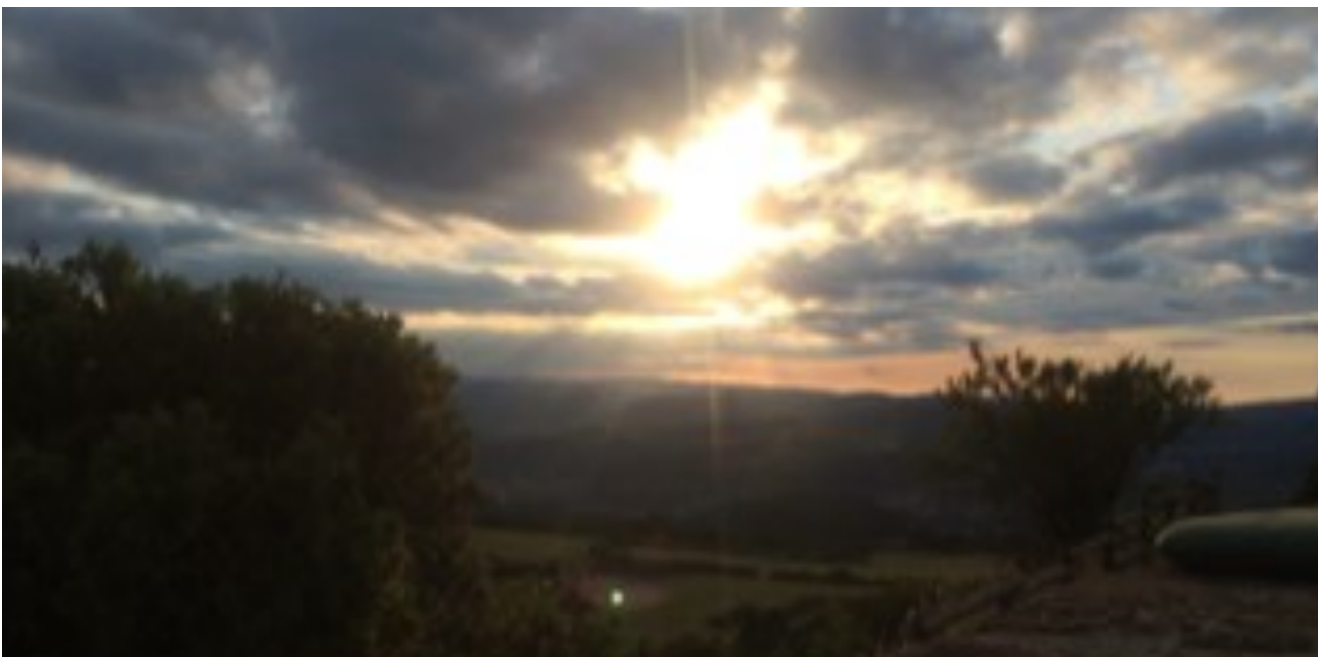
Ein Ehepaar hingegen hatte aufgehört, sich an (falsche) Hoffnungen zu klammern und nutzte die letzten Wochen, um miteinander alle Angelegenheiten zu regeln.

Das zeigt, dass es keine Patentrezepte für den Umgang mit der Wahrheit am Krankenbett gibt, die Individualität der Menschen bedeutet auch eine daran ausgerichtete Entscheidung. Wichtig ist in solchen Grenzsituationen Unterstützung, und wir wünschen uns jemanden, der die Situation mit uns aushält, bei uns bleibt und gemeinsam mit uns prüft, was jetzt noch tragfähig ist.

Diese Erwartungen kann der Arzt gar nicht alleine erfüllen. Es war die bahnbrechende „Entdeckung“ von Cicely Saunders (der Ärztin, die das moderne Hospiz entwickelt hat), dass Sterbenskranke und ihre Angehörigen von außen durch ehrenamtliche Begleiter unterstützt werden, damit Sterbende ihren Weg im Wechselspiel der Hoffnungen und der veränderten Realität gehen können.

Durch eine offene Kommunikation zwischen Arzt und Patient werden oft verborgene seelische Kräfte und Aktivitäten freigesetzt.

*Dr. Irmgard Engelking und Gudrun Große Ruse,  
Forum Nr. 30, August 2006, bearbeitet Frühjahr 2016*



Ein Licht, das Hoffnung gibt

Foto: Eva Mickholz

## Hoffnung auf würdevolles Sterben

**Wer hätte sie nicht, die Hoffnung auf ein würdevolles Sterben. Doch was heißt das für mich? Und was verstehen andere darunter? Wenn ich „würdevolles Sterben“ als das natürliche Ende des Lebens ansehe, dann muss ich auch die Frage stellen nach einem würdevollen Leben und was unter Menschenwürde verstanden wird.**

Der vielzitierte Artikel I des Grundgesetzes für die Bundesrepublik Deutschland besagt:

*„Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt.“<sup>1</sup>*

*„Der Bundesgerichtshof (BGH) versteht die Menschenwürde als Wert- und Achtungsanspruch, der dem Menschen kraft seines Menschseins zukommt, unabhängig von seinen Eigenschaften, seinem körperlichen oder geistigen Zustand, seinen Leistungen oder sozialem Status.“<sup>2</sup>*

An diese allgemeinen rechtlichen Aussagen und Auflagen können wir den Maßstab legen, inwieweit sich Staat und Gesellschaft dafür einsetzen, die individuelle Würde jeder und jedes Einzelnen anzuerkennen und zu beachten.

Bei dieser Betrachtung und der Hoffnung auf ein würdevolles Sterben weise ich ergänzend auf den Artikel II des GG hin, denn diesem Recht kommt gerade zum Lebensende eine entscheidende Bedeutung zu, nämlich das der Selbstbestimmung, und das gilt nicht nur für das Lebensende.

Mit dem am 1. September 2009 in Kraft getretenen Patientenverfügungsgesetz<sup>3</sup> wurde erstmals den Bürger\*innen ermöglicht, rechtsverbindliche Verfügungen bezüglich der Behandlung gegenüber behandelnden Ärzt\*innen formulieren und sie im Streitfall gerichtlich durchsetzen zu können. Doch um diese weitreichenden Verfügungsmöglichkeiten in ihrer Tragweite zu verstehen und ihre Konsequenzen zu begreifen, bedarf es der umfassenden Aufklärung.

Auch die Antwort auf die Frage, wer meine Verfügungen durchsetzen kann, wenn ich geistig und körperlich selbst nicht mehr in der Lage dazu bin,

kann zu einer Beruhigung am Lebensende beitragen. Familiäre und professionelle Hilfe sowie ehrenamtliche Tätigkeiten unterstützen dieses Anliegen; neben der Hospizbewegung Münster e.V. bieten auch andere Institutionen Informationsangebote zu diesem komplexen Themenfeld an.

Neben der Realisierung dieser rechtlichen Verfügungen, die wesentlicher Teil der Hoffnung auf ein „würdevolles Sterben“ ist, geht es auch darum, wie in unserer Gesellschaft eine bestmögliche pflegerische und ärztliche Versorgung in der finalen Lebensphase aussieht oder aussehen sollte. Um diese zu erreichen, wurde vor über 10 Jahren von Verbänden, Ministerien und anderen Institutionen die „Charta zur Betreuung schwerstkranker und sterbender Menschen in Deutschland“ formuliert. Sie folgt dem Leitsatz:

*„Jeder Mensch hat ein Recht auf ein Sterben unter würdigen Bedingungen. Er muss darauf vertrauen können, dass er in seiner letzten Lebensphase mit seinen Vorstellungen, Wünschen und Werten respektiert wird und dass Entscheidungen unter Achtung seines Willens getroffen werden.“<sup>4</sup>*

Ein Sterben in Würde hängt aber auch wesentlich von den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, Wertvorstellungen und sozialen Gegebenheiten, die sich auch in juristischen Regelungen widerspiegeln, ab.

Viele Städte, Regionen, hospizliche Einrichtungen und andere Institutionen haben sich zu dieser Charta bekannt. Um die Ziele zu erreichen, bedarf es neben dem guten Willen der praktischen Umsetzung vor Ort. Seit Jahren gibt es in Münster den sogenannten „Runden Tisch“, einen losen Verbund der stationären Hospize, ambulanten Hospizdienste,

**„Hoffnung ist Wunsch und Erwartung zugleich.“**

Ambrose Bierce (1842 - 1914), amerikanischer Schriftsteller und Journalist

Krankenhäuser, dem Palliativnetzwerk, Stiftungen, Pflegeeinrichtungen und anderer in diesem Bereich tätigen Einrichtungen.

Ganz aktuell gibt es dazu eine gesetzliche Neuregelung, die es solchen Initiativen ermöglichen soll, eigene Koordinator\*innen zu beschäftigen, um die Hospiz- und Palliativversorgung zu fördern.<sup>5</sup> Wieder etwas, das die Hoffnung auf ein würdevolles Sterben nährt.

Ein entscheidender und kontrovers diskutierter Aspekt des „Sterbens in Würde“ ist das Ringen darum, selbstbestimmt über den Zeitpunkt des Lebensendes entscheiden zu können. Zunächst geht es ganz entscheidend um Aufklärung: Wie können Ängste vor dem Tod genommen und ein möglichst schmerzfreies Sterben ermöglicht werden? Was braucht es, um umsorgende Pflege und ärztliche Behandlung bis zuletzt zu gewährleisten? Wie kann eine den eigenen Wünschen entsprechende Umgebung gestaltet sein?

Der Palliativmediziner Gian D. Borasio tritt seit Jahren für eine Medizin am Lebensende ein, die das Leiden lebensbedrohlich Erkrankter lindert, ihre Lebensqualität und die ihrer Angehörigen verbessern will, statt künstlich den Sterbeprozess zu verlängern.

In seinem Buch „Selbstbestimmt Sterben“<sup>6</sup> beschreibt er, was wir heute über das Sterben wissen und welche Mittel und Möglichkeiten wir haben, unsere Angst vor dem Tod zu verringern und uns auf das Lebensende vorzubereiten. Die Notwendigkeit dieser Aufklärung ergibt sich aus der Tatsache, dass das Sterben meist hinter den Türen von Krankenhäusern und Hospizen und kaum mehr im Familienkreis stattfindet.

Demzufolge gehört der Tod nicht zu einer selbstverständlich miterlebten Erfahrung, woraus Unkenntnis und Ängste erwachsen.

Dazu äußert sich der Mediziner Herbert Csef, Professor für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Universität Würzburg: *„Die ambulante Palliativversorgung hingegen ist eine große Chance, den Wunsch von achtzig Prozent der Allgemeinbevölkerung zu erfüllen, nämlich zu Hause im Kreise der Familie sterben zu können. Ärztliche Palliativmediziner\*innen und palliativmedizinische Pflegeteams, die in das Haus der Sterbenden kommen, tragen wesentlich dazu bei, Ängste abzubauen und das Sterben in Gemeinsamkeit zu ermöglichen. In den Regionen Deutschlands, in denen die ambulante palliativ-medizinische Versorgung sehr gut ist, ist nachweisbar der Prozentanteil der Sterbenden, die zu Hause sterben dürfen, deutlich gestiegen. Dies ist ein guter Weg zu mehr Gemeinsamkeit am Lebensende.“<sup>7</sup>*

Sollten sich diese Wünsche erfüllen, so dürfen wir berechnete Hoffnung auf ein „Sterben in Würde“ haben.

Antonius Witte

Quellen:

1 Grundgesetz (GG) der Bundesrepublik Deutschland

23. Mai 1949

2 [www.juraforum.de/lexikon/menschenwuerde](http://www.juraforum.de/lexikon/menschenwuerde) (17.08.2021)

3 Bundesgesetzblatt, BRD, Drittes Gesetz zur Änderung des Betreuungsrechts vom 29.07.2009 <https://www.bgbl.de>

4 [www.charta-zur-betreuung-sterbender.de](http://www.charta-zur-betreuung-sterbender.de)

5 Sozialgesetzbuch, BRD, zuletzt geändert durch Art. 8 G v. 28.6.2022 I 969

39d SGB V Förderung der Koordination in Hospiz- und Palliativnetzwerken durch einen Netzwerk-Koordinator, [www.sozialgesetzbuch-sgb.de/sgbv/1.html](http://www.sozialgesetzbuch-sgb.de/sgbv/1.html)

6 Borasio, Gian, Prof. für Palliativmedizin, Lausanne:

„Selbstbestimmt sterben“ DTV, München, 2016

7 Csef, Herbert, Zeitschrift für Philosophie und Psychosomatik, IZPP | Ausgabe 2/2018 | Themenschwerpunkt

„Einsamkeit und Gemeinsamkeit“

## Hoffnungsfroh bleiben

**„Wir hoffen immer, und in allen Dingen ist besser hoffen als verzweifeln.“** Diesem Rat von Johann Wolfgang von Goethe sollte man folgen, denn im Leben läuft nicht immer alles nach Plan. Das hat wohl jede\*r von uns schon mal erlebt.

Entscheidend in jedem Fall ist der Umgang mit Rückschlägen, und dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um eine Bewerbung für einen Arbeitsplatz oder eine neue Wohnung, die Hoffnung auf einen Lottogewinn oder ein Schnäppchen, bei dem wir im Netz mitbieten, handelt, so manches Mal erleben wir eine Enttäuschung. Da heißt es dann nur: *„Auf ein Neues, die Hoffnung nicht aufgeben.“*

Das mag im Einzelfall schwer sein, ist aber machbar.

Deutlich schwieriger ist es, positiv gestimmt zu bleiben, wenn uns ein Schicksalsschlag ereilt, plötzlich und unvermutet. Wird uns ein lieber Mensch, ein Angehöriger oder Freund durch

einen Unfall genommen oder wir (selbst) erfahren von einer unheilbaren Krankheit, ist es schwer, sich vorzustellen, dass man überhaupt irgendwann wieder lachen kann. Die Endgültigkeit eines solchen Erlebens kann uns an unsere Grenzen bringen. Oft liegt dann ein langer Weg vor uns, bei dem wir Hilfe und Unterstützung brauchen.

So manche Erkrankung bietet aber auch Hoffnung auf Genesung oder lässt sich mit Medikamenten, Behandlungen durch kompetente Ärzt\*innen, Operationen, Krankenhausaufenthalte und Rehabilitationsmaßnahmen zumindest lindern, so dass die Patient\*innen danach wieder (fast) *„wie neu“* sind.



Irgendwann reißt der Himmel immer wieder auf.



Eine solche „Wiederherstellung“, ein „Gesundwerden fällt nicht von Himmel“, passiert nicht von allein. Neben all den wichtigen medizinischen und psycho-sozialen Hilfen ist es hilfreich - wenn nicht gar unerlässlich - dass die Erkrankten ihre Genesung durch aktives Tun selbst unterstützen und auf diese Weise offensiv vorantreiben.

Das kann bedeuten, die Lebenssituation genauer anzuschauen und eine Änderung im Lebensstil vorzunehmen: Vielleicht trägt die Umstellung der Ernährung zu mehr Wohlbefinden bei. Passives körperliches Verhalten in moderaten Sport umzuwandeln, erfordert zwar mehr Energie, macht mittelfristig aber vielleicht nicht nur zufrieden, sondern auch insgesamt aktiver.

Auch sich beruflich neu zu orientieren und dadurch vielleicht den Außendruck zu verringern und/oder die eigene Anspruchshaltung zu überdenken, kann durchaus eine Möglichkeit sein, die eigene Genesung zu unterstützen.

Das ist nicht immer einfach und bedarf vor allem einer Offenheit sich selbst gegenüber. Sich einzugestehen, dass man möglicherweise mitverantwortlich für die eigene Erkrankung ist, fällt sicher schwer. Hat man das aber geschafft, so bieten sich vielfältige Möglichkeiten, die eigene Genesung zu unterstützen. Und es kann durchaus zu einer Freude werden, für eine dauerhafte Gesundheit selbst sorgen zu können.

Aber nicht immer ist eine Genesung möglich, manchmal müssen wir lernen, mit einer Erkrankung zu leben. Das ist in der Regel schwer und belastet den Einzelnen und oft auch nahestehende Menschen - und dies unterschiedlich stark.

Sich davon die Lebensfreude nicht nehmen zu lassen - und die kann es ja durchaus auch bei einer

chronischen Erkrankung geben - ist jeden Tag eine neue Herausforderung und kostet viel Kraft.

Ein stabiles Umfeld, Familie und Freunde, „*helfende Hände*“ unterstützen dabei, die Widrigkeiten besser annehmen zu können. Tätigkeiten, die (noch) unabhängig von anderen möglich sind und Freude machen, können eine solche Lebensphase leichter erträglich machen und eine neue Kraftquelle sein. Die Ablenkung mit schönen Dingen wie Nähen oder Schreiben, das Gestalten von Karten, das Suchen und Finden von Gedichten oder das Eintauchen in Lektüre oder Musik lenken ab vom täglichen Schmerz. Außerdem macht man sich und anderen auf diese Weise Geschenke und damit Freude.

Nicht alle Betroffenen schafften es allein, gut durch den Tag - und die Nacht - zu kommen. Klar, jammern hilft auch nicht! Aber manchmal hilft es durchaus, mal richtig laut und deutlich zu schimpfen, zu klagen, wütend zu sein. Es tut dann in der Regel gut, jemanden an seiner Seite zu haben, der zuhört, der das aushält, der nicht wertet und mit „*dummen Sprüchen*“ daherkommt.

Und wenn das alles nicht so klappt, kann es helfen, die Lage zu akzeptieren, sich zu sagen: „*Ok, heute ist (war) ein Sch.....tag, morgen ist ein neuer Tag.*“ Zumindest die Hoffnung darauf, dass dieser besser sein wird, kann helfen.

Und die Hoffnung sollten wir niemals aufgeben, sie kann uns Kraft geben für den Moment. Wer weiß, vielleicht hält der nächste Tag ja schöne Überraschungen bereit?!

Und vielleicht findet die Wissenschaft ja doch noch ein Mittel gegen unsere Krankheit...

Wie wir ja wissen: „*Die Hoffnung stirbt zuletzt.*“

*Text und Foto: Irmgard Bröker*

**„Gib das, was dir wichtig ist niemals auf, nur weil es nicht einfach ist.“**

Albert Einstein (1879 - 1955), deutsch-schweiz.-amerik. Physiker

## Hoffnung um jeden Preis?

**Ist es nicht so, dass wir das Verb „hoffen“ nicht nur tagtäglich, sondern gegebenenfalls auch stündlich benutzen? Worauf hoffen wir denn nicht? Angefangen bei den einfachsten Alltagsdingen bis hin zu gravierenden existentiellen Dingen des Lebens.**

Wir hoffen, dass das Wetter schön wird, damit die Party stattfinden kann; wir hoffen, dass das Essen besser schmeckt als das letzte Mal, dass der Zug keine Verspätung hat, dass der Freund treu ist. Wir benutzen dasselbe Verb, wenn wir hoffen, dass der Schwerkranken wieder gesund wird, dass die Coronakrise überwunden werden kann, bis hin zur Hoffnung, dass uns die Welt erhalten bleibt.

Der Mensch hofft. Tut es ihm gut, das Hoffen oder vielleicht doch nicht?

Die Philosophie und Psychologie haben auf diese Frage so viele unterschiedliche Antworten, dass sie nur schwer eine klare Orientierung geben können. Wie sich also zurechtfinden? Letztlich ist dann eben doch der einzelne Mensch gefragt, welche Bedeutung das Hoffen für ihn ganz speziell hat, in welcher Situation er hofft und in welcher nicht.

Trotzdem fällt einem ganz unwillkürlich Ernst Blochs „Prinzip Hoffnung“ ein. Ein kluger und beeindruckender Mann mit einer Fülle von bedeutsamen und anregenden Betrachtungen des Phänomens Hoffnung. Sind sie alltagstauglich? Helfen sie den Menschen weiter? Wenn Bloch sagt „Wir müssen das Hoffen noch lernen.“, dann denke ich, wir hoffen doch schon ununterbrochen. Müssen wir es wirklich noch lernen? Oder gibt es etwa ein falsches und ein richtiges Hoffen. Ein sinnvolles und ein sinnloses? Vielleicht ist die Antwort in seinen folgenden Worten zu finden: „Wenn wir zu hoffen aufhören, kommt, was wir befürchten, bestimmt.“ Also weiter hoffen. Die andere Seite der Hoffnung aber stellt das Hoffen ganz klar infrage: „Es gehört zum Wesen der Hoffnung, dass sie enttäuscht werden kann...“

In der etymologischen Betrachtung hängt das Wort „hopen“ mit „hüpfen“, „vor Erwartung zappeln“ zusammen und ist mit einer positiven Erwartungshaltung verbunden, dass nämlich etwas

Wünschenswertes eintreten würde. Im Deutschen hat das Wort Hoffnung grundsätzlich einen positiven Sinn. Man hofft auf einen guten Ausgang einer Sache oder eines Zustandes. Die Psychoanalytikerin Verena Kast sieht in der Hoffnung sogar einen natürlichen Feind der Angst und sie ist der Ansicht, dass selbst Sterbende nicht aufhören zu hoffen.

Hoffnung sei für den Menschen unerlässlich, motiviere ihn und ermögliche ihm eine höhere Lebensqualität, so der Psychologe Tobias Kube. Mancher spricht von einem Hoffungsreflex, der bei vielen Menschen wie automatisch anspringt. Vor allem dann, wenn die Krisen am größten sind und die Zuversicht lebenserhaltend sein kann.

Und doch bleibt das Gefühl, dass mit dem Hoffen auch etwas Dunkles verbunden ist. Wie käme sonst ein großer Philosoph wie Friedrich Nietzsche dazu, Hoffnung als Gift für den Menschen zu betrachten? „Sie (die Hoffnung) ist in Wahrheit das übelste der Übel, weil sie die Qual der Menschen verlängert.“

Der Mensch hofft und hofft und wartet und wartet auf Besserung. Vergeblich. So richtet die Hoffnung Schaden an, weil sie den Menschen verletzlich macht, und je wichtiger sein Ziel ist, desto größer ist seine Verletzlichkeit und damit seine Qual. Der Kranke, der auf Genesung hofft und sich enttäuscht sieht, wird existentiell getroffen. Und noch eine Schattenseite kann die Hoffnung haben: sie kann den Menschen dann inaktiv machen, wenn er unbedingt aktiv sein müsste: Politisch Verantwortliche zum Beispiel hoffen, dass die Corona-Epidemie schon nicht so schlimm werden wird, bleiben passiv und leiten zu spät notwendige Maßnahmen ein. Das könnte ernsthafte Folgen haben.

Für uns Menschen gestaltet sich das Prinzip Hoffen in unserem Alltag jenseits aller Theorien individuell. Jeder Einzelne hat auf Grund seiner ganz

persönlichen Biografie auch einen ganz persönlichen Zugang zur Hoffnung. Vor allem dann, wenn es um entscheidende Lebensprobleme geht.

So schreibt der Lyriker Andi Substanz in seinem Gedicht „Den Rinnstein entlang“ Worte wie „grauen Alltag/auf standgas laufen lassen/...hoffnung schöpfen/...bis liebevolle Menschen/ wieder in der mehrheit sind!“

Im Gespräch mit Nadja M. (36 Jahre alt) zeichnet sich eine überaus positive Bewertung ihres Verständnisses von Hoffnung ab. Sie sieht in der Hoffnung den Glauben an die Zukunft, das Vertrauen, dass Gutes auf sie wartet. Sie findet, dass jeder diese Art Zuversicht (den Begriff setzt sie mit Hoffnung gleich) braucht, um auch die dunklen Momente im Leben zu überstehen. Ihr eigenes Leben und das ihres Freundes hat sie darin bestätigt, denn ihre Hoffnung, dass sich eine tiefe existentielle Krise zum Guten wenden würde, hat sich erfüllt.

Tamara B. (28 Jahre alt), in deren Leben es traumatische Erfahrungen gab, versteht zunächst Hoffnung als Möglichkeit, sich emotional festzuhalten, an eine Welt zu glauben, in der man sich wohlfühlen kann. Die dunklen Seiten der Hoffnung aber seien ihr besonders bewusst. Sie fühle Trauer, wenn sie bemerke, dass die Hoffnung unrealistisch sei oder

wenn die emotionale Kraft der Hoffnung so stark sei, dass man sich ihr ganz und gar ausgeliefert fühle. Man leide dann an der Hoffnung, weil man realisiere, dass es sich nicht lohne zu warten. Man fühle sich von der Hoffnung „aufgefressen“.

Johannes K. (66 Jahre alt) stellt die Ambivalenz von Hoffnung dar, sieht sie aber mit seinem nach wie vor gültigen Wahlspruch „Alles wird gut“ wesentlich als positive Zukunftserwartung. Gleichzeitig warnt er vor dem Trügerischen von Hoffnung, die Verantwortung und Abwägen vernachlässigen könnte. Er meint: „Ich versuche vorsichtig mit Hoffnung umzugehen.“ Die Schattenseite von Hoffnung sieht er in ihrer Nähe zum Selbstbetrug. Hoffnung brauche Vernunft, weil die Bereitschaft zur Hoffnung von anderen missbraucht werden könne.

Was bleibt: Das Hoffen ist zutiefst menschlich. Nicht umsonst verbringen wir unsere Tage, die guten wie die schlechten, mit dem kleinen Wörtchen „hoffen“. Wir brauchen es als Antrieb, als Motivation, um Verbesserungen unseres Lebens anstreben zu können, vielleicht der ein oder andere sogar, um Sinn in seinem Leben zu sehen. Und trotzdem sollten wir stets die realistischen Möglichkeiten im Auge behalten, um uns vor dem Schatten der Hoffnung zu schützen.

*Eva Schmidtke*



Sinnspruch aus dem Deckengewölbe der türkischen Moschee im Schlosspark Schwetzingen.  
Foto: Alfons Overmann

## Diagnose schicksalhaft?

Eine Polemik gegen das Wuseln ohne Diagnose von Ärzten (oder doch keine Polemik?)

Der Arzt guckte mich über seine Brillengläser hinweg  
mit ernster Miene an.  
Nach einer kleinen Pause,  
nach einem verlegenen Räuspern  
und einem gewichtigen Rascheln mit der Patientenakte  
meint er schließlich zu mir:  
„Schicksalhaft ist das, schicksalhaft.  
Das haben wir leider nicht voraussehen können,  
das hat wirklich keiner ahnen können.  
Aber wir sind und bleiben an ihrer Seite.  
Wir haben jetzt alles im Griff.  
Sie können uns voll vertrauen  
Wir machen das schon.“

Dabei hatte der Arzt,  
jetzt zum ersten Mal,  
mich etwas länger angesehen.  
Bislang galt seine Aufmerksamkeit vor allem dem PC.  
Meinen Schilderungen schenkte er zunächst kaum Aufmerksamkeit,  
er wusste ja sofort, was mir fehlte  
und verschrieb mir umgehend drei unterschiedliche Tabletten,  
morgens, mittags, abends,  
vielleicht sogar nachts, je nach Bedarf,  
immer nach dem Essen einzunehmen.

Als diese Medikation keine Besserung brachte,  
wurde eine Infusion angelegt (mit was eigentlich?),  
und als auch die nichts brachte,  
riet mir der Arzt unbedingt zur OP: „Da müssen Sie durch.  
Da hilft nichts,  
da müssen Sie durch.“  
Als auch die OP keine Besserung brachte,  
war ihm aber klar:  
„Das kann nur psychisch sein.“

Meine Zweifel aber,  
bislang immer wieder weggeschoben,  
wurden immer stärker.  
Würde mir der Arzt die Bitte,  
zu fordern wagte ich erst gar nicht,  
krummnehmen,  
würde ich ihn verärgern  
mit der Bitte um eine Zweitmeinung eines anderen Arztes,  
die mir ja eigentlich zusteht?

Und dann ging alles auf einmal ganz schnell.  
Dem anderen Arzt fiel sofort auf,  
dass gar keine diagnostischen Untersuchungen stattgefunden hatten,  
dass die sogenannte Therapie auf bloßer Mutmaßung,  
auf Ausprobieren beruhte,  
auf bloßer Wuselei.

Die jetzt folgenden, sorgfältigen Untersuchungen  
waren aufwändig und zeitraubend,  
aber dann stand die Diagnose fest.  
Ja, es wurde, wie so oft,  
auch Cortison verschrieben, aber nicht nur.  
Die Maßnahmen reichten bis zur Physiotherapie.  
Langsam ging es mir besser, deutlich besser.

Der erste Arzt bestand dann aber doch  
auf ein Abschlussgespräch,  
wie ich es hier zu Beginn beschrieben habe.  
Der Arzt schaute mich über seine Brillengläser hinweg  
mit ernster Miene an.

„Schicksalhaft ist das, schicksalhaft.  
Das haben wir nicht voraussehen können.“

Bei meiner nächsten Erkrankung  
werde ich sofort darauf bestehen,  
vor allen therapeutischen Versuchen  
mich zunächst sorgfältig zu untersuchen (samt Anamnese),  
um eine klare Diagnose zu erstellen.  
Diagnose vor Therapie!  
Nur so geht es gut.

*Raimund Heidrich*



Wenn die Sonne sich durchkämpft...

Foto: Sabine Faber

### Bin ich Teil meiner Hoffnungen?

**Hoffnung ist ein Lebenselexier, das es uns ermöglicht, mit Vertrauen und Zuversicht der Zukunft entgegen zu sehen. Bedeutet Hoffnung zu haben, lediglich schicksalhaft abzuwarten, oder können wir die Hoffnung aktiv mitgestalten?**

Ich habe Hoffnung! Eine? Nein, viele!  
Je älter ich werde, summieren sich meine Hoffnungen. Für Dies und Das, für Frieden, Umweltbewusstsein, Gesundheit, Freundschaften...  
So oder in anderer Reihenfolge. Nicht einfach bescheiden auf die eine, einzige Hoffnung, dass..., sondern Hoffnungen für vieles.

Im Vorbereitungskurs der Hospizbewegung Münster vor 13 Jahren gab es eine Übung zur Fokussierung auf das Wesentliche zum Lebensende. Die Karten, auf denen wir unsere Wünsche notiert hatten, wurden nach und nach eingezogen. Mit der schrittweisen Reduktion sollte jede/r das einzig Wesentliche erkennen. Ein einziger Aspekt blieb letztlich übrig, er verdeutlichte das, was am Lebensende die größte Bedeutung für mich haben würde.

Sollte ich diese Übung auch für meine vielen unterschiedlichen Hoffnungen machen? Um sie umsetzbarer, fassbarer zu machen? Ist Hoffnung etwas, das sich meinem Einfluss entzieht, eintritt oder ausbleibt, vielleicht einfach nur geschieht? Oder kann ich aktiv werden, um meine Hoffnungen erfüllt zu sehen?

So wie ich als Kind meinem größten Wunsch an die erste Stelle auf meinem weihnachtlichen Wunschzettel gesetzt und versucht hatte, durch Wohlverhalten der Erfüllung dieses Wunsches näher zu kommen. Ich meine, mich erinnern zu können, dass ich wohl insgesamt hilfsbereiter und umgänglicher war, nachdem ich den Wunsch geäußert hatte. Meistens ging er dann in Erfüllung! Also konnte ich durch mein Verhalten dem erhofften Geschenk

näher kommen. Hoffnung paarte sich so mit der Einsicht, dass ich es eher erreichen kann, wenn ich aktiv etwas in Hinblick auf das Erhoffte unternehme.

Das bedeutet, dass Hoffnung also nicht allein eine abstrakte Projektion für ein herbeigesehntes Ereignis oder einen erwünschten Zustand ist, sondern sie kann gekoppelt sein an die Notwendigkeit, selbst daran mitzuarbeiten.

So werde ich mich auf das am stärksten Erhoffte fokussieren müssen, um dann vielleicht dieses Hoffnungsziel erreichen zu können. Ich werde lernen müssen, mich zu bescheiden.

Wenn ich „Weltfrieden“ als meine größte Hoffnung ansehe, dann erscheint mir das sehr ambitioniert, was meine Beteiligung daran und mein Beitrag dazu sein kann.

„Ein bisschen Frieden“ lautete der Titel eines Schlagers, und in dem Titel klingt schon Bescheidenheit an angesichts des maximalen Ziels. Doch genau darin liegt die Möglichkeit für sich und in seiner Umgebung friedvoll zu agieren, fair miteinander umzugehen und Konflikte gewaltfrei zu lösen.

„Ein bisschen Frieden“ ist immerhin wertvoller als Unfrieden und Streit. Und es ist auch ein Appell für ein verantwortungsvolles Handeln, das in der Hand einer und eines jeden liegt.

Immer verknüpfen sich Hoffnungen mit einem guten Gefühl, auch wenn sie Projektionen in die Zukunft sind. Wenn wir nie die Erfahrung gemacht hätten, dass sich Hoffnungen auch erfüllen, hätten wir womöglich keine.

Der Paragraph §3 des Kölschen Grundgesetzes: „*Et hätt noch immer jot jegange*“ drückt diese positive Erfahrung volkstümlich aus. Ohne das Vertrauen, dass sich etwas zum Guten wendet, auch wenn die Umstände es momentan nicht vermuten lassen, können wir nicht existieren. Ob durch Erfahrung oder durch Glauben verspricht der sprichwörtliche Hoffnungsschimmer ein „*Licht am Ende des Tunnels*“.

Bei der Trauer um einen geliebten Menschen liegt die Hoffnung in der Zuversicht, das Leid bewältigen zu können, auch wenn es augenblicklich unüberwindlich zu sein scheint.

Egal ob am Lebensanfang oder am Lebensende, wir erhoffen uns Lebensumstände, die für uns erträglich sein mögen, Lebensumstände, die wir nicht voraussehen können, denen wir aber hoffnungsvoll entgegensehen möchten. An dieser Stelle taucht auch wieder der Gedanke auf, dass wir aktiv eine Hoffnung versprechende Zukunft mitgestalten können. Eine höchst sinnvolle, wenn auch manchmal schmerzhaft Beschäftigung mit den Aspekten Wunsch und Bedürfnis.

Unsere Arbeit im hospizlichen Bereich mit den verschiedenen Aufgaben und Angeboten ist auf die Zukunft ausgerichtet. Im Miteinander, im Hier und Jetzt ist sie für eine Weile bei einem begleiteten Menschen verankert. Durch das Versprechen, Zeit zu (ver)schenken, ist sie ein hoffnungsvolles Angebot für diejenigen, die uns rufen, wenn sie ihr Lebensende erwarten.

*Antonius Witte*

**„Wir stärken, solange wir jung sind, unsere Seelen mit Hoffnung;  
die Stärke, die wir so erwerben,  
befähigt uns später, Verzweiflung zu ertragen.“**

Thornton Wilder (1897 – 1975), US-amerikanischer Schriftsteller

**„Fange nie an aufzuhören. Höre nie auf, anzufangen.“**

Marcus Tullius Cicero (106 v.Chr. - 43 nach Chr.), römischer Politiker und Philosoph

## Auf die Plätze ... fertig ... und was dann?

**Mit dem russisch-ukrainischen Krieg sehen wir uns mit Ängsten und Unsicherheit, mit steigenden Energie- und Lebensmittelpreisen konfrontiert. Die Verzweiflung der Menschen im Kriegsgebiet, das Schicksal der Flüchtenden und neue Corona-Virusmutationen stellen Politik und Wissenschaft vor enorme Herausforderungen. Wie werden wir diese Mammutaufgaben als Gesellschaft lösen können?**

Selbst „*Berufsoptimist\*innen*“ sind im Moment häufig ratlos. Nachdem die Corona-Pandemie in den letzten zwei Jahren allen Menschen nicht gekannte Einschränkungen abverlangt und die uns auch weiter beschäftigen werden, kommen neue und für die Zukunft einschneidende Veränderungen dazu.

Der russisch-ukrainische Krieg hat dramatische Folgen für die Zivilbevölkerung besonders im Kriegsgebiet selbst, aber auch über dessen Grenzen hinaus. Kein gesellschaftlicher Bereich bleibt verschont: viele Menschen flüchten aus ihrer Heimat und brauchen eine neue Bleibe. Deutschland und weitere Staaten bieten hier Hilfe an, die nötigen Maßnahmen sind herausfordernd für alle.

Die allgemeine Energieversorgung ist bedroht, Rohstoffe und Lebensmittel werden knapp, die Preise steigen in ungeahnte Höhen.

Auch im Sport macht sich der Krieg bemerkbar: russische und belarussische Sportler\*innen werden bei Wettbewerben ausgeschlossen oder müssen unter neutraler Flagge antreten.

Dieser Krieg verdrängt das bisher vorherrschende Thema Corona in der Berichterstattung in die zweite Reihe - makaber, aber wahr...!

Meine Gedanken kreisen um das Wort Reduktion. Nach vielen Jahren des Prinzips „*Höher, schneller, weiter*“ und „*mehr, mehr, mehr*“ wird nun klar, dass eine Phase des Umdenkens, der Geduld, der Solidarität, der Toleranz und des Verzichts eingetreten ist, nicht zuletzt auch wegen des fortschreitenden Klimawandels.

Öffentliche Solidaritätsbekundungen können uns zunächst ein gutes Gefühl vermitteln, aber schließlich sind wir der aktuellen Situation erst einmal ausgeliefert. Ich überlege, wie ich andere unterstützen kann, muss dabei aber auch auf mich selbst achten, damit ich die kommenden Zeiten halbwegs unbeschadet überstehen kann.

Ich merke, dass mir Konsumverzicht gut bekommt. Da derzeit Versorgungsgüter knapp werden, hilft es mir zu improvisieren. Ich übe mich in Genügsamkeit, repariere die schönen Dinge in meinem Zuhause, pflege sie und erfreue mich daran. Ich genieße meine Zeit daheim und stelle fest, dass ich tatsächlich nichts verpasse, wenn ich nicht ständig unterwegs bin.

Gleichzeitig betrachte ich den Freiheitsaspekt unter den veränderten Vorzeichen. Es ist etwas Anderes, ob ich mich entscheide, freiwillig allein zu sein oder ob ich mich wegen der Einschränkungen durch die Pandemie einsam fühle.

Und man kann ja nicht ernsthaft eine Fluchtsituation in ein Land, dessen Kultur und Sprache einem fremd sind, damit vergleichen, aus freier Entscheidung und Reiselust ein unbekanntes Land zu entdecken.

Wie sieht es also mit meiner eigenen Freiheit aus? Ich habe das Glück, in Deutschland noch nicht unter der direkten Bedrohung des Krieges zu leben. Ich bin gesund und widme mich jetzt mit neuer Freude und Dankbarkeit meinen Hobbys, wie z.B. dem Chorgesang und dem Sport. Ich pflege Freundschaften nun auch wieder in der persönlichen Begegnung.



Manche dieser Kontakte haben während des Lockdowns an Nähe eingebüßt, manche bestanden auch in dieser Zeit und stärken mich weiterhin. Besonders das Schreiben für unsere, inzwischen neue Hospiz-Zeitschrift MITTENDRIN fordert mich auf, den gesellschaftlichen Wandel und eigene Veränderungen zu reflektieren.

Ich möchte dabei für mich passende Rückschlüsse ziehen, suche nach neuen Antworten und prüfe meine eigenen Ressourcen.

Ich ringe derzeit um Zuversicht, hoffe auf ein rasches Kriegsende und die Bereitschaft zu dauerhaftem Frieden. Und außerdem auf weitere Erfolge in der Impfstoffentwicklung und probate Lösungen für die klimatischen und wirtschaftlichen Probleme.

Was die Zukunft bringen wird, ist offen.

Nur gemeinsam können wir alle diese aktuellen Krisen meistern und unseren Planeten so erhalten, dass ein lebenswertes Dasein zukünftig - auch für künftige Generationen - möglich bleibt. Dabei müssen wir vor allem die Schwächsten in unserer Mitte besonders beachten, da sie in finanzieller und emotionaler Hinsicht gesellschaftlicher Wertschätzung und Unterstützung bedürfen. Manches muss neu gedacht, anderes bewahrt werden - im Großen wie im Kleinen.

Wir alle haben eine Stimme, um uns bemerkbar zu machen.

Zusammen sind wir stark! Geben wir die Hoffnung nicht auf!

*Stefan-Matthias Richter*



Ein neuer Morgen - Aufbruch!

Foto: Irmgard Bröker

## Handeln statt Hoffen

**Das ist der Titel des Buches der Naturschutzökologin und Seenotretterin Carola Rackete - ein eindringlicher Aufruf zu aktivem Engagement und Protest angesichts der mangelhaften Reaktionen von Politik und Wirtschaft auf die Klimakrise.**

Viele Menschen fühlen sich angesichts der immer drängender werdenden sozialen und wirtschaftlichen Probleme im Zusammenhang mit der Klimakrise hilflos oder stecken auch aus Bequemlichkeit den Kopf in den Sand. Sie hoffen darauf, dass sich schon irgendeine Lösung finden wird, dass Expert\*innen technische Erfindungen machen werden - oder alles schon nicht so schlimm werden wird.

Anstoß für die Beteiligung an Kampagnen und Aktionen ist häufig Empörung und Wut über Ungerechtigkeiten und eine gefühlte moralische Verpflichtung, die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten zur Verfügung zu stellen, damit die Vision einer gerechteren Gesellschaft Wirklichkeit werden kann.

Wer sich dauerhaft in einer sozialen Bewegung engagiert, braucht außerdem immer wieder Hoffnung - anders lassen sich die unzähligen Herausforderungen auch im sicheren demokratischen Umfeld nicht bewältigen. Um eine Bewegung in Gang zu bringen und am Leben zu erhalten, ist sehr viel sachliches und kommunikatives Know-how erforderlich: Fakten und Zahlen sammeln, Fundraising, Methoden des friedlichen Protestes, Organisation und Strategie, Vernetzung von regional bis weltweit. Durch Internet und digitale Kommunikation ist dies heute viel einfacher und schneller möglich als für frühere Generationen.

Bei allem Können und Wissen und aller guten Vorbereitung gibt es aber keine Sicherheit, dass und wie gut Protestaktionen ankommen.

Die Aktivist\*innen hoffen auf gutes Wetter, zahlreiche Teilnehmer\*innen, das Ausbleiben von technischen und organisatorischen Pannen. Sie hoffen, dass sich keine gewaltbereiten Protestierenden und Störenfriede anschließen und es nicht zu einer Eskalation kommt.

Sie hoffen, dass der Funke auf die Mitbürger\*innen überspringt, die Medien unübersehbar und konstruktiv berichten und schließlich, dass die Verantwortlichen in Politik und Gesellschaft offen zuhören und Veränderungen in Gang setzen.

Soziale Bewegungen fordern Veränderungen hin zu mehr ökologischer, wirtschaftlicher, sozialer Gerechtigkeit. Die Nutznießer\*innen der bestehenden Systeme sind in der Regel an tiefer gehenden Veränderungen nicht interessiert und sehr im Vorteil, was Macht, Geld und Kontakte betrifft. Der Weg für die Protestierenden ist deshalb meist lang und steinig und verlangt einen langen Atem.

Die Aktivist\*innen müssen ihre Hoffnung immer wieder nähren - durch Wahrnehmen und Anerkennung auch kleinster Fortschritte, durch Austausch und Kooperation mit anderen Gruppen, durch wertschätzenden Umgang untereinander, durch Freude an kreativen Aktionen.

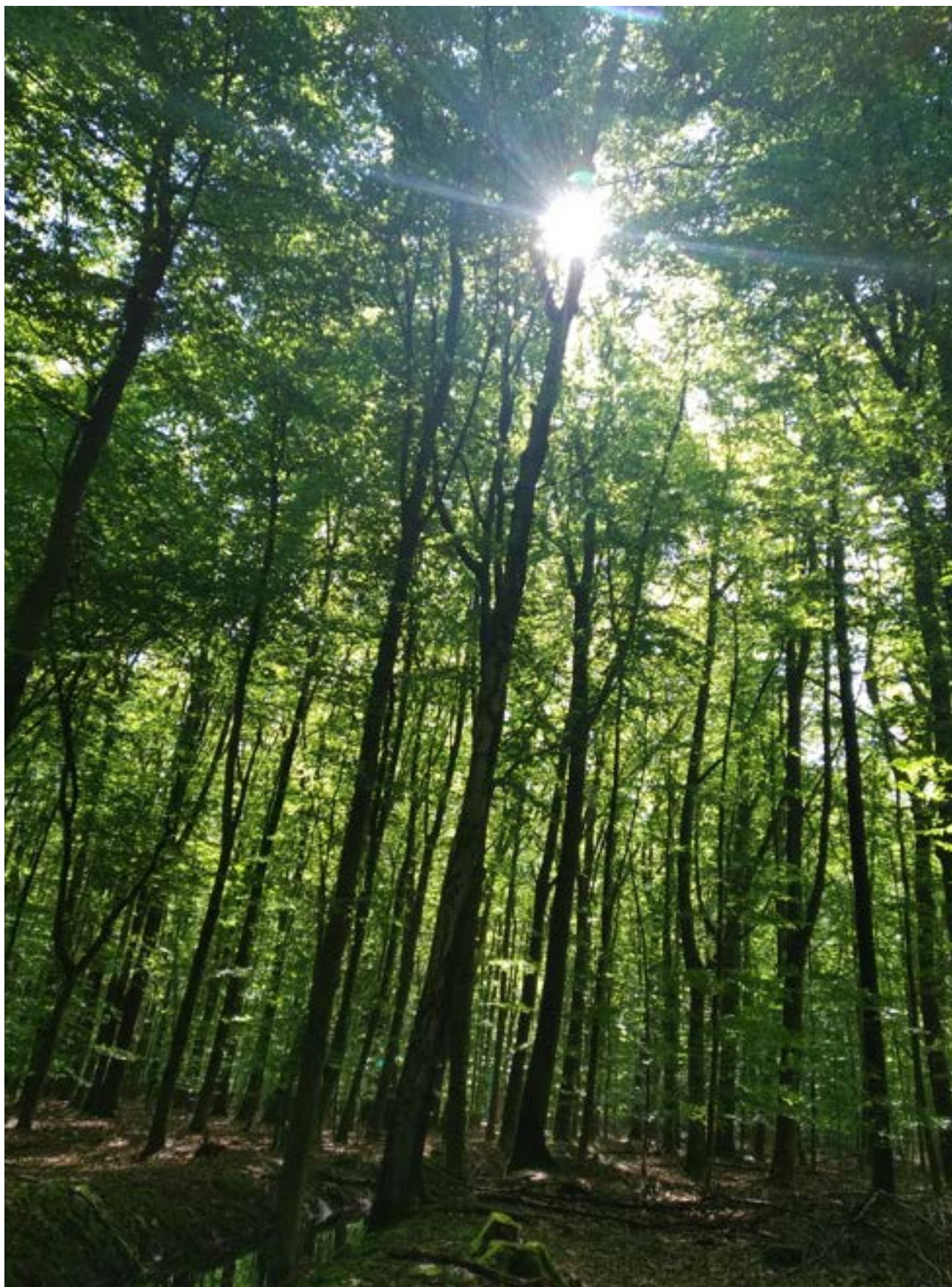
Oft gibt auch ein Blick zurück auf erfolgreiche Proteste in der Vergangenheit wie die Frauen- oder Friedensbewegung neue Kraft zum Handeln und Hoffen.

*Erna Baumgart*

*Quelle: Handeln statt Hoffen, Carola Rackete, Droemer Verlag 2019*

**„Unser Schicksal hängt nicht von den Sternen ab, sondern von unserem Handeln.“**

William Shakespeare (1564 - 1616), englischer Dramatiker und Schauspieler



Der Wald als Kraftquelle

Foto: Katrin Schmitt

## Gemeinsam sind wir stark

**Wenn zwei Menschen beschließen, ihr Leben gemeinsam zu verbringen, so ist dieser Entschluss immer auch mit der Hoffnung verbunden, dass der gemeinsame Weg ein guter sei, dass die Schwierigkeiten erfolgreich bewältigt und sich alle Wünsche erfüllen werden.**

Liebe Julia, lieber Steve,

*„Dir gehört mein Herz, nun bist du hier bei mir, denn dir gehört mein Herz, nur dir“.*

Das ist der Refrain aus dem gleichnamigen Lied von Phil Collins, das ihr euch für eure freie Trauung ausgesucht habt. Der Interpret singt davon, dass die Angst verschwinden darf, und man von nun an unzertrennlich sein wird.

Angst als Thema in einer Traurede? Eine erst einmal seltsam anmutende Vorstellung, aber wer eure Geschichte kennt, versteht sie sofort.

Kennengelernt habt ihr euch in Kanada, als Du, Julia, als Au-pair-Mädchen bei Familie Smith tätig warst. Steve wohnte mit seinen Eltern in der Nachbarschaft und schenkte dir anfangs keine Beachtung. Doch über das gemeinsame Hobby - Judo - kam Ihr Euch schnell näher.

Mit der Zeit wurdet ihr unzertrennlich, und das zarte Pflänzchen Liebe keimte auf. Du gingst bei Steves Eltern ein und aus, und auch sie hatten das „*German Girl*“ schnell in ihr Herz geschlossen. Besonders Steves Mama freute sich unbändig, denn sie hat vier Söhne, und du warst die langersehnte „*Bonus-Tochter*“. Und dann noch eine so unkomplizierte! Ohne Allüren, bodenständig, sportlich und kochen kannst du auch noch. Perfekt!

Die Zeit des Au-pair-Aufenthaltes neigte sich dem Ende zu. Steve hatte seinen Antrag für das Auslandssemester in Deiner Studienstadt Aachen gestellt, und er war bewilligt worden. Erst einmal würde er in einem Studierendenwohnheim wohnen, denn sofort zusammenziehen wolltet ihr nicht.

Der Abschied fiel euch sehr, sehr schwer. Die Vorstellung, nun drei Monate getrennt zu sein, belastete euch beide stark und machte euch beide tieftraurig.

Die Tage nach der Rückkehr aus Kanada waren kurzweilig. Freund\*innen kamen zur Begrüßung, vieles musste organisiert werden.

Aber die Eingewöhnung war nicht ganz einfach, trotz der täglichen Zoom-Gespräche und Mitteilungen über Whatsapp.

Vermissen ist schaurig schön!

Und dann kam der Tag, den sich keiner so hätte ausmalen können: aufgrund der Pandemie schloss Kanada die Grenzen und niemand durfte das Land verlassen oder einreisen. Was jetzt begann, habt ihr beide in unserem Gespräch als die schlimmste Zeit eures Lebens beschrieben.

Die Unsicherheit, die Fassungslosigkeit, die Angst, vielleicht selber schwer zu erkranken, ein schreckliches Wechselbad der Gefühle. Wie sollte es weitergehen? Du, Julia, hast dich entschieden, erst einmal wieder nach Hause zu ziehen und dort die Entwicklung abzuwarten.

Denn auch in Deutschland wurde die Lage immer kritischer. Es drohte ein Lockdown, die Inzidenzen stiegen rapide an, und einen Impfstoff gab es noch nicht. Das Studium lief online weiter.

Die Telefonleitung zwischen Deutschland und Kanada glühte, denn ihr wart beide verzweifelt. Gespräche mit euren Eltern bauten euch immer wieder auf, sie trösteten und schenkten euch Hoffnung, dass der Spuk bald vorbei sein werde.

Hoffnung beschreibt ein Gefühl, positiv und zuversichtlich auf Dinge zu schauen, ohne die Gewissheit zu haben, dass alles gut wird. Zu hoffen bedeutet, auf das Gute zu vertrauen. Sehr schwer, wenn man liebt und eigentlich doch nichts Anderes will, als beim Partner, der Partnerin zu sein.

Im Juli vor zwei Jahren fühltest Du, Steve, dich nicht wohl und klagtest über Kopfweg. Verständlich und scheinbar leicht erklärbar in eurer Situation. Die Nerven lagen blank, und die Hoffnung zu bewahren kostete viel Kraft. In der Nacht bekamst du hohes Fieber, deine Eltern riefen den Arzt. Schnell wurde klar, dass du an Covid-19 erkrankt warst. Das Fieber stieg unaufhaltsam, und als du mit Julia telefoniertest, warst du schon nicht mehr klar bei Bewusstsein. In der Klinik warst du vollständig isoliert, niemand durfte zu dir.

Ich glaube, wir alle können uns vorstellen, wie es sein mag, einen geliebten Menschen schwer erkrankt zu wissen, noch dazu viele tausend Kilometer entfernt und nicht zu ihm zu können.

In dieser Ausnahmesituation fasstest du, Julia, einen Entschluss: Sobald Steve wieder telefonieren konnte, würdest du ihm einen Heiratsantrag machen. Diese Aussicht gab dir Hoffnung und Kraft. Du weihtest deine und Steves Eltern in deinen Plan ein. Du hast Sprachnachrichten auf sein Handy gesprochen, die eine Pflegekraft ihm in seinem Fieberwahn immer wieder vorspielte.

Nach drei Wochen war das Schlimmste überstanden, und Steve durfte besucht werden. Deine Mutter, Steve, sorgte dafür, dass du über den Bildschirm mit Julia sprechen konntest. Als du etwas zu Kräften gekommen warst, überraschte sie dich mit einem anrührenden Video, in dem sie dir die alles entscheidende Frage stellte:

*„Willst du mich heiraten?“* Im Beisein deiner Eltern und einiger Pflegekräften hast du über das Telefon laut und vernehmlich „yes“ und „ja“ geantwortet.

Es ist nicht verwunderlich, dass ihr beide euch einen Trauspruch ausgesucht habt, der eng mit dem Thema Hoffnung verbunden ist. Dieser Satz wird Martin Luther zugesprochen, aber es ist nicht sicher, ob er tatsächlich von ihm stammt. Das ist für euch ja auch unerheblich, denn die Aussage ist wichtig:

*„Wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen.“*

Unerschütterliche Zuversicht, das Vertrauen in eure Kraft und der Glaube an eure beständige Liebe mögen euch auf eurem Lebensweg begleiten, getreu dem Motto: „Gemeinsam sind wir stark“.

Und so ende ich - wie ich begonnen habe - mit einem Zitat aus dem Eingangsglied:

*„Denn dir gehört mein Herz, ja, dir gehört mein Herz, von heute an für alle Ewigkeit.“*

Marlis Lamers



Zu zweit ist man weniger allein.

Foto: Hanne Thomsen



### Buchtipp: Jasmin Schreiber - „Marianengraben“

**Für Paula ist ihre Trauer so tief wie der elf Kilometer tiefe Marianengraben im Pazifik. Dennoch gelingt es ihr, sich aus der pathologischen Trauerreaktion wieder nach oben - zurück ins Leben - zu hangeln.**

Ihren Zustand nach dem Tod des kleinen Bruders Tim, mit dem sie sich wie durch „eine Angelschnur verbunden“ fühlte, beschreibt die große Schwester: „Seit du fort bist, fühle ich mich aufgebrochen, ausgehöhlt und beraubt“. Der Verlust des „WIR“, der innere Druck der „ungeweinten“ Tränen lassen Paula antriebsarm, unlustig, ziellos werden.

Bei einer illegalen nächtlichen Aktion trifft Paula auf Helmut, einen knorrigen alten Mann. Mehr zufällig beginnt eine Reise in einem altersschwachen Wohnmobil in dieser außergewöhnlichen Konstellation: eine depressive junge Frau, ein schweigsamer ehemaliger Förster und sein verhaltensauffälliger Hund. Langsam wächst das außergewöhnliche Dreiergespann zusammen, die Parallelen ihrer Leben eröffnen ihnen Nähe. Schuld, Versprechen und Liebe sind für beide große Themen.

So unterschiedlich die Protagonist\*innen sind, so können sie einander doch Halt und Trost geben, um am Ende festzustellen, dass sie mehr gemeinsam haben als anfangs gedacht.

Intensive, ehrliche Gespräche über Tod und Sterben, Schuld und Verantwortung, Abschied, Trauer und

unverbrüchliche Liebe helfen dabei, aus den Tiefen des Marianengraben wieder emporzukommen, sich das Leben zurück zu erobern und sich ihm mit neuem Lebensmut wieder hoffnungsvoll zuzuwenden. Die Geschichte von Paula und Helmut und ihren Verlusten ist tieftraurig und manchmal auch ein bisschen komisch.

Die Autorin lässt uns in ihrem Debütroman eintauchen in die Erinnerungen eines ungleichen Paares und schenkt uns Hoffnung, auch indem schwierige Themen ernsthaft und ehrlich, warmherzig und verständnisvoll beleuchtet werden.

Besonders die Darstellung von Tim ist so lebendig, dass ich mir diesen Jungen mit seinen „Kükenflaumhaaren“ so lebenslustig, agil, wissbegierig und fröhlich, wie er beschrieben wird, sofort vorstellen konnte.

Jasmin Schreiber (\*1988) ist Schriftstellerin, Biologin und Wissenschaftskommunikatorin, sie fotografiert Sternenkinder und engagiert sich als Sterbe- und Trauerbegleiterin. Eine Ausbildung zur „Sterbeamme“ strebt sie an.

*Text und Foto: Gabriele Knuf*

### Verzweifeln zu billig

Es ist zum Verzweifeln!  
Die Fakten sind erdrückend,  
sind kaum zu ertragen.  
Verdrängen klappt nicht mehr,  
schönreden und ablenken auch nicht mehr.

Was tun?

Nach mir die Sintflut,  
nach mir die Katastrophe,  
was geht mich das an,  
was in hundert Jahren sein wird?  
Die werden schon was finden,  
die deutschen Ingenieure.  
War ja immer so bisher.

Aber Verzweifeln ist zu billig,  
macht uns nur noch schwermütiger  
und handlungsunfähiger  
und letztlich auch mitschuldig.  
Wir sind verdammt zur Hoffnung,  
allein schon wegen unser Kinder und Enkelkinder,  
wegen unserer Nichten und Neffen.

Wir dürfen nicht Gott wie einen  
Zauberer anflehen,  
der uns das gefälligst herbei zaubern soll,  
was wir schon längst hätten  
tun können und sollen.  
Wir müssen diese Wunder schon  
selbst vollbringen,  
zum Glück mit Gott als Rückenwind,  
mit Gott als unsere innere Schubkraft.

Und mit diesen kleinen Wundern sollten wir  
sofort beginnen,  
wir sollten unsere kleinen Möglichkeiten  
voll ausschöpfen,  
sofort, nicht erst übermorgen, nicht morgen erst,  
sondern noch heute, bei uns selbst.

Jetzt sofort!

Aber dieses Hoffnungsvirus kann  
ins Leere laufen,  
weil wir schon längst immun sind  
gegen jede Veränderung,  
die anfangs etwas weh tut.  
Oder wir sind doch mit dem  
Hoffnungsvirus infiziert  
und dazu noch hochansteckend,  
und wir stecken tatsächlich andere an,  
zunächst engste Freunde vielleicht,  
dann Bekannte und Verwandte.

Und vielleicht verläuft diese  
Ansteckung exponentiell.  
Das wird dann für die Resignation gefährlich!  
Das könnte für die Mutlosigkeit das Aus bedeuten.  
Das könnte der Hoffnung einen  
ungeahnten Riesenschub geben,  
so dass aus Worten auch tatsächlich  
Taten folgen würden.

Wer weiß!

*Raimund Heidrich*

## Adé und Auf Wiedersehen!

### Wie kann es gelingen, trotz tiefer Trauer die Hoffnung wiederzufinden?

#### Eine Trauerrede für einen Lieblingmenschen

Liebe Trauerfamilie, liebe Trauergäste,

Ein mir unbekannter Autor hat einmal gesagt:  
*„Wenn ihr an mich denkt, seid nicht traurig, sondern habt den Mut, von mir zu erzählen und auch zu lachen. Lasst mir einen Platz zwischen euch, so wie ich ihn im Leben hatte.“*

Der Lebenskreis eines glücklichen und erfüllten Lebens hat sich heute geschlossen, und wir haben die einzigartige Gelegenheit und traurige Pflicht zugleich, einen außergewöhnlichen Menschen, Ihren Lieblingmenschen, zu ehren und ihn auf seinem letzten Weg zu begleiten.

Als Sonntagskind geboren war Peter\* ein echtes Glückskind. Er heckte viele Streiche aus, aber kein Lehrer konnte ihm lange böse sein. Dies lag bestimmt an seinem verschmitzten, zugleich aber auch verschämten Lächeln, wenn er mit leuchtenden Augen mal wieder einen Schabernack getrieben hatte und dabei erwischt worden war.

Nach dem Schulabschluss absolvierte er eine Ausbildung als Schreiner\*. In seinem Beruf fühlte er sich so wohl, dass er diesem sein ganzes Leben lang treu blieb. Schon bald nach dem Start ins Berufsleben trat dann auch Renate\* in sein Leben. Die Heirat und anschließende Familiengründung waren schnell beschlossene Sache. Auf die beiden Kinder sind mittlerweile auch schon drei Enkelkinder gefolgt.

Ihr Enkelkinder seid seine ganz besonderen Schätze gewesen, ihr hattet immer oberste Priorität. Er konnte euch jeden Wunsch von den Augen ablesen und genoss es sehr, euch zu verwöhnen und euch seine Zeit zu schenken. Die gemeinsamen Kuschel-Geschichtsstunden auf dem Sofa habt ihr über alles geliebt. Auch die Ausflüge und Wanderungen in

den Wäldern und zu den Seen waren für euch das reinste Abenteuer. erinnert euch oft daran, denn Erinnerungen sind kleine Sterne, die in der Dunkelheit der Trauer tröstend leuchten!

Die alljährlichen Familienreisen waren ebenfalls von großer Bedeutung. *„Es ist wieder Familienzeit!“* war immer sein fröhlicher Ausruf beim Start in den Urlaub. Unvergessen ist die Bergtour in der Schweiz, bei der die Familie von einem plötzlich aufkommenden Unwetter überrascht wurde. Klitschnass flüchteten alle in eine Berghütte. Die Besitzer der Hütte boten ihnen an, sich am wärmenden Kaminfeuer zu trocknen und servierten leckere Speisen und Getränke zur Stärkung. Diese *„Retter“* von damals wurden zu engsten Freunden.

Das offene Gespräch mit Familie und Freund\*innen war für Peter ebenso wichtig wie die Verbundenheit. Noch heute bestehen Freundschaften, die er bereits in seiner Kindergartenzeit schloss. Zusammen gingen sie durch dick und dünn, waren jederzeit füreinander da und konnten sich hundertprozentig aufeinander verlassen.

Ihr Lieblingmensch war überall beliebter Mittelpunkt. Wegen seines liebevollen, warmherzigen und mitfühlenden Wesens vertrauten sich ihm viele Menschen gern an. Er hatte immer ein offenes Ohr, nahm sich Zeit und war ein sehr guter Zuhörer. Seinen hilfreichen Tipps sind viele von Ihnen gern gefolgt. Peters kluge Ratschläge werden Ihnen nun sehr fehlen!

Genauso wie sein unvergleichliches und ansteckendes Lachen. Er war eine humorvolle Frohnatur und konnte sich sehr an Kleinigkeiten erfreuen. Und er liebte es, andere mit kleinen Geschenken und Aufmerksamkeiten zu überraschen.



Außerdem war er ein hervorragender Gastgeber und Genussmensch. Zu bodenständigen, regionalen Köstlichkeiten und einem Glas guten Wein sagte er nie „Nein“.

Und wenn doch einmal eine dunkle Wolke durch sein Leben zog, meisterte er diese Herausforderung mit Optimismus und der ihm eigenen lösungsorientierten Herangehensweise. Er war ein Freund klarer Worte und sprach Dinge, die ihn störten, offen und direkt an. In allen Lebensbereichen legte er sehr viel Wert auf ein harmonisches, respektvolles und wertschätzendes Miteinander und lebte dies auch vor.

Liebe Trauerfamilie, liebe Trauergäste!

Peter stand immer mitten im Leben. Sein plötzlicher, stiller und leiser Tod passt so gar nicht dazu. Es möge Ihnen allen Trost sein, dass er weder leiden noch Schmerzen ertragen musste. Mögen Sie darauf vertrauen, dass es ihm gut geht, wo immer er jetzt auch ist. Seien Sie gewiss, dass Ihre Liebe füreinander niemals endet. Er wird ewig in Ihren Herzen sein.

*„Immer wenn wir von dir erzählen, fallen Sonnenstrahlen in unsere Seelen. Unsere Herzen halten dich gefangen, so, als wärest du nie gegangen. Was uns bleibt sind Liebe und Erinnerung“*, so formulierte es ein mir unbekannter Autor. Vertrauen Sie darauf, dass das warme Gefühl der Hoffnung und Zuversicht zu Ihnen zurückkehren wird.

Hier nun findet Ihr Lieblingmensch seine letzte Ruhestätte. Es ist ein Ort der Stille, des sich Bewusstwerdens, ein Ort dankbarer Erinnerungen und des Trostes. Was jetzt bleibt, sind zahlreiche gemeinsame schöne und wertvolle Augenblicke und Momente, die für immer Spuren in Ihrem Leben hinterlassen und die nie vergessen werden.

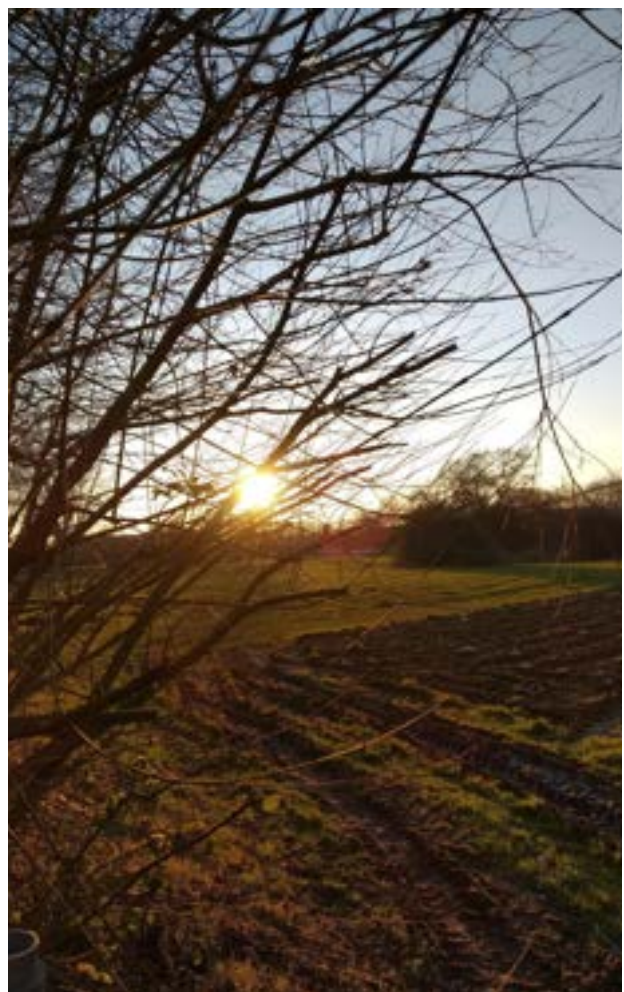
Ich schließe meine Rede mit einem Zitat von Dietrich Bonhoeffer:

*„Je schöner und voller die Erinnerung, desto schwerer ist die Trennung. Aber die Dankbarkeit verwandelt die Qual der Erinnerung in eine stille Freude. Man trägt das vergangene Schöne nicht wie einen Stachel, sondern wie ein kostbares Geschenk in sich.“*

\* Angaben verfremdet

*Text und Foto: Katrin Schmitt*

[www.trauerrednerin-schmitt.de](http://www.trauerrednerin-schmitt.de)



*„Was uns bleibt, sind Liebe und Erinnerung.“*

***„Hoffnung bleibt mit dem Leben vermählt.“***

Johann Wolfgang von Goethe (1749 - 1832), deutscher Dichter und Naturforscher

## Lebensweisheiten

**Es gibt Zeiten, in denen es besonders schwer ist, den Weg zu finden, der hilft, den Mut und die Hoffnung zu bewahren. Manchmal trägt sogar eine Lebensweisheit dazu bei, die Perspektive zu ändern und den Blick neu zu richten.**

Als Kind versuchte ich - sobald sich die ersten Sonnenstrahlen zeigten und die Temperaturen sich langsam nach oben bewegten - jedes Jahr aufs Neue, meine Mutter dazu zu bewegen, endlich die kratzigen langen Strümpfe gegen die geliebten Kniestrümpfe tauschen zu dürfen. Doch jedes Jahr fiel meine Hoffnung schnell in sich zusammen. Ihre Antwort war immer dieselbe:  
*„Eine Schwalbe macht noch keinen Sommer.“*

Und wenn mal wieder alle durchs Haus irrten und verzweifelt nach etwas suchten, beruhigte uns meine Schwiegermutter mit großer Überzeugung und breitem Lächeln mit dem Spruch:  
*„Ein Haus verliert nichts.“*

Uns half vor etlichen Jahren, nachdem wir ein Wohnungsobjekt trotz Zusage des Maklers doch nicht erhielten, mit der Enttäuschung umzugehen, die Binsenweisheit:  
*„Wer weiß, wozu es gut ist!“*

Und wir wussten ja:  
*„Du kannst alles haben, nur nicht alles auf einmal.“*

Und jetzt - viele Jahre später und erneut auf Haussuche - konzentrieren wir uns auf die Aussage:  
*„Unverhofft kommt oft.“*

**Positiv stimmen sollen diese Sprichwörter:**

*„Die Hoffnung stirbt zuletzt.“*

*„Hoffnung ist die beste Arznei.“*

*„Hoffnung ist die beste Musik für den Kummer.“*

*„Mit Harren und Hoffen hat's mancher getroffen.“*

*„Die Starken haben Willenskraft, die Schwachen Hoffnung.“*

*„Hoffnung ist wie der Zucker im Tee: Auch wenn sie klein ist, versüßt sie alles.“*

*„Im Vorausdenken ist die Hoffnung verborgen.“*

**Einen eher skeptischen Unterton haben diese:**

*„Erhoffe das Beste und sei gefasst auf das Schlimmste.“*

*„Es ist kein süßer Leiden als hoffen.“*

*„Ich hoffe doch. Und zweifle noch.“*

*„Selig sind die, die nichts hoffen, denn sie sollen auch nicht enttäuscht werden.“*

*„Der Ertrinkende klammert sich am Strohalm fest.“*

*„Hoffnung ist die Mutter der Dummen.“*

*„Hoffnung ist ein Seil, auf dem viele Narren tanzen.“*

Lassen wir uns also nicht verdrießen und erinnern uns in den verschiedenen Situationen des Lebens, wenn es mal nicht so rund läuft und sich die Hoffnung gerade rarmacht, der passenden Lebensweisheit. Manchmal hilft sie tatsächlich.

*Gabriele Knuf*



Nur über Stufen steigt einer zur Höhe der Treppe. (Sprichwort)

Foto: Nicole Gabriele Joerg



Foto: Tima Miroshnichenko/Pexels

### Filmtipp: „Das Blaue vom Himmel“

**Der Film „Das Blaue vom Himmel“ aus dem Jahr 2011 ist eine im Jahr 1991 spielende deutsch-lettische Familiengeschichte, parallel werden in Rückblenden die 1930er und 1940er Jahre in Lettland und in Deutschland gezeigt.**

Die Fernsehredakteurin Sofia lebt mit ihrem Ehemann in Berlin. Gerade als sie einen Beitrag zu den Unabhängigkeitsbestrebungen im Baltikum zusammenstellt, informiert sie ein Anruf aus Wuppertal darüber, dass ihre Mutter Marga, die in einem Seniorenheim lebt, in die Psychiatrie eingewiesen worden ist. Marga ist in ihr ehemaliges Wohnhaus eingedrungen und hat Porzellan der neuen Bewohner\*innen zerschlagen.

Sofia reist tags drauf dorthin und findet ihre demenziell stark veränderte, sehr aggressive Mutter am Bett fixiert vor.

Sofia nimmt Marga mit nach Berlin und stellt fest, dass diese von unbewältigten Ängsten geplagt wird. Sie sucht nach ihrem Mann und Sofias Vater Juris, der zu dem Zeitpunkt aber bereits verstorben ist.

Die gemeinsame Reise nach Lettland wird für beide Frauen auch eine Reise in die Vergangenheit. Die erwachsene Sofia erfährt jetzt, dass Marga nicht ihre

leibliche Mutter ist, diese hatte das Mädchen zwar an Kindes statt angenommen, sie aber nie wirklich lieben gelernt. Sofia macht ihre leibliche Mutter Ieva ausfindig, und so kommt es an Margas Sterbebett zu einer letzten Begegnung der drei Frauen.

Dieser Film handelt aus meiner Sicht von enttäuschter Hoffnung auf eine Liebe, die sich nicht erfüllt. Sowie von der Hoffnung, von Schuldgefühlen, Ängsten und einer Lebenslüge erlöst zu werden.

Hannelore Elsner als demenziell veränderte Marga, Juliane Köhler als Sofia und Karoline Herfurth als junge Marga, die in ihrem vergeblichen Kampf um ihre große Liebe schließlich zu weit geht und zwei andere Leben zerstört, beeindruckt mich mit ihrer eindringlichen Darstellung von Entschlossenheit und Verzweiflung.

Ein Film, der mich sehr berührt und nachdenklich stimmt.

*Stefan-Matthias Richter*

**„Und ich habe das auch gesagt, weil es der Würde der Wissenschaft abträglich wäre, wenn man ihr vorwerfen könnte, über manche Dinge darum nicht zu sprechen, weil sie im Grunde nichts damit anzufangen weiß.“**

Frederik van Eeden (1860 - 1932), Arzt und Autor

## Wissenschaft ist Hoffnung!

**Diese wichtige Botschaft leuchtete im März 2020 am Okerhochhaus in Braunschweig. Gewidmet sei die Botschaft ganz besonders allen Wissenschaftler\*innen, die an Wirkstoffen gegen das Corona-Virus forschen. Sie soll „Mut machen und nachts im hellen farbenfrohen Licht leuchten...“, so die Idee von Dr. Jeldrik Mainka vom Institut für Tragwerksentwurf der TU.**

Kann die Wissenschaft alle in sie gesetzten Hoffnungen erfüllen? Ich denke nicht, dass das so ist. Der Gedanke, mit der modernen Wissenschaft könnten wir das Leben kontrollierbar machen, greift zu kurz.

Ohne Frage hat die moderne Medizin und Wissenschaft sehr viele Erkenntnisse gebracht und Operationstechniken, Medikamente und Impfungen entwickelt, die sehr viele Leben gerettet, erleichtert oder verlängert haben. Denken wir nur ans Röntgen, an Ultraschalluntersuchungen oder das bildgebende Magnetresonanzverfahren, all diese Untersuchungen erleichtern und beschleunigen Diagnosen. Blicken wir auf die segensreichen modernen Narkosetechniken und Möglichkeiten, Herzoperationen durchzuführen. Es ist ein Wunder moderner Wissenschaft und Medizin, wenn dies sogar an Ungeborenen - noch im Mutterleib - gelingt, und ein Kind geboren wird, dass dank dieses Eingriffs ein funktionstüchtiges Herz und somit ein Leben hat. Ja, der Fortschritt der letzten Jahrzehnte ist immens.

Die Bemühungen, die Corona-Pandemie einzugrenzen, zeigen sehr deutlich den Kontrast zwischen der Hoffnung auf die Wissenschaft und der ernüchternden Erkenntnis, dass nicht alle Probleme wissenschaftlich einfach gelöst werden können. Bereits im Frühjahr 2020 richteten sich alle Hoffnungen auf die neuartigen mRNA-Impfstoffe. Wissenschaftler\*innen und Politiker\*innen verkündeten die heilbringende Wirkung des neuen „Wunderimpfstoffs“.

Der Glaube an die Wissenschaft und das Vertrauen in diese waren sehr groß, denn die neuartige Technik

der mRNA-Injektionen ist beeindruckend. Der Gedanke, die menschlichen Zellen durch die genetische Information in der mRNA anzuleiten, selbst Proteinteile des Virus zu entwickeln, funktioniert nachweislich. Die Zellen produzieren das Spike-Protein und die gewünschten Antikörper gegen das Spike-Protein des Virus werden gebildet. Wunderbar! Die Wissenschaft baut in ihren Laboren die Natur nach.

Die ersten Studiendaten der mRNA-Impfstoffe versprachen eine Wirksamkeit von über 95 Prozent, und die Hoffnung das Virus besiegen und ausrotten zu können, war groß. Die neuen Substanzen waren der „Heilige Gral“, der Erlösung bringen sollte. Dies hat sich im Laufe der Monate nicht bestätigt, und wir müssen erkennen, dass eine Herdenimmunität und eine Ausrottung des Coronavirus eine Illusion ist. Die aktuelle Entwicklung zeigt, dass auch nach Auffrischungsimpfungen kein Schutz vor Infektion oder Weitergabe gegeben ist.

Viele sind ernüchtert und müssen leider feststellen, dass die Pandemie keineswegs beendet ist, und dass es nicht gelungen ist, das Atemwegsvirus mit diesen Injektionen zu verdrängen. Das Virus verändert sich ständig und trotz der erwarteten ziemlich schnellen Anpassungsmöglichkeit der neuartigen mRNA-Stoffe auf neue Varianten, warten wir seit Ende letzten Jahres auf die Anpassung an die hochansteckende - aber zum Glück nicht mehr so gefährliche - Omikronvariante. Deshalb sprechen wir heute nur noch von einem „erreichbaren Schutz“ vor einem schweren Krankheitsverlauf.

Bitter für alle Betroffenen ist die Erkenntnis, dass die Stoffe nicht nur nicht funktionieren wie erhofft, sondern immer häufiger hören wir auch Berichte von teils sehr heftigen Nebenwirkungen. Das „*Post-Vac-Syndrom*“ ist eine nicht mehr zu leugnende traurige Tatsache. Es gab warnende Stimmen von Ärzt\*innen und Immunolog\*innen. Diese Stimmen wurden nicht gehört. Zu groß war die Hoffnung auf Rettung. Mich beunruhigt es, zu erleben, wie viele vormals renommierte und angesehene Wissenschaftler\*innen in den letzten zweieinhalb Jahren diskreditiert wurden, weil sie es wagten, kritische Fragen zu Wirksamkeit und Sicherheit der extrem schnell entwickelten und aufgrund der Pandemielage mit Sonderzulassungen genehmigten Präparate zu stellen. Auch Fragen zu möglichen psychischen Schäden durch die Schutzmaßnahmen (im Besonderen) bei den Kindern wurden selten diskutiert. Ich halte es für sehr wichtig, dass die Ärzt\*innen Nutzen und Gefahren eines Medikaments wieder gleichermaßen in den Blick nehmen. Getreu dem elementaren Grundsatz des Hippokratischen Eids: „*Primum non nocere*“, was bedeutet: „*Zuerst einmal nicht schaden*“.

Warum suchen wir all unser Heil in der Wissenschaft, kaum ahnend, dass dies keine Rettung in allen Lebenslagen sein kann?

Der bekannte deutsche Psychoanalytiker H. E. Richter sagt, dass es ein „*wahnhafter Traum der Menschen ist, das Leben beherrschen zu können und im Griff zu haben*“ („*Fortschrittsmythos und Unsterblichkeitswahn*“, *Tele-Akademie SWR, Ausstrahlung 28.11.2021*). Man glaubt und hofft, die Medizin könnte die Natur noch verbessern - das ist Unsinn.

Ich meine: „*Wir Menschen können nie etwas Besseres machen als die Natur selber es gemacht hat.*“

Vor diesem Hintergrund ist der Glaube, dass die Impfung besser wäre als die natürliche Immunität meines Erachtens vermessen, sie gleicht eher der irrigen Vorstellung, dass wir Menschen besser seien als die Natur.

Ich habe den Eindruck, dass viele Menschen glauben,

der quasi industrielle Medizinbetrieb bietet alltags-taugliche Lösungen in Form von Tabletten, Spritzen und Operationen. Und jetzt bei Corona natürlich die Impfungen für alle. Die Impfung ist die „*Hostie*“, die die Medizin gegen die Corona-Pandemie anzubieten hat.

Ich wünsche mir, dass es zu einer Rückbesinnung kommt, dass Ärzt\*innen für die Kranken da sind, und Menschen nicht so lange untersucht und getestet werden, bis man irgendeinen Parameter findet, der von der Norm abweicht. Vielleicht sollten wir zu den Wurzeln der Medizin zurückkehren in eine Zeit, als Patient\*innen Leidende waren, und Ärzt\*innen diejenigen, die bemüht sind, den Leidenden zu helfen.

Claudia Wild, Privatdozentin für Philosophie am Austrian Institute for Health Technology Assessment GmbH in Wien, spricht von „*der Vision eines Menschenbildes*“, bei dem Krankheit und Tod ein Teil des Lebens sind und nicht nur einzelne Körperteile oder -regionen, sondern der Mensch in seiner Ganzheit behandelt wird.

Heute ist bereits jedes dritte Medikament, das überhaupt zugelassen wird, ein onkologisches, das für Menschen am Lebensende verfügbar ist. Diese Medikamente ermöglichen zum Teil eine Lebenszeitverlängerung von gerade einmal zwei bis drei Monaten. Selten ist es mehr. Ich meine, dass diese Maßnahmen kritisch zu betrachten sind, denn oft wird die verlängerte Lebenszeit von eingeschränkter Lebensqualität begleitet, schließlich sind Medikamente auch toxisch. Wäre es nicht menschenwürdiger, wenn die Menschen sich vorbereiten könnten oder man ihnen hilft, sich darauf vorzubereiten, dass der Tod kommt? Bei einer symptomatischen Schmerzkontrolle kann der Abschied vom Leben ein Teil des Lebens bleiben.

Und damit bin ich zurück bei unserem hospizlichen Leitgedanken und dem Antrieb für unser Engagement, bei dem es uns darum geht, den Tagen mehr Leben zu geben, nicht dem Leben mehr Tage abzurufen.

*Eva Mickholz*



Es gibt immer Hoffnung - auch auf dem steinigsten Weg.

Foto: Sabine Faber

## November

Es ändert sich nichts, ob ich weine  
es ändert sich nichts, ob ich zum Grab gehe  
ob ich Blumen kaufe,  
sie auf's Grab zu setzen,  
es ändert nichts: Du bist fort  
und kommst nicht wieder

Ich bleibe allein zurück  
mit meinen Gedanken  
und Erinnerungen  
die nicht helfen,  
das trübe Grau  
des Novembers zu verbannen

Es bleibt nur  
die ganz ferne Hoffnung  
auf Frühling, auf neues Leben,  
auf Helligkeit und Fröhlichkeit  
aber das ist nur ein ganz kleines Licht  
im grauen Novembertag.

*Hildegard*



Foto: Gabriele Knuf

## Impressum

Ausgabe 02/Herbst 2022

### Herausgeber

Hospizbewegung Münster e.V.

Sonnenstraße 80

48143 Münster

Tel.: 0251 519874

Fax: 0251 4828246

[mittendrin@hospizbewegung-muenster.de](mailto:mittendrin@hospizbewegung-muenster.de)

[www.hospizbewegung-muenster.de](http://www.hospizbewegung-muenster.de)

[facebook/instagram](https://www.facebook.com/hospizbewegungmuenster)

### Redaktionsteam

Erna Baumgart

Irmgard Bröker

Gabriele Knuf

Stefan-Matthias Richter

Thomas Thissen

### Schlussredaktion & Gestaltung

Gabriele Knuf

### Layout & Gestaltung

Sabine Faber

### Textbeiträge

Erna Baumgart

Irmgard Bröker

Gudrun Große Ruse

Gabriele Knuf

Marlis Lamers

Eva Mickholz

Dr. Elmar Mohr

Stefan-Matthias Richter

Eva Schmidtke

Katrin Schmitt

Jutta Schulzki

Antonius Witte

### Fotonachweise

Irmgard Bröker

Sabine Faber

Nicole Gabriele Joerg

Gabriele Knuf

Eva Mickholz

Ulrich Möbius

Alfons Overmann

Katrin Schmitt

Hanne Thomsen

[www.pexels.com](http://www.pexels.com)

### Druck

Copy Center CCC

Coerdestraße, Münster

### Bezugsquelle

Hospizbewegung Münster

Auflagenhöhe: 800

Versand an alle Mitglieder

(kostenlos erhältlich)

### Spendenkonto

Hospizbewegung-Förderkreis

DKM Darlehnskasse Münster

IBAN:

DE 57 4006 0265 0018 2211 00

BIC: GENODEM1DKM

### Nächster Erscheinungstermin

Frühjahr 2023

**Thema: Begegnungen**