

Die Corona-Briefe – Humanistische Seelsorge mit Abstand

Von Rosa Dekker und Anke Lauke

Brief 3 – Unsicherheit und Hoffnung

Liebe*r Leser*in,

vieles ist gerade unsicher: Was werden die großen und kleinen Effekte der aktuellen Lockerungen sein? Wird es eine zweite Infektionswelle geben und was würde das für uns bedeuten? Trotz der Bemühungen um Normalisierung wissen wir wenig bis nichts über die langfristigen Auswirkungen auf die finanzielle Situation Einzelner und ganzer Wirtschaftsbereiche, aber auch auf die psychische und körperliche Gesundheit vieler Menschen.

In unserem letzten Brief heute untersuchen wir, wo wir trotz der vielen Unwägbarkeiten Hoffnung und Sinn finden können.

Abhängig von der finanziellen und der sozialen Situation und den mentalen und emotionalen Ressourcen fällt es Menschen mehr oder weniger leicht, mit der Unsicherheit umzugehen, die aus der Unplanbarkeit der Zukunft herrührt. Unter Umständen kann es enorme Kraft kosten, die Hoffnung nicht zu verlieren.

Hoffnung kann uns allerdings in Krisensituationen im wahrsten Sinne des Wortes am Leben erhalten.

Anschaulich beschrieben hat dies der Arzt und Psychotherapeut Viktor Frankl, der mehrere Jahre in NS-Konzentrationslagern zubrachte und diese Zeit überlebte. Er stellte Mitgefangenen, die ein Ziel für die Zukunft hatten und einen Sinn in ihrem Überleben sahen – trotz oder mit allem Leid, das dazu gehörte – weitaus höhere Überlebenschancen in Aussicht als Mitgefangenen, die das nicht hatten.

Das klingt einleuchtend, aber auch beinahe übermenschlich: Wenn alles um mich herum grau und schwer ist, woher soll ich dann diesen Sinn und diese Hoffnung nehmen?

Durch die Menschheitsgeschichte hindurch entstand Hoffnung häufig aus dem Glauben an eine göttliche Transzendenz. Humanist*innen hatten und haben andere Quellen der Hoffnung, die sehr individuell sein können. Ein Glaube daran, dass die Würde des Menschen als normatives Gut unverletzlich ist, kann so eine Quelle sein. Die Gewissheit, in einem funktionierenden sozialen Netz geborgen zu sein, eine andere. Auch der Gedanke an die Natur, und daran, dass wir als Menschen ein Teil von ihr sind, oder das Vertrauen darauf, dass wir immer wieder Kraft in uns selbst finden werden, kann Anlass für Hoffnung sein. Wie ist das bei Ihnen? Was hat Ihnen in guten Zeiten das Gefühl gegeben, dass Sie Ihren Platz in der Welt haben?

Wenn uns die Hoffnung fernliegt, lässt sie sich laut Viktor Frankl nicht zurück in unser Leben zwingen. Allerdings geht er davon aus, dass es möglich ist, sich die Sinnhaftigkeit der eigenen Existenz (wieder) ins Bewusstsein zu rufen und in der Orientierung auf diesen Sinn

neue Hoffnung zu schöpfen. Denn zurückgehend auf Nietzsche ist er überzeugt: „Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.“ Dabei sieht er Sinn nicht als eine Erfüllung, die der Mensch vom Leben erwarten kann, sondern eher als eine Aufgabe, die diesem Menschen obliegt, als einen Beitrag der Person zur Welt. Sei es die Fürsorge in einer Beziehung oder die Hinwendung auf eine handwerkliche, künstlerische, wissenschaftliche oder anders geartete Aufgabe, nach dem Motto: „Was hat das Leben noch von dir zu erwarten?“

Experiment:

Was verleiht Ihrem Leben Sinn und wie steht es darum gerade jetzt? Was vermissen Sie gerade besonders? Stellen Sie sich diesen Zustand oder die Tätigkeit in allen Einzelheiten vor. Dies können Sie in Gedanken tun, im Gespräch oder schreibend, malend, gestaltend... Wie können Sie Ihrem Ziel unter den jetzigen Umständen ein klitzekleines Stück näherkommen, sei es in symbolischer Weise? – Setzen Sie das um!

Wenn Sie zum Beispiel eine*n gute*n Freund*in vermissen, die Sie momentan nicht besuchen können, stellen Sie sich vor, was Sie am meisten vermissen – ist es ein gemeinsames Gespräch beim Abendessen? Die Person in den Arm zu nehmen? Gemeinsam Sport zu machen oder zu reisen? Je nachdem, was Ihnen am meisten fehlt, kann es eine Möglichkeit sein, mit der Person zu telefonieren, ihr mitzuteilen, dass Sie sie gern in den Arm nehmen würden, ein Foto von ihr sichtbar aufzuhängen, sich gemeinsam mit der Person auszumalen, welche Aktivität Sie gerne unternehmen würden, ihr einen Brief zu schreiben oder etwas anderes, in dem etwas, von dem Kontakt, den Sie vermissen, zum Ausdruck kommt.

Links:

- Jeden Tag um ungefähr 13.40 Uhr wird bei *radioeins* im Programm [Emotional rescue](#) eine Person zu einem Lied, das ihr in dieser Zeit guttut, interviewt.
- Viktor Frankls Beobachtungen über den Umgang mit der Internierung im Konzentrationslager beschreibt er in seinem Buch [Trotzdem ja zum Leben sagen](#)
- *I know why the caged bird sings* von Maya Angelou ist eine autobiografische Geschichte von großer Willenskraft und Hoffnung unter schwierigen Bedingungen. Als [Buch](#) und [Film](#).
- [Hoffnung](#) zum Zuhören gibt es von Tocotronic
- [Die School of Life](#) hat bereits eine bessere Zukunft nach der Corona-Zeit entworfen

Die Autorinnen:

Rosa Dekker, Mitglied Humanistischer Verband Dresden, hat am Humanistisch Opleidings Instituut in Utrecht/Niederlande studiert, woraus die dortige Universiteit voor Humanistiek entstanden ist, war neun Jahre Lehrerin für Humanistische Lebenskunde in den Niederlanden und drei Jahre Trauerrednerin beim Humanistischen Verband der Niederlande.

Anke Lauke, Humanistische Seelsorgerin und Trainerin, Vizepräsidentin der Humanistischen Akademie Berlin-Brandenburg, Autorin des Forschungsberichts "[Chancen und Herausforderungen für Humanistische Seelsorge in Berlin](#)", hat Humanistik an der Universiteit voor Humanistiek Utrecht/Niederlande studiert.

Eine Zusammenarbeit von:



HUMANISTISCH
VERBOND