

Auswirkungen auf Gesundheit

Hoffnung säen - Panik bringt nichts



Hoffnung in Stein graviert

Quelle: Bild von ladybug1093 auf Pixabay

Die Autorin Sibylle Berg, gerade ins Europa-Parlament gewählt, möchte EU-Fördergelder in Hoffnungsprojekte investieren. Eine sinnvolle Sache, findet Ruedi Brodbeck und zeigt in diesem Sinn einige Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Hoffnung auf.

Neulich sprang mir auf der Webseite des Schweizer Fernsehens eine Aussage der preisgekrönten Autorin und neu ins Europa-Parlament gewählten schweizerisch-deutschen Doppelbürgerin Sibylle Berg in die Augen: «Wir müssen Hoffnung säen. Panik bringt nichts.» Auf der gleichen Seite lese ich, dass unmittelbar nachdem die Schweizer Stimmbürger zwei Initiativen zur Senkung der Kosten des Gesundheitswesens an der Urne deutlich abgelehnt haben, eine weitere Initiative mit dem bereits mehrfach abgelehnten Anliegen einer Einheitskrankenkasse erneut lanciert werden soll.

Einseitige Wahrnehmung

Gemäss der letzten Auflage des von einer Schweizerischen Grossbank in Auftrag gegebenen Sorgenbarometers stehen Fragen im Zusammenhang mit der Gesundheit und deren Kosten tatsächlich an oberster Stelle. Seit über 30 Jahren bin ich in eigener Praxis tätig und habe diese Sorge auch mitbekommen.

Die Kosten haben stetig zugenommen, aber auch die Behandlungsmöglichkeiten und damit in Verbindung stehend auch die erbrachten Leistungen. Ich habe mich längstens daran gewöhnt, dass dies in der öffentlichen Diskussion meist ebenso verschwiegen wird wie die Tatsache, dass uns Hausärzten seit Jahrzehnten kein Teuerungsausgleich gewährt wurde, obschon doch auch bei uns die Kosten etwa für Infrastruktur, Qualitätssicherung, Energie und Löhne gestiegen sind. Könnte diese Einseitigkeit der öffentlichen Wahrnehmung mit dazu beitragen, dass die Versorgung mit Hausärzten immer kritischer wird? Und sich das längerfristig sowohl auf die Qualität als auch auf die Kosten negativ auswirken wird? Haben Sie noch Hoffnung, dass die Politik hier rechtzeitig tragfähige Lösungen finden wird?

Im Gegensatz zum Sorgenbarometer sind im Sprechzimmer die Kosten selten ein Thema, und wenn doch, dann sind sie kein Grund für Hoffnungslosigkeit. Das Säen von Hoffnung wird aber auch im Sprechzimmer grossgeschrieben. Wie wichtig Hoffnung für unser Leben und unsere Lebensqualität ist, kann hier wie wohl kaum woanders erlebt werden.

Wie Hoffnung heilend wirken kann

Hoffnung ist eine wichtige Bewältigungsstrategie für Menschen, die sich in schwierigen Situationen befinden. Während unsere persönlichen Lebensbedingungen wie Gesundheitszustand, Wohnsituation, Beziehungen und Konflikte, Erziehungsaufgaben, berufliche Karriere und Sorgen wegen Angehörigen unterschiedlich sind, bleibt von den Sorgen angesichts unserer aktuellen globalen Krisen – Kriegen, Klimaveränderungen, Ungleichheiten und Migration – niemand verschont.

Hoffnung ist aber auch eine lebensnotwendige psychologische Ressource für Menschen mit chronischen Krankheiten. Wie wichtig Hoffnung ist, zeigt sich am deutlichsten dort, wo sie verlorengegangen ist. Bei unheilbar kranken Krebspatienten sind Depression und Hoffnungslosigkeit die stärksten Faktoren für einen beschleunigten Tod.

Etwas vereinfacht könnte man also sagen: Jeder Mensch braucht Hoffnung. Wenn Menschen ihre Hoffnung verlieren, werden sie krank. Wenn kranke Menschen ihre Hoffnung verlieren, sterben sie.

Was ist Hoffnung?

Allerdings verwenden wir das Wort Hoffnung meist, ohne darüber nachzudenken, was es eigentlich bedeutet. Es ist nicht einfach, Hoffnung zu definieren. Hoffnung ist mit unserer Vorstellung von der Zukunft verknüpft. Hoffnung bedeutet, eine positive Aussicht aufrechtzuerhalten. «Hoffnung ist etwas Erstaunliches. Man kann sie nicht anfassen, aber man kann sie definitiv spüren. Man kann sie nicht physisch sehen, aber man kann sie halten und tragen. Hoffnung wiegt nichts, aber sie kann dich erden und verankern.» (Jevne R.F. & Miller J.E., Finding Hope: Ways to See Life in a Brighter Light, 1999, Willowgreen Publishing, cit. in Moore S.L. Hope makes a difference, Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 2005, 12, Pages 100-105)

«Versucht man, die Hoffnung wissenschaftlich zu erfassen, stösst man auf Schwierigkeiten. Verschiedene Dimensionen scheinen zu konkurrieren. Das hängt wahrscheinlich damit zusammen, dass Hoffnung nichts Starres ist. Hoffnung ist kein einzelner Akt, sondern ein Komplex aus vielen Gedanken, Gefühlen und Handlungen, die sich mit der Zeit verändern. Hoffnung umfasst Affekte, Kognition, Verhalten, Zugehörigkeit, Zeit und Kontext. Es ist möglich, auf etwas Konkretes zu hoffen oder einfach nur in oder mit der Hoffnung zu leben. Hoffnung ist multidimensional, individuell und ein Prozess.» (Dufault & Martocchio, Hope: Its spheres and dimensions. Page 380, Nursing Clinics of North America, 20, Pages 379-391, 1985, in Esteves et al., An integrative Review of Adolescent Hope, Journal of Pediatric Nursing (2013), 28, Pages 105-113)

Bei kranken Menschen kann sich Hoffnung in immer enger werdenden Kreisen verändern: Hoffnung auf vollständige Heilung, Hoffnung auf plötzliche und langanhaltende Besserung, Hoffnung auf eine noch möglichst schmerz- oder beschwerdefreie Zeit, Hoffnung, dass sich zwischenmenschliche Konflikte noch lösen lassen, Hoffnung, sich selber vergeben zu können und schliesslich die Hoffnung, gut erinnert zu werden.

Hoffnung stärken

Wie können wir Hoffnung säen und stärken – Innerhalb und ausserhalb des Sprechzimmers? Für uns und für andere?

1. Indem wir berücksichtigen, dass Hoffnung individuell und wandelbar ist. Intrinsische Hoffnung erfüllt von innen, beruht auf Erfahrung, ist tragfähig, wächst aus Vertrauen und stärkt Vertrauen. Im Gegensatz dazu könnte von einer extrinsischen Hoffnung gesprochen werden, welche eher kollektiv, starr und statisch ist. Wenn sie bloss aus Glaubenssätzen oder einem Lehrgebäude abgeleitet ist und nicht die ureigene Hoffnung darstellt, dann entwächst ihr auch keine Kraft.
2. Hoffnung kann dadurch gestärkt werden, dass man sie zum Thema macht. Man kann von Hoffnung sprechen, Geschichten der Hoffnung erzählen oder erzählen lassen.
3. Indem wir uns der eigenen Hoffnung und ihrer Quellen bewusst werden, denn man kann nur (diejenige) Hoffnung weitergeben, die man selber hat.

Die Hoffnungsbibel

Möglicherweise war sich bereits der Apostel Petrus dieser psychologischen Erkenntnisse bewusst, als er in [1. Petrus, Kapitel 3, Vers 15](#) schrieb: «Seid stets bereit, jedem Rede und Antwort zu stehen, der von euch Rechenschaft fordert über die Hoffnung, die euch erfüllt.»

Weil mir das Weitergeben von Hoffnung wichtig ist, habe ich an einem Projekt des Advent-Verlags Schweiz mitgearbeitet. Die deutsche Übersetzung der [«Hope Bible»](#) ist eine kommentierte Ausgabe der Übersetzung «Neues Leben. Die Bibel». Diese Bibel wurde speziell dafür entwickelt, denjenigen Hoffnung zu spenden, die schwierige Herausforderungen in ihrem Leben bewältigen müssen. Zudem ist sie eine reichhaltige Quelle für Gesundheitsfachkräfte, Seelsorger sowie Menschen, die jegliche Art von Unterstützung für diejenigen anbieten, die ihrer bedürfen.

Unter anderen wertvollen Ressourcen zeichnet sich diese Bibel aus durch:

1. Einleitende Seiten mit inspirierenden Artikeln über aktive Kommunikation und das Wiederentdecken der Hoffnung für sich (und andere), indem man versteht, dass und warum die Bibel das Buch der Hoffnung ist.
2. Die Rubrik «Lebendige Hoffnung», die wichtige existenzielle Themen behandelt und Antworten auf schwierige Fragen gibt.
3. Die Hope Bible Ressourcen mit den Kapiteln «Hoffnung im Leid» und «Gesund leben» mit 49 informativen Artikeln zum Umgang mit Krankheit

sowie zur Förderung von Gesundheit.

4. Die 37 Wunder Jesu, wie sie die Evangelien berichten, die mit praxisorientierten Kommentaren aus der Rubrik «Jesus, der grosse Arzt und Helfer» zeigen, dass Jesus auch heute noch in jedes Leben eingreifen kann.

Bestimmt kennen auch Sie Menschen, die mehr Hoffnung benötigen. Deswegen habe ich mir erlaubt, meine grundsätzlichen Gedanken zum Thema Hoffnung mit dem Hinweis auf dieses wertvolle, hoffnungsstärkende Buch zu verbinden. Und die Kosten? Die neue Hope Bibel kostet weniger als eine Konsultation von 12 Minuten bei Ihrem Arzt. Gut gelesen, beträgt ihr Wert aber ein Vielfaches.

Mit oder ohne Hope Bibel wünsche ich Ihnen, dass Sie Hoffnung säen und selber erleben. Panik bringt nichts.

Dieser Artikel erschien zuerst beim [Forum für integriertes Christsein](#)

Zur Website:

[Hope Bibel](#)

Zum Thema:

[Jesus Christus: Hoffnung hat einen Namen...](#)

[12x Hoffnung: Wie die Bibel Hoffnung schenkt](#)

[Wenn alles den Bach runtergeht: Hoffnung finden, mitten in der Krise](#)

Datum: 16.07.2024

Autor: Ruedi Brodbeck

Quelle: Forum integriertes Christsein

Tags

[Bibel](#)

[Glaube](#)

[Christen in der Gesellschaft](#)