

# Hoffnung

von Larry Fong et al.

1. Hoffnung ist seltsam; Du kannst sie nicht berühren, aber Du kannst sie durchaus spüren.
2. Du kannst sie nicht direkt sehen, aber Du kannst sie halten und tragen. Hoffnung wiegt nichts, aber sie kann Dich erden und ankern.
3. Hoffnung ist paradox; Du kannst unter sehr widrigen Umständen leben und sehr viel Hoffnung haben.
4. Es kann sein, dass alles in Deinem Leben den rechten Weg geht und dass Du dennoch wenig oder gar keine Hoffnung hast.
5. Für Menschen werden Situationen erträglicher, wenn wir zumindest ein wenig Hoffnung spüren. Hoffnung lässt sich nicht einfach beschreiben.
6. Wir wissen, dass es zwei wesentliche Situationen gibt, die zu Gefühlen von Hoffnungslosigkeit, Unsicherheit und Gefangenheit führen. Mit Unsicherheit befürchten wir, dass Dinge sich in eine Richtung verändern, die wir nicht wollen. In Gefangenheit fürchten wir, dass Dinge sich nicht verändern, wie sie sich verändern sollten. In beiden Fällen scheint es, als hätten wir die Kontrolle über unsere Zukunft verloren.
7. Jene, denen es an Hoffnung mangelt, erscheinen entmutigt und depressiv; oder vielleicht ist das Leben für sie zu einer Tretmühle von Verpflichtungen geworden.
8. Schwierigkeiten und Unsicherheit sind für alle von uns zu irgendeinem Zeitpunkt Teil unseres Lebens.
9. Hoffnung schaut mit Vertrauen und Unsicherheit vorwärts auf etwas Gutes. Mit Hoffnung nehmen wir voraus, dass etwas, von dem wir möchten, dass es geschieht, auch wirklich geschehen kann. Sogar wenn es unwahrscheinlich ist, ist es immer noch möglich.
10. Sogar wenn es unwahrscheinlich ist, gibt es keinen Grund, dass wir aufhören zu hoffen. Es gibt keinen Grund, dass wir die Zukunft aufgeben, die wir entworfen haben.
11. Wenn wir hoffen, erwarten wir, dass die Zukunft irgendwie besser sein kann, ganz gleich, wie unsere jetzigen Verhältnisse sind. Wenn wir hoffen, wird die Gegenwart ebenfalls davon betroffen. Wir können immer noch dabei helfen, ein Morgen zu schaffen, von dem wir ein Teil sein wollen, selbst wenn dieses Morgen anders ausschaut, als wir es uns vorgestellt hatten.
12. Vor allem hilft uns Hoffnung, mit dem Unvorhergesehenen zu leben, dem wir uns von Zeit zu Zeit in unseren Leben stellen müssen.
13. Wünschen ist nicht das selbe wie Hoffen. Wünschen ist passiver, während Hoffen aktiv ist. Es benötigt persönliche Teilnahme und Einsatz.
14. Hoffen ist nicht das selbe wie Bewältigen. Wenn Du etwas bewältigst, kannst Du versuchen, Dich anzupassen und Du tust, was in deiner Macht steht. Kann sein, dass Du es bewältigst und nicht daran glaubst, dass die Zukunft irgendwie besser wird. Hoffen bleibt offen für alle Möglichkeiten.
15. Wenn wir hoffen, sind wir bereit, ein weiteres Mal aufzustehen, wenn wir hinfallen.
16. Alle Leute hoffen auf verschiedene Art. Manche hoffen langsamer, andere schneller.
17. Wir neigen dazu, so zu hoffen, wie wir gelebt haben. Unser Erfolg gibt uns mehr Vertrauen, zu hoffen. Sogar unsere Niederlagen können unsere Hoffnung stärken, wenn wir aus ihnen lernen.
18. Es hilft, wenn wir einen Ratgeber im Hoffen haben, jemanden, der der Hoffnung für uns Form gibt, jemanden, der an uns glaubt und der für uns und mit uns hofft. Diese Person ist Vorbild dafür, wie wir selbst eine hoffnungsvolle Person werden können. Zu den Zielen der Menschen, die hoffnungslos sind, gehört es, ihre Hoffnung wieder zu erlangen.
19. Es gibt verschiedene Wege, die Hoffnung zu vergrößern. Einer ist, den "Hoffnungsschalter" umzulegen. Z.B. zu denken "Ich hoffe, Hoffnung liegt im Bereich der Möglichkeiten. Ich bin

- nicht sicher, wie oder wann ich sie haben werde, aber ich schliesse sie nicht für alle Zeiten aus meinem Leben aus.
20. Notiere Zeichen der Hoffnung. Hoffnung zeigt sich an, wenn Leute gemeinsam träumen und dann gemeinsam daran arbeiten, diese Träume wahr werden zu lassen. Man sieht es, wenn Menschen sich umarmen, sich vergeben, sich helfen.
  21. Hör auf die Stimmen der Hoffnung. Stimmen der Hoffnung sagen Dinge wie "Ich glaube an Dich, Du hast es in Dir, ja, Du kannst". Leute, die so sprechen, glauben wirklich und sehen die Möglichkeit. Vielleicht haben sie die Möglichkeit sogar schon erlebt. Vielleicht ist es keine sichere Sache, aber zweifellos besteht jede Menge Grund, zu hoffen.
  22. Schau rückwärts. Dein Leben ist eine Geschichte. Wir leben unser Leben für die Geschichten, die wir erzählen. In diesem Sinn hat es eine Besetzung von Charakteren, eine Serie von Schauplätzen und eine Geschichte, die abläuft.
  23. Deine Hoffnungsgeschichte ist zweifellos einmalig. Möglicherweise geschieht grad jetzt etwas und deine Hoffnung ist klein, kleiner vielleicht als sie je war. Denk an eine Zeit in Deinem Leben, als Du besonders hoffnungsvoll warst. Nimm Dir jetzt einen Moment Zeit. Wie war das damals? Was hast Du damals gedacht und getan? Worauf hast Du gehofft? Was hat Dich begeistert? Und jetzt trag diese Gefühle in die Gegenwart. Du kannst wieder hoffnungsvoll sein, weil Du es früher schon mal warst.
  24. Erwarte Hoffnung dort zu finden, wo Du sie am wenigsten erwartest. Nicht selten kommt die Hoffnung zu Dir durch gewöhnliche Erfahrungen an gewöhnlichen Tagen.
  25. Brich das Schweigen. Schweigen begleitet oft Zeiten von kleiner oder gar keiner Hoffnung. Wenn Du das Schweigen brichst, tust Du einen riesigen Schritt in die richtige Richtung und bewegst Dich zur Hoffnung hin. Scheue Dich nicht zu sagen "Du kannst meine benutzen, bis Deine zurückkommt". Du musst nicht Eigentümer Deiner Hoffnung sein, um Hoffnung zu haben. Hoffnung kann von anderen leihweise kommen. Kurz: ausgeliehene Hoffnung funktioniert. Leih Dir all die Hoffnung, die Du willst, wann immer Du kannst, für so lange als Du willst. Wenn die Zeit dazu reif ist, kannst Du sie auch weiterverleihen.
  26. Experimentiere! Es gibt nicht einen einzigen richtigen Weg. Was für andere am besten funktioniert, funktioniert für Dich vielleicht nicht. Was zu einem bestimmten Zeitpunkt gut funktioniert, kann sich zu einem anderen Zeitpunkt verändern, wenn Du Dich veränderst oder Dein Leben.
  27. Keine Idee ist dumm, wenn sie Dir Hoffnung gibt.
  28. Mach einen feinen Unterschied. Bei Hoffnung geht es nicht darum, Berge zu versetzen. Es geht darum, einen einzigen kleinen Stein zu bewegen und dann noch einen. Wenn Du einen kleinen Unterschied gemacht hast, hast Du einen Schritt vorwärts gemacht. Du hast angefangen, die Kontrolle zu übernehmen.
  29. Lerne zu kippen. Fragen auf eine Art zu stellen, wie Du sie sonst nicht stellst, ist eine gute Art, zu kippen. Indem Du Deinen Kopf leicht zur einen Seite kippst, schaust Du auf die Dinge aus einer leicht veränderten Perspektive.
  30. Finde gute Gesellschaft, denn Hoffnung ist ansteckend. Hoffnungslosigkeit auch. Darum ist es wichtig, hoffnungsvolle Menschen zu Gefährten zu haben, denn gute Gefährten kümmern sich um Dich.
  31. Erzähl Deine Geschichte. Eine Person zu sein heisst, eine Geschichte zu erzählen zu haben. Dein Leben ist eine einmalige Serie von Erzählungen. Indem Du erzählst, wo Du warst, wo Du jetzt bist und wo Du sein möchtest, kannst Du Verbindungen schaffen, die Du sonst nicht herstellen würdest.
  32. Hab einen Sinn für Humor. Lachen hilft, die Spannungen zu vermindern, die Du spürst. Und Humor kommt vom Unerwarteten.
  33. Hab eine Erinnerungshilfe zur Seite. In rauen Zeiten gibt es in der Regel jede Menge von Erinnerungen an Schwierigkeiten, denen Du begegnest und an Risiken, die Du eingehst. Erinnerung Dich auch an spezielle Hoffnungen

34. Übe und dann übe noch etwas mehr. Du übst Hoffnung, indem Du sie benennst, wann immer und wo immer Du sie findest. Du übst, indem Du hoffst. Du übst, indem Du sie ausdrückst und sie bewahrst.
35. Lerne Geduld zu entwickeln. Alles fliegt denen zu, die drängen, während sie warten. Das ist in gewisser Weise, was Hoffnung ausmacht, eine Art Drängen während des Wartens. Hoffnung ist selten ein Erfolg über Nacht und gleicht eher einem lebenslangen Abenteuer.
36. Hoffnung ist schwierig zu definieren. Klienten beschreiben und definieren sie für sich selbst. Hoffnung ist ihre Sprache.
37. Auf dem Gebiet der Mediation sollte Hoffnung kooperativ sein. Klienten sind die Experten, wenn es um die Details ihres Lebens geht. Am besten nimmt man eine nicht wissende Position ein, die es den Klienten erlaubt, ihre Erfahrungen so zu beschreiben, als sei es unser erster Kontakt mit jemandem unter diesen Umständen.
38. Wenn es angebracht ist, teilen wir, was wir wissen, aber wir teilen es als Information, nicht als absolute Wahrheit.
39. Wir hören uns Geschichten an, arbeiten mit Bildern, pflegen Kreativität, nehmen an Hoffnungsritualen teil, ermutigen Klienten, uns zu lehren, was sie wissen und beraten dann andere Professionelle, wenn Anleitung nötig ist.
40. Hoffnungsfokussierte Mediatoren sollten Hoffnung bewusst einsetzen, wo es keine offensichtliche Lösung für das Problem gibt. Mit der Sprache können Mediatoren Problemgeschichten durch eine Hoffnungslinse fotografieren und diese Bilder mit ihren Klienten teilen.
41. Mediatoren können Hoffnung in ihre Sitzungen einladen, indem sie Fragen über Hoffnung stellen, indem sie zur Kreativität ermutigen und zur symbolischen Darstellung, wie Hoffnung zur Perspektive wird.
42. Statt dass sie erwarten, dass Klienten sich der Hoffnung hingeben, ermutigen Mediatoren Erforschung und erschöpfende Diskussion von Alternativen. Als Mediatoren versetzte der Hoffnungsfokus den Mediator in die Rolle eines Geschichtensammlers, der zuhört, Kontext gibt und mit den Klienten zusammenarbeitet, um Geschichten über Probleme zu verändern.
43. Gelegentlich wird das als narrative Annäherung bezeichnet. Die narrative Annäherung ist eine, die aus verschiedenen Disziplinen hervorgeht als ein Weg, menschliche Erfahrungen vom Standpunkt einer Person aus zu verstehen. Diese narrativen Methoden können verschiedene Formen annehmen, die von der Natur des Problems abhängen und von den persönlichen Erfahrungen des Mediators.
44. Wer narrative Annäherungen verwendet, stellt Fragen und bietet Gesichtspunkte an, indem er die Beziehung zwischen der Person und dem Problem betont und die Diagnose und die verordnete Behandlung in den Hintergrund treten lässt.
45. Externalisierung ist eine der Strategien, die man verwenden kann. Wenn man hoffnungsvoll ist, externalisiert man Hoffnung, indem man Strategien benützt, welche die Person und das Problem mit Hoffnung verbinden.
46. Folgende Fragen kann man u.a. stellen:
  - Was hat Deine Hoffnung während dieses langen Kampfes aufrecht erhalten?
  - Wie hat Hoffnung Ihre Entscheidungen auf diesem Weg beeinflusst?
  - Was ist die kleinste Veränderung, die Ihre Hoffnung vergrößern könnte?
  - Welche Veränderungen musst Du machen? oder
  - Kannst Du Dich an verschiedene Gelegenheiten erinnern, bei welchen Du Dich hoffnungsvoll gefühlt hast bei der Arbeit und kannst Du mir davon erzählen?
47. Andere hoffnungsfokussierte Fragen:
  - Was müsste ich über Dich wissen, wenn ich Deine Hoffnung verstehen wollte?
  - Wenn Du an Hoffnung denkst, wer kommt Dir in den Sinn?
  - Wenn Dich ein Bild an der Wand jeden Morgen an Hoffnung erinnern könnte, wie wäre das Bild?
  - Welche Gerüche, Farben, Lieder oder Geräusche erinnern Dich an Hoffnung?

- Notiere Deine Hoffnung auf einer Skala von 0 bis 10, wobei 0 keine Hoffnung bedeutet.
- Kannst Du mir über eine Zeit in Deinem Leben erzählen, zu der Du Dich besonders hoffnungsvoll gefühlt hast?
- Wenn Du über Deine Situation nachdenkst, was gefährdet Deine Hoffnung am meisten?
- Wenn Du bezüglich Deines Problems forschen könntest, welche Art von Information würde Deine Hoffnung vergrößern oder mindern?
- Wenn ich eine hoffnungsvolle Sicht kennen möchte, wo in Deiner Geschichte müsste ich nachsehen?
- Was würde eine hoffnungsvolle Person in einer Situation wie der Deinen tun?
- Nenne ein Ereignis oder eine Person, die geeignet wäre, deine Hoffnung zu vergrößern oder zu vermindern.
- Was könntest Du tun, um Hoffnung sichtbar zu machen zu Zeiten, in denen Du keine Hoffnung siehst?
- Wenn Du in unserer nächsten Sitzung mehr Hoffnung haben möchtest, was würdest Du tun oder was könnte ich tun, bevor wir uns wieder treffen?
- Gibt es irgendetwas, was wir besprochen haben und das Deine Hoffnung vergrößert oder vermindert hat?

Wünschen ist ein allgemeiner Begriff, der mit Hoffen verwechselt werden könnte.

Wünschen kann definiert werden als Begehren oder Sehnen nach etwas, oder eine starke Neigung dazu zu haben.

Die Ziele von Hoffnung können sowohl spezifisch als auch unspezifisch sein. Die Ziele von Wünschen sind spezifischer.

Dr. Larry S. Fong, Calgary, Canada

W. Edey, R.F. Jevine, K. Westra, The Hope Foundation, Edmonton, Alberta, Canada

Aus dem Englischen von Peter Liatowitsch, Basel, 2001