

Anselm Grün

Das 
kleine Buch
der
Zuversicht 

Herausgegeben von Rudolf Walter

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Ein einfach-leben-Buch



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2026
Hermann-Herder-Straße 4, 79104 Freiburg

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an
produktsicherheit@herder.de

Umschlaggestaltung: Sabine Hanel, Gestaltungssaal
Umschlagmotive: © Paladin12 – shutterstock,

© Vitalino11 – shutterstock

Illustrationen im Innenteil: © Paladin12 – shutterstock,

© Vitalino11 – shutterstock

Satz: Sabine Hanel, Gestaltungssaal

Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-451-03748-1

Inhalt



Nie die Hoffnung verlieren!	
Einführung	9
1. Hoffnung schöpfen, das Leben gestalten	17
Meine Sicht auf das Leben – eine Entscheidung	20
Wie erfahre ich meinen Auftrag im Leben?	25
Das Ganze spüren, auch im Fragment	31
„Trotz allem“: Ringen um den Sinn	35
Krankheit als Ernstfall des Lebens	41
Mit emotionalen Krisen umgehen	46
Bewusst und aktiv das Alter gestalten	51
Hingabe und Selbsttranszendenz	59
Selbstwirksamkeit: Freiraum und Kraftquelle	63
Kreativ werden und ins Tun kommen	70
Gelassenheit und aktives Engagement verbinden	75
Räume für Vertiefung schaffen	80
Mach dein Leben zum Kunstwerk	82



2. Haltungen:

Was uns Halt gibt und weiterträgt 89

Was bereichert und schützt: Erinnerung 93

Was die Zuversicht nährt: Dankbarkeit 97

Was wir immer wieder üben sollten: Geduld 100

Was trägt und hält: Standfestigkeit 104

Was uns zukunftssicher macht:

Treue und Zuverlässigkeit 107

Was das Gute schützt: Tapferkeit und Mut 110

Was grundlegend ist: Loslassen lernen 115

Was offen und leicht macht: Verzichten 120

Was innerlich freier macht: Demut 122

Was Frieden schafft: Konflikte angehen

und beilegen 126

Was entspannt und verbindet: Nachsicht –

mit sich und anderen 129

Was lebendig hält: Begehren und Sehnsucht 132

Was verwandelnde Kraft haben kann: Zorn	135
Was den Blick erweitert: Achtsamkeit auf Positives	138
Was die Lust am Leben stärkt:	
Genießen und sich etwas gönnen	140
Was immer hilfreich ist und weiterführt: Humor	143
Was heilsam ist und neue Zukunft eröffnet:	
Verzeihen	146
Ausklang:	
Was Vertrauen schenkt	149
Literatur	155





Nie die Hoffnung verlieren!

EINFÜHRUNG



„Man darf niemals die Hoffnung verlieren!“ Seit meiner Jugend begleitet mich dieser Satz. Nach dem Krieg musste mein Vater in seinem Elektrogeschäft Konkurs anmelden aufgrund der damals schwierigen Zahlungsmoral seiner Kunden. Die Banken wollten unser Haus versteigern, in der unsere Familie mit sieben Kindern wohnte. Das war eine bedrückende Atmosphäre. Doch meine Mutter sagte immer: „Man darf niemals die Hoffnung verlieren!“ Das hat uns in dieser schwierigen Situation Zuversicht geschenkt. Seither hat mich dieses Motto in ganz unterschiedlichen Situationen begleitet.

Das Wort meiner Mutter gilt für mich auch heute – angesichts einer Weltlage, in der die Gefahr eines Krieges besteht und ein gefährlicher Klimawandel im Gange ist. Hoffnung bedeutet

ja nicht, die Augen zu verschließen und sich etwas vorzumachen. Die Hoffnung sieht die Welt durchaus so, wie sie ist. Aber sie schaut über das Sichtbare hinaus auf eine Zukunft, die unsichtbar ist. Der Philosoph Ernst Bloch hat diese Hoffnung als die treibende Kraft beschrieben, die uns Menschen ermutigt, trotz aller Rückschläge an einer besseren Zukunft zu arbeiten. Der Mensch ist wesentlich einer, der nach vorne schaut.

„Wer in der Hoffnung lebt, der tanzt – auch wenn die Musik im Moment nicht spielt.“ Das hat schon der englische Lyriker George Herbert im 17. Jahrhundert gesagt, einer politisch unruhigen und sozial aufgewühlten Zeit. Und Maximilian Kolbe, der im KZ sein Leben für einen anderen hingab, wird der Satz zugeschrieben: „Die Hoffnung ist wie eine Sonne, die leuchtet, selbst wenn der Himmel bewölkt ist.“ Tanz und Licht: auch Bilder für die Bejahung des Lebens, für Lebendigkeit und Zuversicht. Über die Zeiten hinweg hat sich immer wieder die Einsicht durchgesetzt: Ohne Hoffnung erstarrt das Leben, und wer immer nur schwarz sieht und bloß pessimistisch in die Zukunft blickt, ist schnell gelähmt.

Heute sind viele irritiert und ratlos, weil ihnen die Welt so zerrissen, die Gegenwart so dissonant und die Zukunft dunkel erscheint. Nicht wenige fragen: Was kann man denn noch selber tun, wenn die Maschinen klüger und effizienter sind als wir Menschen und alles entwerten, was wir zu können meinten? Wenn die Interessen so unterschiedlich sind und doch immer diejenigen gewinnen, die über die größere Lautstärke, mehr Macht und ein starkes Ego verfügen? Droht nicht sowieso alles „den Bach runterzugehen“?

„Ich als Einzelner kann ja nichts ausrichten“, sagen viele deprimiert. Sie lenken sich ab, schauen weg oder ziehen sich resigniert zurück. Andere erfahren auch ihr eigenes Leben als unsicher und schwierig, haltlos oder beschädigt. Sie fühlen sich vom Leben und den Umständen ungerecht behandelt. Und auch sie sagen sich vor: Was kann ich denn tun? Ich bin doch zu schwach, zu alt, zu allein. Und auch sie resignieren und richten sich in dieser Haltung ein.

Natürlich sollte man nicht die Augen verschließen vor der Wirklichkeit, wie sie ist. Aber Resignieren ist für mich eine unangemessene Re-

aktion – auf die globalen Zeit-Krisen ebenso wie auf schwierige Situationen im eigenen Leben. Das deutsche Wort „resignieren“ kommt ja vom lateinischen *re-signare*, was ursprünglich so viel bedeutet wie: eine Signierung rückgängig machen, sie ungültig werden lassen. Wer resigniert, der gibt es auf, diese Welt genauer zu beschreiben und zu verstehen. Er oder sie ergibt sich einfach dem Schicksal. Doch das tut der Seele nicht gut, und es lähmt auch den Geist. Bitterkeit wird zum vorherrschenden Gefühl.

Manche verwenden die Begriffe Hoffnung und Zuversicht so, als würden diese beiden Worte das Gleiche ausdrücken. Das stimmt nicht ganz: Hoffnung ist mehr auf die Zukunft ausgerichtet, Zuversicht ist dagegen das Gefühl, das ich hier und jetzt spüre. Nach Thomas von Aquin ist die Hoffnung eine Strebekraft der menschlichen Seele. Sie kann etwas bewirken. Zuversicht ist dagegen mehr ein Gefühl und bezeichnet eine ganz bestimmte Sichtweise. Das deutsche Wort „Zuversicht“ ist ja eine Zusammensetzung. Da ist von der „Sicht“ die Rede, mit der ich das anschau, was ich gerade bin oder tue. Das „zu“ bezeich-

net eine Bewegung auf etwas hin: Ich schaue mit einem sicheren Blick auf das, was gerade vor mir liegt. Das „ver“ entspricht den lateinischen Präpositionen „pro“ und „per“. Ich schaue also mit einem fürsorglichen Blick (pro) auf das, was ich tue, ich nehme eine gute Beziehung auf zu dem, was gerade ist. Und ich schaue durch (per) die Situation hindurch auf den Grund, ich schaue zudem mit Durchhaltevermögen auf das, was ich gerade mache.

Die Hoffnung schenkt Lebensenergie: Ich gebe nicht auf, auch wenn meine Erwartungen nicht erfüllt werden. Die Zuversicht ist mehr eine Haltung des Vertrauens. Sie ruht auf einem inneren Grund. Ich schaue bei allem immer auf den Grund, nicht nur auf den Grund der Dinge, sondern auch auf den inneren Grund in meiner Seele. In einem Bild könnte man sagen: Die Hoffnung zeigt mir das Licht in der Ferne, und die Zuversicht ist die Kraft, den Weg dorthin zu gehen. Zuversicht bedeutet immer auch Vertrauen: Ich traue dem, was ich gerade tue, und halte es durch (per). Hoffnung, Zuversicht und Vertrauen hängen also eng miteinander zusammen.

Die Hoffnung ist die Bedingung dafür, dass ich mich zuversichtlich auf das einlassen kann, was ich gerade tue. Die Hoffnung als innere Kraft im Menschen ermöglicht es mir, zuversichtlich und voller Vertrauen meinen Weg zu gehen.

Einige setzen Hoffnung und Optimismus gleich. Doch der deutsch-koreanische Philosoph Byung-Chul Han meint: „Das hoffende Denken ist nicht optimistisch. Im Gegensatz zur Hoffnung fehlt dem Optimismus jede Negativität.“ Dem Optimisten erscheint die Zukunft verfügbar, die Hoffnung dagegen weiß um die Unverfügbarkeit der Zukunft. Sie ist eine Suchbewegung.

Die Hoffnung sieht die Dinge, wie sie sind, doch sie bleibt nicht passiv. Im Gegenteil: Sie bringt uns zum Handeln. Denn wir erkennen in der Hoffnung, dass es einen Sinn hat, das eigene Leben in die Hand zu nehmen, sich um diese Welt zu kümmern und sie mitzugestalten. Die Hoffnung resigniert nicht, wenn mein Handeln zunächst keinen Erfolg zeigt. Sie sagt mir: Es lohnt sich trotzdem, weiterzuarbeiten. Es ist sinnvoll, etwas zu tun, zu handeln. Und die Hoffnung stärkt mich beim Handeln. Ich handle dann auch

nicht verbissen, sondern voller Hoffnung darauf, dass mein Tun sinnvoll ist.

Der Philosoph Gabriel Marcel unterscheidet außerdem Erwartung und Hoffnung voneinander. Die Erwartung legt fest. Sie ist auf das Ergebnis gerichtet. Daher kann sie auch enttäuscht werden. Die Hoffnung dagegen eröffnet einen Prozess. Ich bin nicht auf ein Ergebnis fixiert. Ich hoffe, dass die Zukunft für mich oder für den anderen gut wird, auch wenn ich keine klaren oder konkreten Vorstellungen habe, wie sie sein wird. Die Hoffnung ist nicht an konkrete Bilder gebunden. Auch wenn meine Erwartung, dass ich eine Prüfung gut bestehen werde, nicht erfüllt wird, bleibe ich in der Hoffnung, dass meine Zukunft trotzdem gut wird, dass sich ein guter Weg finden wird, auch wenn zunächst nicht alles nach meiner Vorstellung lief. Oft richtet sich unsere Erwartung an andere, etwa an unsere Kinder, an die Mitarbeiter. Oft legen wir die anderen durch unsere Erwartungen fest und sind dann enttäuscht, dass sie sich nicht so entwickeln, wie wir das gewünscht haben. Die Hoffnung traut den anderen – eben auch Kindern und Mitarbeitern – zu, dass sie bei

allen Umwegen und Irrwegen einen guten Weg in die Zukunft finden.

Wir wissen natürlich nicht, was die Zukunft bringt. Und wir können unseren Kindern auch nicht versprechen, dass die Zukunft rosig aussehen wird. Falsche Versprechungen verbieten sich. Aber wir können die Hoffnung vermitteln, dass wir selbst – und gerade auch die jungen Menschen – diese unsere Welt mitgestalten können. Wir können das, was bisher falsch gelaufen ist, nicht rückgängig machen. Aber Hoffnung gibt auch Kraft, an der Wirklichkeit zu arbeiten. Mit unserer Hoffnung und mit unserer Zuversicht können wir einen Prozess der Neugestaltung dieser Welt eröffnen

Dieses kleine Buch will auf Zuversicht setzen. Es will die Wirklichkeit so, wie sie ist, als Herausforderung nehmen und auf dem Hintergrund der Erfahrung dieser Wirklichkeit fragen: Wie kann – trotz alledem – die Hoffnung in unserem Leben gestärkt werden?