Matthias Rutt

HOFFNUNG IN SCHWIERIGER ZEIT

Wie wir den Mut finden, unsere Zukunft zu gestalten



oekom


oekom

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining«) zu gewinnen, ist untersagt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über www.dnb.de abrufbar.
© 2026 oekom verlag, München
oekom – Gesellschaft für ökologische Kommunikation mbH
Goethestraße 28, 80336 München
+49 89 544184 – 200
info@oekom.de

Layout und Satz: oekom verlag
Umschlaggestaltung: Ramona Lotter, oekom verlag
Umschlagabbildung: ©Adobe Stock: Kunrus
Druck: Elanders GmbH Waiblingen, Waiblingen

Alle Rechte vorbehalten
ISBN: 978-3-98726-567-9
E-ISBN: 978-3-98726-681-2



Matthias Rutt

Hoffnung in schwieriger Zeit

Wie wir den Mut finden, unsere Zukunft zu gestalten

oekom

»The times are urgent; let us slow down.«
Afrikanisches Sprichwort, nach: Bayo Akomolafe, A Slower Urgency.

»Fluctuat nec mergitur«
Deutsch: »Sie schwankt, doch sie geht nicht unter.« Wahlspruch der Stadt Paris seit 1853, abgebildet auf dem Stadtwappen, das ein Schiff zeigt.

Inhalt

Erster Teil
Einleitung

Ende 11

Wendezeit 13

Anfang 17

Hoffnung 24

Zweiter Teil
Die vier apokalyptischen Reiter

Angst, Wut, Ignoranz und Verzweiflung 31

Die Quelle der Hoffnung 59

Dritter Teil
Hoffnung begründen

Wie wir hierhergekommen sind – eine Erfolgsgeschichte .. 67

Die Schattenseiten des Erfolgs 79

Licht und Schatten 90

Vierter Teil
Die Kraft der Kooperation

Zwei Vignetten 105

Kooperation als Grundlage unserer Hoffnung 112

Zwei Wege der Kooperation 122

Kooperation als Prinzip des Lebens 129

Fünfter Teil
Eine Geschichte der Hoffnung

Die vier Wegbereiter der Hoffnung 143

Eine Geschichte der Hoffnung 190

Schluss 207

Dank 209

Literatur 211

Über den Autor 213

Wendezeit

Die meisten Menschen sind sich darin einig, dass wir in einer schwierigen Zeit leben. Ich glaube, dass unsere Zeit vor allem deshalb schwierig ist, weil sie eine Wendezeit ist.[1]

Wendezeiten kommen in komplexen Systemen vor. Wir kennen sie zum Beispiel in persönlichen Biografien,[2] in Gesellschaften und in ökologischen Systemen. Es sind Zeiträume, in denen besonders wesentliche und intensive Veränderungsprozesse stattfinden und in denen sich eine grundlegende Ausrichtung ändert, sich wendet und eine neue Dynamik entsteht.

In der jetzigen Wendezeit vollziehen sich vielfache Veränderungen in hoher Geschwindigkeit und in verschiedenen Bereichen, die sich gegenseitig beeinflussen und teilweise verstärken. Diese intensiven Wandlungen betreffen unsere Wirtschaft, das politische System, das gesellschaftliche Miteinander, Technologie und Ökologie. All das ist im Wandel, und zwar weltweit, im planetaren Maßstab. Und da wir nur diesen einen bewohnbaren Planeten haben, geht es bei dieser Wendezeit um alles.

Oft haben die Prozesse einer Wendezeit den Charakter des Unumkehrbaren. Da gibt es kein Zurück, die Veränderungen sind irreversibel. Der Anfang von etwas Neuem ist mit dem unwiederbringlichen Ende des Bisherigen verbunden. *Ende und Anfang fallen in eins.* In diesen End/Anfangszeiten wirken oft

---

1 Diese These ist weder neu, noch vertrete ich sie allein. In manchen Kreisen gehört sie fast zum Allgemeingut. Der Physiker und Philosoph Fritjof Capra argumentierte in seinem Buch *Wendezeit* (Scherz Verlag, Bern 1983) bereits vor über 40 Jahren in eine ähnliche Richtung.

2 Einige Beispiele für Wendezeiten in persönlichen Biografien sind Pubertät, Einstieg ins Berufsleben, Geburt eines Kindes, Wechseljahre, Scheidung, Übergang in den Ruhestand, Tod eines Partners.

chaotische Kräfte, es kommt zu großen Unsicherheiten und Ängsten, zu Gefühlen von Kontrollverlust und Sinnlosigkeit.

Der Verlauf, die Dynamik und Intensität der Veränderungen in einer Wendezeit sind schwer vorherzusehen. Sie gehen oft mit verschiedenen einzelnen Wendepunkten einher (manchmal auch als »Kipppunkte« oder Disruptionen bezeichnet), an denen manche Aspekte des Gesamtsystems sich plötzlich in eine andere Richtung bewegen. Die Dynamik dieser einzelnen Wendepunkte ist unberechenbar und kann das Gesamtsystem auf unvorhersehbare Art prägen.

Die Unberechenbarkeit einer Wendezeit und die mit ihr einhergehenden chaotischen Vorgänge bedrohen unser Sicherheitsbedürfnis. Die Wünsche nach Sicherheit und Verlässlichkeit gehören zu den stärksten menschlichen Bedürfnissen.[3] Werden sie tiefergehend frustriert, so erleben wir das als Kontrollverlust. Es kommt zu starker Verunsicherung, zu Angst und als Reaktion darauf zu Wut und Verzweiflung.

Die Unberechenbarkeit einer Wendezeit gibt aber auch Raum für eines der wichtigsten konstruktiven Gefühle: Hoffnung.

Hoffnung, dass es eine Wendung zum Guten geben kann. Dass es einen Weg durch Unsicherheit und Chaos hindurch geben kann. Dass wir einander dabei vertrauen können. Dann kann die Zuversicht hinzukommen, dass es uns gelingt, einen solchen Weg zu gehen.

In diesen emotionalen Spannungsfeldern bewegen wir uns also in einer Wendezeit: einerseits Angst, Wut und Verzweiflung, andererseits Hoffnung, Vertrauen und Zuversicht. In der kurzen Erzählung zu Beginn der Einleitung habe ich versucht, diesen verschiedenen Gefühlen einen bildhaften Ausdruck zu geben.

---

3 Das hat unter anderem damit zu tun, dass wir Menschen als hilflose und abhängige Wesen auf die Welt kommen. Wir sind zu Beginn unseres Lebens viele Jahre lang darauf angewiesen, dass unsere existenziellen Bedürfnisse sicher und verlässlich von anderen erfüllt werden. Geschieht das nicht, kann es lebensbedrohlich für uns sein – oder sich zumindest so anfühlen.

Beide Gefühlsbereiche gehören dazu, die positiven wie die negativen. Sie gehören zusammen, sind wie zwei Seiten einer Medaille, wie Dunkelheit und Licht. Es ist nicht möglich, den einen Bereich ohne den anderen zu haben. Wenn Hoffnung und Vertrauen echt und wirksam sein sollen, dann müssen wir auch der Angst, der Wut und der Verzweiflung ins Auge schauen.

Denn sonst laufen wir Gefahr, uns falsche Hoffnungen zu machen. Das sind Hoffnungen, die dazu dienen, uns vor Angst und Verzweiflung zu schützen, diese schwierigen Gefühle nicht an uns heranzulassen, uns nicht erschüttern zu lassen. Sie suchen nicht die realen Chancen, die wir haben, sondern dienen dem emotionalen Selbstschutz. Diese falschen Hoffnungen haben etwas Illusionäres, sie behindern den klaren Blick auf die Realität und damit ein angemessenes Handeln. *Damit wir der Versuchung der illusionären Hoffnung nicht erliegen, braucht es die offene Auseinandersetzung mit den schwierigen Gefühlen von Angst, Wut und Verzweiflung. Diese Auseinandersetzung immunisiert uns gegen das Illusionäre.*

Das ist ein Grundgedanke dieses Buches. Deshalb werden wir uns hier auch eingehender mit den schwierigen Gefühlen beschäftigen.[4]

An dieser Stelle noch eine Vorbemerkung: Ich verwende in diesem Buch häufig das Pronomen »wir«, das die mitteilende Person einbezieht. Es ist mir wichtig, nicht als abgetrennter Beobachter psychische und gesellschaftliche Zusammenhänge zu beschreiben, sondern mich selbst als Teil der dargestellten Dynamik zu betrachten. Gleichzeitig ist das »wir« eine Einladung an die Leserinnen und Leser, dies dort, wo es sich stimmig anfühlt, auch zu tun und sich selbst als Teil der größeren Zusammenhänge zu sehen. Mit diesem »wir« ist manchmal ein

4 Diese Überlegung entspricht einem Grundprinzip in der individuellen Psychotherapie: Indem ich lerne, mit belastenden Gefühlen konstruktiv umzugehen, stärke ich meine Handlungsfähigkeit und damit die Hoffnung, mein Leben gut zu bewältigen.

»Menschheits-wir« gemeint, manchmal ein »wir in den reichen westlichen Ländern«. Nie ist es aber kategorisch gemeint im Sinne eines »wir alle«. Denn es gibt immer Bedingungen, unter denen das Beschriebene nicht oder nur eingeschränkt gilt. Niemand muss sich bei diesem »wir« zwangsweise gemeint fühlen – es ist eine Einladung, nicht mehr.

Hoffnung

»Dum spiro spero.«
»Solange ich atme, hoffe ich.«

Lateinische Redewendung, nach Marcus Tullius Cicero, 106 v. Chr. – 43 v. Chr., Epistulae ad Atticum

Wie schon gesagt: Es gibt in dieser Zeit viele Gründe zu verzweifeln. Aber Verzweiflung lähmt uns, wenn wir darin stecken bleiben. Wir brauchen den Funken der Hoffnung, um der Lähmung zu entkommen.

Was bedeutet es, zu hoffen? Ich versuche eine erste Skizze:

Hoffnung lässt sich berühren von dem, was auf dem Spiel steht. Es ist so kostbar! Es darf nicht verloren gehen! Hoffnung hält den Schmerz aus, das Wertvolle so gefährdet zu sehen und vieles schon zerstört. Deshalb braucht Hoffnung Mut. Lähmung und Resignation sind einfacher.

Hoffnung sucht das Quäntchen Chance. Sie sucht nach den Wendepunkten, die sich abzeichnen, die sich entfalten können wie Samenkörner, die lange scheinbar leblos im Boden liegen und dann doch noch keimen. Hoffnung fragt nicht nach Sicherheit, sie legt sich nicht fest, sie fließt mit der Strömung, dorthin, wo sie am stärksten ist.

Hoffnung gibt sich nicht der Illusion hin, es sei doch alles nicht so schlimm, oder es gebe eine einfache Lösung. Sie wehrt sich nicht gegen den Schmerz, die Angst, die Verzweiflung. Sie blendet den Schrecken unserer Zeit nicht aus. Sie nimmt all diese Gefühle auf und umfasst sie und trägt sie in sich.

Hoffnung beruht nicht auf der Abwesenheit von Angst. Im Gegenteil: Ohne Angst kann Hoffnung oberflächlich werden. *Lebendige Hoffnung ist von Angst umweht, aber wird nicht von ihr erstickt.*

Hoffnung nutzt die Vernunft, aber sie übersteigt sie. Ginge es nur nach der Vernunft, gäbe es manchmal kaum Gründe für Hoffnung. Hoffnung lässt sich von Intuition leiten, die das mögliche Eintreten des Unwahrscheinlichen erspürt.

Hoffnung erträgt sogar die Hoffnungslosigkeit, die der anderen und auch die eigene. In ihrem Kern findet sich ein »Dennoch«, ein »Trotz allem«. Insofern ähnelt sie der Liebe, die auch die Lieblosigkeit erträgt und umfasst.

Hoffnung weiß um die Wendungen, die eine Entwicklung nehmen kann, selbst wenn sie unwahrscheinlich oder weit weg erscheinen. Bertolt Brecht schrieb in seinem »Lied von der Moldau« (1943): »Das Große bleibt groß nicht und klein nicht das Kleine«.[1] Das könnte ein Motto der Hoffnung sein.

Hoffnung bezieht sich auf den Verlauf der Zeit. Sie nimmt die Vogelperspektive ein und blickt mit weitem Horizont auf die großen Linien einer Entwicklung. Sie erhofft das Eintreten des Guten. Sie weiß jedoch, dass das Gute sich manchmal zunächst als etwas vermeintlich Schlechtes zeigt oder umgekehrt. Sie akzeptiert die Realität als »das, was ist« und bleibt offen für die unvorhersehbaren Entwicklungen und überraschenden Wendungen in unserer Welt. So wurzelt sie letztlich in einer Erfahrung von Zeitlosigkeit und in einer Präsenz jenseits der Konzepte von »gut« und »schlecht«.

Hoffnung ist eine Entscheidung. Sie ist ein Ja zum Leben. Man könnte sogar sagen, dass jedes Leben materialisierte Hoffnung ist. Jedes Leben hofft. Es hofft, sich zu erhalten, sich gut zu fühlen, sich zu vermehren. Wie jedes Tier auf Nahrung hofft, jede Pflanze auf Wasser und Licht,[2] so sind auch wir mit unserem lebendigen Körper materialisierte Hoffnung.

Solange mein Herz schlägt, mein Körper atmet, sagt er Ja zum Leben und zum Hoffen, in jedem Moment, mit jeder Zelle.

---

1 Bertolt Brecht: Die Gedichte. Suhrkamp, Frankfurt am Main 1981, S. 1218.

2 Bei Pflanzen und den meisten Tieren ist dies natürlich ein unbewusstes Hoffen.

Wenn ich willentlich die Luft anhalte, werde ich in kurzer Zeit am eigenen Leib spüren, wie sehr mein Körper die Atemluft braucht, herbeisehnt und darauf hofft – er kann nicht anders. In tiefer Verzweiflung oder in einer Depression kann dieses Ja zum Leben psychisch überlagert werden von lebensverneinenden Gefühlen und Impulsen. Manchmal ist das ein Durchgangsstadium, und die Kräfte des Lebens brechen sich nach einiger Zeit wieder Bahn. Manchmal kann es notwendig sein zu erforschen, welche negativen Überzeugungen oder emotionalen Fixierungen diesen Durchbruch ins Leben behindern. Wenn ich jedoch eine Verneinung des Lebens und damit auch der Hoffnung willentlich kultiviere und mich darin häuslich einrichte, so ist das eine Verirrung. Entscheide ich, Nein zum Leben und zur Hoffnung zu sagen, weil ich den Schmerz scheue oder mir der Mut fehlt, dann ist dies letztlich ein Verrat an meinem Körper und an mir selbst.[3]

Deshalb gibt es – solange ich lebe – zu dieser Entscheidung keine sinnvolle Alternative: *Ich muss hoffen.*

*

Im nächsten Teil wenden wir uns den schwierigen Gefühlen zu, die mit einer Wendezeit einhergehen. Denn sie gehören unausweichlich zu unserer Zeit dazu. Jeder Mensch wird damit konfrontiert, manche mehr, manche weniger, oft mit einer sehr individuellen Mischung der verschiedenen Emotionen. Wenn wir uns diesen Gefühlen nicht stellen, individuell und als Gesellschaft, werden sie unsere Verbundenheit vergiften und uns

3 Dies ist nicht als Entwertung oder Herabwürdigung von Menschen gemeint, die mit suizidalen Gedanken und Impulsen kämpfen. Auch die Entscheidung für ein selbstbestimmtes Sterben bei schwerer Krankheit soll hier nicht diskriminiert werden. Ein solcher Freitod kann eine eigenständig gestaltete letzte Wendezeit des Lebens sein, denn der Tod gehört zum Leben dazu. Insofern kann sich auch in einem selbstbestimmten Sterben ein Ja zum Leben vollziehen.

daran hindern, eine wirklich tragfähige Hoffnung zu entwickeln, ein stabiles Vertrauen auf uns selbst und aufeinander.

Bei den folgenden Kapiteln kannst du, liebe Leserin, lieber Leser, der Frage nachspüren, zu welchen emotionalen Richtungen du stärker neigst und zu welchen weniger stark, von welchen Emotionen also deine individuelle Gefühlsmischung in schwieriger Zeit geprägt ist.