



## Hoffnungen und Befürchtungen

von lic. phil. Margrit Schmidlin,  
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

**Oekumenische Paarberatung**, Bezirke Brugg Laufenburg Rheinfelden

Der Mensch besitzt die Fähigkeit, über sich selber, sein Schicksal und das Leben im Allgemeinen nachzudenken, Vorsätze zu fassen und Pläne zu schmieden. Wir tun dies besonders zum Jahreswechsel und blicken einerseits zurück auf das vergangene Jahr und drauf, was es uns gebracht hat. Wir ziehen Bilanz, wieweit wir unsere Ziele erreicht haben, was Unvorhergesehenes eingetreten ist, was gut und was belastend war. Andererseits machen wir uns verstärkt Gedanken über die Zukunft und stellen uns die Frage, was uns wohl im neuen Jahr erwarten mag. Dabei hegen wir sowohl Hoffnungen als auch Befürchtungen, was uns die Zukunft bringen möge.

Der Wunsch, einen Blick in die Zukunft werfen zu können, existiert wohl seit der Entwicklung zum homo sapiens, zum denkenden und wissenden Menschen und seit der Erkenntnis, dass wir nicht alles wissen können. «Ich weiss, dass ich nichts weiss» sagte schon Sokrates rund 400 Jahre v. Christus. Trotz oder gerade wegen dieser Erkenntnis suchen einige Menschen Antworten bei Horoskopern, Wahrsagern und Wahrsagerinnen, Propheten und Prophezeiungen, Tarot Karten, Traumdeutungen, im Glauben an Omen, bei wissens- und heilsverkündenden Gemeinschaften und vielem mehr, um vermeintlich einen Blick auf die Zukunft erhalten zu können. Gerade in Zeiten von grossen Unsicherheiten und Krisen hatten/haben solche Angebote einen grossen Zulauf und Viele verdienen mit der Angst der Menschen vor der Zukunft viel Geld.

Das Orakel von Delphi soll einst, gemäss griechischer Mythologie, auf die Frage nach der Zukunft verkündet haben: «Erkenne dich selbst» und hat seither viele Philosophen und Philosophinnen inspiriert und beschäftigt. Diese Selbsterkenntnis mag uns ja bewusst machen, dass wir viele Dinge im Leben durch Planung, Anstrengung, durch unsere Fähigkeiten und Tugenden erreichen können und dass es gut sei, sich Ziele zu setzen und darauf hinzuarbeiten. Wir erkennen aber dabei zugleich unsere Grenzen, weil uns vieles nicht gelingt und weil das Leben uns immer wieder auch mit Herausforderungen und Schicksalsschlägen konfrontiert, auf die wir keinen Einfluss haben. Es geschehen Unfälle, Krankheiten, Todesfälle, Ueberfälle, Katastrophen, Krisen, Attentate, Kriege, Seuchen und anderes nicht Vorhersehbares, das wir nicht beeinflussen können. Und so bleibt uns letztendlich doch nur das Bewusstsein, dass wir stets mit allem rechnen müssen.

Ob wir diesen Blick in die Zukunft nun eher mit Hoffnung wagen, also mit der Vorstellung eines positiven Ausgangs oder eher mit Befürchtungen, dass es nicht so gut ausgeht, liegt allerdings bei uns selber: unser Charakter, unsere Prägung, unsere persönliche Geschichte liefern uns die Grundlage, welche Sichtweise wir einnehmen können. Wenn ich in meiner Vergangenheit gelernt habe, dass ich auch in schwierigen Zeiten bestehen, Unterstützung finden, mir selber Gutes tun, mich anpassen kann, dass ich auch Krisen bestehen und überstehen kann, wird wohl die Hoffnung mich tragen können. Wenn ich allerdings denke, dass ich überfordert und allem Belastenden hilflos ausgeliefert bin ohne die Aussicht auf Besserung oder einen Ausweg, dann werde ich eher von Befürchtungen geplagt sein. Dennoch habe ich als Mensch auch die Wahl, welchen Gedankengänge ich den Vorrang geben möchte. Welche Sichtweise möchte ich haben: das Glas ist halb leer oder halb voll?

Ich wünsche Ihnen Allen zum Neuen Jahr, dass Sie die Kraft zur Hoffnung haben, dass auch unvorhergesehen und unverhofft Gutes geschehen kann und dass Sie Zuversicht, Unterstützung, Mitgefühl, Trost, Respekt und Toleranz erfahren und auch anderen Menschen schenken können! Denn mit diesen menschlichen, zivilisierten Eigenschaften können wir alle aktiv einen persönlichen Beitrag leisten, um schwere Zeiten zu bewältigen!