

# Neudietendorf 2010

Zuversicht - Wie sehen wir die Zukunft individuell und weltweit, blicken wir zuversichtlich in die Zukunft?

## Inhalt

<b>Zuversicht aus lebenswissenschaftlicher Sicht .....</b>	<b>1</b>
1. Einleitung .....	1
2: Was ist Zuversicht, und was macht sie? .....	1
2.1 Allgemeinbegrifflichkeit .....	1
2.2 Wie ist der Begriff "Zuversicht" in der Medizin-Systematik bestimmt? .....	2
3. Beispiele für das Phänomen Zuversicht (Hoffnung, Optimismus) im Klinik-Alltag (ohne Sozial- und Seelsorgearbeit) .....	3
3.1 Placebo .....	3
3.2 Spiegeln oder einen Spiegelungseffekt .....	3
3.3 Religiosität .....	3
3.4 Weiteres .....	3
4. Grund legen – Eine Grundlage schaffen .....	4
5. Allgemeine Zukunftsfähigkeit aus lebenswissenschaftlicher Sicht .....	5
Anmerkungen .....	5
<b>Zuversicht aus theologischer Sicht .....</b>	<b>7</b>
<b>Kurzbericht zu &gt;BrotZEIT&lt; .....</b>	<b>8</b>
Anmerkungen .....	10

## Zuversicht aus lebenswissenschaftlicher Sicht

### 1. Einleitung

Die Anfrage zielte etwa darauf, was ein Arzt seinen Patienten, zumal wenn sie alternd und kränkelnd auf ihr Lebensende zugehen, Zuversichtliches bieten könne. Doch ein einfaches ärztliches Rezept für Zuversicht gibt es hier nicht. Sogar dies: **Wer nicht frühzeitig Zuversicht lernte, hat's schwerer.**

Das Thema ist ein allgemeinspsychischer Begriff, und der soll hier aus lebenswissenschaftlicher Perspektive besprochen werden. Dazu gehört über die Biowissenschaften im engeren Sinne hinaus auch die Psychologie einschließlich ihrer Aktivitätsfelder.

Zum Einstieg aber erst einmal ganz kurz persönlich: Zuversicht habe ich bereits als Kind erfahren. Ich meine hier nicht das Grundvertrauen auf meine Mutter. Sondern ich erfuhr Zuversicht mit dem Fahrrad: Sah ich einen Wurzelbuckel vor mir, wusste ich - ich will den breiten freien Weg links oder rechts davon nehmen. Ich sah zum Weglenken also scharf auf den Wurzelbuckel – und fuhr dann aber doch mit dem schmalen Reifen genau über ihn. – So funktioniert auch in der Medizin Zuversicht – zum Beispiel mit Placebo: Das inhaltlose Mittel bewirkt das mit ihm anvisierte Ziel. In Pädagogik und Politik wird dies Prinzip ebenfalls angewandt. Es muss bloß erreicht werden, das Ziel zu verinnerlichen.

### 2: Was ist Zuversicht, und was macht sie?

#### 2.1 Allgemeinbegrifflichkeit

Mein Spontanverstehen dieses Begriffs ist zunächst so:

**Zuversicht ist gesteigerte Hoffnung, – ist eine feste/eine sichere Hoffnung.**

Hoffnung kann noch einen großen bangen Anteil auf Nichterfüllung in sich bergen; doch Zuversicht beinhaltet eine geglaubte Anwartschaft auf das gewünschte Ergebnis. Das Erreichen gilt als sicher, nur eben noch nicht realisiert.

Diese Begrifflichkeit war keineswegs immer so. Noch zu Luthers Zeiten bedeutete Zuversicht in der Regel einfach nur Prognose, das "Vorhersehen des Künftigen, gleich ob gut oder böse." [1] Diese Entwicklung mit selektierender Wertbelegung eines Begriffes im Sinne des subjektiv Günstigen, des Gewünschten, spiegelt schon für sich den Drang in der Menschheit wieder nach einem zu unterstellenden anthropologischen Lebensprinzip eines lebensfördernden Optimismus. Zuversicht ist also der Begriff für einen von Menschen betriebenen Vorgang und nicht nur für einen feststehenden Zusammenhang. Und sie hat auch etwas Trutziges an sich. – Fortlaufend werden Forschungsbelege dafür geliefert, dass Optimismus und spezieller also auch Zuversicht real lebensfördernd sei. Das wurde gemessen an äußeren und inneren Lebenserfolgen, z. B. in Vergleichen von Karriere-Statistik, Krankheitsanfälligkeit und Lebenserwartung.

## **2.2 Wie ist der Begriff "Zuversicht" in der Medizin-Systematik bestimmt?**

**Zuversicht** ist in der Praxis bislang noch kein fester Begriff mit gesonderter medizinischer oder psychologischer Spezifik. Sie ist aber neuerdings unter dem Begriff **Optimismus** Gegenstand von Forschungen. **Zuversicht**, oder Optimismus, kommt in den Glossarien meiner Fach-Wörterbücher oder in den einbändigen Lehrbüchern der Psychologie und der Psychiatrie bis ins Jahr 1995 nicht vor außer im **krankhaften Fehlen** von **Zuversicht** als **Hoffnungslosigkeit**. Sie ist einmal aufgeführt als Symptom der Depression. [2] Ein zweites Mal erscheint Hoffnungslosigkeit im Psychosomatik-Handbuch im Zusammenhang mit **Hilflosigkeit**. [3] Nicht aber fand ich weitere Erklärung zu Verursachung oder zur Behebung von solchem **Mangel an Zuversicht**. Darin ist die Psychotraumatologie inzwischen weiter gekommen; doch das kann ich noch nicht berichten.

**Anthropologisch-medizinisch** ebenso wie **sprachwissenschaftlich** ist **Zuversicht** der Begriff eines Gefühls im Normalbereich. Der ist abzuhandeln in der Philosophie, und dort gibt es dann Knotenpunkte mit z. B. Theologie und mit Lebenswissenschaften. Zuversicht wird quasi als **allgemeiner lebensethisch-lebensmoralischer Themenbegriff** [4] vorausgesetzt und benutzt.

Natürlich gibt es **Zuversicht auch in der Medizin**. Jedoch erinnere ich in Studium und Arztausbildung keine gezielte Beschäftigung mit dem Thema. Sondern das Umgehen mit und das Pflegen von Zuversichtlichkeit bei den Patienten, im Kollegenkreis und letztlich damit auch bei sich selbst war **Alltagspraxis für jedermann**.

Aber hierin ändert sich langsam etwas. In den 1970er Jahren wurde der Begriff **Salutogenese** [5] eingeführt als Pendant zur Pathogenese; also: Salutogenese ist die Gesundheitsentwicklung im Sinne auch einer Gesundheitsentfaltung gegenüber der Krankheitsentwicklung. Dies beinhaltet für die Praxis die Orientierung auf die Ressourcen, also: auf die Mittel, die Quelle dessen, was an Möglichkeiten verblieben ist. Konkret: Der Arzt sollte seinen Patienten nicht nur nach dem schmerzhaften Fuß fragen, sondern ihn auch auf den gesunden aufmerksam machen. [6]

Im Gesundheitswesen gehört der Begriff **Zuversicht** in das Feld der Seelischen Gesundheit [7], und zwar zum Bereich der Affektivität, also des seelischen Fühlens. [8]

Im Rahmen einer **Bevölkerungsverwaltung** und dann gar für den Globalbereich der Weltgesundheitsorganisation spielt **Zuversichtsfähigkeit** in der medizinischen Literatur eine wichtige Rolle, und zwar zunächst hinsichtlich der Friedensfähigkeit. – Und ein anderes Beispiel will ich zum Schluss noch zeigen.

Wie nun funktioniert **Zuversicht im Gehirn**? Sie ist an die Verarbeitung in Nervenzell-Netzwerken gebunden.

Die geistigen und seelischen Kräfte werden auf diese Bedürfnisbefriedigung konzentriert. "Insofern bestimmen letztlich solche Vorgänge stark das Verhaltensrepertoire von Mensch und Tier." [9] Eine Psychologin hat nun 2007 zwei Optimismus-Zentren im Gehirn gefunden. [10] "Optimisten denken anders": Sie antworteten in spezifischen Gehirnbereichen auf "positive" Bilder mit wesentlich größerer Intensität als die Pessimisten. [11] – Die Spezifität in der Schaltung auf

"Zuversicht" im Sinne eines Optimismus gegenüber einer bloß sachlichen Prognose dürfte nun eben darin liegen, dass die psychischen Ressourcen von Spannungen befreit und wunschzielgerichtet harmonisiert sind.

### **3. Beispiele für das Phänomen Zuversicht (Hoffnung, Optimismus) im Klinik-Alltag (ohne Sozial- und Seelsorgearbeit)**

#### **3.1 Placebo [12]**

Diesen Abschnitt verkürze ich auf eine Bemerkung: Außer Scheintabletten sind hierunter auch Scheintechniken einzuordnen: Schein-Akupunktur, Schein-Psychotherapie, Schein-Operation; und auch die helfen, und zwar selbst dann, wenn der Versuchsteilnehmer die 50 %ige Chance weiß, dass er keine Sach-Therapie erhält. [13]

#### **3.2 Spiegeln oder einen Spiegelungseffekt**

sehe ich als ein verwandtes Phänomen. In der LTI beschreibt Viktor Klemperer eine Schiffsreise, bei der eine Reihe von Mitreisenden an der Reling lehnen, und einem von ihnen wird übel und muss erbrechen. Bald darauf ergeht es dem Nachbarn ebenso, und die Reihe setzt sich bis zum Ende so fort. – Durch Mitempfinden werden die gleichen Reaktionen ausgelöst, gleichsam übertragen. Man hat dafür im Gehirn bestimmte Zellen gefunden und nennt sie Spiegelneurone, die womöglich bei allen in Gruppen lebenden Wesen vorhanden sind. Für das Spiegeln von einem Empfinden gibt es sie vielleicht nur bei Menschen. [14] (Ich glaube eher, diese Einschränkung trifft nicht zu.) – Auch dieser Mechanismus wird im ärztlichen Alltag ständig genutzt, selbst wenn der Arzt es nicht wissen wollte.

Ein Mensch mit Erwartungen hat also die Eigenschaft, durch die bewusste Orientierung auf einen Erwartungsinhalt zu dessen Erfüllung beizutragen. Das macht den **Wert von Zuversicht** aus: **Sich selbsterfüllende Prophezeiung**. Und oft eben das "Gutdenken" einer Sache im Gegensatz zum "Schlechtreden".

#### **3.3 Religiosität**

Religiosität ist in diesem Sinne ebenfalls von medizinischer Relevanz. Eine vorhandene Religiosität bzw. Spiritualität kann ein tragender oder auch ein beeinträchtigender Faktor in der Zuversichtlichkeit sein. Während die Vorstellung eines liebevollen, gütigen Gottes eine hilfreiche Ressource darstellen kann, wird das Bild eines strengen, strafenden göttlichen Richters eher Ängste und depressive Symptome bewirken. [15][16]

"Beten hilft!" – sagen manche. "Stimmt nicht!", sagen andere. Neurologische Untersuchungen demonstrieren immerhin, dass spirituelles Denken bei Patienten bestimmte Hirnareale aktiviert, die Schmerzen bekämpfen und Krankheiten lindern helfen. Beim Beten und Meditieren werden bestimmte Hirnareale **deaktiviert**, die unsere Orientierung steuern – möglicherweise ein Grund, warum sich gläubige Menschen von Raum und Zeit losgelöst und Gott nahe fühlen. – In einer Krankheits-Studie ist auch festgestellt, dass es denjenigen Patienten deutlich besser ging, für deren Gesundheit andere Menschen beteten. – Wieder anderenorts wurde dazu passend bemerkt: Menschen, die sich geliebt wissen, sind gesünder. – Zu Auswirkungen von Gebet, Religion und Spiritualität auf die Genesung des Menschen gab es allein in den Jahren 2000 bis 2009 über 6000 neue medizinische Studien. [17]

#### **3.4 Weiteres**

Abschließend zur Abrundung für Zuversicht im Klinikbetrieb: Sie ist natürlich **spontan anzutreffen** bei wohl der Mehrzahl aller Patienten. Es ist erstaunlich, wie Menschen, die durch schwerste Missgeschicke betroffen wurden, sofort umschalten können auf Zuversichtsinhalte, die sie zuvor für sich ablehnten. [18] – (Ferner: alltägliche **Psychagogik**)

## 4. Grund legen – Eine Grundlage schaffen

Die **Fähigkeit zu Zuversichtlichkeit** mag angeboren sein in Hirnstruktur und Biochemie. Doch in der Lebenspraxis muss sie erst noch sozial gelehrt und gelernt werden.

Die Prägung der seelischen Konstitution geschieht bereits vorgeburtlich und in den ersten Lebensjahren; da kann man sich die Bezugspersonen noch nicht aussuchen. – Die Rolle der Bezugspersonen haben nach den Eltern dann zunehmend die Lehrer und Leiter. Nach dem 30. Lebensjahr sind die Lebenseinstellungen, zu denen "Zuversicht" gehört, nur noch sehr schwer veränderbar. [19]

Für Zuversichtsfähigkeit ist das Einüben von glücklichem Erleben wichtig. Zuversicht geht nicht ohne die Aussicht auf Glück, ohne Aussicht auf freudevolles Erleben. – Seit 2007 bietet in Heidelberg eine allgemeinbildende Schule das Unterrichtsfach Glücksschulung an. [20] – In anderen Bereichen gibt es solche Studiengänge schon länger: Well Being. [21]

Mit dem Älterwerden wächst dann die Eigenverantwortlichkeit für die eigene Entwicklung. Man soll zwar negative Gefühle bei sich nicht verdrängen, sondern sie wahrnehmen im Sinne von erkennen, aber nicht ihre Pflege wahrnehmen im Sinne von einem sich ihnen hingeben. Sondern ein Mensch ist als Subjekt dafür verantwortlich, negativen Gedanken etwas Positives entgegenzusetzen. Wir sind dafür eingerichtet, unsere angeborenen Triebe, Lüste und Ängste in geordnete Bahnen zu lenken und unsere Gedanken und Gefühle bewusst zu steuern. [22]

Natürlich passiert Zuversichtsstiftung auch in **alltäglichen persönlichen Problem-Gesprächen**. Auch bei Zuspruch gilt selbstverständlich Glaubwürdigkeit durch Wahrhaftigkeit: Nicht den Partner täuschen; womöglich aber auch nicht abrupt enttäuschen. Vielleicht kann man behutsam zu einem neuen, wieder erweiterten Blickwinkel verhelfen: Zum Beispiel statt bei tödlicher Krankheit nur das nahe Sterben zu sehen, noch gut leben bis zum Abschied. [23] Dann lebt der Patient diese Frist glücklicher und real länger. So bestätigen auch die sozialpsychologischen Mitarbeiter der Onkologischen Beratungsstelle in Berlin-Moabit; ihre Klienten sagen: "Durch Euch haben wir wieder Licht am Ende des Tunnels!" [24] Wenn der Partner Änderungsangebote in der Zukunftssicht nicht gleich annehmen kann, braucht er vielleicht nur erst einmal etwas Zeit.

Wo durch ungünstige Veranlagungen, Umfeldbedingungen oder Geschehnisse die Zuversichtsfähigkeit eingeschränkt ist, stehen immer doch noch Hilfen bereit in **Beratungseinrichtungen** und in Behandlungsstrukturen – auch für alte und für sehr alte Menschen.

In **Katastrophensituation**, wenn Traumatisierungen erlitten werden, kann man zunächst nicht erst neue Sehweisen lernen müssen. Dann heißt es, für Ruhe und Raum zu sorgen, dass Boden für Zuversichtlichkeit geschaffen wird: Einfach Abschirmung, Geborgenheit und Zuwendung bieten und berichten lassen. [25]

Wenn aber **grässliches Schicksal anderer reflektiert** wird, zum Beispiel nach Medienberichten ein Leben zur Zeit von Steinigung oder Inquisition mit Folter und Verbrennung, so lässt sich Leid dort und Dortiger nicht voll nachvollziehen für Externe. Dann ist man auch hilfeunfähig, kann sich aber im Gespräch Klarheit und Handlungslinien zu schaffen versuchen.

In allgemeinem **konkretem Lebenskonflikt** gehört zur Zuversichtsentwicklung also die **Kommunikation**. Wenn ein Mensch die Möglichkeit des Eintretens einer günstigen Lösung anschaulich vor Augen bekommt, dann neigt er wohl leichter dazu, Zuversicht dafür oder für eine vergleichbare Alternative zu entwickeln.

Ärztlich wird Zuversicht hin und wieder beim Patienten hervorzurufen versucht mit suggestivem Verhalten und solchem, das beim Patienten Spiegelung provoziert: Wenn man eine schlechte Nachricht trotz aller Sachoffenheit taktvoll locker-freundlich überbringt, lässt dies leichter eine positiv-aktive Einstellung bei Patienten und Angehörigen und die Orientierung auf die verbliebenen Ressourcen entstehen.

## 5. Allgemeine Zukunftsfähigkeit aus lebenswissenschaftlicher Sicht

Lebenswissenschaftliche Forschungen bieten auch Gründe für eine **Zuversicht auf eine fort-dauernde Überlebensfähigkeit der Menschheit**.

Der Psychiater und Laborforscher Martin BAUER legt dar, dass die biologischen Wesen nicht in extensivem Überlebenskampf unterzugehen verdammt sind, wie es dem Darwinismus entsprechen würde. Sie können in Notsituationen sich aus einem Lebenskonflikt **hinauslernen**. Psychische Erfahrungen steuern die Entwicklung unserer Gene. [26]

Das Bild einer Amöbe ist seinem Beitrag als Sinnbild beigegeben mit dieser Legende:



### **Kooperativ und opferbereit statt aggressiv und egoistisch:**

Eigentlich lebt die Amöbe Dictyostelium discoideum als Einzelgänger.

Wird die Nahrung knapp, schließen sich Zehntausende der Einzeller zu einem pilzförmigen Verband zusammen (Bild).

Die Amöben, die an die Spitze gelangen, überdauern als vermehrungsfähige Sporen die Hungerphase.

Jene, die den Stiel bilden, geben ihre eigene Fortpflanzungsfähigkeit zugunsten der Artgenossen auf.

(Eigenes PC-Bild – Im BLZ-Artikel zeigte Gettyimages.de/vis311789 gut die im Stiel zur Stütze zusammengebackenen Opferzellen; aber „für Nichtcommerz nicht lizenzierbar“.)

Das Leben ist bis in die molekularen Vorgänge hinein ein großes kooperatives Projekt. Die Bildung von erstem Leben vor dreieinhalb Milliarden Jahren im Urmeer ist nicht denkbar, ohne dass die damals beteiligten Moleküle in eine Interaktion eintraten. ... Wohin man schaut: Kooperation und Kommunikation – was nicht heißt, dass die Tatsache des Wettbewerbs und des Wettkampfes zu bagatellisieren wäre.

Menschen sind mit Empathie begabte Wesen, also mit Mitfühlbarkeit, und mit der Fähigkeit zu Kooperation. Wir sind auf gelingende Beziehungen hin konstruiert. Die Gemeinschaftserlebnisse führen im menschlichen Körper zur Ausschüttung von Glücksbotenstoffen wie Serotonin, körpereigene Opioide, Dopamin oder das Beziehungshormon Oxytocin. Diese Botenstoffe setzen Gene in Gang und schalten andere ab.

Wir verfügen aber nicht über Automatismen, die diese soziale Akzeptanz jederzeit garantieren. Wir müssen sie füllen durch einen nie endenden Suchprozess, den wir Kultur nennen – also durch Erziehung, Bildung, Künste.

So vermittelt BAUER die Zuversicht, dass die Menschheit aus dem Dilemma der gegenwärtig durch sie selbst betriebenen Vernichtung ihrer Lebensbasis auf Erden und in der Welt auch mittels genetischer Veränderung herausfindet, die aus dem Lernprozess folgt, und nicht auf zufällige Mutationen angewiesen ist. Die Menschheit ist für eine solche Zukunft fähig: **Kooperativ und opferbereit statt aggressiv und egoistisch**.

**Also:** Es irren jene Fatalisten, die womöglich glauben, sie wären Realisten, soweit sie als ewige "Es-ist-doch-so-Propheten" die Unveränderbarkeit im Weltlauf heutiger Sicht konstatieren.

**Sondern:** die Utopisten aller Zeiten haben recht. – Auch schon vor Jahrtausenden, als unsere weisen Urhahnen zum Beispiel die Bibeltex te erarbeiteten: Der **Glaube versetzt Berge**.

## Anmerkungen

[1] [http://urts55.uni-trier.de:8080/Projekte/WBB2009/DWB/wbgui\\_py?leimid=GZ10632](http://urts55.uni-trier.de:8080/Projekte/WBB2009/DWB/wbgui_py?leimid=GZ10632) = **Grimm-WB** dort sind aber auch die biblischen Beispiele des "zuversichtlichen Gottvertrauens" angeführt.

[2] **Lemke/Rennert**, Neurologie und Psychiatrie, J. A. Barth, Leipzig, 1987

<sup>[3]</sup> (aber sie ist nicht Krankheits-Verursachung) **Uexküll** – Psychosomatische Medizin, Urban & Schwarzenbach, 1979-95, 5. A., 1352 S.; S. 203

<sup>[4]</sup> Wikipedia: **Moral** bezeichnet meist die faktischen Handlungsmuster, -konventionen, -regeln oder -prinzipien bestimmter Individuen, Gruppen oder Kulturen, sofern diese wiederkehren und sozial anerkannt und erwartet werden. (~ das lateinische *moralis* [die Sitte betreffend; lat: *mos*, *mores* Sitte, Sitten]) Unter **Ethik** hingegen versteht man die "Wissenschaft von der Moral", die "Diskussion über im Voraus angenommene Normen und Werte"

<sup>[5]</sup> Wikipedia: **Gesundheitsentwicklung** (lat. *salus* für Gesundheit, Wohlbefinden *genesis* ‚Geburt‘, ‚Ursprung‘, ‚Entstehung‘); bezeichnet zum Einen eine Fragestellung und Sichtweise für die Medizin und zum anderen ein Rahmenkonzept, das sich auf Faktoren und dynamische Wechselwirkungen bezieht, die zur Entstehung (Genese) und Erhaltung von Gesundheit führen.<sup>[1]</sup> Der israelisch-amerikanische Medizinsoziologe **Aaron Antonovsky** (1923–1994) prägte den Ausdruck in den **1970er Jahren** als komplementären Begriff zu Pathogenese. Nach dem Salutogenese-Modell ist Gesundheit nicht als Zustand, sondern als Prozess zu verstehen.

<sup>[6]</sup> <http://blog.doccheck.com/de/archive/1315-Sind-Zaubertricks-in-der-Medizin-nuetzlich.html>

<sup>[7]</sup> Wikipedia: "Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen."<sup>[1]</sup> ("Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.") <sup>[2]</sup>

<sup>[8]</sup> Wörterbuch Medizin, **Zetkin-Schaldach**, 11. A. 1956-80; "Gesamtheit von Stimmungen, Gefühlen, Gefühlswallungen und allgemeiner Erregbarkeit"

<sup>[9]</sup> **Uexküll**, s. Referenz 3, S. 135

<sup>[10]</sup> <http://news1.orf.at/?href=http%3A%2F%2Fnews1.orf.at%2Fticker%2F269211.html> **Sharot** u. a.: **Optimismus-Zentren im Gehirn gefunden**

<sup>[11]</sup> <http://science1.orf.at/science/news/5222> "Studiengruppe Gabrieli" (Harvard? Stanford?) **Optimisten denken anders.**

<sup>[12]</sup> Ein **Placebo** nach Wikipedia: (lat. "ich werde gefallen" – entspricht "Versprechen") im engeren Sinn ein Scheinarzneimittel, welches keinen Arzneistoff enthält und somit auch keine durch einen solchen Stoff verursachte pharmakologische Wirkung haben kann. Im Gegensatz zum wirkstofffreien Placebo wird ein wirkstoffhaltiges Präparat **Verum** genannt.

Im erweiterten Sinn werden auch **andere Scheininterventionen** als Placebo bezeichnet, z. B. Scheinoperationen.

**Placeboeffekte** sind positive Veränderungen des subjektiven Befindens und von objektiv messbaren körperlichen Funktionen, die der symbolischen Bedeutung einer Behandlung zugeschrieben werden. Sie können bei jeder Art von Behandlung auftreten, also nicht nur bei Scheinbehandlungen.

(Der Placebo-Einsatz beim **Doppelblindversuch** dagegen soll aber das geminderte Ergebnis Wirkung unter Placebo gegenüber dem wahren Mittel erkennen lassen. – **Jatrogenie** als Gegenbeispiel zu Placebo und mit ihrer Zuversichtsschädlichkeit soll hier nicht weiter betrachtet werde.)

Gegenstück zum Placeboeffekt ist der **Nocebo-Effekt**. Hierbei handelt es sich um unerwünschte Wirkungen, die analog einer Placebowirkung auftreten können, zurückzuführen auf den psychosozialen Kontext der Behandlung.

<sup>[13]</sup> Eigene Beobachtung: Eine Patientin bekam bei jeder Sitzung mit Kurzweille am Kopf einen ausstrahlenden Nackenschmerz. Zu einer Probesitzung wusste sie, dass die Apparatur vom Stromnetz getrennt war – sie entwickelte trotzdem bei Schalterklick den zuvor eingeübten Schmerz.

<sup>[14]</sup> **Joachim Bauer im Interview durch Maritta Tkalec** in Berliner Zeitung 20090627

<sup>[15]</sup> Klein C, Albani C. **Religiosität und psychische Gesundheit** ... Psychiat Prax 2007; 34: e2-e12

- [16] Thomas Klatt, rbb 21.01.2008 > GOTT UND DIE WELT <: **Gesundbeten – Religion als Heilmittel**; Manuskript bei rbb abrufbar;
- [17] **Vlad Georgescu**: Gott is jot; <http://news.doccheck.com/de/article/158962-gott-is-jot/>
- [18] Eigene Erinnerung von Buch-Besprechungen in 1980er Jahren: Der Autor, ein junger Sportler, erlitt bei Turmsprung eine hohe Halsquerschnitt-Totallähmung und sann sofort nach weiterer Lebensgestaltung, wiewohl er gerade zuvor ausdrücklich Weiterleben-Wollen für diesen Fall abgelehnt hatte.
- [19] Abgehandelt in: **Dongus, Tanja**: Von der präventiven und therapeutischen Wirkung positiver Emotionen und des Humors, Grin Verlag, München, 2004;
- [20] Berliner Zeitung 2010-08-28, S. 3: "Die Lehre vom Leben" **WILLY-HELLPACH-SCHULE** in Heidelberg (Direktor Ernst **Fritz-Schubert**): Zweijährige Berufsfachschule für Wirtschaft à **Realschulreife**/Dreijähriges Wirtschaftsgymnasium à Allgemeine Hochschulreife/Kaufmännische Berufsschule Gesundheitsdienst à **Medizinische**, Zahnmedizinische, Pharmazeutische **Fachangestellte** (Gesundheitsdienst)/Kaufmännische Berufsschule à Bank+Industrie+Gesundheitskaufleute; – (<http://www.whs.hd.bw.schule.de>)
- [21] Fach **Well-Being** wird z. B. am **Wellington-College** geboten; von dort brachte **Fritz-Schubert** seine Idee mit.
- [22] zitiert bei **Dongus, Tanja**, s. Referenz 19
- [23] Elisabeth Kübler-Ross mit 80 Fotos von Mal Warshaw: **Leben bis wir Abschied nehmen**, Kreuz-Verlag Stuttgart, 2. A. 1980/amerik. Originalausgabe "To live until we say good-bye" 1978
- [24] Persönliche Mitteilung Juli 2010
- [25] Lt. Psychologe zu Love-Parade-Unglück Duisburg 2010 (erinnert nach Berliner Zeitung-Interview)
- [26] Dies als Kontrast zu Mutationen, die zufällig geschehen und mehrzählig ungünstig sind. (**J. Bauer**, Referenz 14)

## Zuversicht aus theologischer Sicht

*Von Utz Kesper*

Christen glauben daran, dass Christus sein Reich mitten in dieser Welt baut und dass die Zukunft ganz und gar in seiner Hand liegt. Es kann nichts geschehen, was seinen Plänen endgültig entgegen läuft.

Christen wissen nicht, was kommt. Aber sie sind gewiss, wer kommt. Die Herren dieser Welt kommen und gehen. Aber Christus, der Herr aller Herren, kommt. Die Zukunft gehört ihm und seiner Herrschaft, auch wenn die Wege dabei verschlungen, dunkel und steil sind. Auch wenn immer wieder Irrlichter in die falsche Richtung weisen.

Christen sind der Zukunft zugewandt – und sind offen für Überraschungen, die in ihr liegen. Sie sind zugleich nüchtern und wissen, dass die alte Welt vergeht. Aber sie sind gewiss, dass die neue Welt Gottes nicht erst dann vom Himmel fällt, wenn die alte Welt untergegangen ist. Mit dem Kommen Christi breitet sich seine Herrschaft schon jetzt mitten unter uns aus. Diese Gewissheit ist die Initialzündung für die Hoffnung und Glaubenszuversicht. Sie gründet sich auf persönliche Glaubenserfahrung (>Existenzerneuerung<).

Gleichzeitig wissen Christen, dass es sich nicht nur um einen Denkvorgang handelt, sondern dass sie zu praktischer Verantwortung und zum Handeln aufgerufen sind. Das macht sie fähig, Schritte nach vorn zu tun.

Sollten sich die Christen mit ihrem Einsatz nicht durchsetzen können, so haben sie vermutlich Gelegenheit, wenigstens punktuell, hier und da, Inseln der Mitverantwortung zu schaffen. Nach Sören Kierkegaard ist Hoffnung "die Leidenschaft für das Mögliche." Auf jeden Fall werden

Christen nicht aus dieser Welt auswandern, sondern, wenn es sein muss, mit ihren Zeitgenossen oder auch stellvertretend für sie mitleiden in der lebendigen Hoffnung auf das Kommen des Reiches Gottes im Ganzen.

Dietrich Bonhoeffer schrieb in einem Brief aus der Haft unter dem Naziregime: "Es gibt Christen, die es für unförmig halten, auf eine bessere irdische Zukunft zu hoffen und sich auf sie vorzubereiten. Sie glauben an das Chaos, die Unordnung, die Katastrophe als den Sinn des gegenwärtigen Geschehens und entziehen sich in Resignation oder förmiger Weltflucht der Verantwortung für das Weiterleben, für den neuen Aufbau, für die kommenden Geschlechter. Mag sein, dass der Jüngste Tag morgen anbricht. dann wollen wir gern die Arbeit für eine bessere Zukunft aus der Hand legen, vorher aber nicht."

Noch stehen auch Christen mit Zittern und Zagen vor den ungeheuren Veränderungen, die im Gange sind oder auf uns zukommen. Noch fesseln uns die Traditionen und flößen uns Angst und Feigheit ein. Jesus Christus aber ist nicht hinter uns, sondern vor uns. Er ist längst dort, wo auch wir hingehen sollen. Er baut sein Reich in die Zukunft hinein und erweckt in uns eine Hoffnung, die die Vergangenheit überwindet und uns zum Dienst in der Welt von heute und morgen stark macht. Dieser Dienst ist ein Weg mitten durch die Konflikte hindurch. Wer ihn gehen will, braucht vor allem Vertrauen auf Gottes Verheißungen und Hoffnung als "Leidenschaft für das Mögliche", wie Kierkegaard sagt.

Der Arzt und Kabarettist Eckhard von Hirschhausen sagte auf dem II. Ökumenischen Kirchentag im Mai 2010: "Die wichtigsten Wirkstoffe sind Hoffnung und Zuversicht, gelebtes Christentum also."

Ein vorletzter Gedanke: Das Wort Hoffnung ist in seiner sprachlichen Ableitung mit >Hüpfen< verwandt. Es meint sowohl das ungeduldige, erwartungsvolle Hochspringen des Kindes, das wissen will, was da kommt, weil das Kind sicher ist, dass etwas kommt.

Zum anderen verweist diese sprachliche Ableitung darauf, dass wir uns abstrampeln müssen, wenn die Ziele der Hoffnung - die utopischen Bilder, das Reich Gottes als Heimat der Menschen - nicht bloß Worte bleiben sollen. Eine praxislose Hoffnung bringt nur eine hoffnungslose Praxis hervor.

Abschließend ein weiterer sprachabgeleiteter Gedanke: Es ist nicht möglich, die Facetten, die in dem Wortpaar des griechischen Substantiv >parrysia< und seiner Verbform liegen, im Deutschen mit dem einen Wort Zuversicht zusammenzufassen. Die Nuancen des Wortes bewegen sich zwischen den Polen Freiheit und Hoffnung:

1. >parrysia< stammt aus dem politischen Bereich und gehört zu den Merkmalen der antiken griechischen Demokratie. Es war ein Kennwort für die Freiheit des freien Bürgers. Zum Bereich der Freiheit gehört der Mut zur Offenheit im Reden, der nichts verschweigt oder verhüllt. Im Deutschen: Unerschrockenheit, Kühnheit, Mut, Freimütigkeit, Freudigkeit, Festigkeit, Sicherheit, Freiheit.
2. In der Öffentlichkeit, in der sich Reden und Handeln abspielen, hat der griechische Bürger das Recht, alles zu sagen.

Im Gespräch mit Gott gilt: Freudige Zuversicht als Folge oder Begleiterscheinung von Glauben: Vertrauen, Glauben, Hoffnung, Erwartung, Zuflucht. – Gegensätze sind: Angst, Verzagen, Feigheit.

## **Kurzbericht zu >BrotZEIT<**

*Von Martin Conradi*

BrotZEIT [1] ist ein Projekt im Evangelischen Seniorenwerk in Zusammenarbeit mit Brot für die Welt, und soll bis auf weiteres erst 'mal ein Projekt bleiben, das heißt, bis auf weiteres ein ständiger Versuch. – Da das ESW kein Geld hat und da Brot für die Welt an der Zusammenarbeit mit BrotZEIT gelegen ist, bezahlt Brot für die Welt unsere Briefmarken, Reisekosten und die Jahrestagung.

Mit BrotZEIT will das Evangelische Seniorenwerk Menschen im "Dritten Lebensalter" ansprechen und zum Beispiel für die Arbeit von BROT FÜR DIE WELT gewinnen. Der Initiator war Frieder Theysohn, der sich 2003 noch vor seiner Pensionierung überlegte, was denn so eine Arbeitsruhe bringen kann. So erfand er diese Sache im Gespräch mit Frau Füllkrug-Weitzel. Frieder Theysohn ist 2008 gestorben, seither macht Martin Herrbruck, der von Vorgesprächen an dabei war, die Geschäftsführung und den Motor.

Wir also, die jetzt aus dem Berufsleben freigesetzt werden (und ich bin auch dort einer der Jüngeren) – gehören einer Pioniergeneration an. Wir haben in manchen Umbrüchen und Neuanfängen Erfahrungen gesammelt und den Beginn von Projekten und Initiativen für Menschen in der Dritten Welt miterlebt und vielfach uns dort eingesetzt.

Für solche Leute wollte das ESW einen Rahmen bieten, daß sie nach dem Wegbruch des regulären Arbeitsfeldes ihre nun frei gewordene Zeit doch wieder solidarisch einbringen können. So hatte Theysohn schon andere ZEIT-Projekte angelegt:

- ◆ AusZEIT – Einsatz in einem diakonischen Projekt (im Ausland)
- ◆ SprechZEIT – Ärzte und wer will geht an Krankenhausbetten
- ◆ SchreibZEIT – Aufschreiben, was gelebt wurde (auch "Lebenslinien")

Diese Namen erklären sich quasi selbst. Mit BrotZEIT haben wir Nicht-Südwestdeutschen erst Bauchweh gehabt, aber man gewöhnt sich total.

Ich übernehme gerne diese Übertragung: Brot teilen heißt mehr als Almosen geben, und das wollen wir auf die uns verfügbare Weise tun, nämlich unsere ZEIT einbringen – und das im Hinblick auf die Eine Welt. - Wir wollen auch weiterhin solidarisch leben und die im Alter nun (angeblich) leichter verfügbare Zeit dafür einsetzen.

Erstes BrotZEIT-Motto war: Sehen – Beten – Handeln.

1. **Sehen:** Informationen und Dokumente nutzen und uns austauschen.
2. **Beten:** Oft ist das Gebet die einzige Art, die uns noch bleibt, globale Verantwortung wahrzunehmen. BrotZEIT kann uns dazu einüben und die Hoffnung stärken, dass Gott Gelingen geben wird für alles, was in Solidarität mit den Schwachen geschieht.
3. **Handeln:** Wir kommen zusammen; es bringt jemand Brot mit, das wir teilen und verzehren. Wir suchen andere zum Mitmachen und bereiten Aktionen und Projekte vor, mit denen wir unsere Solidarität ausdrücken können.

Dann wurden Thesen entwickelt, zuletzt 2006 in Bischofsheim:

1. Wir treffen uns in Gruppen zu einer Mahlzeit, feiern und teilen Brot und Zeit miteinander.
2. Wir treten ein für Gerechtigkeit, Frieden und Bewahrung der Schöpfung.
3. Wir fragen nach der Hoffnung, die uns zum Handeln führt.
4. Wir treten ein für Menschen in Armut, Unrecht und Ausgrenzung.
5. Wir sind den Verantwortlichen in Kirche, Staat und Wirtschaft ein konstruktiv-kritisches Gegenüber.
6. BrotZEIT ist ein Projekt des Evangelischen Seniorenwerks in Zusammenarbeit mit der "Aktion: Brot für die Welt".
7. Die Zusammenarbeit mit der Aktion "Brot für die Welt", seiner Projekt- und Kampagnenarbeit eröffnet uns ein weites Feld der Teilnahme an menschlicher Entwicklung.

Zu den Jahrestagungen 2006/2007 waren wir 25 Teilnehmer, jetzt wurden es 40 - 45.

Es gibt regionale Gruppen und auch Einzelkämpfer. Seine Aufgaben darf und muss jeder selbst bestimmen. Die **sogenannten Einzelkämpfer** haben evtl. eigene Gruppen an ihrem Ort; die Gruppe kommt zwar nicht zu uns, aber der Einzelne sucht in unserem Kreis Kontakt und Gemeinschaft.

Die Urgruppe ist die in der **Pfalz** um Kaiserslautern, die schon vorher quasi als Brot für die Welt-Gruppe an diesen Zielen engagiert war, die sich zum Beispiel um die Fair-Kaffee-Aktion in den Kirchen sehr verdient gemacht hat. Nach unserer Vorjahrestagung hier in Neuditendorf zum Thema **Zukunftsfähiges Deutschland (II) in einer globalisierten Welt [2]** sind die Freunde dort nun hoch aktiv in Vorbereitung von Gemeindeaktionen zu dieser Thematik. (Motto war die aktuelle Brot für die Welt-Thematik: ES IST GENUG FÜR ALLE DA!)

Eine andere Gruppe in **Templin** hat als energieökologische Aktivität vorbestanden.

Unsere **Berliner** Gruppe hat von Beginn 2006 an gesagt: Dritte Welt ist auch bei uns vor Ort. So halten wir Kontakt zur Abschiebungshaftseelsorge, ich bin als Beobachter Mitglied bei Asyl in der Kirche geworden, und so haben wir unter dem Motto "den Kindern Großeltern sein" ein Spendensammelprogramm entwickelt "Was kann Zille dafür, dass immer noch Kinder hungern?" Der Erlös wird je zur Hälfte gegeben an ein Berliner Straßenkinderprojekt der Methodisten "Kinder in die Mitte" und für ein Schulprojekt nach Papua-Neuguinea.

Um die Aktionsbasis zu verbreitern sind **Multiplikatorenseminare** vorgesehen. Das bisher einzige hat im Herbst 2008 im Domstift Brandenburg stattgefunden unter dem Motto "Erntedank – Lebensdank". Dort war zum Beispiel aus unserem Kreis hier Christine.

In einer anderen Zielrichtung gibt es zur Zeit Stagnation – weil der Partner Brot für die Welt zur Zeit arg im Umbruch ist. Der Versuch war schon begonnen, dass probiert wurde, in Rückkopplung zwischen Brot für die Welt und BrotZEIT die Basisarbeit von Brot für die Welt eingängiger zu gestalten, die Informationen an die Gemeinden zu "verlebendigen". – Brot für die Welt aber steht vor dem Zusammenschluss mit dem Evangelischen Entwicklungsdienst, beide müssen ein Großteil Personal und Struktur wegrationalisieren und dann von Stuttgart und Bonn nach Berlin zusammenziehen. Da bleibt jetzt einiges auf der Strecke.

ESW und BfdW sind urwestdeutsche Institutionen und durch ihre Tradition noch stärker als die EKD insgesamt schon auf lediglich Altbundesländer eingespielt. Regionalvereine des ESW gibt es nur in Bayern und in der Pfalz. Brot für die Welt hat in Alt-Westberlin zunächst eine ganze Arbeitsstelle für Kontakt- und Aufbauarbeit zu den NBL eingerichtet, und diesen Arbeitsplatz inzwischen halbiert. Die Kommunikation ist in manchem Wesentlichem mit den Neuen Bundesländern erschreckend gering – und wir Neuen haben oft das Gefühl, die Akteure aus dem alten deutschen Westen verstehen dies nicht als Problem oder werden aus anderen dortigen Strukturen heraus gehindert.

BrotZEIT steht noch auf etwas unsicheren Füßen. Aktionen leben von Akteuren. Martin Herrbruck als unser Allrounder ist zur Zeit wegen Krankheit außer Gefecht – da ist die Zukunft besonders offen. – Aber immerhin hatten wir zum Frühlingsbeginn diesen Jahres hier im Zinzendorfhaus unsere Tagung, zwar nicht unter dem Thema Zuversicht, sondern Thema 2010 war:

**Rechenschaft geben von der Hoffnung, die in uns ist (1.Petr 3,15).  
Welche Hoffnung? Warum wollen wir die Welt verändern?**

**P. S.:** In Anbetracht des Zeitlimits wurde auf manche Inhalte verzichtet: evtl. etwas Gruppenleben-Beschreibung, die Engagements der einzelnen (über BrotZEIT-Projekte hinaus vorbestehend), die Arbeit des Beirates.

## **Anmerkungen**

[1] Der **Projekttext trägt das Datum 24. 11. 2003**; von Frieder Theysohn

[2] Informations- /Gemeindearbeitsmaterialien liegen aus und werden auf Anfrage von BfdW kostenfrei zugesandt.