

## Welche Hoffnung trägt mich?

Die Frage, was uns trägt, stark macht, was uns hilft, mit Krisen und Schicksalsschlägen umzugehen und die Hoffnung nicht aufzugeben, beschäftigt die Philosophie und Theologie schon seit Jahrtausenden. Neuere Wissenschaften wie die Resilienz- und Stressforschung arbeiten seit Jahrzehnten daran. Eine ganz zentrale Antwort, die viele Menschen darauf geben, ist: ihr Glaube.

Gläubige Menschen schneiden in der großen Mehrzahl der Studien offensichtlich besser ab, wenn es darum geht, wie Menschen mit Missgeschicken umgehen, wie hoffnungsvoll oder optimistisch Menschen sich fühlen oder wie es um ihr Selbstwertgefühl bestellt ist. Gläubigen Menschen scheint es besser zu gelingen, Suchterkrankungen aller Art zu überwinden; Gläubige haben einen niedrigeren Blutdruck, ein besseres Immunsystem, gesündere Herzen – und sie leben länger (Koenig, 2012). Gläubige Menschen bewältigen posttraumatischen Stress besser. Dies gilt nach aktuellen Studien auch bereits für Kinder und Jugendliche (Blöcher-Weil, 2020), hilft aber auch Menschen mit schweren Trauma-Erfahrungen wie Kriegsopfern oder Soldat\*innen (Dekempe, 2020).

Warum der Glaube offenbar hilft, dazu gibt es vielfältige Erklärungsansätze. So führt etwa Jakobs (2018) an:

*Viele Religionen pflegen gesellschaftskritische Werte wie z. B. Demut, soziales Engagement, Relativierung von Äußerlichkeiten. Damit können sie konventionelle Erfolgs- und Konformitätserwartungen abschwächen. Religion zeigt den Menschen alternative Möglichkeiten auf, wie man sich von gesellschaftlichen Idealen und Anforderungen distanzieren kann. Der Gedanke der Geschöpflichkeit des Menschen etwa legt nahe, dass jeder Mensch, unabhängig von seinen Fähigkeiten und Leistungen, gottgewollt ist ...*

*Religion reguliert das Verhalten des Menschen durch ethische Vorschriften und andere Gebote, z. B. Ruhezzeiten und Abstinenzvorschriften und bietet damit ein Ordnungssystem, das den Menschen entlasten kann.*

Jakobs 2018, 93–94

Pargament (2002) identifiziert drei Religionsstile, die sich als wirksame Copingstrategien erwiesen haben, wenn es „eng wird“: Der kollaborative Stil, bei dem der Mensch darauf vertraut, dass Gott sie/ihn bei dem eigenen Bemühen zur Krisenbewältigung unterstützt. Zweitens der selbst-direktive Stil, der die Haltung kennzeichnet, dass sich jeder Mensch nur selbst helfen kann. Drittens der delegierende Stil, bei dem der Mensch allein auf Gottes Hilfe vertraut.

*Religion wirkt ordnend für das Leben. Religion, das ist nachgewiesen, kann helfen Schwierigkeiten besser zu bewältigen. Religion kann auch Krisen provozieren, durch eine neureligiöse Erfahrung kann auch vieles durcheinander kommen und Religion wirkt üblicherweise auch gemeinschaftsstiftend und in der Gemeinschaft auch konfliktregulierend.*

Dekempe, 2020

Johannes Blöcher-Weil (2020): Glaube hilft bei Traumabewältigung (Studie): [www.promedienmagazin.de/gesellschaft/gesellschaft/2020/02/14/studie-glaube-hilft-bei-traumabewaeltigung/](http://www.promedienmagazin.de/gesellschaft/gesellschaft/2020/02/14/studie-glaube-hilft-bei-traumabewaeltigung/)

Samuel Dekempe (2020): Das Prinzip Glaube und Hoffnung (Studie zur Traumabewältigung): [www.deutschlandfunk.de/studie-zur-traumabewaeltigung-das-prinzip-glaube-und.886.de.html?dram:article\\_id=374099](http://www.deutschlandfunk.de/studie-zur-traumabewaeltigung-das-prinzip-glaube-und.886.de.html?dram:article_id=374099)

Monika Jakobs (2018): Religion und Gesundheit aus religionspsychologischer Perspektive – und was dies für die Religionspädagogik bedeutet. Theo-Web, 17(1), 83–100: [www.theo-web.de](http://www.theo-web.de)

Harald G. Koenig (2012): Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. ISRN Psychiatry, 2012, 1–33: [www.doi.org/10.5402/2012/278730](http://www.doi.org/10.5402/2012/278730)

Kenneth Pargament (2010): The bitter and the sweet. An evaluation of the costs and benefits of religiousness. In J. L. Barrett (Ed.) Psychology of Religion. Critical Concepts in Religious Studies (S. 84–109). London New York: Routledge.

# Welche Hoffnung



## trägt mich?



## Micha

Die Prophet\*innen legten oft ihren Finger in die Wunden ihrer Zeit: kritisierten offen und in aller Deutlichkeit soziale oder politische Missstände oder religiöse Fehlentwicklungen. Sie forderten auf zu Umkehr, Besinnung, Wiederherstellung der von Gott gewollten Ordnung, von Gerechtigkeit und Befreiung. Sie gaben aber auch Hoffnung in schweren, dunklen Phasen der Geschichte. So auch Micha.

Micha stammte aus Moreshet, einem kleinen 35 km südwestlich von Jerusalem gelegenen Ort; er trat als Prophet in Jerusalem um 725 –701 v. Chr. in Erscheinung, ist also ein Zeitgenosse von Jesaja und Hosea.

Micha äußert harsche Kritik an den politischen und religiösen Herrschern, die ihren Verpflichtungen, vor allem den Armen gegenüber nicht gerecht werden, die korrupt sind und die Gebote Gottes wider besseres Wissen missachten. Er setzt sich vor allem für die Rechte der armen Landbevölkerung ein, für die Durchsetzung ihrer Rechte im Alltag und für das schonungslose Aufdecken von Rechtsbrüchen. Das Buch Micha beschreibt das Fehlverhalten der Mächtigen eindrücklich und in machtvollen Bildern, umfasst starke Warnungen und viele Drohungen. Immer wieder sind die verbunden mit der Verheißung einer friedvollen und erfolgreichen Zukunft nach der erforderten Umkehr.

Der Michatext entstand wahrscheinlich kurz nach der babylonischen Gefangenschaft. Michas Zuhörer\*innen hatten Unrecht, Krieg und Gefangenschaft in Babylon kennengelernt und den Verlust geliebter Menschen selbst erlebt. Ihr Tempel wurde von den Babyloniern zerstört.

In diese Situation spricht Micha Gottes Friedensvision: Es wird Frieden geben und Gerechtigkeit! Die Unterschiedlichkeit der einzelnen Völker und Nationen darf bestehen bleiben, aber sie stellt kein Problem mehr dar, ist kein Anlass mehr zu Konflikten! Mehr noch: die Menschen **ver**lernen das Kriegführen oder erlernen es schon gar nicht mehr.

Ihre Ressourcen – hier: ihre Schwerter und Speere – setzen die Menschen statt für Tod und Zerstörung für etwas ein, das Leben spenden wird, nämlich als Pflugscharen und Winzermesser.

## Aktionsideen

Alle Links zu den nachfolgend erwähnten Artikeln und Projekten finden Sie auf unserer Website prophetisch.com unter nachstehendem QR-Code.



### Was gibt Hoffnung?

#### Welche Antwort geben die Weltreligionen

Lesen Sie den Spiegel-Artikel „Glaube und Zuversicht. Alles wird gut“, in dem Menschen aus den fünf Weltreligionen Antwort auf die Frage geben, worauf ihre Hoffnung fußt, dass alles gut wird.

Diskutieren Sie die Antworten. Was hat Sie am meisten überrascht? Was haben Sie Neues gelernt?

### Einen Poesiemoment gestalten

Das Gedicht auf dem Tischset ist im Rahmen des Poetry Projects in Berlin entstanden. Junge Geflüchtete, vor allem Minderjährige, die ohne Begleitung nach Deutschland geflüchtet waren, also ohne Freunde und Familie einen Neustart im fremden Land schaffen mussten, erhielten und erhalten die Gelegenheit, ihre Erlebnisse und Sehnsüchte zu schildern.

Viele der Jugendlichen verarbeiten Erfahrungen von Gewalt und Krieg in ihren Gedichten, Gefühle der Furcht und Einsamkeit. Daneben stehen jedoch ebenso die hoffnungsvollen Gedanken auf eine bessere Zukunft, Berichte über Begegnungen geprägt von Verständnis und Zuneigung.

Besuchen Sie die Website, lassen Sie sich von diesen Gedichten und den Biographien der Autor\*innen berühren.

Vielleicht inspiriert Sie dieses Projekt zu einem Lyrikprojekt in Ihrer Stadt oder zur Organisation einer Lesung in Ihrem Ort.

### Welche Hoffnung trägt Sie?

Auf unserer Website finden Sie ein Arbeitsblatt „Welche Hoffnung trägt mich?“ Tragen Sie darauf ein, was Sie trägt und Ihnen Hoffnung gibt.

Sprechen Sie mit anderen darüber.

### Ihre Ressourcen-Schachtel

Legen Sie eine Ressourcen-Schachtel für sich an, in der Sie Texte, Bilder, Gebete etc. sammeln, die zum Ausdruck bringen, welche Hoffnung Sie trägt.

An „schlechten“ Tagen werfen Sie einen Blick hinein.

### Hoffnungszeichen versprühen!

Gerade im öffentlichen Raum fehlt es oft an Hoffnungszeichen. Theoretisch wäre es möglich, hier Hoffnungszeichen zu setzen, z. B. mit umweltfreundlicher, wasserlöslicher Kreide oder Sprühkreide: indem Sie z. B. auf eine Rasenfläche das Micha-Zitat vom Tischset oder ein anderes prophetisches Zitat aufsprühen (in großer Schrift ausdrucken, Buchstaben ausschneiden, Leerräume mit ökologischer selbstauflösender Kurzzeitkreide ausspritzen).

Eine Alternative wäre das sogenannte „Guerilla Knitting“, das Umstricken oder Umhäkeln von Objekten im öffentlichen Raum, um Hoffnungszeichen zu setzen.

### Ihr Sehnsuchtsbild / Ihre Vision von der Zukunft!

Erstellen Sie ein „Vision Board“ – eine Collage aus Texten und Bildern von einer friedvollen Welt.

Tauschen Sie sich dazu aus. Platzieren Sie das Board an einem besonderen Platz, an dem Sie es jeden Tag sehen. Ergänzen Sie es nach Bedarf!