

Melanie Wolfers



# ZUVERSICHT

Die Kraft, die an  
das Morgen  
glaubt

**bene!**

**Melanie Wolfers**

**Zuversicht - Die Kraft, die  
an das Morgen glaubt**

**Die Kraft der Zuversicht**

# Über dieses Buch

In ihrem neuen Buch zeigt die Bestseller-Autorin Melanie Wolfers anhand von praktischen Anregungen, wie wir Zuversicht gewinnen können. Zuversicht ist eine innere Kraft, die vieles zum Positiven verändern kann. Mit ihrer Hilfe können wir in schwierigen oder scheinbar aussichtslosen Situationen neue Perspektiven entwickeln. Und Zuversicht verleiht uns Energie, damit wir Krisen bestehen und uns wieder aufrappeln können, wenn das alte Leben zerbricht. Doch wie gelingt es, angesichts eines persönlichen Schicksalsschlags oder einer Pandemie die Zuversicht zu bewahren? Was hilft, den Lebensmut nicht zu verlieren, wenn wir uns unsicher, überfordert oder verzweifelt fühlen? Die Bestseller-Autorin Melanie Wolfers zeigt in ihrem neuen Buch Wege auf, wie wir Zuversicht gewinnen und stärken können. Wie wir das Vertrauen in uns, in andere und das Leben vertiefen und Ängste abbauen. Und wie wir trotz allem, was gerade auf uns einstürmt, besonnen bleiben und neue Hoffnung schöpfen können. Melanie Wolfers erzählt von Menschen, die in düsteren Zeiten fähig waren, auf einen neuen Morgen zu hoffen. Und sie zeigt, warum es so wichtig ist, auf das Gute

im Leben zu vertrauen. Dabei ist Zuversicht kein billiger Optimismus, der sich die Dinge schönredet. Vielmehr nimmt ein zuversichtlicher Mensch die Schwierigkeiten nüchtern in den Blick - und zugleich ergreift er die Handlungsspielräume, die sich eröffnen. Zuversicht befähigt, den gegenwärtigen Moment schöpferisch zu gestalten. Und sie erweist ihre Kraft darin, dass wir der Zukunft einen gewissen Vertrauensvorschuss entgegenbringen. So geben wir dem Leben die Gelegenheit, uns positiv zu überraschen.

# **Inhaltsübersicht**

## **Ein Schmetterling zur Raupe:**

### **Einleitung**

#### **Was die Zuversicht blockiert**

- 1. Stolperstein: Was ist eigentlich der Punkt?**
- 2. Stolperstein: Nur keine Überraschungen!**
- 3. Stolperstein: Der Wunsch nach einem Rundum-sorglos-Paket**
- 4. Stolperstein: Warum ein halbiertes Leben nicht rund wird**

#### **Welche Geschichten erzählen wir uns?**

- 1. Beide behalten recht: die Optimisten und die Pessimisten**
- 2. Wirkliche Utopien**

#### **Was Zuversicht ist**

- 1. Augen auf und durch!**
- 2. Die Kraft der Zuversicht**
- 3. Renaturierung der Seelenlandschaft**

## **Zuversicht wohnt im Körper**

- 1. Vom Wert der aufrechten Haltung**
- 2. Nicht von Sinnen sein**
- 3. Im Fluss des Lebendigen**
- 4. Wenn ich gehe, geht's mir gut**
- 5. Ich schraube, also bin ich**
- 6. Durch einen guten Rhythmus intakt bleiben**
- 7. Von der Weisheit einer Schafhirtin**

## **Was die Zuversicht nährt**

- 1. Aus der Erinnerung schöpfen**
- 2. Der Spur der Freude folgen**
- 3. Sich mit der Unsicherheit anfreunden**
- 4. Wir brauchen einander**
- 5. Sinn-gemäß leben**
- 6. Im Großen und Ganzen verbunden**

## **Zuversicht in Krisenzeiten: ein Wandlungsprozess**

- 1. Emotionen wahrnehmen und ausdrücken**
- 2. Bestandsaufnahme**
- 3. Am Tiefpunkt**
- 4. Was tun?**

**5. Entschieden - handeln!**

**6. Beschenkt**

**Dank**

**Ausgewählte Literatur**

**Ein Schmetterling zur Raupe:  
Das Ende der Welt, die du kennst,  
ist nicht das Ende der Welt.**

# Einleitung

»Passen Sie auf sich auf!« Mit diesen besorgten Worten endeten in der Zeit der Coronapandemie viele Mails oder Anrufe. Kein Wunder, hat doch ein winziger Virus uns daran erinnert, wie zerbrechlich alles ist: wir selbst; die Menschen, die wir lieben, und alles, was wir uns persönlich und als Gesellschaft aufgebaut haben. Ein Riss in der Oberfläche des Alltags legt die Verwundbarkeit bloß und zeigt, dass »mit einem Schlag« unsere Gewohnheiten und Pläne zunichtewerden können.

Viele haben mir von ihrer *persönlichen Not* erzählt: Ein Mittfünfziger, der seinen Arbeitsplatz verliert, weil der Betrieb Kosten einsparen muss. Die Jugendliche, deren Leben durch die Corona-Maßnahmen aus den Fugen gerät und die psychisch instabil wird. Eine Abiturientin, die jahrelang für eine Weltreise gejobbt hat und ihre Reise nach sechs Wochen abbrechen musste. Der Tod eines geliebten Menschen, von dem man sich nicht einmal bei dessen Beerdigung verabschieden konnte. Eine zerbrochene Beziehung. Bohrende Einsamkeit ...

»Mir entgleitet die Kontrolle über mein Leben und meine Zukunft. Ich fühle mich überfordert und blicke dem Kommenden mit Angst entgegen.« Wo sich dieses

Lebensgefühl breitmacht, schlittern Menschen in eine Krise. Sorgen ersticken ihren Lebensmut, und sie verlieren den Glauben daran, dass sie ihrem Leben eine positive Wendung geben können.

Auch *gesellschaftlich* stehen wir vor vielen *Herausforderungen*. Unsere Welt verändert sich immer schneller und radikaler. Der technologische Fortschritt ist Segen und Fluch zugleich. Eine zunehmende Automatisierung führt zum Verlust von Arbeitsplätzen. In hohem Tempo werden Ressourcen verbraucht. Eine Krise jagt die andere: die Meere werden zugemüllt; das Klima kollabiert; Populisten übernehmen Regierungen; hinzu kommen nicht enden wollende Kriege, und über 80 Millionen Menschen sind auf der Flucht ...

Wir brauchen dringend neue und innovative Lösungsansätze für all diese Themen! Es ist unverzichtbar, die großen Probleme unserer Zeit *jetzt* anzugehen. Doch genau hier hakt es! Es fehlt an der Hoffnung und Überzeugung, die gegenwärtigen Herausforderungen bewältigen zu *können*. Das Frankfurter Zukunftsinstitut diagnostiziert, dass das soziale Klima in Deutschland geprägt sei von Gefühlen der Ohnmacht und Orientierungslosigkeit, von Überforderung und Überreizung. Menschen trauen sich und ihrer Lösungsbegabung kaum mehr etwas zu. Und überhaupt: Was würde mein Beitrag schon ändern?!?

Wie können wir in *persönlichen* Krisen unsere Kraft stärken, um wieder neu Vertrauen in uns selbst zu fassen und an ein besseres Morgen zu glauben? Wie können wir uns wieder aufrappeln, wenn wir in einer üblen Situation zu Boden gegangen sind? Und wie gelingt es zu stärken, was unsere *Gesellschaft* so dringend braucht: Dass jede und jeder sich mutig, kreativ und kooperativ einbringt und dazu beiträgt, dass unsere Welt ein Stückchen besser wird?

*Zuversicht ist eine Energie, die uns dazu befähigt!* Sie ist eine Widerstandskraft, die hilft, Krisen zu bewältigen. Sie ermöglicht, positive Zukunftsvorstellungen zu entwickeln. Und sie treibt uns an, Lösungsansätze zu entdecken, tätig zu werden und so das Unsrige dazu beizutragen, dass das Erhoffte auch eintritt. Da ist der Einsame, der sich auf einer Online-Partnerbörse anmeldet. Die Frau, die nach einer dritten Fehlgeburt erneut wagt, schwanger zu werden. Die Studentin, die sich bei »Fridays for Future« engagiert. Zuversicht weist ihnen den Weg und gibt ihnen Motivation und Ausdauer, diesen zu beschreiten.

Die tatkräftige Haltung der Zuversicht lebt davon, dass wir der Zukunft einen gewissen Vertrauensvorschuss entgegenbringen. Sie lässt uns an ein Morgen glauben. Geben wir der Zuversicht in unserem Alltag Raum, dann bieten wir dem Leben Gelegenheit, uns erfreulich zu überraschen.

Dabei ist Zuversicht alles andere als ein billiger Optimismus, der sich die Dinge schönredet oder naiv hofft,

dass am Ende irgendwie alles gut wird. Zuversicht meint auch nicht jene Art von positivem Denken, das immer nur Chancen sieht. Ein solch weichgespülter Blick leugnet die Härten des Lebens, die nun einmal da sind!

Ich persönlich tat mich übrigens schwer, die Coronapandemie vorschnell als Chance umzudeuten. Sie machte mir persönlich zu schaffen: als Freiberuflerin; durch mehrwöchige Quarantänen, einem monatelangen Lockdown und dadurch, dass ich als in Österreich lebende Deutsche viele von meiner Familie und meinen Freunden über eineinhalb Jahre nicht gesehen hatte. Doch vor allem war und ist sie für unzählige Menschen in Europa – geschweige denn weltweit – einfach eine Katastrophe!

Ob es gelingen wird, die Chancen in der Krise zu entdecken, wird die Zukunft erweisen. Doch was alle Maßnahmen zur Pandemiebekämpfung (Abstand halten, Maske tragen ...) gezeigt haben: *Es kommt auf das Verhalten der einzelnen Person an! Jede und jeder ist entscheidend!* Und darin liegt eine wichtige Einsicht – und eine Erfahrung, die Zuversicht weckt.

Doch wie gelingt es, angesichts eines Schicksalsschlags den Lebensmut zu bewahren? Was hilft, die Hoffnung nicht zu verlieren, wenn wir uns in einer persönlichen Krise unsicher oder verzweifelt fühlen? Oder wenn wir uns angesichts gesellschaftlicher Probleme überfordert und ohnmächtig erleben?

Ein erster Hinweis liegt bereits in der Frage selbst. Denn wenn man Zuversicht *verlieren* kann, bedeutet das auch: Man kann sie *wiederfinden*! Zuversicht ist also nicht einfach da oder nicht da. Sie ist keine angeborene Charaktereigenschaft, sondern eine innere Haltung, die sich jede und jeder – zumindest bis zu einem gewissen Grad – aneignen kann. Wir können unsere Fähigkeit, zuversichtlich zu sein, stets neu entdecken und entfalten.

Wie das gehen kann, davon handelt dieses Buch. Es vermittelt einen Überblick: Was ist Zuversicht – und was nicht? Welche Hindernisse stellen sich ihr in den Weg? Wie lässt sich Zuversicht stärken, und wie können wir dem Leben gegenüber eine positive Haltung entwickeln, auch wenn es ungewiss und bisweilen beinhart ist? Und wie können wir in Krisenzeiten Zuversicht als einen Prozess verstehen und gestalten?

Sie werden Anregungen, Tipps und praktische Beispiele finden. Und Sie werden Geschichten lesen von Menschen, die in bedrückenden Zeiten fähig waren, auf den Anbruch eines neuen Tages zu hoffen.

»Passen Sie auf sich auf!« Vermutlich haben Sie diesen Satz in den letzten Monaten oft gehört. In ihm drückt sich eine Sorge aus. Aber noch viel mehr ein ermutigendes Zutrauen, nämlich: »Sie können für sich selbst Sorge tragen! Sie können dazu beitragen, Ihr Leben und das Ihres

Umfeldes konstruktiv zu gestalten.« Ich hoffe sehr, dass dieses Buch Sie in dieser tatkräftigen Zuversicht bestärkt!

# **Was die Zuversicht blockiert**

Blicken wir der Zukunft zuversichtlich entgegen, dann erwarten wir von dem, was auf uns zukommt, etwas Gutes. Wir entwickeln positive Vorstellungen und Pläne - und diese braucht es, um überhaupt aktiv zu werden und um Krisen bewältigen zu können. Einer solch hoffnungsvollen Haltung stehen jedoch manche Hindernisse und innere Widerstände im Weg. Vier Stolpersteine nehme ich in den Blick.

# 1. Stolperstein: Was ist eigentlich der Punkt?

Beschreiben Sie, was Sie sehen.



*Der schwarze Punkt*

*Eines Tages kam ein Professor in das Seminar und schlug überraschend einen Test vor. Er verteilte das Aufgabenblatt, wie üblich nach unten gedreht. Dann forderte er die Studierenden auf, die Seite umzudrehen und zu beginnen.*

*Zur Verwunderung aller gab es keine Fragen - nur einen schwarzen, unregelmäßigen Punkt ungefähr in der Mitte*