

# Was macht mir Hoffnung?

VON INGRID HAAS, „METOG“

Was macht mir Hoffnung? Alles macht mir Hoffnung. Der Coronavirus macht Hoffnung. Er führt uns auf drastische Weise die gegenseitige Abhängigkeit vor Augen. Er zeigt uns, wie alles mit allem verbunden ist. Er zeigt uns auch die enorme Sorge, die wir uns als Gesellschaft, die sich unsere politischen Institutionen und Entscheidungsträger um die Gesundheit der Risikogruppen machen. Er zeigt uns, wie manch ein Oppositionspolitiker sagt: „es ist nicht die Zeit, die Regierung zu kritisieren. Nun ist die Zeit, zusammen zu stehen und die Krise zu bewältigen“. Das macht mir Hoffnung für die weitere Entwicklung der Menschheit.

Auch viele andere Dinge machen mir Hoffnung. Unsere wissenschaftlichen Erkenntnisse über Lernprozesse und Lernerfolge, über Gruppendynamik und über sozial adäquate Steuerung von heterogenen Gruppen. In dieser Beziehung macht mir persönlich dabei insbesondere das Tibetische Zentrum mit seiner Expertise in diesem Bereich sehr viel Hoffnung. Hier erlebe ich eine optimale Mischung gemeinschaftlich koordinierter Aktivität bei gleichzeitiger Einbindung und Wertschätzung individueller Qualitäten. Alle unsere Lehrer, insbesondere natürlich unsere tibetischen Geshes, aber auch die westlichen Lehrer, machen mir viel Hoffnung für den Weiterbestand des Dharma.

Fridays for Future – eine 16-jährige, die auf dem Weltwirtschaftsforum spricht, die vor der UNO spricht, die viele der Großen unserer Zeit getroffen hat – wäre das früher möglich gewesen? Die Durchlässigkeit unserer Gesellschaft für überzeugtes individuelles Engagement macht mir viel Hoffnung, die Probleme unserer Zeit lösen zu können.

Der Dalai Lama macht mir Hoffnung. „Daher gebt niemals auf. Bewahrt die Hoffnung“, sagt er seinen tibetischen Landsleuten. Einen Menschen wie ihn zu erleben, ihm, wenn auch nur für einen kurzen Moment nahe sein zu können, seine Teachings über Livestreaming verfolgen zu können, macht unglaublich viel Hoffnung.

Der Dharma macht mir Hoffnung.

Kurz und gut – genauso wenig wie es keine Alternativlosigkeit gibt, so gibt es auch keine Hoffnungslosigkeit. Davon bin ich fest überzeugt.

## Hoffnung – eine unsichtbare Kraft, die uns nicht aufgeben lässt

VON BIRGIT SEYDEL

Hoffen ist in alltäglichen Lebensumständen oft etwas präsent, flüchtiges, reflexartiges, stetig wiederkehrend und unerschöpflich, ohne, dass wir jedes Mal eine bewusste Entscheidung dafür treffen. Wir schaffen uns damit ganz automatisch die Aussicht

auf eine gute Entwicklung, die außerhalb unserer Kontrolle liegt. Das kann ganz banal die Bahn sein, die wir noch rechtzeitig erreichen wollen oder dass sich das „gute Wetter“ am Wochenende hält. Oft hoffen wir aber auch, dass es einem kranken Menschen bald besser oder dass es den Eltern, wie Kindern gut geht. Sobald wir auf Verbesserung eines Zustandes hoffen, gibt uns das Halt, und schafft im eigenen Geist mehr Ruhe. Konfrontiert uns unser Dasein jedoch mit einer herausfordernden Lebenssituation, wird die Hoffnung zu einem Lebensbaustein mit dem Potential, uns Energie und Kraft zu schenken. Ohne das Greifen nach ihr geht es nicht weiter und würden wir bleiben stecken.

Wir würden uns dann selbst innerlich fallen lassen. Durch die Hoffnung aber erwächst in uns das nötige Durchhaltevermögen und hält unseren Geist offen für neue Perspektiven. Sie fordert aber auch unsere Geduld und rückt uns ein Stück näher dahin, unserem Leben und unserer Zukunft zu vertrauen.

Gefühltes Vertrauen beruhigt unsere Gedanken und lässt uns gegenwärtiger, im Hier und Jetzt sein. Eine Tugend, die sich sehr befreiend anfühlt und uns im Fluss des Lebens sein lässt. Die Hoffnung steht uns zu jeder Zeit und in jeder Dosierung zur Verfügung. Je unsicherer eine Situation ist, desto näher und größer rückt sie an uns heran. Dabei kann uns die Hoffnung zum vorübergehenden Weggefährten werden. Sie unterstützt uns darin, uns zuversichtlich auszurichten und ist unsere Nahrung, die uns durch ungewisse Zeiten zu tragen vermag. Am Ziel angekommen, tritt sie unbemerkt wieder in den Hintergrund, solange, bis wir uns wieder von Neuem mit ihr verbinden.

# Was macht mir Hoffnung?

VON HELLA BOREK

Hoffnung verstehe ich als eine auf die Zukunft ausgerichtete innere Haltung, die mit dem Blick auf gegenwärtig mehr oder weniger bedenkliche persönliche oder allgemeine Umstände trotzdem von einer zumindest subjektiv begründeten Zuversicht getragen ist. Tatsächlich leben wir ja aktuell in einer Zeit, die uns Menschen ziemlich unsanft an die Tatsache erinnert, dass unsere Existenz sehr fragil und verletzlich ist, sowohl als einzelne als auch in unserer Gesamtheit. Wir alle erleben deutlich: Es gibt keine echte Sicherheit in unserem Leben.

Einer meiner Lieblingsaussprüche von S.H. lautet: „Man muss nur solange um ein Problem herumgehen, bis man dessen Vorteile erkennt.“ Ich bin der festen Überzeugung, dass die Fähigkeit zur Zuversicht sowohl davon abhängig ist, unter welchem Blickwinkel ich ein Problem betrachte, als auch davon, dass ich mir meiner eigenen Möglichkeiten und Grenzen bewusst bin. Mindestens ebenso wichtig ist dabei, dass mein Weltbild im Einklang steht mit einer von mir akzeptierten übergeordneten Realität.

Und damit bin ich auch schon bei dem, was mir ganz viel Hoffnung vermittelt, und das ist der Dharma. Hier kann ich eindrucksvoll erleben, dass es geistige Werkzeuge gibt, die mir schon jetzt einen wesentlich unaufgeregteren Umgang mit den teilweise beängstigenden Tatsachen unserer Existenz ermöglichen als ich es jemals für möglich gehalten hätte. Am eigenen Leib zu erleben, dass es möglich ist, festgefahrene Verhaltens-

muster und Sichtweisen komplett zu verändern und damit eine spürbare Verbesserung zu erreichen, gibt mir die begründete Hoffnung, dass wohl etwas dran sein wird an der Aussage, dass der geistigen Entwicklung keine Grenzen gesetzt sind – bis hin zur Buddhaschaft. Dafür es gibt schließlich außerdem auch entsprechende Vorbilder!

Sehr hilfreich ist für mich die zwingende Logik des Abhängigen Entstehens und der Handlungen und ihrer Wirkungen – auch bei der Entwicklung von Hoffnung. Und mittlerweile halte ich auch die Vorstellung eines anfangslosen Geisteskontinuums, das sich entsprechend der aktuellen Anlagen immer wieder manifestiert, sprich: die Hypothese der Wiedergeburt, für höchst wahrscheinlich. Das Denken über dieses Leben hinaus ist mir eine große Motivation und ebenfalls „Dünger“ der Hoffnung.

Wenn also das, was über unser Glück oder Leid entscheidet, dieser enorm entwicklungsfähige Geist ist, und nicht die äußeren Umstände, wie der Buddha sagt, dann gibt mir das

die Möglichkeit, durch kontinuierliche Übung einen Geist zu entwickeln, der unter allen Umständen stabil ist und so nicht nur mir, sondern auch anderen von großem Nutzen sein kann.

Auf die äußeren Umstände habe ich nur begrenzten Einfluss, bei meinem Geist ist das völlig anders – und das ist es, was mir echte Hoffnung macht, denn in dem Maße, wie sich mein Geist in konstruktiver Weise weiterentwickelt, verlieren die äußeren Umstände spürbar ihren destruktiven Einfluss. Dass ich durch die vielfältigen Aktivitäten des Tibetischen Zentrums sogar die Möglichkeit habe, diese Geistesschulung zum Mittelpunkt meines Lebens zu machen, macht mich sehr dankbar und glücklich.

Für die nähere Zukunft habe ich außerdem die Hoffnung, dass dadurch, dass jetzt glücklicher Weise immer mehr Menschen „aufwachen“ und erkennen, dass wir so wie bisher nicht weitermachen können, die dafür notwendige „kritische Masse“ überschritten und der dringend benötigte Umschwung für unsere schöne Erde herbeigeführt werden kann.

## SONG „BASIC HUMAN NEEDS“ VON WAVY GRAVY

And wouldn't it be neat if the people that you meet had shoes upon their feet

And something to eat

And wouldn't it be fine, now if all of human kind had shelter

Basic Human needs, basic human deeds, doing what comes naturally  
Down in the garden, when no one is apart

Deep down in the garden, the garden of your heart

Wouldn't it be grand if we all lend a hand so each one of us could stand on a free piece of land

And wouldn't it be thrilling if folks stopped their killing and started in tilling the land

Basic Human Needs, basic human deeds, doing what comes naturally  
Down in the garden, when no one is a apart

Deep down in the garden, the garden of your heart

Not just churches, not just steeples, give me peoples helping peoples

Help your self and work out till the stars begin to shout, thank god for something to do

Wouldn't it be daring if folks started sharing, instead of comparing, what each other was wearing

And wouldn't it be swell if people didn't sell their mother earth

Basic Human needs, basic human deeds, doing what comes naturally  
Down in the garden, when no one is apart

Deep down in the garden, the garden of your heart

## LIED „GRUNDLEGENDE MENSCHLICHE BEDÜRFNISSE VON WAVY GRAVY“

Und wäre es nicht nett, wenn die Leute, die du triffst, Schuhe an den Füßen hätten,

Und etwas zu essen,

Und wäre es nicht ohne, die ganze Menschheit fände einen Schutzraum zum Wohnen

Grundlegende menschliche Bedürfnisse, grundlegendes menschliches Verhalten,

Zu tun, was auf natürliche Weise einleuchtet

Unten im Garten, wenn keiner abseitssteht

Tief unten im Garten, aus dem dein Herz besteht

Wäre es nicht charmant, wir reichten alle uns die Hand, und jeder befände sich auf einem freien Stück Land

Und wäre es nicht klasse, wenn sie ihr Töten lassen und statt zu streiten, den Boden bereiten,

Grundlegende menschliche Bedürfnisse, grundlegendes menschliches Verhalten,

Zu tun, was auf natürliche Weise einleuchtet... (:)

Nicht bloß Kirchen und Glockengeläute, gebt mir Leuten-helfende Leute

Hilf dir selbst und häng dich `rein bis sogar die Sterne schrei`n, Gott sei Dank für was zu tun

Wäre es nicht gewagt, wenn die Leute weiterreichen, statt zu vergleichen, was der andere für Klamotten trägt.

Und wäre es nicht prall, die Leute hörten auf mit dem Ausverkauf von Mutter Erde

Grundlegende menschliche Bedürfnisse, grundlegendes menschliches Verhalten,

Zu tun, was auf natürliche Weise einleuchtet... (:)

