

Zuversicht heißt nicht, naiv die Augen vor den Schrecknissen zu verschließen, sondern die Sicht auf die Realität zu erweitern, um Möglichkeitsräume zu öffnen, die in der Welt angelegt sind“

(Ulrich Grobner)

Liebe Lesenden!

Wussten Sie das Zuversicht wesentlich von der eigenen inneren Haltung abhängt? **Vera Starker** und **Dr. Katharina Roos** legen in ihrem wunderbaren Buch „**Mut zur Zuversicht – Wie uns in Zeiten globaler Krisen eine aktive Zukunftsgestaltung gelingt**“ das Scheinwerferlicht auf **Zuversicht**. Sie zeigen auf, dass Zuversicht maßgeblich von unserer inneren Haltung beeinflusst wird, dem Blickwinkel, den wir einnehmen.

Zuversicht beginnt, indem man sich bewusst für eine positive Perspektive entscheidet bzw. sich auf die Suche nach Möglichkeiten macht, auch wenn es im Außen sehr herausfordernd ist. Dies bedarf innere Stärke. Sprich: Zuversichtlich zu sein ist eine sehr gute Entscheidung. Eine Entscheidung, die auch der Treibstoff für Veränderung ist. Zuversicht beginnt also damit, dass man sich bewusst für eine positive Perspektive entscheidet bzw. sich auf die Suche nach Möglichkeiten macht, auch wenn die äußeren Umstände herausfordernd sind. Zuversicht bedeutet Anpacken!

Denn wann gehen wir Lösungen an? Wenn wir glauben, dass wir mit unserem Handeln etwas positiv verändern! Damit ist Zuversicht die „aktive“ Schwester der Hoffnung – und die Voraussetzung für eine gute Zukunft! Stück für Stück an der Lösung arbeiten und nicht an den Herausforderungen unserer Zeit aufgrund ihrer Komplexität und Größe verzagen!

Einseitige, negative und konfliktbasierte Nachrichten sind die Regel und verkaufen sich einfach besser als lösungsorientierte und positive Meldungen. Die beiden Autorinnen schenken dem „Konstruktivem Journalismus“ Bedeutung und erwähnen die Bedeutung immer wieder. Weg von Meinungsjournalismus hin zu Handlungsoptionen, um den Lesenden die eigene Selbstwirksamkeit (wieder) spüren zu lassen und den Blick auf die Möglichkeiten zu schärfen. Wahrscheinlich ist Euch/Ihnen der Gedanke „*Halt die Welt an, ich will aussteigen*“ auch nicht ganz unbekannt? Dieser Gedanke überkommt mich vor allem dann, wenn ich, zu viel Negatives aufnehme und kein Lösungsmodus in Sicht ist. Die Neurowissenschaftlerin Prof. Dr. Maren Urner, deren kluge Gedanken hier wiederholt aufgegriffen werden, erläutert den Negativity Bias (= Fokussierung auf Negatives) als evolutionsbiologischen „Grundmodus“ unseres Gehirns. Bedeutet: Wir fokussieren eher und mehr auf das Negative als auch das Positive.

Deutschland steckt mittlerweile in einem ausgeprägten Krisenmodus. Krise volle Kraft voraus. Dem möchten die Autorinnen mit ihrem Buch entschieden entgegenreten. Denn im Wut- und Empörungs-Modus kommen wir nicht an unsere Lösungskompetenzen heran und genau diese Areal sind gefragt,

sowohl zum Erhalt unserer Demokratie als auch zur Bewältigung des Klimawandels. Für die Zuversichtswende!

Geradezu glücklich macht mich die Sammlung der hervorragenden Zitate. Sicherlich werde ich einige davon für einen Lesetipp verwenden: Viktor Frankl, Claudine Nierth, Matthias Horx, Joan Baez, Michel Foucault, Hannah Arendt, Willy Brandt, Jule Jankowski, uvm.. Und amüsante Netzfunde: „Empörung schafft noch keine Veränderung, nur einen gespreizten Finger an der Teetasse.“ (Torsten Marold)

Jedes Kapitel schließt mit: „Auf den Punkt gebracht“. Ich bringe es so auf den Punkt: *“Es geht um eine Zuversicht, die sich keine Illusionen über den Ernst der Lage macht, die uns aber dennoch in die Lage versetzt, der Angst zu trotzen und jene Spielräume zu nutzen, die sich uns auftun.”* schreiben die Autorinnen. Am Ende des Buches wird ein Ausblick gegeben, wie jeder Mensch sein Leben zuversichtlich gestalten kann, z.B.: durch das Führen eines Dankbarkeitsjournals.

Danke für den Scheinwerfer auf diese Denkweisen und dem realistischen, aber zuversichtlichen Blick in die Zukunft! Ich wünsche möglichst viele zuversichtliche Lesende.

Mit herzlichen Grüßen,

A handwritten signature in cursive script that reads "Monika Hesse-Haake". The ink is a light grey or blue color. The signature is fluid and elegant, with the first name "Monika" being the most prominent part.

Monika Hesse-Haake
Krefeld, Juni 2024

Lesetipp 27_2024