

Kayla Omordia, Wiedner Gymnasium, 7. Klasse

## **Bei Gott ist mein Heil, meine Ehre; Gott ist mein schützender Fels, meine Zuflucht. Psalm 62,6**

Hoffnung ist eine positive Erwartungsemotion. Die schwer zu definieren sein kann, aber ihre Bedeutung für die Menschheit ist unbestreitbar. Es ist eine Kraft, die uns helfen kann, angesichts von Dilemma durchzuhalten und uns dazu inspiriert, weiterhin nach einer besseren Zukunft zu streben. Hoffnung kann als eine Form des Optimismus angesehen werden, die uns den Mut gibt, uns dem Unbekannten zu stellen, in dem Wissen, dass ein positives Ergebnis möglich ist. Bedingungen dafür sind, die Aufnahmefähigkeit, dass der Anlass überhaupt möglich sein kann, die Gier, dass es stattfinden soll und die Ansicht, dass man keinen Einfluss darauf hat. Somit wird der Begriff „Hoffnung“ von Gläubigen oft mit Gott assoziiert.

Gott ist über den Maßen gut.

### *Unsichtbare Anstrengung*

Hoffnung erfordert einige geistige Anstrengungen, Leiden und sogar Krisen. Es ist ein emotionaler Zustand, ein Gefühl, dass alles gut wird. Wie auch alle anderen Emotionen, ist Hoffnung nicht sichtbar, jedoch vertrauen wir auf sie. Wir sprechen von Hoffnung, wenn wir uns nach Verbesserungen sehnen und wir glauben, dass es passieren wird. Die Tat stärkt die Widerstandsfähigkeit während und nach einer Krise. Man kann sagen, dass hoffen eine aktive Bewältigungsstrategie ist. Außerdem wirkt der Schutzfaktor so, dass weniger psychopathologische Symptome auftreten.

### *Resilienzskraft Hoffnung*

Im Kern kann Hoffnung als eine antizipierende Emotion verstanden werden, die sich aus der Erwartung eines positiven Ergebnisses ergibt. Dies kann alles sein, von der Hoffnung, ein persönliches Ziel zu erreichen, über die Hoffnung auf eine friedliche Lösung bis hin zu einem Konflikt. Es ist eine Emotion, die oft in schwierigen Zeiten hervorgerufen wird und es uns ermöglicht zu glauben, dass die Dinge letztendlich zu unseren Gunsten funktionieren werden. Daher distanzieren sich aktiv Hoffende von negativen Annahmen. Als solche kann Hoffnung als Quelle der Stärke und Widerstandsfähigkeit angesehen werden, die uns helfen kann, herausfordernde Situationen zu meistern.

### *Hoffnung als treibende Kraft*

Für viele Menschen ist Hoffnung eine Form der Motivation, die uns dazu drängt, Risiken einzugehen und nach etwas Größerem zu streben. Es gibt uns den Mut, Sachen aufs Spiel zu

setzen. Dies zeigt sich in den Handlungen vieler erfolgreicher Personen, die ihre Hoffnung als treibende Kraft genutzt haben, um ihre Träume zu verfolgen. Sie kann aber auch als eine Art Vertrauen gesehen werden. Wir vertrauen darauf, dass unsere Bemühungen belohnt werden, dass wir Fortschritte machen und schließlich unsere Ziele erreichen werden. Wir vertrauen darauf, dass unser Handeln die Mühe wert sein wird.

#### *Quelle des Trostes*

Wenn man mit einer scheinbar unüberwindlichen Aufgabe konfrontiert wird, kann Hoffnung eine Quelle großer Trosts sein. Es kann unsere Stimmung heben und uns den Mut geben, weiter voranzukommen, auch wenn die Chancen gegen uns sind. Gerade in Zeiten, in denen wir uns hilflos, geradezu machtlos empfinden, in Zeiten, in denen wir uns gefangen empfinden, kann Hoffnung uns aus unseren Gefängnissen lösen. Sie ändert vielleicht nicht unmittelbar unsere Realität, aber sie kann unsere Einstellung, unsere Haltung zu dieser neu bestimmen helfen und so zur Bereiterin eines Auswegs werden. Wir können Hoffnung auf die Erfolge derjenigen finden, die ihre Ziele erreicht haben, egal wie schwierig die Reise gewesen sein mag. Dies kann inspirierend sein und oft der Anstoß für uns sein, unsere eigenen Herausforderungen anzunehmen und nach etwas Größerem zu streben.

#### *Emotion zu Stärke und Mut*

Letztlich ist Hoffnung eine Emotion, die als Quelle der Stärke und Widerstandsfähigkeit genutzt werden kann. Es kann uns den Mut geben, uns dem Unbekannten zu stellen, da wir wissen, dass ein positives Ergebnis möglich ist. Es ist eine starke Emotion, die uns helfen kann, schwierige Situationen zu überwinden und uns zu helfen, nach etwas Größerem zu streben. Indem wir die Kraft der Hoffnung nutzen, können wir es mit der Welt aufnehmen und das Unmögliche erreichen. Jeder Mensch braucht zumindest einen kleinen Funken im Leben. Für mich ist es Hoffnung.