

15.07.2026 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von

Hannah Schnegelberger,

Evangelische Pfarrerin, Schlitzerland

Hoffnung braucht Mut

Hoffen braucht Mut. Zur Hoffnung gehört: sich umschauen in der Welt. Hinschauen – auch da wo es weh tut. Und trotzdem nicht verzagen.

Hoffnung heißt: Hinschauen statt wegsehen

Solches Hoffen habe ich selbst sehr eindrücklich erlebt. Jemand in meiner Familie hat eine schlimme Diagnose bekommen: Krebs. Mit einem Schlag war alles anders: Leere und Angst. Mir hat es den Boden unter den Füßen weggezogen: als würde ich fallen, ohne irgendwo aufzukommen.

Wie die Hoffnung langsam zurückkehrt

Und dann kam sie zurück – die Hoffnung. Nicht plötzlich, nicht mit einem großen Ereignis. Eher ganz leise. Ich kann gar nicht genau sagen, wann. Irgendwann nach einem Arzttermin: Wir saßen zusammen und haben zum ersten Mal alles ausgesprochen: Was ist. Was sein kann. Wovor wir Angst haben. Es war kein erleichterndes Gespräch – aber ein ehrliches.

Ehrliche Gespräche geben Halt

Von da an hat sich etwas verschoben. Die Angst war nicht weg. Sie blieb – vor jedem neuen Termin, vor jedem Gespräch im Sprechzimmer. Aber sie stand nicht mehr allein im Raum. Schritt für Schritt wuchs die Hoffnung: In ehrlichen Gesprächen. Im Teilen der Angst. So haben wir angefangen wieder mit dem Guten zu rechnen – nicht, weil wir sicher waren. Sondern weil wir es gemeinsam gewagt haben.

„Du kannst nicht tiefer fallen als in Gottes Hand“

Ein Satz hat dabei geholfen: „Du kannst nicht tiefer fallen als in Gottes Hand.“ In diesem Satz steckt alles drin: Die Leere, das Gefühl zu fallen. Das *ist* da. Aber da ist auch die Gewissheit: Da ist einer, der mich hält. Auch im Fallen. Auch in der Angst. Auch dann, wenn ich keinen Boden mehr spüre.

Getragen – auch in der Angst

Das ist für mich Hoffnung. Kein billiges Vertrösten. Kein Augen verschließen und „Wird schon irgendwie“. Sondern Vertrauen, das mitten durch die Wirklichkeit geht. Hoffnung heißt: Ich sehe, was ist – und gehe trotzdem weiter. Weil ich gehalten bin.