

01.04.2026 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Dr. Barbara Brüning,

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Neue Hoffnung finden

In diesen Tagen begegnen mir häufig Menschen, die von sich sagen: Ich habe keine richtige Lust mehr am Leben. Ich bin mutlos. Ich bin hoffnungslos. Sogar junge Menschen sprechen so. Eine davon ist die Mitzwanzigerin Chiara. Zukunftsangst. Machtlosigkeit. Der Gedanke: ein paar wenige Menschen mit viel Geld können offenbar alles tun, wozu sie Lust haben und leben auf Kosten anderer. Und dagegen kann sie nichts ausrichten. Das nimmt ihr die Energie. Chiara sagt: „Ich habe immer versucht nachhaltig zu leben. Strom sparen, wenig fliegen. Aber wenn dann irgendwo Krieg ausbricht, dann wird so viel mehr Energie auf einmal in die Luft geballert. Da würde das Bisschen, das ich überhaupt nur verbrauchen kann, auch nichts ausmachen. Selbst ganz viele Menschen, die auf etwas verzichten, machen dann keinen Unterschied mehr.“

Lass dich nicht so hängen, dir geht es doch gut!

Von manchen Menschen wird sie nicht ernst genommen, wenn sie davon erzählt. Dir geht es doch gut, heißt es dann. Lass dich nicht so hängen. Genieß dein Leben. Du bist jung und gesund. Nun, ich pflaume sie jedenfalls nicht an. Ich kann sie gut verstehen.

Eine veränderte Perspektive, die sie wieder hoffen lässt

Und ich erzähle Chiara, wie ich damit umgehe. Welche Bilder mir in den Kopf kommen, wenn ich die Situation betrachte. Und ich kann hoffen: Vielleicht ist eines dabei, das sie auch anspricht. Das ihr Mut macht. Oder mit dem sie weiter spinnen kann, und aus dem sie für sich eine Perspektive entwickeln kann.

Gott denkt eben größer und anders als wir Menschen

Ein Bild ist: Gott ist eben größer und denkt größer als wir Menschen. Seine Zeitschiene ist eine andere. „Gottes Wege sind unerforschlich“, heißt es. Und ich füge hinzu: „Und Gottes Mühlen mahlen langsam“. Für mich bedeutet das: Die Menschen, die gnadenlos und rücksichtslos auf Kosten anderer nur für sich eintreten, werden früher oder später merken, dass ihnen etwas Wesentliches fehlt. Eine gute Perspektive, die ihrem Leben Sinn gibt, zum Beispiel. Und wenn wir darüber ins Gespräch kommen, dann geht es Chiara meist ganz schnell besser. Weil sich ihre Perspektive verändert hat und sie wieder hoffen kann.