

Deutschlandfunk Kultur – Im Gespräch

22.12.2018 09:05 Uhr

URL dieser Seite: https://www.deutschlandfunkkultur.de/zuversicht-was-gibt-uns-kraft-in-einer-schweren-zeit.970.de.html?dram:article_id=436664

ZUVERSICHT

Was gibt uns Kraft in einer schweren Zeit?

Natalie Knapp und Ulrich Schnabel im Gespräch mit Katrin Heise



Zuversicht sei innere Freiheit, sagt der "Zeit"-Redakteur Ulrich Schnabel. (imago/Ikon Images)

Im Laufe unseres Lebens müssen wir Schicksalsschläge hinnehmen: den Tod geliebter Menschen, Krankheiten, Arbeitslosigkeit, Enttäuschungen. Wie können wir dennoch nicht die Zuversicht verlieren? Welche Quellen geben uns Kraft?

"Für mich ist Zuversicht eine unserer Vitalfähigkeiten", sagt die Philosophin und Autorin Natalie Knapp. "Es gibt unterschiedliche psychische Urkräfte, die uns so etwas wie Lebensenergie geben: die Liebe gehört dazu – und eben die Zuversicht."

Sie werde im Laufe des Lebens immer wieder auf die Probe gestellt; umso wichtiger sei es, dieses "geistige Immunsystem" aufrechtzuerhalten. Zum Beispiel angesichts einer Krankheit: "Ich kann durchaus Dinge tun, die es mir möglich machen, auch mit einer schweren Krankheitsdiagnose das Leben lebenswert zu gestalten."

"Um Zuversicht müssen wir uns bemühen"

Dafür brauche man einen anderen Blick, einen Perspektivwechsel. "Krisen sind besondere Zeiten im Leben. Wir erfahren Dinge, die wir normalerweise nicht erleben können. Es sind nicht Phasen, die man schnell hinter sich bringen und wieder vergessen sollte, sondern Möglichkeiten, tiefe Erfahrungen zu machen."

"Die Angst kommt von alleine, um die Zuversicht müssen wir uns bemühen", sagt der Wissenschaftsjournalist Ulrich Schnabel. "Ich glaube, es ist gerade in der heutigen Zeit, wo es eine ängstliche, besorgte Stimmung in der Bevölkerung gibt, ganz wichtig, dass man sich auf die Suche macht nach den Quellen, die uns auch Zuversicht vermitteln." Diese Quellen beschreibt er in seinem Buch "Zuversicht. Die Kraft der inneren Freiheit und warum sie heute wichtiger ist denn je".

"Soziale Beziehung sind die wichtigste Ressource"

Seine Überzeugung: "Soziale Beziehungen sind die wichtigste Ressource seelischer Widerstandskraft." Diese Resonanz mit anderen und das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun, seien wichtiger als materieller Besitz. "Das ist eine riesige Zuversichtsquelle. Und wenn man so etwas hat, was einem Resonanz beschert oder Sinn vermittelt, dann hat man schon fast gewonnen."

Das könne ein erfüllter Beruf sein, eine ehrenamtliche Tätigkeit, Meditation oder Glaube – auch die Beschäftigung mit Musik oder Literatur; die Wege zu einem zuversichtlichen Leben seien vielfältig.

Zuversicht – Welche Quellen geben uns Kraft? Darüber diskutiert Katrin Heise heute von 9.05 Uhr bis 11 Uhr mit Natalie Knapp und Ulrich Schnabel. Hörerinnen und Hörer können sich beteiligen unter der Telefonnummer 0800 2254 2254, per E-Mail unter gespraech@deutschlandfunkkultur.de [<https://www.deutschlandfunkkultur.de/mailto:gespraech@deutschlandfunkkultur.de>] – sowie auf Facebook und Twitter.

Mehr zum Thema

Jeff Tweedys neues Solo-Album "Warm" - Trost in der Musik [https://www.deutschlandfunkkultur.de/jeff-tweedys-neues-solo-album-warm-trost-in-der-musik.2177.de.html?dram:article_id=435197]

(Deutschlandfunk Kultur, Tonart, 06.12.2018)

Publizist über Vertrauen und Angst - "Die Zuversicht hat prinzipiell kein Alter" [https://www.deutschlandfunk.de/publizist-ueber-vertrauen-und-angst-die-zuversicht-hat.694.de.html?dram:article_id=433509]

(Deutschlandfunk, Interview, 18.11.2018)

Stephan Lohse: "Ein fauler Gott" - Keinen Trost im Glauben [https://www.deutschlandfunkkultur.de/stephan-lohse-ein-fauler-gott-keinen-trost-im-glauben.1270.de.html?dram:article_id=388064]

(Deutschlandfunk Kultur, Lesart, 07.06.2017)

Entdecken Sie Deutschlandfunk Kultur

- Programm
 - [Vor und Rückschau](#)
 - [Alle Sendungen](#)
 - [Kulturnachrichten](#)
 - [Multimedia-Dossiers](#)
 - [Heute neu](#)
- Hören
 - [Mediathek](#)
 - [Podcast](#)
 - [Audio-Archiv](#)
 - [Apps](#)
 - [Rekorder](#)
 - [Frequenzen](#)
- Service
 - [Playlist](#)
 - [Veranstaltungen](#)
 - [Hilfe](#)
- Kontakt
 - [Hörerservice](#)
 - [Social Media](#)
- Über uns

- [Karriere](#)
- [Presse](#)
- [Newsletter](#)
- [Impressum](#)
- [Datenschutz](#)
- [Korrekturen](#)