

Inhalt

Einleitung: Hoffen – Bestandteil der menschlichen Psyche	9
Hoffnung – eine lebenserhaltende Kraft	14
Mysteriöse Todesfälle durch Fluch und Prophezeiung	14
Was Hoffnungslosigkeit bewirken kann	17
Kummer und Panik	19
Nur Menschen können hoffen	23
Warum manche Menschen mehr hoffen als andere: Voraussetzungen	27
Interesse und Selbstbehauptung	29
Vertrauen zu sich und anderen	32
Die Überzeugung, etwas verändern und beeinflussen zu können	35
Hoffnung – Ein Ausdruck von Selbstbewusstsein	37
Gesellschaftliche Einflüsse auf das Hoffen	40
Was Hoffnungen bewirken können	44
Hoffnungen halten die Zukunft aufrecht	45
Hoffnungen schaffen Zeit, sich mit der Wahrheit auseinander zu setzen	47
Hoffnungen halten die Identität aufrecht	50
Hoffnungen bringen eine »Linie« in das Leben	52
Hoffnungen in der Auseinandersetzung mit kritischen Lebensereignissen	53
Hoffnungen motivieren zum Handeln	55
Wenn Hoffnungen Leiden schaffen:	
Untätige Hoffnungen	60
Tätige Hoffnung kann Berge versetzen	67

Wenn alle Hoffnungen zerstört sind	72
Verlorene Hoffnungen in Krisenzeiten	72
Hoffnungslosigkeit und Depression	74
Des Lebens müde	79
Wenn es keine Hoffnung mehr gibt	82
Lebenszufriedenheit – auch ohne Hoffnung?	82
Konfrontation mit dem Ende der Hoffnung	85
Wie verhält man sich den Hoffnungen anderer gegenüber? Begleitung von Menschen in Lebenskrisen	92
Gespräche in schweren Situationen	94
Unterstützung von Schwerstkranken	101
Wege aus der Hoffnungslosigkeit	110
Da sein	111
Das Schlechtgehen zugestehen	113
Jammern lassen	114
Abwechslung schaffen	115
Psychotherapeutische Hilfen	118
Am Ende der Hoffnung	121
Die Hoffnung bleibt	129
Anmerkungen	133
Literatur	137