

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Wir möchten, dass es gut ausgeht

Was Laien unter Hoffnung verstehen, ermittelten Psychologen in fünf Studien. Es geht um ein Gefühl, eine Erwartung und einen großen Wunsch

VON SUSANNE ACKERMANN

 06. NOV 2020

Jemand ermutigt uns kurz vor einem kniffligen Gespräch: „Es wird gutgehen.“ Hoffentlich wird es das, denken wir. In der Coronapandemie hoffen viele, dass uns bald ein Impfstoff zur Verfügung steht. Auch im ganz normalen Alltag haben wir eine Menge Hoffnungen: dass wir im Urlaub eine erholsame Zeit haben werden, unser Lieblingsrestaurant heute Abend geöffnet hat oder ein berufliches Projekt erfolgreich sein wird.

Was mit Hoffnung gemeint ist, das verstehen wir ganz intuitiv. Und wie wichtig es ist, Hoffnung zu haben, zeigen psychologische Studien schon lange. Der Begriff ist auch in anderen wissenschaftlichen Disziplinen zentral, etwa in der Philosophie. Um Hoffnung geht es ebenso in vielen Religionen, meist verbunden mit dem Wunsch, Leid zu überwinden oder in der Zukunft nicht mehr leiden zu müssen. Versucht man aber, auf den Punkt zu bringen, was Hoffnung genau ist, wird es komplizierter – Hoffnung ist nicht dasselbe wie Optimismus und auch nicht nur eine Erwartung. Was sagt die Psychologie dazu?

Sehnsucht nach etwas Gutem

In den 1980er Jahren stellte der Psychologe Charles Richard Snyder seine Hoffnungstheorie vor. Er versuchte, die individuell unterschiedlichen Ausprägungen der Hoffnung bei Menschen mit einer eigens entwickelten *hope scale* zu erfassen. Hoffnungsvolle Menschen sind laut dieser Theorie entschlossener, sich auf ein Ziel zuzubewegen, und haben die Erwartung, dass sich Wege finden lassen, ein Ziel zu erreichen. Snyder sieht Hoffnung eher als ein kognitives Phänomen an – für ihn hat es etwas mit Motivation, Entscheidung und Zielerreichung zu tun. Andere Psychologen sehen in der Hoffnung ein Gefühl, das mit einer Erwartung einhergeht, wie die Zukunft aussehen könnte, also eine „Erwartungsemotion“.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Toxische Beziehung

Wenn der Partner sich immer öfter abwertend verhält, stellt sich die Frage, wie man Liebe wieder ins Gleichgewicht bringt – oder hinter sich lässt.

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

GESELLSCHAFT

Reden wir über Suizid

Selbsttötungen und Suizidgedanken sind weiter verbreitet, als man meint. Doch niemand spricht darüber. Dabei könnte genau das Leben retten.

MEISTGELESEN

1 GESUNDHEIT

Je älter, desto gelassener in der Pandemie

Drei Studien kamen zu dem Schluss, dass alte Menschen psychisch widerstandsfähiger gegenüber den Corona-Belastungen sind.

2 FAMILIE

„Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.