

Andreas Krafft

# Unsere Hoffnungen, unsere Zukunft

Erkenntnisse aus dem Hoffnungsbarometer



SACHBUCH



Springer

Unsere Hoffnungen, unsere Zukunft

Andreas Krafft

# Unsere Hoffnungen, unsere Zukunft

Erkenntnisse aus dem  
Hoffnungsbarometer

 Springer

Andreas Krafft  
St. Gallen, Schweiz

ISBN 978-3-662-64288-7      ISBN 978-3-662-64289-4 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-64289-4>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2022

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Marion Kraemer

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

# Vorwort

Seit 2009 untersuchen wir mit der jährlichen Umfrage des Hoffnungsbarometers die Wünsche und Hoffnungen der Bevölkerung in verschiedenen Ländern der Welt. Ausgehend von der Schweiz wird die Umfrage in Zusammenarbeit mit Universitäten in Australien, Frankreich, Indien, Israel, Italien, Kolumbien, Malta, Nigeria, Österreich, Polen, Portugal, Tschechien, Spanien und Südafrika durchgeführt. Die jährlich rund 10.000 teilnehmenden Personen aus unterschiedlichen Alters- und Berufsgruppen haben in den letzten Jahren wertvolle Grundlagen für einen tieferen Einblick darin geliefert, was und wie Menschen im Alltag hoffen und ihr Leben dadurch bereichern. Im Mittelpunkt stehen nicht Angst und Sorge, sondern der Wunsch und die Hoffnung auf eine gute und erfüllende Zukunft. Viele Ergebnisse wurden bereits in mehreren wissenschaftlichen Foren präsentiert und publiziert.

Als wir im November 2019 die Menschen über ihre Erwartungen bezüglich langfristiger Trends und Zukunftsszenarien befragten, ahnten wir nicht, dass die größtenteils düsteren Prognosen in wenigen Monaten teilweise schmerzvolle Realität werden würden. Durch die Corona-Pandemie sollte die Welt seit Beginn 2020 nicht mehr dieselbe sein wie bis jetzt. Umso spannender waren die Ergebnisse aus der Befragung im November 2020, die darüber berichten, wie die Menschen mit den belastenden Situationen umgegangen sind und diese erfolgreich gemeistert haben. Während in den ersten zehn Jahren des Hoffnungsbarometers unsere Forschungsergebnisse grundlegende Erkenntnisse für ein besseres Verständnis des Phänomens der Hoffnung bereitstellten, offenbarten sich in den Jahren 2020 und 2021 die Dringlichkeit und Relevanz des Hoffens in Krisenzeiten voller Unsicherheit und tief

greifenden Veränderungen. In vielen öffentlichen Interviews und Vorträgen durften wir das Wissen unserer zehnjährigen Arbeit mit den Menschen teilen und dank dessen Mut und einen hoffnungsvollen Blick in die Zukunft vermitteln. Die positiven Rückmeldungen aus aller Welt haben gezeigt, wie groß die Sehnsucht nach der aufbauenden Kraft der Hoffnung ist.

Der universelle und existentielle Wert der Hoffnung kann am besten ergründet werden, wenn wir uns verschiedener wissenschaftlicher Disziplinen bedienen. In diesem Buch werden die empirischen Ergebnisse des Hoffnungsbarometers mit den individualpsychologischen Ansätzen der Positiven Psychologie, dem sozialwissenschaftlichen Fokus der Zukunftsforschung und den geisteswissenschaftlichen Erkenntnissen der pragmatischen Philosophie integriert. Die wesentliche Botschaft des Buches ist nicht, „am Ende wird alles gut“, sondern „egal, was die Zukunft bringt, wir können immer etwas verbessern“. Hoffnung ist gerade nicht das Aufsetzen einer rosaroten Brille. Hoffnung heißt, dass wir uns eine bessere Zukunft für jeden von uns, für unsere Familien und für die Welt als Ganzes wünschen können und auch wünschen sollen, und dass wir trotz bzw. gerade in Zeiten von Krisen und Katastrophen uns gemeinsam mit anderen engagieren und miteinander viel Gutes tun und erreichen können, damit unser aller Leben schöner und lebenswerter wird.

Ich danke allen langjährigen Mitstreiterinnen und Mitstreitern des internationalen Forschungsnetzwerks des Hoffnungsbarometers für die wunderbare und sinnerfüllende Zusammenarbeit und für die empirischen Daten, die als Grundlage für dieses Buch dienen: Prof. Dr. Alena Sležackova in Tschechien, Prof. Dr. Tharina Guse in Südafrika, Prof. Dr. Charles Martin-Krumm und Prof. Dr. Fabien Fenouillet in Frankreich, Prof. Dr. Elżbieta Kasprzak und Dr. Patryk Stecz in Polen, Dr. Dorit Redlich-Amirav in Israel, Prof. Dr. Carmel Cefai in Malta, Prof. Dr. Maria Valle Flores-Lucas in Spanien, Prof. Dr. Helena Águeda Marujo in Portugal, Bertram Strolz in Österreich, Prof. Dr. Rajneesh Choubisa und Dr. Chitra Nair in Indien, Dr. Mark Sinclair in Australien, Prof. Dr. Stella Conte in Italien, Prof. Dr. Eduardo Wills Herrera in Kolumbien und Dr. JohnBosco Chika Chukwuorji in Nigeria.

Andreas Krafft

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einführung</b>	1
1.1	Der Blick in die Zukunft	1
1.2	Der Wert der Hoffnung	3
1.3	Gemeinsam die Zukunft gestalten	4
1.4	Aufbau des Buches	5
<b>Teil I Bilder der Zukunft</b>		
<b>2</b>	<b>Psychologie des Zukunftsdenkens</b>	11
2.1	Warum wir an die Zukunft denken (sollten)	11
2.2	Rückschau, Vorhersage und Vorausschau	13
2.3	Fantasie und Realität	16
2.4	Unrealistischer Optimismus	17
2.5	Bedeutung und Sinn	18
<b>3</b>	<b>Denkformen und Bilder der Zukunft</b>	21
3.1	Zwei Denkformen der Zukunft	21
3.2	Zwei kontrastierende Zukunftsbilder	23
3.3	Grundsätze des Zukunftsdenkens	25
3.4	Drei Kategorien des Zukunftsdenkens	26
<b>4</b>	<b>Erwartungen an die Zukunft</b>	29
4.1	Fragen über die Zukunft	29
4.2	Zukunftserwartungen für das Jahr 2040	30

## VIII Inhaltsverzeichnis

4.3	Zukunftstrends aus Sicht der Bevölkerung	34
4.4	Grundannahmen über die Gesellschaft	37
<b>5</b>	<b>Mögliche und wahrscheinliche Zukünfte</b>	41
5.1	Szenarien und die Vorstellung möglicher Zukünfte	41
5.2	Ein Zeitalter voller Wohlstand, Nachhaltigkeit und Friede	43
5.3	Ein Zeitalter voller Probleme und Krisen	44
5.4	Vorboten der Krise	47
<b>6</b>	<b>Wünschenswerte Zukünfte</b>	49
6.1	Positive Bilder der Zukunft	49
6.2	Individualismus, Wettbewerb, Technologie und Wohlstand	51
6.3	Nachhaltigkeit, sozialer Zusammenhalt und Harmonie	52
6.4	Die Macht positiver gesellschaftlicher Zukunftsvisionen	54
<b>Teil II Krisen bewältigen</b>		
<b>7</b>	<b>Ursachen und Folgen von Krisen</b>	59
7.1	Vertrauen und Verunsicherung	59
7.2	Offenheit für Neues und Fortschritt	61
<b>8</b>	<b>Wahrgenommener Stress</b>	63
8.1	Die Covid-19-Krise	63
8.2	Was ist Stress?	65
8.3	Wahrgenommener Stress der Bevölkerung	66
<b>9</b>	<b>Bewältigungsstrategien von Stress</b>	71
9.1	Der Umgang mit Stress	71
9.2	Bewältigungsstrategien während der COVID-19-Pandemie	73
9.3	Bewältigungsstrategien und Stressempfinden	78
<b>10</b>	<b>Hoffnung in der Krise</b>	81
10.1	Bedeutung von Hoffnung	81
10.2	Wahrgenommene Hoffnung	83
10.3	Quellen der Hoffnung	86

<b>11</b>	<b>Stressbedingtes Wachstum</b>	89
11.1	Bereiche inneren Wachstums	89
11.2	Stressbedingtes Wachstum während der COVID-19-Pandemie	91
11.3	Erkenntnisse aus der Krise	94
<b>Teil III Zukunft gestalten</b>		
<b>12</b>	<b>Was ist Hoffnung?</b>	99
12.1	Persönliche und gesellschaftliche Hoffnung	99
12.2	Handlungsfähigkeit und ihre Grenzen	101
12.3	Elemente der Hoffnung	103
<b>13</b>	<b>Zwischen Hoffnungslosigkeit und Optimismus</b>	107
13.1	Hoffnung und Hoffnungslosigkeit	107
13.2	Hoffnung zwischen Wunschenken und Aktionismus	109
13.3	Hoffnung und positive Erwartungen	110
13.4	Hoffnung und Optimismus	111
<b>14</b>	<b>Wie wir hoffen</b>	113
14.1	Mentale Vorstellungskraft	113
14.2	Glaube und Vertrauen	115
14.3	Energie, Willenskraft und Engagement	118
<b>15</b>	<b>Was wir hoffen</b>	121
15.1	Wünsche und Werte	121
15.2	Persönliche Hoffnungen	122
15.3	Das bestmögliche Selbst junger Erwachsener	126
<b>16</b>	<b>Die soziale Dimension der Hoffnung</b>	133
16.1	Soziale Unterstützung	133
16.2	Unterstützung erhalten	136
16.3	Unterstützung geben	139
<b>17</b>	<b>Gesellschaftliche Hoffnung</b>	143
17.1	Pragmatische Hoffnung	143
17.2	Kollektive Hoffnung	145

<b>X</b>	<b>Inhaltsverzeichnis</b>	
17.3	Hoffnung und realistische Utopien	147
17.4	Bedarf an utopischen Zukunftsbildern	150
17.5	Institutionen der Hoffnung	151
<b>18</b>	<b>Die wünschenswerte Welt junger Erwachsener</b>	<b>153</b>
18.1	Die bestmögliche Welt	153
18.2	Zukunftsängste und -sorgen junger Erwachsene	155
18.3	Die bestmögliche Welt junger Erwachsene	156
18.4	Der Effekt wünschenswerter Zukunftsbilder	161
<b>19</b>	<b>Hoffnungsvoll leben</b>	<b>167</b>
19.1	Fundamentale und radikale Hoffnung	167
19.2	Hoffnung in der Gegenwart für die Gegenwart	169
19.3	Hoffnung und persönliches Wachstum	171
<b>20</b>	<b>Hoffnung entfalten</b>	<b>175</b>
20.1	Die Macht der Gewohnheit	175
20.2	Negative Gewohnheiten überwinden	176
20.3	Positive Gewohnheiten pflegen	178
	<b>Schlusswort: Hoffnung zur Gestaltung der Zukunft</b>	<b>183</b>
	<b>Anhang</b>	<b>185</b>
	<b>Literatur</b>	<b>189</b>



# 1

## Einführung

Die Ergebnisse des Hoffnungsbarometers der Jahre 2019 und 2020 skizzieren eine eher düstere Zukunft voller Krisen und zeigen die psychologischen Folgen solcher Denkszenarien auf. Möchten wir als Individuen und als Gesellschaft florieren, benötigt es Bilder der Hoffnung einer aufstrebenden Welt, die unser Engagement und den Zusammenhalt fördern. Was braucht es aber, damit die Flamme der Hoffnung für eine lebenswerte gemeinsame Zukunft entfacht werden kann, ohne dass ein naiver Optimismus die aktuellen Probleme bagatellisiert und herunterspielt? In der Hoffnung steckt der Glaube an eine bessere Welt aber auch die Anerkennung von Hindernissen und die Motivation zum Handeln. Das Buch stellt das Phänomen der Hoffnung in der Verbindung individualpsychologischer Erkenntnisse und gesellschaftlich relevanter Entwicklungen dar. Nach den psychologischen Grundlagen des Zukunftsdenkens werden die allgemeinen Erwartungen und Wünsche an die Zukunft von rund 10.000 Personen aus vierzehn Ländern vorgestellt. Die Erfahrungen während der Corona-Pandemie geben Hoffnung, denn sie zeigen wie Menschen erfolgreich mit Krisen umgehen können. Daraus leiten sich die Bedeutung und der Charakter der individuellen und gesellschaftlichen Hoffnung ab.

### 1.1 Der Blick in die Zukunft

Nahezu kein Tag vergeht, ohne dass in den Medien über irgendeine Krise oder Katastrophe berichtet wird. Nebst der weltweiten Corona-Pandemie, die in den Jahren 2020 und 2021 die meisten Bereiche unseres Lebens bestimmte, häufen sich die Meldungen über Naturkatastrophen, ökologische Unglücke sowie soziale und menschliche Tragödien. In Zeiten

der Krise entstehen aber auch neue Formen der Hoffnung und der Zuversicht. Menschen solidarisieren sich mit den Opfern, Künstler sprechen der Bevölkerung Mut zu, und Gemeinschaften engagieren sich in neuen Hilfs- und Entwicklungsinitiativen.

Seit 2009 untersuchen wir mit dem jährlich stattfindenden Hoffnungsbarometer die Zukunftserwartungen und Hoffnungen der Bevölkerung. In den Jahren 2019 und 2020 haben sich jeweils rund 10.000 Menschen aus vierzehn Ländern in verschiedenen Kontinenten an dieser Studie beteiligt. Ein wesentliches Ergebnis des Barometers ist die Erkenntnis, dass die Menschen einerseits für ihr privates Leben mehrheitlich hoffnungsvoll in die Zukunft schauen, sie andererseits in Bezug auf die gesellschaftliche Entwicklung größtenteils pessimistisch eingestellt sind (Krafft & Walker, 2018).

Die meisten Zukunftsstudien zeigen, dass die Erwartungen der Bevölkerung, d. h. das, was die meisten Menschen in Zukunft als wahrscheinlich betrachten, sich nahezu diametral von ihren Idealen und Hoffnungen unterscheiden. Die kommenden Jahrzehnte werden vor allem in den reichen Ländern Europas als ein Zeitalter voller Krisen und Probleme anstatt von Frieden und Prosperität gesehen. Ganz anders sieht es aus, wenn insbesondere junge Leute ihre Visionen und Hoffnungen über erwünschte Zukunftsbilder skizzieren. In den Träumen der meisten jungen Menschen werden weniger das Individuum, der Wettbewerb und der materielle Wohlstand als vielmehr Gemeinschaft, Familie, Zusammenhalt und Umwelt betont.

Die meisten Menschen erkennen größtenteils, was in der Welt alles nicht gut läuft, sei es in der Wirtschaft, in der globalen Politik oder in den sozialen und ökologischen Bereichen. Anders als in vergangenen Epochen fehlt heutzutage allerdings eine gemeinsame Vision über die wünschenswerte Zukunft. Vor dem Hintergrund vielschichtiger wirtschaftlicher, technologischer, gesellschaftlicher und ökologischer Trends beklagen viele Menschen einen Mangel an positiven Zukunftsbildern, die Hoffnung und Enthusiasmus vermitteln könnten.

Diese Erkenntnisse lassen sich mit der These des deutschen Philosophen Jürgen Habermas (1985) in Verbindung bringen, der bereits in den Achtzigerjahren des letzten Jahrhunderts eine „Erschöpfung utopischer Energien“, d. h. das Ende großer gesellschaftlicher Visionen, konstatiert hat. Milan Simecka (1984, S. 175) sagte einmal: „Eine Welt ohne Utopien wäre eine Welt ohne soziale Hoffnung – eine Welt der Resignation gegenüber dem Status quo“. Dies wäre eine Welt, in der es keine Ideale und keine positive Zukunftsentwürfe mehr gäbe. Laut Viktor Frankl (1979) sind Zynismus, Konformismus und Totalitarismus (z. B. in Form von Nationalismus),

Phänomene, wie sie heute an manchen Stellen bereits beobachtet werden können, die größten Feinde der Hoffnung (Halpin, 2002).

Wie Menschen in die Zukunft schauen, ob mit Hoffnung, Angst oder Gleichgültigkeit, wird die Art und Weise beeinflussen, wie sie im Hier und Jetzt denken und handeln. Die Vergangenheit können wir nicht verändern, aber wir haben ein gemeinsames Interesse, eine lebenswerte und nachhaltige Zukunft zu gestalten. Es besteht daher die Notwendigkeit, gerade in der heutigen Zeit, positive Bilder der Zukunft zu entwickeln, damit sich vor allem junge Menschen Gedanken machen können, in welcher Welt sie in Zukunft leben möchten. Wenn sie sich nicht von den negativen Meldungen in den Medien und der schlechten Stimmung in ihrem Umfeld anstecken lassen, sind Menschen durchaus in der Lage, sich eine bessere Zukunft vorzustellen. Dafür braucht es nicht nur kognitive Fähigkeiten, sondern es müssen auch die Gefühle, Werte, Einstellungen, Wünsche, Hoffnungen und Träume der Menschen einbezogen werden.

## 1.2 Der Wert der Hoffnung

Barbara Fredrickson (2013) hat die Funktion und Bedeutung positiver Emotionen in einen evolutionären Kontext gestellt. So wie negative Emotionen wie Angst und Sorge für das Überleben des Menschen notwendig waren, sind positive Emotionen wie Hoffnung, Zuversicht und Freude die Grundlage für die eigentliche Entwicklung und den Fortschritt der Menschheit. Während Angst und Sorge unsere Wahrnehmung einengen, erweitern positive Gefühle unsere Denkweise für neue Möglichkeiten.

Durch eine positive Haltung können schwierige Situationen im Leben besser bewältigt werden. Hoffnung und Zuversicht stärken uns in guten Zeiten und machen uns in schlechten Zeiten resilienter. Mit der Hoffnung kann eine gewisse Gelassenheit in schwierigen Momenten entwickelt werden. Man kann sich von den Problemen distanzieren, das größere Ganze sehen und eventuell auch das Gute in einer schwierigen Lage finden. Durch die Hoffnung werden die Betrachtungs- und Denkweisen erweitert, und es werden positive Ressourcen zur Bewältigung negativer Situationen aufgebaut.

Mit der Hoffnung bekommt die Sicht auf den Alltag neue Perspektiven und neue Horizonte. Dadurch, dass man auch das Gute betrachtet und nicht im Negativen stecken bleibt, entstehen im Bewusstsein neue Eindrücke und Möglichkeiten. Somit wird der Mensch dank eines positiven Blicks in die Zukunft kreativer. Es entstehen neue Ideen, und es ändert sich

die Einstellung gegenüber dem Leben selbst. Bis jetzt belastende Probleme verwandeln sich in Herausforderungen, die Zukunft hält neue Optionen offen, und es entstehen bisher noch unbekannte Lösungsansätze.

Gleichzeitig fördert Hoffnung das persönliche Wachstum. Positive Emotionen bauen uns auf und erweitern unsere Wahrnehmung und unser Bewusstsein. Das Selbstvertrauen wird gestärkt, und man entwickelt eine offene Haltung neuen Ereignissen und anderen Menschen gegenüber. Die Erweiterung des Bewusstseins bewirkt, dass man nicht nur an sich selbst denkt, sondern auch an andere und dass man sich mit einem größeren Ganzen verbunden fühlt. Wenn man sich zuversichtlich fühlt, ist man freundlicher und hilfsbereiter, will Gutes tun und arbeitet intensiver mit anderen Menschen zusammen.

### 1.3 Gemeinsam die Zukunft gestalten

Wenn wir uns von den Ideen großer Philosophen wie Immanuel Kant, Ernst Bloch und John Dewey leiten lassen, können individuelle Ziele mit Visionen über das gute Leben in einer besseren Welt verbunden werden, womit in den Menschen eine neue und grundlegendere Hoffnung auf Glück und Erfüllung erwachen kann. Eine solche wünschenswerte Zukunft kann vor allem dann ansatzweise eintreten, wenn wir sie uns heute schon gedanklich vorstellen und Schritt für Schritt gemeinsam gestalten können. Die Hoffnung auf eine bessere Zukunft lässt sich am besten als einen größeren sozialen Prozess des Hoffens und Gestaltens definieren.

Die Welt zu verwandeln, geht Hand in Hand mit der Veränderung von sich selbst, von jedem einzelnen Individuum, womit automatisch die zentrale Bedeutung menschlicher Werte und Tugenden angesprochen wird (Hicks, 2003). Ziel dieser Hoffnung ist die Verbindung des individuellen und des gesellschaftlichen „Flourishing“, das auf Deutsch als „Aufblühen“ übersetzt werden kann und den Prozess des persönlichen und gesellschaftlichen Wachstums bezeichnet. Dabei geht es um die Entwicklung und Entfaltung der eigenen Fähigkeiten und Potenziale in Zusammenhang mit der Gestaltung einer nachhaltigen und charakterlichen integren Lebensweise, mit der die ganze Welt wieder aufblühen kann. Hoffnung ist das Gegenteil von Angst und Sorge sowie von Apathie und Niedergeschlagenheit, denn sie beflügelt den Glauben und das Vertrauen an die Erreichbarkeit einer florierenden Zukunft.

Diese pragmatische Hoffnung besteht aus einer Reihe von Gewohnheiten, dank derer wir neue Möglichkeiten schaffen, mit anderen zusammenarbeiten und damit die Welt zu einem besseren Ort werden lassen. Diese Hoffnung gibt uns den Antrieb, wie West (2009, 217) sagt, „weiter für mehr Liebe, mehr Gerechtigkeit, mehr Freiheit und mehr Demokratie zu kämpfen“. Damit das eigene als auch das kollektive Wohlbefinden gefördert werden können, müssen wir eine langfristige und globale Perspektive einnehmen und unsere persönlichen Stärken und Fähigkeiten zur Gestaltung einer sozial und ökologisch nachhaltigen Gesellschaft einsetzen. Dies muss nicht immer heißen, dass jeder eine große gesellschaftliche Revolution auslösen muss. Meistens reicht es schon, wenn Menschen durch ihr empathisches, fürsorgliches und hilfsbereites Verhalten etwas in ihrem unmittelbaren Umfeld bewirken.

## 1.4 Aufbau des Buches

In diesem Buch bieten wir einen Ansatz, der von den Möglichkeiten und Fähigkeiten des einzelnen Individuums ausgeht und gleichzeitig eine globale Perspektive als Wirkungsfeld annimmt. Veränderungen und Transformationen geschehen in der Regel nicht von heute auf morgen und benötigen den Schulterschluss von persönlichen und sozialen Ressourcen in einer mittel- bis langfristigen Zeitdimension. Die Integration der sozialwissenschaftlich orientierten Zukunftsforschung, der Positiven Psychologie und der pragmatischen Philosophie verbindet das individuelle und gesellschaftliche Flourishing mit Blick auf Hoffnungen einer wünschenswerten Welt im Rahmen aktueller und zukünftiger gesellschaftlicher Trends und Szenarien.

Das Buch ist in drei Teile gegliedert: die Psychologie des Zukunftsdenkens, Krisen bewältigen und Zukunft gestalten. Teil eins beginnt mit der Vorstellung dessen, wie Menschen an die Zukunft denken. Mit dieser Frage hat sich auf individueller Ebene die Psychologie des Zukunftsdenkens intensiv beschäftigt. Darauf folgt die Auseinandersetzung mit der Gestaltung unterschiedlicher Zukunftsbilder, in der Überzeugung, dass wir uns der Zukunft nicht lediglich anpassen sollten, sondern diese aktiv und verantwortungsvoll gestalten können. Mit der Zukunftsforschung beleuchten wir hier die unterschiedlichen Denkformen der Zukunft und die Bedeutung von Erwartungen, Trends und möglichen sowie wünschenswerten Zukunftsszenarien. Positive Zukunftsbilder sind eng mit den Hoffnungen der Menschen verbunden und im Allgemeinen eine wichtige Quelle von Hoffnung.

Dabei beziehen wir uns auf die humanistische Zukunftsforschung, die sich als sozialwissenschaftliche Disziplin weniger mit technologischen Entwicklungen als mit den Ängsten, Sorgen und Hoffnungen der Menschen sowie mit ihren Verhaltensweisen auseinandersetzt. Darüber hinaus möchte sie einen Beitrag zur positiven Entwicklung leisten, indem sie Zukunftsbilder gestalten hilft, die die Wertevorstellungen, die Motivation, das kritische und kreative Denken, die Fantasie, den Veränderungswillen sowie das Verantwortungsbewusstsein anregen.

In diesem ersten Teil werden die internationalen Ergebnisse des Hoffnungsbarometers von November 2019, also wenige Monate vor Ausbruch der Corona-Pandemie, vorgestellt. Befragt wurden rund 10.000 Menschen in vierzehn Ländern über ihre Zukunftserwartungen, Hoffnungen und Befürchtungen in verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen, über langfristige Trends, über die Entwicklung der Lebensqualität, über wahrscheinliche und wünschenswerte Szenarien sowie über ihre Annahmen über die Welt.

Teil zwei des Buches beschäftigt sich mit den Erlebnissen von weiteren 10.000 Personen während des Pandemie-Jahres 2020. Das Hoffnungsbarometer von November 2020 untersucht die vielfältigen Bewältigungsstrategien der Menschen im Umgang mit den erlebten Stresssituationen, die zentrale Rolle von Hoffnung bei der erfolgreichen Überwindung der Krise sowie die psychologischen Folgen in Form von stressbedingtem Wachstum. Es mag seltsam erscheinen, dass wir uns nicht – wie so viele andere Studien – mit den negativen Folgen der Krise auseinandersetzen, sondern ein besonderes Augenmerk auf die Hoffnung, die persönlichen und sozialen Ressourcen sowie auf die positiven Effekte richten. Die Jahre 2020 und 2021 haben nahezu alle Menschen auf eine harte Belastungsprobe gestellt. Die wesentliche Frage ist dabei, wie Menschen im Einzelnen sowie die Gesellschaft als Ganzes positiv mit dieser Krise umgehen konnten, in der Annahme, dass wir eine schlechte Situation entweder noch schlimmer machen können oder wir durch eine konstruktive innere Einstellung und das eigene Verhalten die Lage verbessern, etwas daraus lernen, uns verändern und daran wachsen können.

Mit weiteren Ergebnissen des Hoffnungsbarometers und auf der Grundlage philosophischer und psychologischer Erkenntnisse widmet sich Teil drei der Frage, wie wir vor dem Hintergrund aktueller und zukünftiger Krisen gemeinsam eine bessere Zukunft gestalten können. Die wesentlichen theoretischen Fundamente dafür bieten die Schriften von Klassikern der Philosophie wie Ernst Bloch und Gabriel Marcel, von vielen zeitgenössischen Philosophen und Psychologen sowie von Autoren wie Victoria

McGeer, Richard Rorty und Patrick Shade, die inspiriert von Vordenkern der pragmatischen Philosophie, allen voran John Dewey, das Phänomen der Hoffnung sorgfältig untersucht und deren Wert für ein gelungenes Leben sowie einer besseren Welt aufgezeigt haben. Auf dieser Grundlage entwickeln wir ein Modell der Hoffnung und stellen die einzelnen Elemente sowie die konkreten Praktiken für ein hoffnungsvolles Leben vor.

Im Rahmen einer Master-Vorlesung zur Psychologie der Hoffnung haben Studierende der Universität St. Gallen zwei Übungen zur Gestaltung positiver Zukunftsbilder durchgeführt, deren wesentlichen Schwerpunkte in anonymer und zusammengefasster Form zur Erläuterung der konzeptionellen Grundlagen in Teil drei vorgestellt werden. Einerseits haben die 28 Studierenden im Alter von 22 bis 41 Jahren aufgrund ihrer persönlichen Vorlieben und Interessen ein Porträt ihres zukünftigen bestmöglichen Selbst (auf Englisch „Best possible Self“) erstellt. Andererseits haben sie individuelle Bilder der aus ihrer Sicht bestmöglichen zukünftigen Welt gestaltet und beschrieben. Die beiden Übungen sind wirksame Interventionen für eine positive Lebenshaltung und eine wertvolle Grundlage für persönliches Engagement. Man kann sich damit konkret vorstellen, was das Leben lebenswert macht und welche Wege zu einem guten Leben führen können. In diesen Bildern offenbaren sich die Ideale, Werte und Träume junger Erwachsener. Darüber hinaus werden die wesentlichen Erfahrungen und Reflexionen zur Wirkung der beiden Zukunftsübungen ausgewertet und wertvolle Erkenntnisse und Schlussfolgerungen daraus gezogen.

Das Buch endet mit praktischen Hinweisen zur Entwicklung positiver Gewohnheiten für die Gestaltung eines hoffnungsvollen Lebens in Gemeinschaft mit anderen Menschen. Der praktische Wert der Hoffnung zeigt sich nicht nur in Verbindung mit einer weit entfernten Zukunft, sondern er manifestiert sich in unserem Alltag so, wie wir unser Leben im Hier und Jetzt leben. Positive Gewohnheiten der Hoffnung gründen auf Tugenden und Stärken wie Einfallsreichtum, Offenheit für Neues, Engagement, Ausdauer, Geduld, Demut, Vertrauen, Entschlossenheit, Willenskraft, Mut, Solidarität, Hilfsbereitschaft und der Glaube an das Gute. Werden diese Stärken zur Gewohnheit, bilden sie die Grundlage für einen hoffnungsvollen Charakter sowie eine hoffnungsvolle Gesellschaft. Krisen sind nicht zuletzt eine gute Gelegenheit, damit wir diese Gewohnheiten pflegen und weiterentwickeln können.

# Teil I

Bilder der Zukunft



# 2

## Psychologie des Zukunftsdenkens

Menschen, die an die Zukunft denken, gestalten ihr Leben bewusster, nachhaltiger und verantwortungsvoller. Dabei geht es nicht um die Vorhersage zukünftiger Ereignisse, sondern um die Vorausschau einer wünschenswerten Zukunft, für die man sich in der Gegenwart engagieren kann. Die Zukunft ist eine Arena vielfältiger Möglichkeiten und nicht eine lineare Abfolge vorbestimmter Ereignisse. Damit Menschen die Zukunft positiv gestalten können, müssen sie sich diese fantasievoll vorstellen, aber dann auch konkrete Ziele vornehmen und mögliche Schwierigkeiten bewältigen. Ein unrealistischer Optimismus kann zwar eine positive Stimmung erzeugen, er kann aber auch die eigenen Fähigkeiten überschätzen sowie die auftretenden Herausforderungen unterschätzen. Der Blick in die Zukunft erhält eine besondere Bedeutung, wenn wir die Vergangenheit und die Gegenwart mit unseren Zukunftsbildern sinnvoll in Verbindung bringen können. Gute und schlechte Erfahrungen prägen die Art und Weise, wie wir die Zukunft sehen und gestalten. Dabei spielen Emotionen und gesellschaftlich anerkannte Vorstellungen eine wichtige Rolle.

### 2.1 Warum wir an die Zukunft denken (sollten)

Wie Menschen an die Zukunft denken und sich auf mögliche, erwünschte und unerwünschte, zukünftige Ereignisse vorbereiten, ist in der Psychologie als zukunftsgerichtetes Denken bekannt (Aspinwall, 2005; Baumeister et al., 2018; Oettingen, 1997; Seligman et al., 2016). Eine besondere Fähigkeit von uns Menschen besteht darin, dass wir uns verschiedene zukünftige Ereignisse, Auswirkungen und Zustände vorstellen können und aufgrund dieser Vorstellungen unser Verhalten ausrichten. Unsere Gedanken darüber,

wie die Zukunft aussehen wird, haben einen bedeutenden Einfluss auf unsere gegenwärtigen Entscheidungen und Aktivitäten. Bevor wir uns entscheiden, etwas zu tun, können wir die unmittelbaren sowie auch die weitreichenden Konsequenzen unseres Handelns beurteilen. Wir können auch zwischen lang- und kurzfristigen Interessen abwägen und auf momentanen Genuss verzichten, wenn wir damit wertvolle Ergebnisse in der Zukunft erlangen können. Beispielsweise hat jeder Student oder Schüler bereits die Erfahrung gemacht, dass es manchmal besser ist, auf ein geselliges Treffen mit Freunden zu verzichten, um sich besser auf eine Prüfung vorbereiten zu können. Nur weil wir zukunftsorientiert denken, engagieren wir uns in wichtigen Bereichen des Lebens. Eine Berufslehre oder ein Hochschulstudium wird man beispielsweise nur dann in Angriff nehmen, wenn man sich dadurch in Zukunft eine erfüllende und gut bezahlte Arbeitsstelle verspricht.

Die Art und Weise wie wir über die Zukunft denken, hängt von unserer eigenen Vergangenheit und unserem sozialen Umfeld ab. Unser Blick in die Zukunft wird von bisherigen Erfahrungen, gegenwärtigen Rahmenbedingungen sowie unsere eigene Einstellung uns selbst und unserem Umfeld gegenüber beeinflusst (Krafft, 2019). Schlechte Erfahrungen machen uns vorsichtiger oder pessimistischer, und der Grad an Selbstbewusstsein sowie das Vertrauen in andere stärkt unsere Entschlossenheit und unser Durchhaltevermögen. Ausgeglichen ist unsere Denkweise über die Zukunft, wenn wir sowohl die positiven als auch die negativen Aspekte berücksichtigen, damit wir die positiven Dinge im Leben erreichen und die negativen vermeiden können.

Zukunftsbewusste Menschen übernehmen in der Regel mehr Verantwortung für Entscheidungen, die sie heute treffen, deren Folgen aber erst in einigen Jahren zu sehen sein werden. Beispielsweise werden Kredite mit mehr Bedacht aufgenommen oder auch gesundheitsschädliches Verhalten wie falsche Ernährung oder Rauchen vermieden. Wenn wir an die Zukunft denken und proaktiv handeln, können wir uns mit kleineren Schwierigkeiten frühzeitig beschäftigen, bevor sie sich zu größeren Problemen entwickeln, wie beispielsweise mit der Durchführung präventiver Gesundheitschecks.

Sowohl für die Lösung von Problemen und die Erreichung persönlicher Ziele als auch für die Entwicklung und Umsetzung neuer Ideen ist das Zukunftsdenken von großer Bedeutung. Man geht heute sogar davon aus, dass Tagträume und Fantasien einen eminent positiven Nutzen für unser Verhalten und unsere Weiterentwicklung haben.