Livenet-Talk

«Entscheidungen aus Hoffnung statt aus Angst treffen!»

Andreas Krafft hätte vor 10 Jahren nie gedacht, dass er jetzt hier ist.
Quelle: Livenet

In Krisenzeiten ist seine Meinung jeweils besonders gefragt: Prof. Dr. Andreas Krafft, der Autor des Hoffnungsbarometers, zeigt im Livenet-Talk auf, wie man in schwierigen Zeiten neu Fuss fassen kann.

Der Titularprofessor der Universität St.Gallen hat sich durch seine langjährige Forschungsarbeit für die jährlich erscheinende Studie zum Hoffnungsbarometer viel Hintergrundwissen angeeignet. Entsprechend kann Prof. Dr. Andreas Krafft bei diesem Thema aus dem Vollen schöpfen. Welche Faktoren tragen dazu bei, dass ein Mensch oder eine Gruppe von Menschen eher hoffnungsvoll ist? Darüber sprach der Hoffnungsexperte im Livenet-Talk bei Florian Wüthrich.

Hoffnungskiller Nr. 1: Einsamkeit

Andreas Krafft beginnt mit dem Szenario in Cran Montana und erwähnt, dass Hoffnung helfe, nicht in absolute Verzweiflung zu fallen, sondern unter neuen Bedingungen wieder Fuss fassen zu können. Dies sei in Gemeinschaft mit anderen Menschen besser möglich. «Hoffnung entsteht nicht nur beim Einzelnen, sondern in der Gemeinschaft», erklärt der Forscher, der jüngst unter anderem im Sonntagsblick und in der Schweizer Illustrierten porträtiert wurde. Einsamkeit sei der Hoffnungskiller Nr. 1.

Der menschliche Geist sei darauf angelegt, gegen Bedrohungen zu bestehen. So sei es extrem stark, dass man die negativen Sachen behalte. Der Negativitäts-Bias sei hier oft nachteilig, doch zum Überwinden bräuchten wir positive Erlebnisse, erklärt der Forscher.

Die Aufmerksamkeit sei zu 80, 90% auf das Negative gerichtet, was sich aufs Gemüt und soziale Beziehungen auswirke, so Andreas Krafft. Dennoch seien viele Menschen in Europa gemäss Befragungen recht zufrieden mit dem Leben. «Viele Menschen sagen 'Es geht mir gut', obwohl sie sich mit so vielen schwierigen Dingen beschäftigen. Wir haben Gott sei Dank so viele gute Dinge im Alltag, die uns helfen das Andere zu überwinden.»

Hoffnungsvolle Entscheidungen

Hoffnung mache einen Menschen offen und fähig, sich weiterzuentwickeln, wogegen Angst schliesse und einen Menschen zum Rückzug und Verwalten führe. «Man sollte sich bei Entscheidungen von der Hoffnung leiten lassen», ermutigt Prof. Dr. Andreas Krafft gerade auch junge Menschen. Es brauche Mut, das Sicherheitsbedürfnis zu überwinden und etwas zu wagen.

In der Geschichte, beispielsweise im Europa nach dem Zweiten Weltkrieg, habe man eine Sicherheitsgesellschaft aufgebaut. Hingegen beispielsweise in Lateinamerika sei man wegen all der Krisen erfinderisch. Der Hoffnungsexperte präzisiert: «In der Pandemie-Zeit verstand ich es nie, warum so viel WC-Papier gekauft wurde… Auch der Hoffnungs-Barometer zeigt: In der Schweiz sieht man die Zukunft düster. In Nigeria, Rumänien hingegen glaubt man aufgrund überstandener Krisen eher daran, dass aktuelle Widerstände überwindbar sind.»

Andreas Krafft verweist auch auf Kolumbien. Dieses Land habe Bürgerkriege überwunden und stehe jetzt im Friedensprozess. Dort keime wieder viel Hoffnung

auf, auch wenn der Prozess unsicher sei. «Heute spielen die Kinder wieder in den Strassen von Bogotá.»

Gläubige haben’s besser

Moderator Flo Wüthrich spricht den Forscher darauf an, welche Rolle der Glaube spielt. Darauf die Antwort von Prof. Dr. Andreas Krafft, der selbst überzeugter Christ ist: «In der Wissenschaft ist es das bestgehütete Geheimnis, dass gläubige Menschen hoffnungsvoller, hilfsbereiter sind und ein glücklicheres Leben haben.» Menschen, die aus einem spirituellen Fundament heraus leben, seien oft widerstandsfähiger gegenüber Krisen.

Andreas Krafft befasst sich intensiv mit den Möglichkeiten der Positiven Psychologie und ist im Vorstand der «Swiss Positive Psycholoy Association». Belasteten Menschen müsse man natürlich helfen und sie psychologisch betreuen. Aber die meisten Menschen hätten den Wunsch, ihr Leben positiv zu gestalten. «Es geht darum, wie man den Menschen helfen kann, ins Licht zu gehen, das Leben positiv zu führen.»

Was sagt «Mr. Hoffnung» zum Hoffnungsfestival?

Zum Abschluss diskutieren die beiden über das geplante Hoffnungsfestival 2027 im Zürcher Hauptbahnhof (s. Livenet-Artikel vom 15.05.2026). Wo man die Gelegenheit habe, im Rahmen des Festivals den Glauben an eine grössere Kraft unaufdringlich anzubieten, sei das wunderbar. Der Hoffnungsforschoer empfiehlt den Organisatoren, den Menschen zuzuhören und sie über ihre Hoffnungen sprechen zu lassen. «Wenn dies gelingt, ist es eine wunderschöne Gelegenheit, auch über eigene Erfahrungen mit Glauben und Hoffnung zu sprechen.»

Aktuell seien in der Schweiz 20-25% der Bevölkerung aktiv gläubig, ca. 50% seien irgendwie gläubig, aber mit wenig Bezug zu ihrem Alltag und 30-40% lehnten Gott kategorisch ab. Die täglichen Nachrichten, die Einsamkeit und Betriebsamkeit führten dazu, dass man heute weniger Zugang zum Glauben habe, erklärt der Forscher. Dennoch findet Andreas Krafft die Idee des dreitägigen Hoffnungsfestivals gut. «Es gibt auf jeden Fall das Bedürfnis, aus dem Negativen auszubrechen.»

Zum Talk:

Datum: 28.08.2026
Autor: Roland Streit
Quelle: Livenet

Tags
Wissen
Leben als Christ
Glaube