ZEIT MAGAZIN



Corona-Krise

"Gewinnen Sie die Macht über Ihr Leben zurück"

Z+ EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

Der Hoffnungsforscher Andreas Krafft erhebt, wie Menschen in die Zukunft blicken. Er erklärt, warum Ältere hoffnungsvoller sind und warum Nigeria seine Umfragen anführt. Interview: Sarah Heidi Engel

2. FEBRUAR 2021, 11:26 UHR

Wie kommen wir trotz Corona gemeinsam gut durch die dunkle Jahreszeit? Unser Schwerpunkt "Kopf hoch" [https://www.zeit.de/schwerpunkte/kopf-hoch] widmet sich den Herausforderungen in diesem Herbst und Winter.

Manche hoffen dieser Tage, bald ihre Großeltern wiederzusehen oder feiern zu dürfen. Andere darauf, wieder ins Büro zu gehen oder ihr Restaurant wieder zu öffnen. Doch die Infektionszahlen sind noch immer hoch. Ein Grund, die Hoffnung zu verlieren? Nein, sagt Andreas Krafft. Laut dem Hoffnungsforscher aus St. Gallen können Krisen wie die Corona-Pandemie auch die Gesellschaft stärken.

ZEITmagazin ONLINE: Herr Krafft, draußen ist es noch dunkel, der Lockdown zunächst bis Mitte Februar verlängert. Waren wir naiv zu hoffen, dass im neuen Jahr alles bessern wird?

Andreas Krafft: Nein, es gibt ja gute Gründe dafür: Die Impfungen sind gestartet, die Tage werden wieder heller, in einigen Wochen kommt der Frühling. Aber: Hoffen ist kein Wunschkonzert.



Andreas Krafft, 54, ist Dozent an der Universität St. Gallen, Managementberater und Leiter des Internationalen Forschungsnetzwerks Hoffnungsbarometer. Seit zwölf Jahren erhebt er gemeinsam mit internationalen Universitäten über Online-Plattformen, soziale Medien oder per E-Mail, wo Menschen Hoffnung finden, wie zufrieden sie sind und welche Erwartungen sie an die Zukunft haben. An der letzten Umfrage im November 2020 nahmen rund 10.000 Menschen aus 14 Ländern teil. © privat

ZEITmagazin ONLINE: Was meinen Sie damit?

Krafft: Hoffnung ist eine Haltung. Wir brauchen dafür den Wunsch, eine unbefriedigende Situation zu ändern. Wir müssen daran glauben, dass diese sich wirklich bessern kann – und brauchen das Vertrauen in uns und andere, dass wir diese aktuellen Schwierigkeiten bewältigen können. Dazu gehört auch, sich der Realität zu stellen. Wer offen ist für Veränderungen, hofft leichter.

ZEITmagazin ONLINE: Das ist für manche zwischen Quarantäne, Kurzarbeit und Homeschooling gerade nicht so einfach. Warum fällt es vielen so schwer, sich auf das Positive zu fokussieren?

Krafft: Weil unser Gehirn sich auf das Negative fokussiert. Dieser Schutzmechanismus hat unsere Vorfahren vor Angriffen geschützt, ihr Überleben gesichert. Außerdem prägen uns negative Erfahrungen genau wie unser Umfeld. Wer in dieser Krise in Kurzarbeit landet, sein Geschäft aufgeben muss oder nicht weiß, wann er seine Familie wiedersehen wird, läuft Gefahr, vor lauter Sorgen in einer Negativspirale zu landen und die positiven Seiten seines Alltags nicht mehr zu sehen. Und gleichzeitig zeigte sich eine große Resilienz in unserer Befragung: Ein Großteil der 7.000 Befragten in der Schweiz hat in der Krise zu

schätzen gelernt, was vorher als selbstverständlich wahrgenommen wurde – Gesundheit, Freiheit oder die Natur.

ZEITmagazin ONLINE: In den vergangenen zwölf Jahren nahmen insgesamt rund 100.000 Menschen an Ihrem Hoffnungsbarometer teil. Mehr als 150 Fragen wurden 2020 beantwortet. Hatten die Befragten wegen der Corona-Pandemie weniger Hoffnung?

Krafft: Nein. In der Schweiz zeigte sich, dass die Menschen sogar mehr hofften und die meisten Befragten Lösungen in der Krise suchten. Auch die wichtigsten persönlichen Hoffnungen wie etwa Gesundheit, eine glückliche Partnerschaft, Familie und Harmonie im Leben blieben wie in den Jahren zuvor hoch.

ZEITmagazin ONLINE: Aber Sie schreiben, dass das soziale Wohlbefinden zurückging. Was meinen Sie damit?

Krafft: Das soziale Wohlbefinden wird durch unseren Glauben an das Gute im Menschen und an eine positive Entwicklung der Gesellschaft geprägt. Aber in der Krise leidet unsere Meinung über gesellschaftliche Zusammenhänge aufgrund ständiger negativer Nachrichten oder persönlicher Erfahrungen. Wir fragen uns beispielsweise, warum andere die Corona-Maßnahmen nicht einhalten, weshalb die Infektionszahlen so langsam sinken oder der Impfstart schleppend anläuft. Das lässt uns weniger positiv in die Zukunft schauen.

> **»Solidarität und der innere Glaube sind entscheidend für Hoffnung.«**
>
> — Andreas Krafft

ZEITmagazin ONLINE: Inwiefern sind die Ergebnisse aus der Schweiz auf Deutschland übertragbar?

Krafft: Von 2012 bis 2017 haben wir die Umfrage auch in Deutschland durchgeführt. Beide Länder haben bis dahin keine nennenswerten Unterschiede in den wichtigsten persönlichen Hoffnungen wie etwa Gesundheit oder eine glückliche Partnerschaft gezeigt. Trotzdem haben wir festgestellt, dass die Ergebnisse grundsätzlich übertragbar, aber nicht identisch sind. Die Deutschen sind weniger hoffnungsvoll, was die gesellschaftlichen Herausforderungen der Zukunft angeht; also etwa in Bezug auf Klimawandel, soziale Gerechtigkeit oder Politik. Dadurch fühlen sie sich wiederum unwohler.

ZEITmagazin ONLINE: Sie befragten im November 2020 Menschen in insgesamt 14 Ländern, unter anderem in Kolumbien, Frankreich, Indien oder Südafrika. Wo sind die Menschen am hoffnungsvollsten?

Krafft: Nigeria, wo mehr als 40 Prozent der Bevölkerung [https://worldpoverty.io/map] in extremer Armut leben, landete 2020 auf Platz 1. Das war für uns nicht überraschend. Schon im vergangenen Jahr lag das Land gemeinsam mit Indien und Kolumbien auf den obersten Rängen. Seit Jahren zeigt sich in den Befragungen etwa durch Partner-Universitäten vor Ort, dass die Hoffnungswerte in Entwicklungsländern überraschend hoch sind. Die Ergebnisse sind zwar nicht repräsentativ, aber sie sind seit Jahren stabil. Zudem zeigen vergleichbare Umfragen ähnliche Ergebnisse.

ZEITmagazin ONLINE: Wie erklären Sie sich die hohen Hoffnungswerte?

Krafft: Viele dieser Länder haben in der Vergangenheit heftige Krisen überwunden. Die Südafrikaner etwa lebten mit dem Apartheid-Regime, die Kolumbianer mit dem Bürgerkrieg. Trotzdem bewältigten sie ihren Alltag, indem sie sich gegenseitig unterstützten und an eine bessere Zukunft glaubten. Solidarität und der innere Glaube sind entscheidend für Hoffnung. Länder wie die Schweiz, Deutschland oder Österreich haben hingegen so einen hohen Lebensstandard, dass sie sich mehr sorgen, ihren Wohlstand zu verlieren, als eine Verbesserung zu erwarten.

ZEITmagazin ONLINE: Was sagt das über den Zustand dieser mitteleuropäischen Gesellschaften aus?

Krafft: Sie brauchen eine neue Herausforderung abseits des materiellen Wohlstands. Jedes Jahrhundert bot ja für die Bevölkerung eine Aufgabe. Im 18. Jahrhundert wünschten sich die Menschen Aufklärung und Freiheit. Im 19. hofften sie, mit ihrer Freiheit die soziale und wirtschaftliche Lage zu verbessern, was in die industrielle Revolution mündete. Im 20. Jahrhundert sollte der erreichte Wohlstand gerecht verteilt werden, es entstand die soziale Marktwirtschaft. In diesem Jahrhundert müssen Menschen das bewältigen, was in den vergangenen Jahrzehnten auf der Strecke geblieben ist: Klimawandel, Frieden und Solidarität. Auch in den Umfragen sehen wir, dass sich die Befragten mehr Nachhaltigkeit und Zusammenhalt wünschen.

ZEITmagazin ONLINE: Und wie hängt das mit der Pandemie zusammen?

Krafft: In Deutschland, der Schweiz und anderen europäischen Ländern, so mein Empfinden, sind viele Menschen tiefgreifende Krisen nicht mehr gewohnt. Deshalb ist manchen auch erst während der Corona-Krise bewusst geworden, was Menschen in Ausnahmesituationen, beispielsweise Pflegekräfte, Ärztinnen und Ärzte, leisten. Sie sind für einige die neuen Hoffnungsträger.

ZEITmagazin ONLINE: Warum?

Krafft: Sie erinnern uns daran, dass aus einer Krise Gutes entstehen kann: Menschen haben sich solidarischer gezeigt [https://www.zeit.de/2020/37/zusammenhalt-corona-krise-solidaritaet] und sind zusammengerückt. Es zählte nicht mehr der Einzelne, sondern auch das Wohl der Gemeinschaft, Respekt und Mitgefühl. Und das gilt nicht nur für Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen: Junge Menschen gingen für Ältere einkaufen, Eltern wechselten sich beim Homeschooling ab, Nachbarn unterstützten das Restaurant in ihrem Kiez. Auch unsere Befragungen zeigen jedes Jahr den Effekt von Engagement. Wer sich für andere einsetzt, hofft mehr. Daher empfehle ich jedem, der Hoffnung zurückgewinnen möchte: Suchen Sie sich ein Ehrenamt.

> **»Ältere Menschen wissen, was es bedeutet, hinzufallen, wieder aufzustehen und daraus Kraft zu schöpfen.«**
>
> — Andreas Krafft

ZEITmagazin ONLINE: In Ihrer Umfrage zeigt sich auch: Die ältere Bevölkerung ist am

hoffnungsvollsten. Woran liegt das?

Krafft: Ältere Menschen haben schon einige Krisen hinter sich. Sie wissen, was es bedeutet, hinzufallen, wieder aufzustehen und daraus Kraft zu schöpfen. Im vergangenen Semester befragten meine Studenten ihre Familien zur Hoffnung. Viele waren erstaunt, dass ihre Großeltern nicht den Kopf in den Sand steckten, sondern ihnen Mut zusprachen.

ZEITmagazin ONLINE: Wie finden wir zurück zur Hoffnung? Gibt es dafür eine Anleitung?

Krafft: In der Krise sollten wir uns auf das Positive fokussieren. Gönnen Sie sich etwas, genießen Sie schöne Momente, freuen Sie sich über die harmonische Partnerschaft, gute Gespräche unter Freunden oder einen Ausflug in die Natur. Auch ein abendliches Ritual kann sehr hilfreich sein: Überlegen Sie sich vor jedem Schlafengehen, wofür Sie dankbar sein können. Und lassen Sie sich nicht von Ängsten einschüchtern. Wir haben immer eine Wahl, wenn ein Plan nicht funktioniert: Stillstand oder Aufbruch. Wer eine Herausforderung findet, hofft auch wieder.

Corona-Krise

Mehr zum Thema

Corona-Krise
Alles okay?
[https://www.zeit.de/zeit-magazin/2021-01/corona-krise-2021-altruismus-empathie-vorsatz]

Corona-Krise
Mitbringsel für die Normalität
[https://www.zeit.de/zeit-magazin/leben/2021-01/corona-krise-alltag-gewohnheiten-lockdown-einkauf-gesundheit]

Meditation
Wo geht es denn hier nach innen?
[https://www.zeit.de/arbeit/2020-12/meditation-stress-abbauen-entspannung-psychische-gesundheit]

ZEITmagazin ONLINE: Wie kann ein Aufbruch gelingen?

Krafft: Suchen Sie sich eine Perspektive, gewinnen Sie die Macht über Ihr Leben zurück. Ich gebe Ihnen zwei Beispiele: Ein Gastronom, den ich kenne, betreibt in den Schweizer Bergen ein Hotelrestaurant. Obwohl der Sommer gut lief, bleiben jetzt im Winter die Gäste aus. Also hat er sich etwas einfallen lassen: Er bot im Internet einen Gourmetabend an, inklusive Transfer zum Lokal und Übernachtung. Die Gäste waren begeistert, sie unterstützten ihn, schnell hatte er ein Dutzend Anmeldungen.

ZEITmagazin ONLINE: Und das zweite Beispiel?

Krafft: Ein Freund von mir hat eine Coaching-Agentur. Seine Arbeit lebt davon, dass er Menschen besucht, lange mit ihnen spricht. Als die Corona-Pandemie kam, sagte ein Unternehmen nach dem anderen die vereinbarten Termine ab. Er war verzweifelt. Dann baute er sein Angebot um und bot Onlinekurse an. 2020 war das beste Jahr seiner

Firmengeschichte.