

Christoph von Lowtzow

Zuversicht – woher?

Eine Ermutigung



löwen-
stern
verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Umschlaggestaltung: Renate Wettach unter Verwendung eines Fotos von Christoph von Lowtzow.

ISBN 978-3-98864-134-2 (Print Softcover)

E-ISBN 978-3-98864-135-9 (ePUB)

© LöwenStern Verlag Renate Wettach

Frankfurt am Main 2026, 1. Auflage

Gedruckt auf alterungsbeständigem, säurefreiem Papier.

Druck: CPI Druckdienstleistungen GmbH, Ferdinand-Jühlke-Straße 7, 99095 Erfurt

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Verwendung, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des LöwenStern Verlags.

Verlag, Redaktion, Lektorat, Korrektorat, Herstellung, Design & Layout:

Renate Wettach, LöwenStern Verlag

E-Mail: geschaeftsfuehrung@loewenstern-verlag.de

www.loewenstern-verlag.de

Inhaltsverzeichnis

Zuversicht – wogegen?	9
Optimismus	13
Dankbarkeit	21
Zufriedenheit.....	23
Liebe	27
„Und siehe, es war wunderschön!“	33
Sich um die Mitmenschen kümmern	37
Drei praktische Helfer	43
Ein Doppelpunkt am Schluss	45
Dank.....	47
Autorenprofil Christoph von Lowtzow	49
Endnoten	51

Zuversicht – wogegen?

Zuversicht? Wenn ich gegenwärtig mit wachen Sinnen in die Welt blicke, bekomme ich oft Angst. Es geschieht so viel Bedrohliches, dass ich manchmal nicht hinsehen mag; es ist viel einfacher, sich in das eigene gemütliche „Daheim“ zurückzuziehen, und wenn es draußen noch so schlimm zugeht. Wenn ich aber hinsehe, hinhöre, verlässt mich jede Gemütlichkeit. Mir scheint, dass diese beunruhigenden Ausblicke hier wenigstens teilweise *benannt* werden sollten. Wenn wir es vermeiden, machen wir es uns einfach. Aber Hoffnung zu haben, ist manchmal nicht einfach.

Zuversicht? Gegenwärtig wird in der Ukraine weiterhin getötet und gestorben. Im Gaza-Streifen schreit das Elend gen Himmel. Im Sudan wird systematisch vergewaltigt, gefoltert, gemordet, vertrieben. Die USA haben einen Angriffskrieg gegen den Iran geführt. China liegt auf der Lauer, um sich Taiwan mit Gewalt einzuverleiben.

Und unser Planet erwärmt sich in gefährlicher Weise. „Wir sind auf dem Highway zur Klima-Hölle“, sagte UN-Generalsekretär António Guterres auf der Weltklimakonferenz 2022. Er meinte Dürren, Stürme, Überschwemmungen, den Anstieg des Meeresspiegels. Wann werden die küstennahen Städte und Regionen unseres Planeten im Wasser versinken?

Wann werden die Menschen entschieden gegen all das vorgehen – entschieden und erfolgreich? Sie tun es nur zögernd, denn es kostet Geld.

Wie geht es in den USA weiter, die derzeit von einem irrlichternden Präsidenten regiert werden? Die dortige Demokratie scheint gefährdet zu sein. Dabei ist die erste neuzeitliche Demokratie 1776 ausgerechnet in den Vereinigten Staaten von Amerika entstanden. Dieses Land sah sich darum jahrhundertlang als demokratisches Vorbild. Was

wird aus ihm? Was wird aus der Demokratie in *unserem* Land, die von vielen Menschen am liebsten für gleichgültig erklärt oder abgeschafft werden soll?

Mir scheint, ich sollte auch bestimmte mögliche Folgen der Künstlichen Intelligenz unter die Bedrohungen auf unserem Planeten einreihen. Ich stelle mir vor, dass die KI – willkürlich gegriffen – in etwa dreißig Jahren zwar von jedem mit großem Nutzen angewendet werden kann, aber gleichzeitig droht sie, durch den Menschen gefährlich zu werden, weil sie z. B. von Fanatikern und Psychopathen ohne viel Mühe zu immensem Unheil verwendet werden kann. Es dürfte schwierig sein, in dieser Hinsicht eine Sperre in sie einzubauen, da jede weiterentwickelte Version die bisherigen an Raffinesse überreffen könnte. Das heißt, mithilfe einer neueren Variante kann jemand die alte – der die Sperre eingegeben wurde – möglicherweise austricksen. Was in jener Zeit immer geschehen mag – es zeichnet sich schon heute ab, dass Künstliche Intelligenz nicht nur Gutes, sondern auch furchterregende Gefahren mit sich bringt.

Zuversicht brauchen wir natürlich noch und noch, auch im *Privaten*, vor allem, wenn wir einen geliebten Menschen verloren haben, aber auch angesichts von Misserfolg, Krankheit, Alter, Einsamkeit, Armut, einer unheilbaren Krankheit, Angst vor Demenz – und was es sonst sein mag. Auch das könnte unsere Zuversicht abschnüren.

Zuversicht ist meines Erachtens mehr als Hoffnung. Man kann sie als *starke Hoffnung* bezeichnen, die sich vor allem in die *Zukunft* richtet, auf das, was auf uns *zukommt*. Und – sie hat eine Tendenz zum Handeln, weil jede Zukunft *gestaltet* werden muss.

Handeln im Blick auf die Zukunft ist oft nicht leicht. Vielleicht liegt die von mir erwartete und erhoffte Zukunft sogar in weiter, nebliger Ferne, wie z. B. das Ende der Erderwärmung oder eine Zeit, in der auf keinem der Kontinente jemand mehr Mangel leiden muss.

Für Zuversicht und das von ihr geförderte Tun braucht es darum *Geduld*. Geduld könnte – einseitig – so verstanden werden, als ginge es nur darum, tapfer abzuwarten. Abwarten aber ist passiv, obgleich es unter Umständen Seelenkräfte braucht. Und tatsächlich geht es im Leben manchmal um Abwarten, z. B. um das Abwarten eines bestimmten Zeitpunktes oder eines passenden Moments.

Geduld kann sich in Aktivität ausdrücken. Das heißt, ich bemühe mich geduldig, das *herbeizuführen*, auf das sich meine Zuversicht richtet. Das wiederum bringt unter Umständen eine Verzichtleistung in der Gegenwart mit sich, z. B. regelmäßige, beträchtliche Spenden, ein Engagement im öffentlichen Leben oder eine Arbeit für die Entwicklungshilfe. Dafür sollte meine Zuversicht so stark sein, dass ich das *Noch-nicht* in der Gegenwart akzeptiere. Ich *arbeite* auf etwas *hin*.

Geduld erweist sich immer wieder als etwas Wertvolles. Studien haben gezeigt, dass geduldige Menschen mehr Erfolg im Leben haben, ja sogar gesünder sind als diejenigen, die einen vorübergehenden Verzicht für die Zukunft nicht erbringen können oder wollen.¹

Tätige Geduld auf dem Hintergrund von Zuversicht hat zudem den Vorteil, dass sie mich vor einer möglichen *Opferrolle* bewahrt. Wenn ich etwas erstrebe, und sei es in ferner Zukunft, wenn ich mich darum bemühe, eine Bedrohung oder Angst abzuschütteln, erlebe ich mich nicht als Opfer irgendwelcher Schicksalsmächte. Vielmehr bin ich selbst tätig, wenngleich vielleicht mit kleiner Kraft. Aber ich versuche, in der von mir gewünschten Weise etwas zu bewirken. Das wird beispielsweise in Bezug auf den Klimawandel unseres Planeten wenig erreichen, aber es verschafft mir die Verbindung mit den Bemühungen unzählig vieler anderer Menschen in allen Ländern der Erde, allmählich, ganz allmählich etwas zum Guten zu verändern.

Im Nahbereich ist es meistens einfacher, etwas zu bewirken. Ich kann z. B. gegen meine Einsamkeit vorgehen, indem ich Kontakte suche und die Annahme von mir weise,

jener Freund, diese Bekannte solle von mir nicht „belästigt“ werden. Im Gegenteil, der betreffende Mensch darf merken, dass ich mich einsam fühle, denn das ist nichts Peinliches, sondern wird von *überaus vielen* Menschen erlebt. Vielleicht entsteht durch meine Kontaktaufnahme eine Beziehung, die auf *beiden* Seiten Zufriedenheit, ja sogar Freude schafft.

Selbst angesichts einer unheilbaren Krankheit oder eines sehr hohen Lebensalters kann ich versuchen, noch etwas zu erreichen, das meinem bevorstehenden Abschied vom Leben ein kleines Glanzlicht aufsetzt: Ich mache mir und anderen eine Freude. Oder ich bemühe mich um eine Versöhnung mit einem bestimmten Menschen. Oder ich schreibe einen mir wichtigen Text bzw. diktiere ihn, der nach meinem Tod als eine Art Vermächtnis an Nachkommen, Verwandte und Freunde geht. So bringt tätige Zuversicht wiederum Zuversicht hervor.

Kann man sich dazu ermuntern? Ja, man kann, und man sollte es. „Aufraffen“ ist ein hässlicher Ausdruck dafür, aber gerade in der zweiten Hälfte des Lebens sind wir mehr oder weniger geneigt, Gewohnheiten auszubilden, die wir nur ungern verlassen. Dadurch kann es zu einem Phlegma kommen, das uns daran hindert, unserer Hoffnung, unserer Zuversicht Tätigkeit hinzuzufügen.

Optimismus

Viele Menschen, vielleicht sogar die meisten, neigen – mehr oder weniger – zu Optimismus. Wir besitzen offensichtlich – wie es von amerikanischen Forschern beschrieben wurde – *genetisch* einen *Sockel* von *Lebensbejahung und Optimismus* in uns.² Das heißt, wir neigen – so könnte man sagen – *biologisch* zu Optimismus, weil wir gewissermaßen die Nachkommen von „Siegern“ sind. Gemeint ist, dass wir – seit Millionen von Jahren – von Lebewesen abstammen, die den Kampf um das Überleben und um die eigene Fortpflanzung *gewonnen* haben.

Psychologen stellten in Langzeitstudien fest, dass Optimisten im Vergleich zu Pessimisten um ungefähr 19 Prozent länger leben als es ihre prognostizierte Lebenserwartung für sie erwarten ließe. Außerdem gelte: Wenn wir positiver Stimmung sind, mögen uns andere Menschen lieber, als wenn wir pessimistisch sind. Und optimistische Menschen können Schmerzen durchschnittlich besser verkraften als solche, die mit einer gedrückten Stimmung leben. Unzweifelhaft ist vor allem: Optimismus kann dazu verhelfen, Schwierigkeiten zu überwinden und zu besonderen *Leistungen* zu „beflügeln“.

In diesem Zusammenhang erinnere ich mich an einen Ausspruch, der dem Philosophen Voltaire zugeschrieben wird: „Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.“ So gesehen, dient das Glück seltsamerweise einem *Zweck*. Wenn man bedenkt, welche wohltuenden Wirkungen der Optimismus hat, sollte man wohl schleunigst einen ähnlichen Entschluss fassen wie Voltaire: optimistisch sein!

Beim Optimismus handelt es sich um ein *Gefühl*, das sehr eng zum Menschen gehört, gleichsam wie ein Zubehör – oder eben nicht. Es ist bei manchen von uns stärker ausgeprägt als bei anderen, denn wir wissen es: Einige Menschen wirken in ihrer optimisti-

schen Grundhaltung geradezu unverwüstlich, während andere von ihrer Schwarzmalerei nicht abzubringen sind.

Aber befördert unser Optimismus *Hoffnung* und *Zuversicht*? Auf den ersten Blick ist das der Fall. Genauer betrachtet, fällt jedoch auf, dass Optimismus gerade für die Zukunft ziemlich blind sein kann. In der Tat, die psychologische Forschung hat entdeckt, dass wir mit einer eher *pessimistischen* Lagebeurteilung der Realität oft mehr entsprechen als mit optimistischer Weltsicht. Aber Optimismus, diese bestimmte Art einer eher *unbewussten Lebensbejahung*, lässt uns das Positive glauben und stärkt uns dadurch, nimmt uns die Furcht, die Übervorsicht und das viel zu lange Zögern.

Doch *Zuversicht* profitiert nur mittelbar von einer optimistischen Grundhaltung, gleichsam als „Kollateral-Nutzen“. Optimismus dürfte zu oberflächlich sein, um ohne Weiteres eine mehr oder weniger unbeirrte Zuversicht zu fördern, z. B. angesichts der fortschreitenden Erwärmung der Erde, der Verschmutzung der Ozeane oder der Aushöhlung unserer Demokratie. Anders gesagt: Er scheint – als halbbewusstes Gefühl – eher *Wünsche* zu bedienen, als durch eigenes Handeln die Welt ein wenig besser zu machen, als sie es gegenwärtig ist. Vielleicht führt er hier und da sogar dazu, Not und Schrecken in der Welt kaum wahrzunehmen, sondern möglichst immer durch die „rosa Brille“ zu sehen.

Trotz der genannten problematischen Eigenheiten des Optimismus ist er wichtig. Mag er auch dann und wann dazu führen, dass wir Illusionen mit der Realität verwechseln, so nährt und stärkt, ermutigt und beflügelt er uns, und zwar auch *abgesehen* von der schwierigen Frage, ob er der Faktenlage entspricht oder nicht.

Da wohl die meisten von uns mehr oder weniger optimistisch sind, ist es erschreckend, wenn uns unser Optimismus *verlässt* – dankenswerterweise vielleicht nur während eines bestimmten *Zeitraums*. Wir sind – vielleicht unerwartet und plötzlich – „depressiv verstimmt“. Da ist die Freude über das Gute, mit dem wir leben, das Staunen über die



Autorenprofil

Christoph von Lowtzow

Christoph von Lowtzow verbrachte seine Kindheit zunächst auf dem väterlichen Gut in Mecklenburg. Nach der Flucht seiner Eltern und ihrer Enteignung durch die Sowjetunion lebte er mit seiner Familie als Flüchtling in Ostholstein.

Er studierte evangelische Theologie, Pädagogik und Psychologie und war dann als Pfarrer in Hamburg und in der Umgebung von Hamburg tätig. Er ist verheiratet, hat zwei erwachsene Kinder und zwei Enkel.

Auf den Gebieten Theologie und Pädagogik sowie der eigenen Familiengeschichte publizierte er. Seine Lieblingsbeschäftigungen sind: liebe Menschen treffen, sich über die Natur freuen und klassische Musik hören – besonders von Schubert und Brahms.