Eines der Gesetze menschlichen Daseins

Hoffnung und Trauer

William Ernest Henley's Gedicht Invictus

Von Dr. Gerhard Mersmann | **Forum-M7.com** **[3]**

Eine Art mentaler Bipolarität durchzieht die menschliche Existenz. Ob in historischer Hinsicht oder bei jeder Momentaufnahme. Immer stehen sich zwei Gemütszustände gegenüber, die um die Vorherrschaft kämpfen. Da ist die Zuversicht, die Hoffnung und der Wille, positiv nach vorne zu blicken und auf der anderen Seite steht der Pessimismus, die Trauer, und die Verzweiflung.

Bei der historischen Betrachtung fällt auf, dass das sich gegenseitige Abwechseln von hoffnungsvollen und gestaltenden Perioden auf der einen Seite und denen der Resignation und Restauration auf der anderen Seite nahezu gesetzmäßig vonstatten geht. Dem Wachstum folgt Blüte. Diese wiederum stirbt ab und welkt und hinterlässt nichts von der alten Schönheit. Es ist eines der Gesetze menschlichen Daseins.

Daher ist es klug und ratsam, sich beiden Gemütszuständen, die wir als soziale Wesen immer wieder durchleben, zu gewissen Anlässen bewusst zu stellen. Dem Fest des Lebens wie der Trauer um den Tod. Denn das Wissen um dieses Gesetz gibt uns etwas, das von unschätzbarem Wert ist. Wir können unser eigenes Schicksal nicht über die Gesetze des Lebens hinaus steuern, aber wir können innerhalb dieser Gesetze zu einer Form der Selbstbestimmung kommen, die beglückt.

Der englische Schriftsteller **William Ernest Henley** [4] (* 23. August 1849 in Gloucester, Gloucestershire; † 11. Juli 1903 in Woking, Surrey) schrieb in seinem jedes Herz erreichenden Gedicht Invictus:

Ich bin der Herr meines Schicksals, (I´m the Master of my Fate).

Ich bin der Kapitän meiner Seele. (I´m the Captain of my Soul).

Im Wissen um die Begrenztheit der eigenen Existenz wie des eigenen Einflusses sind wir in die Lage versetzt, Vieles, und zum Teil Großes zu bewirken, wenn wir die Zeit nicht vergeuden mit dem Rauschhaften des Positiven und der Verzweiflung über das Negative. Beides findet statt, solange der Mensch Mensch ist. Und deshalb ist es nicht nur wichtig, die Perioden der Hoffnung zu feiern, sondern auch die Phasen der Trauer und Verzweiflung sehenden Auges zu durchleben.

Das Gedicht Invictus schrieb Henley, als er seinerseits im Krankenhaus lag und ihm drohte, sein zweites Bein auch noch amputiert zu bekommen. Es wurde weltberühmt und diente in den USA bei zum Tode Verurteilten in manchen Fällen als deren niedergeschriebener letzter Wille. Nicht zu vergessen die Rezitation des Invictus durch Nelson Mandela.

[Nelson Mandela zitierte aus dem Gedicht und schöpfte daraus während der Jahre seiner Haft Kraft und Trost. Dieses wird in dem Film **Invictus – Unbezwungen** [5] aufgegriffen. H.S.]

Trotz des Bewusstseins der eigenen Vergänglichkeit und der damit verbundenen existenziellen Trauer wird mit diesen Zeilen in Worte gefasst, dass es eine lebenswichtige Lehre aus dem gesetzmäßigen Auf und Ab der menschlichen Existenz gibt. Es handelt sich dabei um die Einsicht, innerhalb der materiellen Grenzen wie der mentalen Zwänge eine Freiheit finden zu können, die jedes Individuum nur selbst für sich reklamieren kann. Anders kann nicht erklärt werden, das eigene Desaster oder Ende vor Augen, davon sprechen zu können, Herr des eigenen Schicksals zu sein und die Navigation der eigenen Seele nicht aus der Hand geben zu wollen.

Das rituelle Nachsinnen über Verlust und Tod ist ein Schlüssel, um die Unwägbarkeiten des Lebens mit einer gewissen Distanz taxieren zu können. Wer das Prinzip Hoffnung, das die Menschheit treibt, richtig verstehen will, muss die Krisen der Hoffnung, die Phasen von Trauer und Verzweiflung, nicht nur kognitiv kennen, sondern selbst durchlebt haben, um den Reifegrad zu erreichen, der erforderlich ist, um zur Hoffnung zurück zu gelangen. Auch wenn diese wiederum begrenzt sein wird.

Dr. Gerhard Mersmann

[6]

Gerhard Mersmann, Dr. phil., (Jahrgang 1956), gebürtiger Westfale, ist studierter Politologe und Literaturwissenschaftler. Er arbeitete in leitender Funktion über Jahrzehnte in der Personal- und Organisationsentwicklung. In Indonesien beriet er die Regierung nach dem Sturz Soehartos bei ihrem Projekt der Dezentralisierung. In Deutschland versuchte er nach dem PISA-Schock die Schulen autonomer und administrativ selbständiger zu machen. Er leitete ein umfangreiches Change-Projekt in einer großstädtischen Kommunalverwaltung und lernte dabei das gesamte Spektrum politischer Widerstände bei Veränderungsprozessen kennen.

Die jahrzehntelange Wahrnehmung von Direktionsrechten hielt ihn nicht davon ab, die geübte Perspektive von unten beizubehalten. Publizistische Aktivitäten durchziehen seine gesamte Biographie. Seine Erkenntnisse gibt er in Form von universitären Lehraufträgen weiter. Sein Blick auf aktuelle gesellschaftliche, kulturelle wie politische Ereignisse sind auf seinem persönlichen Blog M7 regelmäßig nachzulesen. >> **https://form-7.com/** [3] .

► **Quelle:** Dieser Beitrag wurde am 16. September 2026 erstveröffentlicht auf https://form-7.com/ >>**Artikel** [7]. Eigentümer, Herausgeber und für den Inhalt verantwortlich ist Gerhard Mersmann.

ACHTUNG: Die Bilder, Grafiken, Illustrationen und Karikaturen sind nicht Bestandteil der Originalveröffentlichung und wurden von KN-ADMIN Helmut Schnug eingefügt. Für sie gelten folgende Kriterien oder Lizenzen, siehe weiter unten. Grünfärbung von Zitaten im Artikel und einige zusätzliche Verlinkungen wurden ebenfalls von H.S. als Anreicherung gesetzt, ebenso die Komposition der Haupt- und Unterüberschrift(en) geändert.

► Bild- und Grafikquellen:

1. Wahnvorstellungen: Eine Art mentaler Bipolarität durchzieht die menschliche Existenz. Ob in historischer Hinsicht oder bei jeder Momentaufnahme. Immer stehen sich zwei Gemütszustände gegenüber, die um die Vorherrschaft kämpfen. Da ist die Zuversicht, die Hoffnung und der Wille, positiv nach vorne zu blicken und auf der anderen Seite steht der Pessimismus, die Trauer, und die Verzweiflung.

Foto: geralt / Gerd Altmann, Freiburg (user_id:9301). **Quelle OHNE Textinlet:** Pixabay [8]. Alle Pixabay-Inhalte dürfen kostenlos für kommerzielle und nicht-kommerzielle Anwendungen, genutzt werden - gedruckt und digital. Eine Genehmigung muß weder vom Bildautor noch von Pixabay eingeholt werden. Auch eine Quellenangabe ist nicht erforderlich. Pixabay-Inhalte dürfen verändert werden. Pixabay Lizenz [9]. >> **Foto [10]**.

2. Deprimiertheit, Deprivation, Depression, Hoffnungslosigkeit, Kummer, Niedergeschlagenheit: »Es gehört zum Wesen der Hoffnung, dass sie enttäuscht werden kann, sonst wäre sie ja Zuversicht. [..] Wenn wir zu hoffen aufhören, kommt, was wir befürchten, bestimmt« (-Ernst Bloch). **Illustration:** Vilkasss / Vilius Kukanauskas, Hannover (user_id:35420724). **Quelle:** Pixabay [8]. Alle Pixabay-Inhalte dürfen kostenlos für kommerzielle und nicht-kommerzielle Anwendungen, genutzt werden - gedruckt und digital. Eine Genehmigung muß weder vom Bildautor noch von Pixabay eingeholt werden. Auch eine Quellenangabe ist nicht erforderlich. Pixabay-Inhalte dürfen verändert werden. Pixabay Lizenz [9]. >> **Illustration** [11].

3. Verzweiflung, Deprimiertheit, Niedergeschlagenheit, Stimmungstief. Warum habe ich das Gefühl, nichts mehr zu fühlen? Und die Frage, die schließlich auftaucht, schwer und schmerzlich, ist einfach: Was ist mit mir passiert? **Illustration:** Mindworld / Daniel R., Denmark (user_id:44225666). **Quelle**: Pixabay [12]. Alle Pixabay-Inhalte dürfen kostenlos für kommerzielle und nicht-kommerzielle Anwendungen, genutzt werden - gedruckt und digital. Eine Genehmigung muß weder vom Bildautor noch von

Pixabay eingeholt werden. Auch eine Quellenangabe ist nicht erforderlich. Pixabay-Inhalte dürfen verändert werden. Pixabay Lizenz [9]. >> **Illustration** [13]. Der Bildausschnitt (Format) wurde von Helmut Schnug geändert.

4. Gedicht von Hermann Hesse (1919). Bild-Text-Komposition erstellt von Helmut Schnug.

Gestutzte Eiche

Wie haben sie dich, Baum, verschnitten,
Wie stehst du fremd und sonderbar!
Wie hast du hundertmal gelitten,
Bis nichts in dir als Trotz und Wille war!

Ich bin wie du, mit dem verschnittnen,
Gequälten Leben brach ich nicht
Und tauche täglich aus durchlittnen
Roheiten neu die Stirn ins Licht.

Was in mir weich und zart gewesen,
Hat mir die Welt zu Tod gehöhnt,
Doch unzerstörbar ist mein Wesen,
Ich bin zufrieden, bin versöhnt,

Geduldig neue Blätter treib ich
Aus Ästen hundertmal zerspellt,
Und allem Weh zu Trotze bleib ich
Verliebt in die verrückte Welt.

Quell-URL: https://kritisches-netzwerk.de/forum/eines-der-gesetze-menschlichen-daseins

Links
[1] https://kritisches-netzwerk.de/user/login?destination=comment/reply/12104%23comment-form
[2] https://kritisches-netzwerk.de/forum/eines-der-gesetze-menschlichen-daseins
[3] https://form-7.com/
[4] https://de.wikipedia.org/wiki/William_Ernest_Henley
[5] https://de.wikipedia.org/wiki/Invictus_%E2%80%93_Unbezwungen
[6] https://kritisches-netzwerk.de/sites/default/files/u17/invictus_gedicht_von_william_ernest_henley_herr_meines_schicksals_prinzip_hoffnung_hoffnungsprinzip_verzweiflung_zuversicht_kritisches-netzwerk.png
[7] https://form-7.com/2026/09/16/ostenmauer-111-hoffnung-und-trauer/
[8] https://pixabay.com/de/
[9] https://pixabay.com/de/service/license/
[10] https://pixabay.com/de/photos/frau-gesicht-psychose-kopf-h%C3%A4nde-565132/
[11] https://pixabay.com/de/illustrations/ai-generiert-mann-kummer-hoffnung-8621306/
[12] https://pixabay.com/
[13] https://pixabay.com/de/illustrations/kummer-traurigkeit-trauma-schmerz-9038348/
[14] https://kritisches-netzwerk.de/tags/begrenztheit-der-eigenen-existenz
[15] https://kritisches-netzwerk.de/tags/bewusstsein
[16] https://kritisches-netzwerk.de/tags/daseinsfreude
[17] https://kritisches-netzwerk.de/tags/deprimiertheit
[18] https://kritisches-netzwerk.de/tags/deprivation
[19] https://kritisches-netzwerk.de/tags/depression
[20] https://kritisches-netzwerk.de/tags/einsicht
[21] https://kritisches-netzwerk.de/tags/erkenntnis
[22] https://kritisches-netzwerk.de/tags/furcht
[23] https://kritisches-netzwerk.de/tags/gemutszustande
[24] https://kritisches-netzwerk.de/tags/gesetze-menschlichen-daseins
[25] https://kritisches-netzwerk.de/tags/gesetzmassiges-auf-und-ab
[26] https://kritisches-netzwerk.de/tags/gestutzte-eiche
[27] https://kritisches-netzwerk.de/tags/hermann-hesse
[28] https://kritisches-netzwerk.de/tags/herr-meines-schicksals
[29] https://kritisches-netzwerk.de/tags/hoffnung
[30] https://kritisches-netzwerk.de/tags/hoffnungskrisen
[31] https://kritisches-netzwerk.de/tags/hoffnungslosigkeit
[32] https://kritisches-netzwerk.de/tags/hoffnungsperioden
[33] https://kritisches-netzwerk.de/tags/hoffnungsprinzip
[34] https://kritisches-netzwerk.de/tags/hoffnungsschimmer
[35] https://kritisches-netzwerk.de/tags/hoffnungsschopfung
[36] https://kritisches-netzwerk.de/tags/hoffnungsstrahl
[37] https://kritisches-netzwerk.de/tags/innere-freiheit
[38] https://kritisches-netzwerk.de/tags/invictus
[39] https://kritisches-netzwerk.de/tags/kaptn-meiner-seele
[40] https://kritisches-netzwerk.de/tags/lebensbejahung
[41] https://kritisches-netzwerk.de/tags/lebensmut
[42] https://kritisches-netzwerk.de/tags/leid
[43] https://kritisches-netzwerk.de/tags/meister-meines-loses
[44] https://kritisches-netzwerk.de/tags/menschliche-existenz
[45] https://kritisches-netzwerk.de/tags/mentale-bipolaritat
[46] https://kritisches-netzwerk.de/tags/mentale-zwange
[47] https://kritisches-netzwerk.de/tags/nelson-mandela
[48] https://kritisches-netzwerk.de/tags/niedergeschlagenheit
[49] https://kritisches-netzwerk.de/tags/optimismus
[50] https://kritisches-netzwerk.de/tags/pein
[51] https://kritisches-netzwerk.de/tags/pessimismus
[52] https://kritisches-netzwerk.de/tags/positive-lebenseinstellung
[53] https://kritisches-netzwerk.de/tags/resignation
[54] https://kritisches-netzwerk.de/tags/rituelles-nachsinnen
[55] https://kritisches-netzwerk.de/tags/schicksal
[56] https://kritisches-netzwerk.de/tags/schicksalsschlage
[57] https://kritisches-netzwerk.de/tags/seele
[58] https://kritisches-netzwerk.de/tags/seelenschmerz
[59] https://kritisches-netzwerk.de/tags/selbstbestimmung
[60] https://kritisches-netzwerk.de/tags/stimmungstief
[61] https://kritisches-netzwerk.de/tags/tod
[62] https://kritisches-netzwerk.de/tags/tranen

[63] https://kritisches-netzwerk.de/tags/trauer
[64] https://kritisches-netzwerk.de/tags/trauerphasen
[65] https://kritisches-netzwerk.de/tags/trost
[66] https://kritisches-netzwerk.de/tags/unbezwungen
[67] https://kritisches-netzwerk.de/tags/unwagbarkeiten-des-lebens
[68] https://kritisches-netzwerk.de/tags/verganglichkeit
[69] https://kritisches-netzwerk.de/tags/verlust
[70] https://kritisches-netzwerk.de/tags/verzweiflung
[71] https://kritisches-netzwerk.de/tags/verzweiflungskrisen
[72] https://kritisches-netzwerk.de/tags/verzweiflungsphasen
[73] https://kritisches-netzwerk.de/tags/wahnvorstellungen
[74] https://kritisches-netzwerk.de/tags/wille
[75] https://kritisches-netzwerk.de/tags/william-ernest-henley
[76] https://kritisches-netzwerk.de/tags/zorn
[77] https://kritisches-netzwerk.de/tags/zukunftsglaube
[78] https://kritisches-netzwerk.de/tags/zuversicht
[79] https://kritisches-netzwerk.de/tags/zuversichtlichkeit