

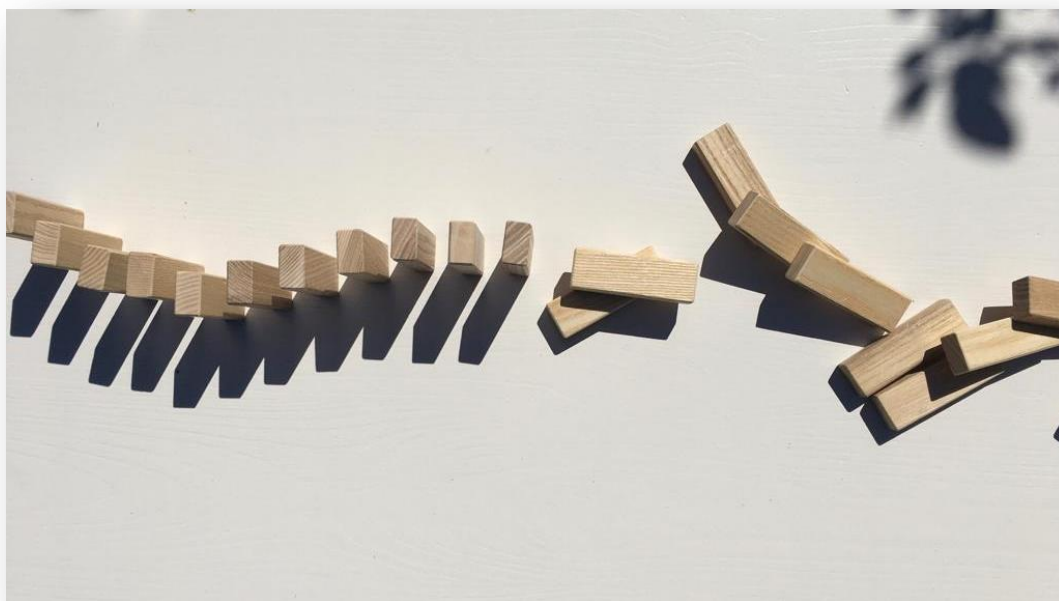
## Resilienz

Vorgestern, am 27. Mai, hat der Bundesrat weitere Lockerungsschritte in Aussicht gestellt, die im Monat Juni sukzessive möglich werden sollen. Per 19. Juni werde sogar die gemäss Epidemie-Gesetz erklärte «ausserordentliche Lage» beendet. Gleichwohl macht der ebenfalls vom Bundesrat verwendete Begriff der «neuen Normalität» stutzig, ist bei diesem doch davon auszugehen, dass einiges tatsächlich anders sein wird. Entweder also werden wir vorläufig weiterhin zahlreiche Regeln einhalten müssen, weil eben nach wie vor ein Risiko besteht, oder denkt der Bundesrat bei der «neuen Normalität» an Schwierigkeiten, die jetzt und in näherer Zukunft noch länger bevorstehen, insofern die Wirtschaft geschwächt ist, die Angst sich bei vielen Menschen auf eben diese unsicher Wirtschaftslage bezieht und/oder weil künftig vielerorten Steuergelder fehlen werden, mit denen bisher zahlreiche Dienstleistungen ermöglicht wurden.

Es wird – davon ist auch ohne grosse vorherseherische Begabung auszugehen – noch einiges an Kraft kosten, mit den neuen Widerständen umzugehen. Sicher, das Neue wird auch positive Seiten haben, aber in welchem Masse diese positiven Seiten spürbar sein werden oder einflussreich, wird davon abhängen, wie es uns gelingt, sie im Kontext der erschwerenden Seiten zu gewichten.

Dieses «Wie» hängt also von der ganz persönlichen Kraft ab, mit der wir widerstehen können. Psychologen sprechen dabei von einer «psychischen Fähigkeit», um Krisen bzw. Herausforderungen zu bewältigen, und bezeichnen sie mit dem Fremdwort «Resilienz», das durch das lateinische Verb mit der Bedeutung «abprallen» gebildet ist.

Mir gefällt dieses Wort, weil es wie ein Bild ist: Der Ball prallt ab – an der Freistossmauer, oder im Spiel am Gegner, am Torwart oder eben auch mal am Pfosten. Prallt der Ball ab, dann ist das Tor noch nicht kassiert, das Spiel noch nicht gelaufen bzw. entschieden. Es geht weiter, und es bestehen noch Chancen, den Gang der Dinge zu wenden. Resilienz, die Widerstandskraft befähigt, der entstandenen Situation mit Energie entgegenzutreten, die Hoffnung also nicht aufzugeben; Resilienz meint aber nicht einfach den momentanen Widerstand, sondern eher die Quelle(n), aus der/denen wir für kontinuierlichen Widerstand immer wieder schöpfen können. Damit das Wiederaufstehen gelingt!



*Bild: Corinne Dürr, Tenniken*

Zahlreiche Psalmen erwähnen die Überzeugung und das Vertrauen, dass eine solche Quelle im «Mit-Sein» Gottes an unserer Seite besteht. Gott, der schützt (Jesaja 27,3), motiviert (Psalm 1 und 119), wacht (Psalm 121,3-4), hört und antwortet (Jesaja 65,24; Lukas 18,7). Der durch seinen Geist auf überraschende Weise wirkt und oft auch überraschend durch Menschen! Der aber auch der ist, dem sich sagen lässt, was Mühe macht (Psalm 22,2; 32,4; Jesaja 38,13; Markus 15,34). Es macht für mich die biblischen Texte glaubwürdig, wenn sie von dieser Quelle nicht in pädagogischer Absicht sprechen, sondern sie in verschiedensten Lebenssituationen zur Sprache bringen und dabei auch Enttäuschungen nicht verbergen. Schliesslich sitzt man ja nicht permanent neben der Quelle, manchmal erscheint sie weit weg! Aber auch dann, wenn Menschen mit Gott schimpfen, ist das Wissen um die Quelle ja noch da. Und genau dieses Wissen macht die Widerstandsfähigkeit des Glaubens aus! Viktor Frankl hat in seinen Büchern genau diesen Gedanken (in Anlehnung an Friedrich Nietzsche) aufgenommen: «Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie!» Das ist Resilienz! Um ein Warum für das Leben zu wissen, und gerade deshalb Widerstände nicht das Recht des letzten Wortes einzuräumen.

Resilienz, Widerstandsfähigkeit, meint nicht, dass die Herausforderungen uns nicht zusetzen würden! Auch am Glauben «prallen» die Herausforderungen des Lebens, Krankheiten und andere Zumutungen, Einsamkeit, Streit, Unsicherheit, Verlust und Ängste ja nicht einfach ab, vielmehr setzen sie gerade dann erst recht zu, wenn neben ihnen Gott als gleichsam schwach erscheint. Trotzdem bietet der Glaube diese Gewissheit, dass da einer ist, auf den ich mich verlassen, dem ich mich – und auch letzte Sorgen – *überlassen* kann. Jesus hat diese Gewissheit ins *Aktive* gewendet: Er schien zu wissen, dass es ein Unterschied ist, ob ich darauf vertraue, dass Gott «tut», oder ob ich darum ringe, es ihm sage, ihn darum bitte. In einer Geschichte vergleicht er Gott mit einem Richter, der sich von einer Witwe nicht so leicht breitklopfen lässt, sich jedoch schliesslich für ihre Sache einsetzt. Vielmehr also werde Gott sich unserer Sachen annehmen, wenn wir ihn «darum bitten». Resilienz, die Widerstandsfähigkeit, kann als Gebet zu einer Aktivität werden, mit der wir selbst handlungsfähig bleiben. Denn darum geht es ja, dass wir dem Ball Widerstand entgegensetzen, statt uns vor ihm zu fürchten. Der Apostel Paulus nahm genau *diesen* Aktiv-Impuls auf mit seinem Rat an die Thessalonischen Christen: Betet ohne Unterlass! (1 Thessalonicher 5,17).