

Pastorin Friederike Harbordt

## Resilienz

Abends bin ich so erschöpft, dass ich kaum mehr arbeiten kann, erzählt eine Mutter, die ihre drei Kinder zu Hause betreut und parallel im Homeoffice arbeitet.

Doch nicht nur der Alltag mit Kindern ist anstrengend.

Am liebsten würde ich mich einigeln, sagt meine Freundin. Sie arbeitet im Seniorenheim. „Jeden Tag neue Handlungsempfehlungen, Immer wieder vor neuen Herausforderungen stehen – das kostet so viel Kraft.“

Von Krankenpflegern und Ärztinnen höre ich ähnliches. Bei ihnen zehrt auch die Angst vor Ansteckung und nicht in Panik zu geraten oder sich anstecken zu lassen von den Ängsten anderer.

Ich frage mich: gibt es in diesen Zeiten, etwas das Kraft schenkt? Das hilft, die weniger werdenden Kraftreserven wieder aufzufüllen?

Oder anders gesagt: was unterstützt in diesen Zeiten unsere Resilienz?

Der Begriff Resilienz leitet sich aus dem Lateinischen *resilire* ‚zurückspringen‘ ‚abprallen‘ ab. Er kommt aus der Werkstoffkunde. Dort beschreibt er die Fähigkeit eines Stoffes, nach einer Verformung wieder in die alte Form zurückzukehren. Bei Menschen meint Resilienz Eigenschaften, die ihm oder ihr helfen, Überbelastung und Probleme meistern zu können und unsere Handlungsfähigkeit zu erhalten. Resilienz ist also die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen. Und zwar durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen.

Eine solche Ressource ist die biblische Ostergeschichte. Sie ist eine Geschichte, die ins Leben führt.

So erzählt das Matthäus-Evangelium von Maria Magdalena und Maria, die sich im Morgengrauen auf den Weg hin zum Grab Jesu machen. (Matthäus 28,1-10) Ihre Trauer über den Tod ihres Freundes hat sie in Bewegung gebracht. Sie weichen dem Schmerz nicht aus. Sie laufen auch nicht weg, als plötzlich die Erde bebt und ein Engel wie ein Blitz vom Himmel kommt. Ganz anders die Soldaten, die das Grab bewachen. Sie erstarren in ihrem Schrecken als wären sie tot und werden völlig bewegungslos und handlungsunfähig. Die beiden Frauen bleiben auch, als der Engel den Stein vom Grab wälzt und sich darauf setzt. „Jesus, der Gekreuzigte, ist nicht hier“, sagt er zu ihnen. „Schaut selbst.“ Und dann schickt der Engel sie los. Sie sollen den Jüngerinnen und Jüngern erzählen, dass Jesus auferstanden ist. Maria Magdalena und Maria wenden sich vom leeren Grab ab und eilen nach Jerusalem, um den anderen diese Nachricht zu bringen – mit Furcht und mit großer Freude.

Die beiden Frauen schauen auf das Grab, auf den Ort des Todes, voller Schmerz. Aber sie verweilen nicht dort. Sie drehen sich um und ihr Blick gewinnt eine neue Richtung. Sie eilen zurück ins Leben, mit Furcht und mit großer Freude. Das ist etwas, was uns in dieser Zeit jeden Tag immer wieder abverlangt wird: dass wir nicht bei dem Schrecken verweilen, nicht bei der Kraftlosigkeit, nicht im Ohnmachtsgefühl. Stattdessen geht es darum, dass wir trotz allem, was schwer ist, mit Zuversicht und sogar Freude den Alltag gestalten.

Dabei hilft eine kleine Übung.

Mit ihr können wir unsere Resilienz stärken. Sie besteht aus einem Gebet und einer elementaren Geste. Ich lege eine Hand auf mein Herz und sage:

„Danke, Gott, dass ich lebe.

Danke für deine Kraft.“

Danke für Deine Kraft.

Vielleicht denken Sie nun: ich habe aber keine Kraft mehr. Wofür soll ich dann danken?

„Gott gibt uns so viel Widerstandskraft wie wir brauchen.“ So hat Dietrich Bonhoeffer formuliert. Und das nicht einfach nur so dahin gesagt, sondern aus eigener Erfahrung gespeist. „Gott gibt uns so viel Widerstandskraft wie wir brauchen. Aber er gibt sie nicht im Voraus.“

Es ist mehr Kraft in mir, in uns als wir denken. Und sie lässt sich stärken, wird dadurch spürbarer. Daher:

Danke, Gott, dass ich lebe. Danke für Deine Kraft.“

Zur besseren Wirkung ist diese Übung mehrmals täglich anzuwenden. Probieren Sie es doch auch einmal.

Nach Ideen von Sabine Bäuerle und Nathalie Ende