

Resilienz

Man sagt: *«Die Menschen lachen, wenn sie tun, was sie lieben.»*

An diesem Gedanken richten sich viele Menschen aus – oft auch unbewusst –, um dem Leben seine schönen Seiten abzuringen. Diese innere Ausrichtung verheisst Entspannung und nicht nur ständige Anstrengung.

Natürlich kann Leistung ebenfalls glücklich machen, selbst dann, wenn man nicht immer gewinnt. Doch wohin mit all dem Glück? Wir Menschen können mehr, als nur lachen. Es braucht einen Gegenpol, um Gelassenheit überhaupt als wertvoll zu empfinden.

Wir sind in einer Zeit gross geworden, in der Aufstieg Programm war. In Europa hat sich unser Leben so entwickelt, dass der Kampf um die Grundbedürfnisse zunehmend in den Hintergrund getreten ist. Umso wichtiger wird die ehrliche Frage:

Was hat in meinem Leben tatsächlich dazu geführt, dass ich lachen darf – und lachen kann?

Verstehe ich den Prozess, der mich dorthin geführt hat?

Sind es Vergleiche mit anderen, die mir ein Gefühl von Triumph geben? Ist es die Freude, etwas Schwieriges verstanden zu haben, das mir zuvor verschlossen war? Oder die Faszination für Technik, Statik, Geschichte – verbunden mit eigener Erkenntnis?

Oder ist es schlicht der Blick weg von mir selbst: Menschen, die sich über ein Geschenk freuen, deren Gesicht sich in ein ehrliches Lachen verwandelt und damit auch andere ansteckt?

Lachen tut gut. Man möchte diesen Zustand konservieren können.

Ein tiefer Bruch entsteht dort, wo Menschen Ungleiches miteinander vergleichen. Es ist ein altes menschliches Jammern: Viele wissen sehr genau, was andere ihnen schulden – und haben erstaunlich wenig Empfinden dafür, was sie selbst anderen schulden.

Solange alles in geordneten Bahnen läuft, gibt es Freunde, die Freude teilen. Das ist menschlich und schön. Doch wenn sich das Leben wendet, geraten viele in eine Situation, die für sie – und oft auch für ihr Umfeld – Neuland ist.

Plötzlich ist man allein.

Nicht selten wird dann gedacht, das Gegenüber trage selbst die Schuld an seinem Zustand. Menschen zeigen hier ein hartes Herz, obwohl sie zuvor gerne mit denselben Personen gelacht und gefeiert haben. Dieses Gefühl des Ausschlusses gleicht dem Einsperren in eine Zelle – die Tür schliesst sich von aussen.

Doch hier beginnt ein anderer Weg.

Er heisst **Resilienz**.

Resilienz beginnt mit Selbsterkenntnis: Wie funktioniere ich als Mensch? Wie reagiere ich innerlich? Und sie verlangt die Akzeptanz eines neuen, fremden Zustandes. In diesem Raum muss sich jeder erst orientieren.

Oft entstehen zuerst Ablehnung, Wut oder sogar Hass – weil einer Liebe zu Menschen oder Dingen ein Scheitern vorausgegangen ist. Daraus können Gedanken von Rache und Unversöhnlichkeit wachsen, als verzweifelter Versuch von Trost. Doch diese Impulse bleiben auf einer zerstörerischen Ebene.

Mit der Zeit weichen sie bei vielen Menschen der Trauer. Dieser Blick auf das Vergangene ist menschlicher, weicher – eine tiefere Form von Liebe, die noch keine Richtung kennt. Vielleicht darf man sie vorsichtig Reue nennen.

Man befindet sich nun auf dem Talboden der Enttäuschung. Die Berghänge begrenzen diesen Raum, doch in einer Richtung öffnet sich ein Weg. Es ist das Wasser, das diesem Tal seine Form gegeben hat – ihm darf man folgen.

Von unten gesehen bleibt man in der Tiefe, doch die Orientierung an den Flanken gibt den Augen Halt. Ein gangbarer Weg liegt vor den Füßen. Jetzt ist es Zeit aufzustehen. Denn auch das Bedauern hat nur Bestand, wenn man allein bleiben will. Auf Dauer wird es von anderen als Abwehr oder Ablehnung verstanden.

Der Mensch braucht Gemeinschaft. Und hier beginnt der Weg zurück.

Dieser Weg braucht Zeit – bei jedem in unterschiedlichem Mass. Doch etwas hat sich verändert: Die Unbekümmertheit ist verschwunden. Verletzlichkeit ist nun bekannt. Das macht vorsichtig, aber auch reifer.

Man weiss nun, wie sich Lachen in Weinen verwandelt. Wie Liebe in Hass kippen kann. Wie Ablehnung, Angst und Selbstzweifel entstehen. Und man lernt, wie viel Zeit nötig ist, um Vertrauen wiederzufinden.

Resilienz bedeutet ursprünglich «zurückspringen» – sich neu sammeln oder eine Belastung geduldig abprallen lassen. Sie beschreibt aber auch ein System, das aus eigener Kraft wieder in Bewegung kommt, nachdem es zum Stillstand geraten ist.

Dieser Prozess ist Leben. Und deshalb liegt sein Ursprung im Leben selbst.

Es wird jeden von uns treffen. Und meist führt der Weg durch unbequeme Phasen. Doch diese Fähigkeit wohnt in uns. Dieses Wissen macht stark: Herausforderungen anzunehmen und sich wieder zu erholen.

In der ursprünglichen Bedeutung des Wortes *Hoffnung* liegt keine Ungewissheit. Hoffnung bedeutet die Gewissheit eines sicheren Ereignisses in der Zukunft. Sie ist eine Kraft – besonders bei Menschen, die sie geübt haben. Denken wir an Kriegsvertriebene.

Resilienz betrifft nicht nur die Psyche, sondern auch die Materie selbst – die Biologie, die Natur: nach Bränden, Stürmen, Hungersnöten oder Erdbeben.

Um dies zu verstehen, genügt ein Waldspaziergang. Man erinnere sich an denselben Ort vor 25 Jahren, vor dem Sturm *Lothar*. Der Mensch hat eingegriffen – ja. Doch es war der Wald selbst, der aus unzähligen Samen neues Leben hervorgebracht hat.

Wo einst Zerstörung war, stehen heute junge Baumgruppen. Ein neuer Waldverbund ist entstanden – kräftig, ruhig, ermutigend.

Wo scheinbarer Tod war, ist Leben zurückgekehrt.

Und der Mensch findet dort wieder: das Lachen – und das Lieben.

Jakob Röthlisberger