Morgenandacht im Deutschlandfunk

Pfarrer Stephan Krebs
aus Darmstadt

EVANGELISCH im Deutschlandfunk Deutschlandfunk Kultur

Resilienz

07.12.2022

Die Zeiten sind anstrengend und turbulent. Das erschöpft viele, auch mich. Wie es sich anfühlt, wenn Einem Kraft und Zuversicht abhandenkommen, das beschreibt schon der Prophet Jesaja mit diesen Worten. „Jünglinge werden müde und matt, und Männer straucheln und fallen.“ In schwierigen Zeiten werden die Fragen lauter, dringender: Was baut mich auf? Was gibt mir Halt? Was gibt Kraft zum Weitermachen?

Gefragt ist die innere Widerstandskraft, die Fähigkeit schwierige Lebenssituationen zu meistern und mit Veränderungsdruck konstruktiv umzugehen. Die Psychologie nennt das Resilienz. Ein einfaches Modell dafür sind die vier G: die Gemeinschaft mit anderen, die Gestaltungsspielräume im Alltag, ausgeglichene Gefühle und die Gene. Manche Menschen sind einfach von Natur aus besonders widerstandsfähig. Für die anderen gibt es Trainingsprogramme in Sachen Resilienz. Ich ergänze ein fünftes G: den Glauben. Ich bin überzeugt: Glauben, Gottvertrauen trägt zur persönlichen Resilienz bei.

Das spiegelt sich wider in einem Lied von Wolf Biermann. Für mich ist es die Resilienz-Hymne schlechthin. Der Titel lautet „Ermutigung“. Das Lied beginnt so:

> Du, lass dich nicht verhärten
> in dieser harten Zeit.
> Die allzu hart sind, brechen,
> die allzu spitz sind, stechen
> und brechen ab sogleich

Eigentlich ist das Lied auf die DDR gemünzt, es ermutigt oppositionelle Menschen, die der Staat bedrängte und mundtot machen wollte. Doch das Lied wirkte auch in der Bundesrepublik, besonders in der Umweltbewegung. Die Probleme liegen schon seit über 50 Jahren auf dem globalen Tisch – und ich kann die meist jungen Menschen gut verstehen, die sich heute um die Umwelt sorgen und die über die geringen Fortschritte für deren Schutz zu verzweifeln drohen. Das Lied von Wolf Biermann macht Mut zum Kämpfen und zugleich rät es: Begrenze dich selbst, begrenze dein Anliegen und deine Sorgen. Niemand kann auf eigene Faust die Welt retten. Vermutlich nicht einmal sich selbst. Damit tastet sich das Lied an die Grenze des Machbaren heran. Dahin, wo das Hoffen und das Glauben beginnen. Damit öffnet das Lied, ohne es auszusprechen, eine Tür zu Gott. Kein Wunder, dass Wolf Biermann es selbst einmal als „rotes Kirchenlied“ bezeichnet hat. In Schweden ist es sogar im evangelischen Gesangbuch zu finden.

Gott kann zu einer guten Resilienz etwas beitragen. Davon war auch der Prophet Jesaja schon überzeugt: Er schreibt: „Jünglinge werden müde und matt, und Männer straucheln und fallen. Aber die auf den Herrn harren, kriegen neue Kraft, dass sie auffahren, mit Flügeln wie Adler, dass sie laufen und nicht matt werden, dass sie wandeln und nicht müde werden.“ In diesem Vers verrät Jesaja auch, wie der Glaube einen wieder zum Laufen oder gar zum Fliegen bringen kann. Der entscheidende Punkt ist Gottvertrauen.

Auf den Herrn zu harren - das klingt schlicht und einfach, fast schon fatalistisch. Ist es aber nicht. Wenn alles Vertraute brüchig wird und die eigene Zuversicht schwindet, sich dann Gott anzuvertrauen, sich in seinen Schutzschirm fallen zu lassen: das löst die Probleme nicht und die Sorgen sind damit nicht verflogen. Aber dann weiß ich: Ich bin nicht allein. Ich bin nicht allein auf meine eigene Kraft angewiesen. Ich bin nicht nur Teil dieser Welt, sondern gehöre auch zu einer anderen, größeren Wirklichkeit. Und die steht nicht auf dem Spiel. Das entlastet. Und das ermutigt mich, ein aktiver, lebensfroher und optimistischer Teil dieser Welt zu bleiben - zu hoffen und zu kämpfen. Resilient eben, mit 5 G.

Es gilt das gesprochene Wort.

Redaktion: Pfarrer Frank-Michael Theuer (frank-michael.theuer@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:
http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/deutschlandfunk/morgenandacht
Facebook: https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch