

**Terroranschläge, Corona oder der Klimawandel mit seinen Katastrophen: wir haben viele Möglichkeiten, unsere Widerstandskraft zu erproben. An Schicksalsschlägen nicht zu verzweifeln und mit Krisen nicht zugrunde zu gehen beschreibt die Bedeutungen von Resilienz recht gut. Kreativität und Spontaneität gehören zu ihren Antriebskräften. Doch ist Resilienz noch viel mehr.**

UWE GUNTERN  
Redaktor

Wie heisst es doch so schön: «Die Hoffnung stirbt zuletzt.» Aber die Hoffnung ist es auch, die uns am Leben erhält. Der Hoffnung wohnt auch der Wunsch inne, unantastbar zu sein, unantastbar und immun gegen die Unwägbarkeiten des Lebens. Und wer wünschte sich derzeit nicht, immun zu sein. Der einstigen Hoffnung hat sich in letzter Zeit ein anderer Begriff hinzugesellt: Resilienz.

Jeder von uns weiss, dass es das Rundum-sorglos-Paket nicht gibt, auch wenn uns hie und da dies versprochen wird. Wir Menschen sind nun einmal verletzlich. Und dies gilt für den einzelnen Menschen ebenso wie für eine grössere Gemeinschaft oder einen Staat, ja sogar, wie die Geschichte gezeigt hat, für die gesamte Menschheit. Einzelschicksale, die uns heimsuchen, oder globale Katastrophen – niemand ist davor sicher. Gegen das Unvermeidliche gibt es keinen Schutz. Vor dem Hintergrund der Terroranschläge und der Klimakrise und seit nun schon zwei Jahren ein Leben mit dem Corona-Virus tauchen Fragen auf. Wie lange soll all dies noch gut gehen? Können wir dem widerstehen oder gehen wir daran zugrunde?

Friedrich Nietzsche hatte in seiner Klarheit eine Antwort, wenn er den «wohlgerateten Menschen» beschreibt:

*«Er errät Heilmittel gegen Schädigungen, er nützt schlimme Zufälle zu seinem Vorteil aus; was ihn nicht umbringt, macht ihn stärker.»*

Beschreibt Nietzsche hier vielleicht schon das, was man sich



unter Resilienz vorzustellen hat? Der Begriff wird wohl aus dem Lateinischen kommen und zwar von *resilire*, was so viel heisst wie zurückspringen oder abprallen. Ursprünglich in der Physik verwendet, fand er zunächst in der Psychologie und später auch in der Soziologie Verwendung. Es geht darum nach äusseren Einflüssen wieder in den Ursprungszustand zurückzukehren. Auf Covid bezogen hiesse das, wir und unsere Gesellschaft sind so widerstandsfähig, dass wir den Virus überstehen und dann wieder unser normales Leben führen wer-

den. Wir wissen nur zu gut, dass ein Zurück zur Normalität nicht möglich sein wird. Wir werden zu einer neuen Normalität finden müssen, auch wir selbst werden wohl anders aus dieser Krise hervorgehen und so ist zu erwarten oder zumindest zu hoffen, dass wir gestärkt hervorgehen werden. Aber warum sollte das so sein? Was macht die Resilienz zu mehr als nur zur Widerstandskraft? Fügen wir Kreativität aber auch Spontaneität hinzu, kommen wir dem Phänomen Resilienz vielleicht auf die Spur. Resilienz benötigt eine besondere Beweglichkeit,

***Es gibt keinen Schutz gegen das Unvermeidliche. Aber die Menschheit ist im Laufe ihrer Geschichte, ging es um das Überleben der Spezies, oft gestärkt aus einer Krise oder Katastrophe hervorgegangen.***

Fotos: leistungsfotografie.ch

um zunächst einmal dem ersten Ansturm auszuweichen und nicht gleich zerstört zu werden. Auf das Geschehen nicht nur eingehen und es verarbeiten, sondern daraus auch lernen, um sich auf zukünftige Krisen vorzubereiten und um entsprechend reagieren zu können. Inwieweit dies eine uns bekannte Regierung getan hat oder auch nicht getan hat, soll hier nicht weiter kommentiert werden. Frühere Generation

haben jedenfalls gezeigt, wenn es sich um das Überleben der Spezies gehandelt hat, sind sie meist gestärkt aus einer Krise oder Katastrophe hervorgegangen. Dies ist wohl auch eine Triebfeder der Evolution. Im Einzelfall oder bei einzelnen Gruppen war dies nicht immer so. Es sollen ja schon Arten ausgestorben sein. Doch der Zeitraum, der uns angeht ist übersichtlicher. Aber auch im Kleinen gilt: Wenn wir uns

nicht nach der überstandenen Krise mit anderen Verhaltensweisen und neuen Einstellungen in die Zukunft gehen, sondern wieder in den alten Rhythmus verfallen, ist dies alles andere als Resilienz. Die Beweglichkeit, die Änderung der Perspektive, das Ausprobieren neuer Ansätze, all das hilft gestärkt und verwandelt aus der Krise hervorzugehen. Auf unsere aktuelle Situation bezogen, könnte man sagen: Haben