

Resilienz

Eselsgeduld oder Resilienz!?

In der Lesung, die an Palmsonntag erinnert, steht eine Eselsgeduld im Gegensatz zum Kriegsgetöse: „*Ausmerzen werde ich die Streitwagen aus Éfraim und die Rosse aus Jerusalem, ausgemerzt wird der Kriegsbogen. Er wird den Nationen Frieden verkünden.*“ (Sach 9,10) Auch wenn über dem Palmsonntag die kommende Bedrohung für Jesus wie ein Damoklesschwert hängt, hat dieser Esel etwas von einer außergewöhnlichen inneren Ruhe. Die Frage ist nur: Welche Art von Erholung und Ruhe bietet Jesus an. Was ist es, das die „Unmündigen“ besser verstanden haben als die „Weisen und Klugen“?

Ein moderner Begriff scheint mir inhaltlich gut dazu zu passen: Ich meine den Begriff **Resilienz**! Er leitet sich vom lateinischen Verb *resilire* ab, das so viel wie zurückspringen oder abprallen bedeutet. Ursprünglich wurde der Begriff Resilienz in der Physik, insbesondere in der Werkstoffkunde, verwendet. Hier ist damit die Eigenschaft eines Werkstoffs gemeint, nach einer Verformung durch Druck und Belastung von außen wieder in die ursprüngliche Form zurückzufinden. Z. B. ist ein Klumpen Lehm wenig resilient, er verbleibt in seiner neuen Form, wenn er zusammengedrückt wird. Ein Schwamm dagegen ist als Stoff deutlich resilienter, da er in seine alte Form zurückspringt, nachdem der Druck nachgelassen hat. Zu den 7 Säulen der Resilienz gehören Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, das Verlassen der Opferrolle, ein Erfolgsnetzwerk, positive Zukunftsplanung und Selbstreflexion.

1. Sein dürfen – Akzeptanz

Jesus schenkt Ruhe, weil Menschen mit ihren „alten Geschichten“ leben dürfen und nicht von ihnen zerstört werden. Da ist z.B. die Ehebrecherin. Die damaligen Gesetze besagen, dass sie ihr Lebensrecht verwirkt habe. Steinigung steht auf Ehebruch. Glücklicherweise schaltet man Jesus ein, nicht um ihn um Hilfe zu bitten, sondern um ihn auf seine Gesetzestreue zu testen. Mit seinem einzigen Satz „*Wer von euch ohne Sünde ist, werfe als erster*“ (Joh 8,7) stellt er das ganze System in Frage und hebt die tragische Situation auf eine andere Ebene. Die Gesetzestreu verlassen den Schauplatz, die Ehebrecherin darf leben. Der tödliche Mechanismus kommt zur Ruhe, in der die Kraft zu einem Neuanfang liegt. Mein Fazit: Ich darf mit meiner Geschichte leben!! Auch mit dem, was ich verbockt habe.

2. Ruhe: Positive Lebenshaltung – Optimismus

Jesus schenkt Ruhe, weil das quälende „du gehörst nicht dazu“ für ihn nicht gilt. Da sind Menschen, die nach damaliger Auffassung nicht dazugehören, weil sie nicht gesellschaftsfähig sind: Sünder, Aussätzige, Kranke, aber auch ganz schlicht Kinder. Den Zöllner Zachäus greift Jesus aus einer schier unübersehbaren Menge von Menschen heraus und geht mit ihm zum Essen. Zachäus ändert sein Leben und findet seinen Frieden. Allein indem Jesus das Ausgegrenztsein beendet, schenkt er den Menschen schon ein neues Lebensgefühl. Die Umstehenden halten nur noch den Atem an! Sie werden unterbrochen in ihren Vorstellungen. Aber so entsteht ein neuer Frieden, eine innere Ruhe für die Betroffenen. Mein Fazit: Mein Wert bestimmt sich nicht durch die Bewertung der anderen!! Ich bin unabhängig davon Gottes „geliebtes Kind“ (vgl. Mt 3,17) – und darf auch andere als solche betrachten!

3. Ruhe: Leben lassen – Veränderung im Verhalten

Jesus schenkt Ruhe, weil er den Teufelskreislauf von Rache und Vergeltung durchbricht. „Wenn dich einer auf die rechte Wange schlägt, dann halt ihm auch die andere hin.“ (Mt 5,39) Diese Forderung Jesu aus der Bergpredigt, die weit über das Christentum hinaus Beachtung gefunden hat, gehört wohl mit zum Schwersten seiner Ethik. Nicht zu vergelten – ist das nicht eine Zumutung? Steigt da nicht die innere Aggression, der Unfriede ins Unermessliche? Jesus ist anderer Ansicht. Ruhe stellt sich erst ein, wenn der Teufelskreislauf der Gewalt unterbrochen wird. Ruhe stellt sich erst ein, wenn ich keine weitere Energie dafür verschwende zu überlegen, wie ich es dem anderen heimzahlen kann. Mein Fazit: In täglichen Auseinandersetzungen muss ich nicht der größte Stratege sein!

Resilienz heißt: Die Last mit IHM tragen!

Was Jesus den Menschen vorlebt und empfiehlt, sind keine einfachen Lösungen. Aber ein tiefer innerer Friede stellt sich dort ein, wo immer Menschen sich auf die Lebensart Jesu einlassen. Und da sind die „Unmündigen“, also jene, die nicht aufrechnen, sondern etwas auf sich beruhen lassen können, den Weisen und Klugen offensichtlich eine Nasenlänge voraus!