

Die Morgenandacht

Montag bis Samstag, 5.55 Uhr (NDR Info) und 7.50 Uhr (NDR Kultur)

2. bis 6. Mai 2023: "Resilienz im Alltag"

Von Susanne Briese, Landespastorin für Ehrenamtliche in Hannover

Resilienz ist die Kraft, die uns hilft, Krisen zu bestehen und unseren Alltag zu meistern. Susanne Briese entdeckt in einer Buchhandlung viele Bücher über Resilienz und macht sich ihre Gedanken dazu. Sie findet einen Fels in der Brandung, einen resilienten Jakob in der Bibel und starke Frauen in einem Roman.



Susanne Briese

Redaktion
Radiopastor Marco Voigt

Evangelische Kirche im NDR
Redaktion Kiel
Gartenstraße 20, 24103 Kiel
Tel. (0431) 55 77 96 10
www.ndr.de/kirche

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf nur für private Zwecke des Empfängers benutzt werden. Jede andere Verwendung (z.B. Mitteilung, Vortrag oder Aufführung in der Öffentlichkeit, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung) ist nur mit Zustimmung der Ev. Kirche im NDR zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

Dienstag, 2. Mai 2023

Auf dem Weg zur Arbeit schaue ich gern in die Schaufenster der Buchläden, um kurz die aktuellen Buch- und Zeitschriftentitel zu sehen: Was gibt es Neues, was ist gerade aktuell? Und seit längerer Zeit schon fällt mir auf: Vieles dreht sich dabei darum, im Leben zu bestehen, Krisen zu bewältigen, innere Kräfte zu mobilisieren. Es geht um Resilienz. Resilienz ist ein richtiges Schlagwort oder Zeit-Motto geworden. Ehrlich gesagt wundert mich das nicht. Die Zeit, in der wir leben, hat sich in vielen Bereichen so verändert, dass die Anstrengung, den eigenen Alltag zu bestehen, größer geworden ist. Vielleicht größer als ich es in meinem fast 60-jährigen Leben je kannte. Ich muss das jetzt eigentlich gar nicht alles aufzählen, was los ist, es liegt auf der Hand: Corona, Ukraine, Armut, Sorgen um den sozialen Frieden - die Liste ist lang und jede und jeder hat noch das Eigene hinzuzufügen, was gerade zu tragen und irgendwie privat oder beruflich hinzukriegen ist. Viele sagen, dass sie seit Beginn des Jahres müde sind und sich nun darüber freuen, dass wenigstens endlich Frühling ist - in der Hoffnung, dass mit mehr Licht, Wärme und Blüte auch die innere Kraft wieder zunimmt. Wie schafft man es, in diesen Anforderungen zu bestehen und trotzdem ein ausgeglichener und glücklicher Mensch zu sein? Resilienz zu haben? "Resilienz ist wie eine alte Dame", sagt die Theologin und Autorin Christina Brudereck, "eine Weise, eine Lady. Sie hütet Erinnerungen. Plant morgen etwas Schönes. Und in ihrem Gesicht lacht ein knallrot kecker Lippenstift." (Andere Zeiten 01/23) Wie Resilienz aussehen und wie man sie stärken kann, ist vielfältig. Ich bin dem auf der Spur. Denn das ist jetzt wirklich dran. "Siehe, ich habe dir geboten, dass du getrost und unverzagt seist!", das fällt mir jetzt dabei ein. Gott sagt das zu Josua, als er vor einer großen Aufgabe steht - neben allem anderen, was auch schon anliegt. Er hat Angst, der Stress ist groß. Und trotzdem wagt er es, zu tun, was zu tun ist. Resilienz hat ganz sicher etwas mit Vertrauen zu tun. Ich erinnere mich an mein Vertrauen und nehme es mit.

Mittwoch, 03. Mai 2023

Viele Menschen versuchen gerade jetzt, ihre innere Widerstandskraft - ihre Resilienz - zu stärken, um im Alltag besser zu bestehen und glücklich sein zu können. Resilienz ist kein "alter Hut", obwohl der Begriff nicht neu ist. In den Krisen, die wir zurzeit gehäuft erleben, ist es wichtig, die inneren Ressourcen nicht aus dem Blick zu verlieren. Wie wir mit den Herausforderungen umgehen, wird darüber entscheiden, wie lange und wie stark wir an deren Folgen leiden. Resilienz, also innere Widerstandskraft, Spannkraft, Ausdauer, ist wichtig, um lebensfroh und damit auch gesundheitlich robust sein zu können. Resilienz hat etwas mit gelebten, warmherzigen Beziehungen zu tun, sagt Robert Waldinger, Psychiater und Therapeut. Natürlich gehört ganz wesentlich dazu, auf die körperliche Gesundheit zu achten. Aber es stellte sich heraus, dass es ganz entscheidend ist, ob ein Mensch in lebendigen Beziehungen lebt oder nicht. Und dass die Fähigkeit, Beziehungen zu gestalten, mit der Gesundheit insgesamt eng zusammenhängt. Kontakt, Beziehung, Verbundenheit reduzieren Stress. Das kennen viele: Wenn man mit einer Freundin oder einem Freund über den eigenen Ärger spricht, dann entspannt das. Und das wirkt sich wiederum positiv auf Gesundheit und innere Kraft aus. Menschen, denen man sich anvertrauen kann, sind enorm wichtig, um in den Anforderungen des Alltags zu bestehen. Und ich bin davon überzeugt: Das gilt auch für meine Beziehung zu Gott. Ein weiteres wichtiges Ergebnis der Untersuchung ist: Es reicht nicht, zu wissen, dass da jemand ist, dem man vertrauen könnte, sondern Beziehungen müssen gepflegt werden. Es ist wichtig, sich bewusst Zeit dafür zu nehmen, den Menschen, die einem gut tun, bewusst mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Das ist eigentlich nichts Neues: "eigentlich wissen wir es alle. Aber ich weise aktiv darauf hin, weil wir dies so schnell vergessen.

Weil wir uns so schnell ablenken lassen," sagt Robert Waldinger. Als er dies erkannte, hat er seine Gewohnheiten verändert: "Ich habe angefangen, mich öfter bei meinen Freunden zu melden. Ich bin Professor, ich könnte mein ganzes Leben durcharbeiten. Aber ich halte jetzt regelmäßig inne und überlege mir: Wen habe ich schon lange nicht mehr gesehen? Ich warte nicht darauf, bis die Dinge von selbst passieren." Mit Menschen zusammen zu sein ist wichtig. Die Erinnerung daran nehme ich mit.

Donnerstag, 4. Mai 2023

Wenn der Alltag Kräfte fordert, ist es gut, sich daran zu erinnern, wie man es früher einmal geschafft hat, eine schwierige Situation zu meistern oder eine Krise zu überwinden. Das stärkt das Selbstvertrauen, den Mut, die Ausdauer - die Resilienz. Ja, man kann sagen: Herausforderungen trainieren die Widerstandsfähigkeit. Eine Studie belegt, dass viele Kinder trotz schwieriger Umstände in ihrer Kindheit einen erfüllten, stabilen Lebensweg gehen können, wenn sie die Chance zu einem guten Kontakt mit stabilen Erwachsenen haben. Das können natürlich Eltern sein, aber auch Verwandte, Lehrerinnen oder Lehrer und andere Personen. Viele Kinder lernen, mit Herausforderungen umzugehen und machen die Erfahrung, dass man sich Problemen stellen und Schwierigkeiten überwinden kann. Wenn ich daran denke, fällt mir Jakob ein, wie er in der biblischen Erzählung mitten in der Nacht mit einem Unbekannten am Fluss Jabbok kämpft. (1. Mose 32, 23-33) Er hat sich durch eine List den Segen des Vaters erschlichen, der eigentlich seinem Bruder Esau zugestanden hätte. Jakob musste daraufhin vor seinem Bruder Esau fliehen. Als er nach vielen Jahren in sein Heimatland zurückkehren wollte, schickte er Botschafter voraus, um die Lage zu erkunden. Sie kamen zurück mit der Nachricht, dass sein Bruder ihm bereits kampfbereit entgegenkomme. Jakob schickte seine Familie, die Hirten und Herden fort und blieb allein am Fluss Jabbok zurück. Mitten in der Nacht wurde er von einem Unbekannten angegriffen. Es entstand ein langer, harter Kampf, aus dem keiner der beiden als Sieger hervorging. Jakob wurde an der Hüfte schwer verletzt. Am Ende wollte Jakob den Fremden nicht eher loslassen, als dass der ihn segnete. Ein ungewöhnlicher Wunsch, aber der Fremde ließ sich darauf ein. Eine denkwürdige Geschichte. Ich lese in diesem Ringen am Fluss so etwas wie das Ringen mit sich selbst und mit Gott. Das ist wie ein innerer Kampf gegen die eigenen Schatten, ein Ringen um ein Leben in Würde und Anerkennung. Jakob ist von diesem Lebenskampf sichtbar gezeichnet, aber in allem auch gesegnet, so widersprüchlich das klingt. Mit dieser intensiven Erfahrung im Rücken hat er den Mut, seinem Bruder zu begegnen. Was ich darin erkenne, ist, dass innere Kraft und Zuversicht sich stärken lassen, auch durch ernste, harte Lebenserfahrungen hindurch. Resilienz kann wachsen, gerade dann, wenn das Leben uns fordert. Darauf kann Segen liegen. Das nehme ich mit.

Freitag, 5. Mai 2023

Ich denke an ein altes Foto, das 1989 aufgenommen und berühmt geworden ist: Man sieht darauf einen Mann, Théodore Malgorn, damals noch Leuchtturmwärter in der Bretagne. Er steht während eines sehr starken Wintersturms draußen, quasi auf dem Balkon des Leuchtturms. Später sagt er, er habe einen Hubschrauber gehört und war deshalb überhaupt nur rausgegangen, um zu sehen, was da los ist. Ohne den Hubschrauber hätte er den Sturm wie sonst auch vom Fenster aus beobachtet. Théodore Malgorn steht da also auf dem Foto ganz ruhig neben der Tür. Hinter ihm ist eine Riesenwelle zu sehen, die den Leuchtturm regelrecht umzingelt und fast mitreißt. Ihm ist nichts passiert, aber er ist dem Tod auch nur gerade so entkommen. Ein Bild, das das Lebensgefühl vieler Menschen heute gut beschreibt: Man fühlt sich oft so, als stünde man mitten im Sturm. Das ist anstrengend, raubt Kraft.

Wie kann man es schaffen, dabei innerlich ausgeglichen zu bleiben? Manche können das gut, anderen geht langsam die Puste aus. So wie Théodore Malgorn mitten in einer Riesenwelle fest stehen zu können, das wäre gut. Quasi wie ein Fels in der Brandung. Wir leben in einer Zeit großer Veränderungen - im gesellschaftlichen, beruflichen und privaten Bereich. Nichts bleibt, wie es war. Das ist wie eine Riesenwelle, der keiner ausweichen kann. Das ist anstrengend. Wie kann man darin bestehen? Wie kommt man gut durch diese Zeit? Ich mache mir bewusst, dass der "innere Motor" in dieser Zeit besonders viel Aufmerksamkeit und Tankstellen braucht. Mir hilft es, zu überlegen, was mir eigentlich guttut. Das ist zum Beispiel ein intensives Gespräch mit Freunden über das, "was obenauf liegt". Dann spüre ich, wie mein Alltagsrucksack leichter wird, ich klarer sehe und wieder auftanke. Das Gespräch ist wie ein Ankerplatz, um zu innerer Kraft, Ruhe und Klarheit zurückzufinden - und dadurch in der Welle der Veränderungen bestehen, also ein wenig wie ein Fels in der Brandung sein zu können. In den Gesprächen erkenne ich: Veränderungen sind anstrengend. Wir können sie nicht aufhalten. Aber darin liegen auch Chancen. Es darf sich etwas ändern und das soll es auch. "Wenn das Samenkorn in die Erde fällt und erstirbt, bringt es viel Frucht", lese ich in der Bibel. Da ist etwas Wahres dran: Manchmal muss man loslassen, damit Neues entstehen kann. Das nehme ich mit.

Samstag, 6. Mai 2023

Früher sind Menschen in eine Gemeinschaft hineingeboren worden und mussten darum kämpfen, ein Individuum sein können. Heute werden wir als Individuen geboren und müssen dafür sorgen, in einer Gemeinschaft leben zu können. Wie wahr und wie wichtig diese Einsicht ist, habe ich vor Kurzem im Roman "Bergsalz" von Karin Kalisa gelesen. Karin Kalisa erzählt, wie Frauen sich zusammenschließen und in ihrem kleinen Dorf am Fuße der Allgäuer Berge etwas in Gang zu bringen, dass letztlich allen nützt und Mauern überwindet. Das alles hat an einem ganz gewöhnlichen Morgen begonnen, als die Witwe Franziska Heberle wie immer in der Küche steht und Essen kocht. Das hat sie schon immer gern gemacht. Aber in letzter Zeit kommt es ihr fragwürdig vor, das für sich allein zu tun. An kleine Mengen kann und will sie sich einfach nicht gewöhnen. An diesem ganz gewöhnlichen Morgen klingelt es an der Tür. Und das bringt den Stein ins Rollen. Johanna, ebenfalls Witwe, bittet Franziska um Mehl. Völlig ungewöhnlich, denn auf dem Dorf hat man Vorräte. Franziska merkt gleich, dass etwas Anderes dahinterstecken muss. So stellt es sich dann auch heraus. Dieser mutige Schritt von Johanna, die einfach auf ihre Nachbarin zugeht, zieht Kreise. Zuerst trinken die beiden zusammen eine Tasse Kaffee, dann lädt die eine die andere zum Mittagessen ein und nach und nach kommen immer mehr dazu. So beginnt eine Tischgemeinschaft, die die Einsamkeit vertreibt. Irgendwann wird klar, dass der Platz nicht mehr reicht, um am Küchentisch alle unterzubringen. Ihnen wird klar: Sie brauchen eine Art Dorf-Küche, wo alle zusammen kochen und essen könnten, die dabei sein wollen. Und ohne lange zu fackeln, erobern die Frauen das alte Dorfgasthaus, in dem inzwischen Flüchtlinge untergebracht sind. "Dann kochen wir eben für die mit", beschließen sie. Trotz einer Menge an bürokratischen Hürden, aber auch Feindseligkeiten, lassen sich die Frauen nicht von ihrer Idee abbringen. Am Ende entsteht ein Begegnungszentrum mit Küche mitten im Dorf. Zusammenhalt und Tatkraft bringen Menschen zusammen. Das macht Mut in einer Zeit, in der die Zahl derer, die sich einsam fühlen, gestiegen ist. Wer allein ist, muss nicht allein bleiben. Resilienz führt auch dazu, den Mut zum ersten Schritt zu haben. "Es ist besser zu zweien als allein", lese ich in der Bibel. Gemeinschaft tut der Seele gut. Und dafür kann man etwas tun. Das nehme ich mit.