

Zeitschrift: Oltner Neujahrsblätter
Herausgeber: Akademia Olten
Band: 81 (2023)

Vorwort: Vorwort : Resilienz oder Hakuna Matata
Autor: Schelbert-Widmer, Iris

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Vorwort

Resilienz oder Hakuna Matata

Iris Schelbert-Widmer

Gerne wollte ich das Vorwort mit einem Zitat eines klugen Menschen beginnen. Das macht sich gut und umschreibt das gewählte Thema. Leider ist mir das nicht gelungen, weil in meinem Kopf grad dasselbe Chaos herrscht, wie ich es in unserer Welt wahrnehme. Was geschieht mit der Menschheit? Welchen Anteil habe ich? Was geht mich das alles an? Gibt es eine Rangliste der aktuellen Katastrophen? Gibt es nur schlechte Nachrichten? Sind wir zu den berühmten drei Affen mutiert und halten uns Augen, Ohren und Mund zu? Geschieht auch Schönes und Gutes? Was lässt uns heute optimistisch in die Zukunft blicken?

Es ist für mich schwierig, in der Fülle von Informationen, von der wir täglich überschwemmt werden, das Relevante herauszufiltern. Oft blende ich vieles einfach aus und kann dann Fragen wie: «Was sagst du dazu...?» oder «Hast du auch gelesen...?» nicht beantworten. Das ist purer Selbstschutz.

Man hört häufig das Wort «Resilienz», wenn es um den persönlichen Umgang mit Schwierigkeiten, Problemen und Überforderung geht. Ganz rudimentär erklärt: Resilienz beschreibt den Prozess, wie ein Mensch auf Probleme und Veränderungen mit Anpassung seines Verhaltens reagiert. Resilienz leistet einen wichtigen Beitrag zur Fähigkeit, sich zu erholen. Aha! Schön, wenn man gelernt hat, sein Schicksal nicht einfach hinzunehmen und die Dinge selbst in die Hand nimmt. Dieses Verhalten lernt der Mensch aber nur, wenn er Probleme selber lösen muss oder darf. Resiliente Menschen verfügen unter anderem über Eigenschaften wie Optimismus, Akzeptanz der Herausforderung, Lösungsorientierung, Verlassen der Opferrolle, Selbstreflexion. Resilienz als Selbstschutz – ich glaube, ich bin manchmal resilient.

Lieber ist mir aber zu jeder Zeit der Ausdruck «Hakuna Matata», was in Swahili «kein Problem» bedeutet. Natürlich sind die Probleme da, aber Hakuna Matata hat etwas von einem Zauberspruch und Zaubersprüche geben Mut und Zuversicht, dass es eine Lösung gibt. Diesen Spruch habe ich in der Schule oft gebraucht, wenn ein Kind nicht erfolgreich und deswegen traurig war. Hakuna Matata – es kommt schon gut!

Zurück zu den grossen und kleineren Herausforderungen unserer Zeit. Zaubersprüche lösen diese nicht, aber Mut und Zuversicht, Optimismus, Selbstreflexion, Akzeptanz der Herausforderung und Lösungsorientierung bringen die Menschheit weiter. Das sind grosse Worte, aber wir stehen heute als Gesellschaft global vor grössten Herausforderungen. Wir haben Krieg, nicht nur in Europa, machtgierige Alleinherrscher, Klimawandel,

Hunger, verdreckte Ozeane, aussterbende Tierarten, Umweltkatastrophen. Der Kampf um die von uns benötigte Energie steht uns bevor. Wir werden in naher Zukunft Kriege um lebensnotwendiges Wasser führen. Tagtäglich werden uns diese Geschehen eindringlich vor Augen geführt. Das löst Angst aus. Ich stelle jedoch fest, dass Lösungen gesucht und gefunden werden. Bei der Corona-Epidemie haben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler erstmals weltweit gemeinsam nach Lösungen gesucht. Im Iran wehren sich heute Tausende mutig gegen ein menschenverachtendes Regime.

Natürlich können sich nicht alle Menschen gegen Ungerechtigkeit und Unterdrückung wehren. Menschen, die keinen Zugang zu Bildung haben und nie lernen durften, für sich selber zu entscheiden, sind ausgeliefert und werden erbarmungslos ausgebeutet. Sie verfügen nicht über Resilienz, und Hakuna Matata nützt ihnen gar nichts. Oft ist Flucht der einzige Weg.

Nun, wir gebildeten Menschen kennen eigentlich die Lösungen für viele Herausforderungen unserer Zeit. Wissenschaft und Forschung zeigen sie auf. Es liegt an Gesellschaft und Politik weltweit, darauf einzugehen. Jeder und jede von uns muss für sich entscheiden, was er oder sie ändern will oder muss. Es beginnt mit der Erziehung unserer Kinder. Sie müssen die Möglichkeit haben, Konflikte auszutragen und Frieden zu schliessen, Probleme zu lösen und mit Rückschlägen zurechtzukommen. Erziehung ist harte Arbeit – sie funktioniert nur über Beziehung, Liebe und Vorbild. Unsere Kinder sind unsere Zukunft, sie können Gutes von uns übernehmen, weiterführen und eigene Lösungen suchen. Gleichzeitig müssen wir grossräumiger und langfristig für viele Generationen denken. Und ja, jede kommende Generation muss auch Fehler der vorherigen verbessern oder korrigieren.

Ich beobachte hoffnungsvoll, wie sich unser Verhalten ändert, langsam zwar, aber es ändert sich. Junge Leute haben Veränderungen angestossen und uns einen Spiegel vorgehalten. Wir verschwenden lebenswichtige Ressourcen! Unser globaler Fussabdruck ist zu gross! Wir haben nur diese eine Erde!

Suffizienz, auch so ein Wort! Genügsamkeit bedeutet es. Von allem ein bisschen weniger. Dann reichen die Ressourcen weiter und die Menschheit hat vielleicht eine Zukunft.

Das ist doch ein Anfang – Hakuna Matata!

