Vorwort : Resilienz oder Hakuna Matata

Autor(en): **Schelbert-Widmer, Iris**

Objekttyp: **Preface**

Zeitschrift: **Oltner Neujahrsblätter**

Band (Jahr): **81 (2023)**

PDF erstellt am: **22.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://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!