



LEITARTIKEL DES STADTRATES

JUNI 2021

STADTRAT PHILIPP WESPI, FDP
RESSORT FINANZEN



RESILIENZ. DAS REZEPT (NUR) IN DER KRISE?

Das geflügelte Wort der «Resilienz» ist in aller Munde. Der C-Krise sei Dank. Resilienz basiert auf vielem: Selbstbewusstsein, Kontaktfreude, Gefühlsstabilität, Optimismus, Handlungskontrolle, Realismus und auch Analysestärke.

Gemäss Wikipedia beschreibt Resilienz unter anderem die psychische Widerstandfähigkeit. Die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Die Generation meiner Grosseltern als Kriegsgeneration hat eindrücklich bewiesen, wie dies möglich ist. Ich wurde letzte Woche 40-jährig. Meine Krisenfähigkeit wurde bisher glücklicherweise nicht getestet. Vielmehr gehöre ich zu der an Wachstum, Wohlstand und Prosperität gewohnten Generation: Einer verwöhnten, krisenverhätschelten Altersgruppe. Entsprechend schwierig fällt es mir, diese C-Zeit anzunehmen, einzuordnen und zu verdauen.

Wir alle reagieren auf C unterschiedlich; Angst, Verneinung, Vorsicht, Verniedlichung, Abschottung, Verdrängung... Wie wäre es aber «cool» damit umzugehen, also mit Resilienz? Handeln wir anpassungsfähig, belastbar, aufmerksam, tüchtig, neugierig und selbstbewusst, so handeln wir resilient. Einmal erlernt und verinnerlicht, hilft Resilienz nicht nur Krisen zu meistern, sondern erscheint als das eigentliche Rezept um stärker und geerdeter den Alltag zu bestreiten.

Selbstbewusstsein hilft uns, mutig die eigenen Entscheide zu treffen und bewusster auf andere einzugehen. Kontaktfreude hilft unserer eigenen Psyche und der Psyche unseres Umfeldes. Gefühlsstabilität hilft, uns selbst zu kontrollieren und anderen damit eine Stütze zu sein. Optimismus bringt uns über die grössten Berge und steckt andere an. Mit Handlungskontrolle steuern wir uns selbst und helfen den Gefühlen und Handlungen unseres Gegenübers. Realismus lässt uns die Dinge gelassen akzeptieren; einmal «den Fünfer gerade sein zu lassen». Und die Analysestärke lässt uns die Realität einordnen und damit auch die Realität anderer anzunehmen.

Sehen wir also die Resilienz als den eigentlichen Schatz der aktuellen Zeit. Als den Erfahrungswert aus der momentanen Situation, den wir von nun an bewusst in unserem Lebensrucksack mittragen. Mit diesem Rucksack sind wir nach der C-Zeit alle etwas reicher, stärker und weiser, wie wir es vorher waren.

Aus der Krise wachsen: Danke, Resilienz!