

Wie man das Leben in den Griff bekommt

Hände in die Hosentaschen stecken & sich ergreifen lassen

Zum Sonntag, Bayern2, 26. April 2008

Von Georg Magirius – Redaktion: Tilmann Kleinjung

„Du musst das Leben in den Griff bekommen!“, lautet ein beliebter Tipp von Hobbypsychologen. Vielleicht schütteln deshalb manche unablässig Hände. Andere ballen sie zu Fäusten – als Zeichen für den Erfolg, den sie errungen haben. Auch Sportgeschäfte wollen helfen, das Leben fest gepackt in Händen zu halten. Sie bieten mit Griffen versehene Federn an, damit die Fingermuskeln kraftvoll werden. Krankenkassenbroschüren erklären, wie das Leben möglichst niemals aus der Hand entwischt. Dank Gemüse, Obst und Sport radelt, rennt und schwimmt man jeder Krankheit davon. Dazu die Vorsorge: So macht man sich schon vorher Sorgen und kümmert sich darum, dass alles in geregelten Bahnen bleibt und niemand sagen kann: „Da bekommt wohl einer sein Leben nicht mehr auf die Reihe.“

Warum aber eigentlich wird so oft dazu ermuntert, das Leben in den Griff zu kriegen? Vermutlich weil man es sich nicht mehr leisten darf, die Hände auch mal offen zu halten, sie faul in die Hosentaschen zu stecken oder mit den Fingern zu spielen – zum Beispiel Gitarre, Flöte oder auch Klavier. Stattdessen gilt: „Niemals locker lassen!“ Die Muskeln reagieren widerborstig, aber nicht nur sie. Vor kurzem galt die Wirbelsäule noch als Krankheitsthema Nummer eins. Inzwischen fehlen Berufstätige auch deshalb oft, weil die Seele meckert. Nur spricht kaum jemand von „Seele“, weil dieses altertümliche Wort an die geheimnisvolle Größe des Lebens erinnern könnte, die bis heute niemand in den Griff bekommen hat. Stattdessen redet man von psychischen Störungen.

Helfen soll die *Resilienz*. Das neue Zauberwort steht für die im Menschen liegende Kraft, nach einem x-beliebigen Tief ins Leben zurückzukehren – am besten kraftvoller als zuvor. So wird man zum Vorbild und vielleicht sogar in Talk-Shows eingeladen. *Resilienz* – das klingt nüchtern, messbar, modisch und gut handhabbar. Sie beruhe auf einer Geninformation, haben Forscher kürzlich verlauten lassen: Bei dem einen stimmt das Gen, beim andern eben nicht ganz. Was aber ist dann mit denen, die in ihrem Gen zu

wenig Widerstandskraft gegen Schicksalsschläge gespeichert haben? Sie gelten bis zu einer möglichen Genkorrektur – sagen wir einmal im Jahr 2133 – als marktuntauglich. Sollen sie doch in die Klinik gehen oder sich auch unter ihresgleichen treffen – aber bitte streng geheim! So richtet die Gesellschaft immer neue Hinterzimmer ein. Dort versammeln sich schon längst nicht mehr nur anonyme Alkoholiker, sondern auch Trauernde, Getrennte, da gibt es Paare, die kein Kind bekommen oder eins verloren haben, dazu viele Arbeitslose und die Gruppen der Depressiven – nicht zu vergessen die Angehörigen all dieser Gruppenteilnehmer, die sich natürlich ebenfalls anonym in Gruppen treffen. Ein Land hat alles im Griff und leckt sich seine Wunden – aber bitte unerkant!

Wie erfrischend offenherzig klingen da die Worte des Apostels Paulus. In Sachen *Resilienz* war er eine glatte Niete – und gibt das auch noch gerne zu. Der chronisch kranke Apostel befand sich fast permanent in irgendwelchen Krisen: Schiffbruch erlitt er, auch viele Schläge, er war dünnhäutig, cholerisch – und dann besaß er auch noch die Frechheit, sich trotz alledem überschäumend freuen zu können – selbst wenn er im Gefängnis war. Dort schrieb er einen Brief an die Gemeinde in Philippi: „Zupacken will ich schon!“, bekennt er. Unbescheiden aber wie er ist, will er nicht weniger als die himmlische Vollkommenheit in Händen halten: „Nicht, dass ich sie schon ergriffen habe oder bereits vollkommen sei“, räumt er ein – und sagt damit: Sein Leben hat er wieder mal nicht recht im Griff. Stattdessen hält er seine Hände mutig offen, um nach dem zu fassen, was schöner wird als alles Bisherige. Dann will er das Leben packen – und berühren, was ihn schon lange rührt. *Ich jage ihm aber nach, ob ich's wohl ergreifen könnte, weil ich von Christus Jesus ergriffen bin.* (Phil 3,12)