





Predigt über Lied EG 317 „Lobe den Herren“

- Lieder:**  **EG 304, 1,2,4,5 „Lobet den Herren, denn er ist sehr freundlich“**
 EG 757 Psalm 84 im Wechsel gesprochen – Luthers Lieblingspsalm
Kantate „Lobe den Herren, den mächtigen König der Ehren“
Johann Sebastian Bach (1685–1750) BWV 137
Eingangschor – Alt-Arie – Duett Sopran/Bass – Tenor-Arie – Choral
 **EG 272 „Ich lobe meinen Gott“ (mit Strophen 1-3)**
Feier des Heiligen Abendmahls
 **EG 395, 1-3 „Vertraut den neuen Wegen“**

Dachauer Kammerchor und Orchester

unter Leitung von Dekanatskantorin Christiane Höft

Gabriele Schneider, Sopran – Stefanie Früh, Alt – Markus Roberts, Tenor – Wolfgang Wirsching, Bass

Mitwirkende:

Dekan Uli Seegenschmiedt, stv. Dekan Hans M. Schroeder, Senior Pfarrer Christian Weigl,
Pfarrer Christian Moosauer, Pfarrer Johannes Zultner

Lesung: Epistel zum Reformationstag Römer 3, 20-28

Lied Evangelisches Gesangbuch Nr. 317

- [1] **Lobe den Herren, den mächtigen König der Ehren,
meine geliebete Seele, das ist mein Begehren.
Kommet zuhauf, / Psalter und Harfe, wacht auf, / lasset den Lobgesang hören!**
- [2] **Lobe den Herren, der alles so herrlich regieret,
der dich auf Adellers Fittichen sicher geführt,
der dich erhält, / wie es dir selber gefällt; / hast du nicht dieses verspüret?**
- [3] **Lobe den Herren, der künstlich und fein dich bereitet,
der dir Gesundheit verliehen, dich freundlich geleitet.
In wieviel Not / hat nicht der gnädige Gott / über dir Flügel gebreitet!**
- [4] **Lobe den Herren, der deinen Stand sichtbar gesegnet,
der aus dem Himmel mit Strömen der Liebe geregnet.
Denke daran, / was der Allmächtige kann, / der dir mit Liebe begegnet.**
- [5] **Lobe den Herren, was in mir ist, lobe den Namen.
Alles, was Odem hat, lobe mit Abrahams Samen.
Er ist dein Licht, / Seele, vergiß es ja nicht. / Lobende, schließe mit Amen!**

Predigt

[1] **Lobe den Herren, den mächtigen König der Ehren,
meine geliebete Seele, das ist mein Begehren.
Kommet zuhauf, / Psalter und Harfe, wacht auf, / lasset den Lobgesang hören!**

I.

Liebe Schwestern und Brüder, liebe Gemeinde am Reformationstag!

Was muss geschehen, um Gott zu loben?
Wie gut muss es uns gehen, bis wir Gott loben?
Wie alt müssen wir werden, bis wir Gott loben?
Wie gesund müssen wir sein, bis wir Gott loben?

Im Krankenhaus begleitete ich vor einigen Jahren einen krebserkrankten Mann.
Nach Monaten schwierigster Behandlungen kommt er wieder zurück nach Hause.
Ganz gesund wird er nicht mehr werden.
Die Menge an Medikamenten, die er täglich zu sich nehmen muss, sind immens.
Und doch ist er nicht verbittert. Im Gegenteil:
Jeden einzelnen Tag, den er noch zum Leben hat, empfindet er dankbar als Geburtstag.

Die „Süddeutsche Zeitung“ (SZ Ausgabe Nr. 252 vom Sa-Mo 30.10.–2.11.2010 – Seite 24)
titelte am Wochenende auf der Wissenschafts-Seite höchst spannend:
„**Was Menschen stark macht – Das Geheimnis einer robusten Seele**“. Darin wird gefragt:
„Wie kann es sein, dass jemand ein Martyrium übersteht,
während andere Menschen schon nach kleinen Schicksalsschlägen den Lebensmut verlieren?
Warum nagt ein falscher Satz eines Kollegen an dem einen drei Tage lang,
während der andere ihn kaum hört?
Weshalb landet einer am Ende einer großen Liebe im Suff,
während der andere bald neuen Sinn im Leben findet?“

Die Frage, was uns stark macht, beschäftigt Psychologen derzeit sehr.
Das Fachwort dafür heißt Resilienz. Gemeint ist:
Ganz offensichtlich gibt es Zeitgenossen,
die wie Felsen in der Brandung kaum zu erschüttern sind.
Von ihnen möchten alle gerne lernen.

II.

Das **Geheimnis einer robusten Seele** finden wir in dem Lied,
über das Johann Sebastian Bach seine soeben gehörte Kantate geschrieben hat.
Ein Lied, für das man einen langen Atem braucht.
Ein Lied von einem Menschen, der langen Atem und eine robuste Seele hat.
Ein Lied von einem, der uns lehrt, wie wir hingelangen zum Lob Gottes!

Schon an der musikalischen Gestalt dieses Liedes spüren wir etwas vom langen Atem.
Ich kenne kaum ein Lied, das so lange Melodiebögen hat,
oder anders gesagt: das so lange Atembögen verlangt, ein so tiefes Einatmen voraussetzt.

[singen] **Lobe den Herren, den mächtigen König der ... Ehren –**

da muss man schon vorher gut Luft holen!

Fachmusikalisch ausgedrückt sind das sechs Hebungen mit je drei rhythmischen Pulsen.

Macht 18 Pulsschläge auf einen Melodiebogen. Durchschnittlich haben Liedzeilen 8 Pulsschläge.

Aber hier sind es 18. Und die zweite Zeile ist genauso lang:

[singen] **meine geliebete Seele, das ist mein Begehren.**

Menschen mit langem Atem gesucht!

Oder – um im Jargon der „Süddeutschen“ zu bleiben: Robuste Seelen gesucht!

Dieses Lied verlangt einen langen Atem.

Man kann es aber auch anders sagen: es schenkt einen langen Atem,
es schenkt diese seelische Spannkraft, die zum Lob des Herrgott führt!

III.

Lassen Sie uns ein wenig nachdenken über dieses Lied,
das die Hitparade, die **Musik-Charts der christlichen Lieder** mit Sicherheit anführt
und mit dem Neandertaler etwas zu tun hat ... aber dazu am Ende mehr.

Bei einer Hochzeit, einer Trauung – praktisch immer ertönt „Lobe den Herren!“
Denn dann heißt es im Traugespräch: Das kennt jeder!
Sogar bei Beerdigungen habe ich es manchmal gesungen,
ganz abgesehen von besonderen Anlässen in der Öffentlichkeit,
ob es sich um die Segnung eines neuen Feuerwehrautos oder einer Sporthalle handelte,
bei vielen ökumenischen Gottesdiensten ...
mit fast 100 % Wahrscheinlichkeit erklingt dieses Lied,
dieses vertraute, einfache, schlichte Lied zum Lob Gottes.

Nicht nur unsere katholischen Geschwister haben es seit 1975 ins „Gotteslob“ aufgenommen;
es ist zugleich das meist übersetzte deutsche Kirchenlied.

In 31 verschiedenen Sprachen liegt es vor. Unser Gesangbuch druckt 5 davon ab:
auf englisch, auf französisch, auf schwedisch, auf polnisch, auf tschechisch
– eine kleine musikalische Urlaubsreise gewissermaßen.

IV.

Was macht die **Erfolgsstory** dieser 5 Strophen aus?

Zunächst: **es kommt daher ohne falsches Pathos und ohne komplizierte Theologie aus.**

Es ist noch viel einfacher als sein biblisches Vorbild, der 103. Psalm,

wo es heißt: **„Lobe den Herrn, meine Seele, und was in mir ist, seinen heiligen Namen.
Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.“**

Aber im Unterschied zum 103. Psalm ist in diesem wunderbaren Lied nicht von dem Gott die Rede,
der mir meine Sünden vergibt, der meine Übertretungen von mir sein lässt oder ähnliches.

Es ist überhaupt nicht die Rede von irgendwelchen Dunkelheiten des Lebens,
weder in der eigenen Biographie, noch in dem, was von außen an uns Menschen herankommt.

Bestenfalls die 3. Strophe sagt etwas davon, dass es auch Schwierigkeiten im Leben gibt – aber die kommen nur als schon überwunden in den Blick:

In wieviel Not / hat nicht der gnädige Gott / über dir Flügel gebreitet!

Und ansonsten? In jeder Strophe heißt es „Lobe den Herren“:
er hat alles herrlich regiert, er hat dich wunderbar erschaffen,
und er hat dich mit der Fülle seines Segens beschenkt.

Und mal ganz ehrlich: ist das nicht auch eine Sehnsucht,
dass wir in der Kirche nicht ständig mit den Schattenseiten unseres Lebens konfrontiert sind?
Einfach mal sagen können: Gott, ich will dich loben. Ich will mich bei dir bedanken –
gerade an den Schnittstellen des Lebens, einer Taufe, einer Konfirmation, einer Trauung,
heute am Reformationsfest ...

Danke Gott, dass du mich so viel Schönes und Großartiges erleben lässt!

Die unkomplizierte Leichtigkeit dieses Liedes, die für seinen internationalen Erfolg gesorgt hat,
ist gleichzeitig sein **Problem**. Viele Theologen machen ihm zum Vorwurf,
dass es wesentliche Inhalte unseres christlichen Glaubens einfach ausblendet.

Dürfen wir Gott denn so von Herzen loben, ohne uns gleichzeitig an die Brust zu schlagen?

Dürfen wir einfach nur „Gott-sei-Dank“ sagen ohne Bitten für unsere und anderer Nöte?

Und auch: haben wir wirklich soviel Grund, Gott zu loben?

Und außerdem: Wo bleibt in diesem Lied eigentlich Jesus Christus?

In der Tat: Jesus Christus taucht nicht auf, nicht direkt und nicht mal indirekt.

V^a.

Das lenkt unseren Blick auf den **Verfasser dieses Liedes**,
übrigens nicht nur des Textes, sondern auch der Melodie.

War er gewissermaßen ein „Bruder Leichtfuß“ des Glaubens,
einer, der das Leben nur von der hellsten Seite anschaut.

[singen] „Always look on the bright side of life“?

Das Gegenteil ist der Fall:

Das Lied „Lobe den Herren“ stammt von Joachim Neander und entstand Ende des 17. Jahrhunderts.

Joachim Neander war das, was wir heute eine **tragische Gestalt** nennen würden.

Er hat Theologie studiert, ist aber nie ordiniert worden –
einfach, weil keine Pfarrstelle für ihn zu bekommen war.

Da hatte gewissermaßen der Landesstellenplan zugeschlagen.

So hat er die meiste Zeit seines Erwerbslebens von dem überaus kläglichen Gehalt
des Rektors einer Lateinschule in Düsseldorf gelebt.

... Rektor klingt ja ganz gut, muss aber damals erbärmlich dotiert gewesen sein!

Als Student hat er den Erweckungsprediger Theodor Undereyk kennen gelernt.

Von ihm ist er begeistert mitgerissen worden. Er hatte das Gefühl:

unser Glaube müsste uns doch zum Singen und Jubeln und zum Loben bringen ...

Hat er nicht damit Recht?

Exkurs zum Reformationstag

Heute am Reformationstag geht es auch darum,
dass wir uns von der unglaublichen Freude anstecken lassen,
die Luther am Evangelium entdeckt, wiederentdeckt.

Diese unschlagbare Unabhängigkeit von aller Leistung, allen Statussymbolen, aller Zurschaustellung
... einfach deshalb, weil wir im Glauben schon Gottes Kinder sind!

Als „Mythos Luther“, wie das aktuelle „Sonntagsblatt“ zum Reformationstag titelt,
als „deutscher Held“, darf Dr. Martinus in der Wittenberger Schlosskirche ruhig weiterschlafen.
Aber als Entdecker und Interpret von Pauls brauchen wir ihn, schaffen wir es nicht ohne ihn.

Dass wir dieses drückende Joch abschütteln ...

Dass wir es z.B. nicht brauchen, uns zu betäuben mit Konsumartikeln bis in den Himmel,
mit Geldmacherei und Grenzenlosigkeit – aber mit was für einer Leere dahinter!

Dass wir uns nicht selbst rühmen müssen, wie toll wir sind!

Dass wir uns um den Himmel nicht sorgen müssen, weil Gott für uns sorgt!

Was müsste das für eine Kirche sein, die aus dieser Entdeckung heraus
unabhängig, frei, dankbar, jubelnd ... Menschen ansteckt allein dadurch,
dass sie das „Geheimnis einer robusten Seele“ kennt, wie wir sie von Joachim Neander lernen.

v^b.

Joachim Neander jedenfalls hat eine Gruppe von Leuten um sich geschart,
mit denen er sich im nahe gelegenen Tal der Düssel bei Mettmann zum Gottesdienst getroffen hat.
Das ist von der kirchlichen Obrigkeit damals mit größtem Argwohn betrachtet worden.
Freikirchliche Tendenzen! Das hat die reformierte Kirche damals nicht gerne gesehen.

So ist Neander auch mehr und mehr ins kirchliche Abseits geraten:

seinen Rektoren-Posten muss er deswegen mit 29 Jahren hergeben.

Sein Mentor Undereyk verschafft ihm immerhin die Stelle als Frühmessenprediger in Bremen –
... das kann man sich gut vorstellen, da waren wenig Leute im Gottesdienst ...
und diese Stelle ist noch schlechter bezahlt!

Heiraten und eine Familie gründen kam bei seiner wirtschaftlichen Lage nicht in Frage.

Wohl vorwiegend für seine Getreuen beginnt er noch in der Düsseldorfer Zeit,
Lieder zu dichten und zu singen. Unseres ist 1674 entstanden – da war er gerade mal 24 Jahre.
1680 erscheint eine Sammlung seiner Lieder unter der Überschrift
„Joachim Neandri Glaub- und Liebesübung“, und im Vorwort schreibt er:
„Zu lesen und zu singen auf Reisen, zu Haus oder bei Christenergötzen im Grünen
durch ein geheiligtes Herzens-Halleluja“.

In diesem Jahr 1680 aber, also mit 30 Jahren, stirbt er in Bremen, vielleicht an der Pest;
so genau weiß man das nicht.

Es gibt außer diesem Liederbuch nichts, was an ihn erinnert, nicht einmal ein Grab von ihm.

Mit knapp dreißig Jahren also stirbt er, und bleibt dennoch seinem Lebensmotto treu:

„Ich will mich lieber zu Tode hoffen, als durch Unglauben verloren gehen.“

VI.

[2] **Lobe den Herren, der alles so herrlich regieret,
der dich auf Adlers Fittichen sicher geführet,
der dich erhält, / wie es dir selber gefällt; / hast du nicht dieses verspüret?**

Wie kommt ein Mensch mit seiner harten Biografie zu solchem uneingeschränkten Gotteslob? – **Menschen mit langem Atem und robuster Seele gesucht!** Joachim Neander ist so einer! Er holt gewissermaßen Luft aus dem langen Atem Gottes, bevor er loben kann!

Wenn ich dieses Lied anschau, dann fällt mir dieses „Du“ auf.
... das ist hier sehr interessant: Wen spricht Neander an mit „Du“?

Du – das ist „**meine geliebete Seele**“! Es ist das Glaubens-Ich gewissermaßen!
Sie klappt gewissermaßen nach, die Seele, sie muss aufgemuntert werden.
Neander führt streng genommen einen inneren Dialog mit sich selbst, mit seiner Seele.
Du, Seele, erinnere dich doch, damit Du wieder (und wieder) loben kannst!
Das ist das erste und wichtigste. Erst dann weitet sich der Blick auf die anderen:
Kommet zuhauf, / Psalter und Harfe, wacht auf, / lasset den Lobgesang hören!

Der Ausgangspunkt ist also ein innerer Dialog, ein Gespräch mit sich selbst,
eine Aufforderung an die eigene Seele, trotz aller schweren Erfahrung Gott zu loben.
In diesen Dialog nimmt Neander uns mit hinein.

Es ist **nicht die rosarote Brille**, mit der Joachim Neander auf sein Leben mit Gott schaut.
Er sieht es ganz realistisch, ganz so, wie es ist.
Und weil es alles andere als leicht ist, sagt er zu seiner „geliebten Seele“:
Schau doch auf den Gott, der hinter all den schweren Lebenserfahrungen verborgen ist.

ER hat die Welt geschaffen und hält sie und dich in seiner Hand ...
– auch wenn du das nicht überall in deinem Leben wahrnehmen kannst.
ER hat dich künstlich und fein bereitet, und breitet seine Flügel wie ein Adler über dir aus ...
– auch wenn du dir manchmal verlassen und vergessen vorkommst.
ER hat sichtbar dein Leben gesegnet ...
– auch wenn deine äußere Situation von Armut und Missachtung gekennzeichnet sind.

Die Augen des Glaubens können und sollen den erkennen, der dir mit Liebe begegnet.

Ein religiöser Phantast, ein Spinner ohne Bodenhaftung? Keineswegs!
Joachim Neander ist einer, der seine Seele dazu auffordern kann,
den langen Atem zu behalten, den größeren Zusammenhang zu sehen, den weiten Blick auf den,
der die Welt mächtig geschaffen und sie liebevoll und fürsorglich erhält.
Das ist nicht naheliegend, und es ist nicht leicht.
Aber es hilft zu einem versöhnten und im letzten zufriedenen, glücklichen Leben.
Zu einem Leben mit robuster Seele.

VII.

Zu einer robusten Seele gehört es durchaus, mit dem Schicksal zu hadern.
Oder auch mal in ein tiefes Loch zu fallen.

Die Forscher, die nach den Ursachen suchten für „robuste Menschen“,
dachten zunächst, diese starken Typen seien unverwundbar.

„Nein, das sind sie nicht“, wird da erläutert. **„Sie sind verwundbar, aber unbesiegbar.“**

Das könnte doch eigentlich für uns Christen gelten:

Wer glaubend durchs Leben geht, steht eben bald wieder auf,
auch weil ihn mehr stützt im Leben als nur eine einzige Säule.

Der Rüffel des Chefs geht ins Leere, wenn der Beruf nicht das einzig Sinnstiftende im Leben ist.
Der misslungene KV-Sitzung ist vergessen, sobald am Sonntag die Orgel ertönt.

Menschen mit langem Atem und robuster Seele gesucht – und gefunden!

Im Fränkischen gilt als größtes Kompliment: „Nix g´sacht ist globt gnuch.“ Das ist zu wenig.

Manchmal habe ich den Eindruck: so ticken wir aber in unseren Gemeinden.

So viel Unzufriedenheit und Kritikastertum und Undankbarkeit –

Wie wäre es da mit einer selbst verordneten Kur im Lob Gottes?

Ein Jahr lang auf das Gelingen schauen und nicht auf das Misslingen!

Ein Jahr lang nicht Kritisieren, sondern Ermutigen!

Vom Glauben her muss einem ja vor Staunen der Mund offen bleiben, wie Gott zu uns steht.

Die Worte müssten uns fehlen und es muss nur ein „boah“ und ein „aah“ und ein „wow“ bleiben.

Wir müssen uns öfter mit hineinnehmen lassen in so ein Loben und Staunen und Singen

– wie bei Joachim Neanders „Lobe den Herren“! Das ist gesund und tut der Seele gut.

Schluss

Nun muss ich am Schluss noch unbedingt erzählen,

was dieses Lied mit dem Neandertaler zu tun hat.

Mit seinen Getreuen ist Neander also immer in dieses Tal der Düssel gezogen.

Dort gab es eine Höhle, die später seinen Namen erhalten hat,

einen Felsen, den er wohl als eine Art Kanzel, als Predigtstuhl benutzt hat: Neanders Stuhl.

Und als im 19. Jahrhundert dann in diesem Tal Kalkstein abgebaut wurde,

da nannte man es schon in der gesamten Region: Neanders Tal.

1856 wurde dort das Skelett eines Urmenschen gefunden: der ... Neandertaler!

– eine späte Anerkennung für einen sehr frommen Mann.

Amen.

Gedicht

In mir ist alles aufgeräumt und heiter, / die Diele blitzt – das Feuer ist geschürt.

An solchem Tag erklettert man die Leiter / die von der Erde in den Himmel führt.

Da kann der Mensch wie es ihm vorgeschrieben / wie er sich selber liebt, den Nächsten lieben.

Ich freu´ mich, dass ich mich an das Schöne / und an das Wunder niemals ganz gewöhne,

Das alles so erstaunlich bleibt, ja „neu“! / Ich freue mich, dass ich ... dass ich mich freu!

Mascha Kalecko

Was Menschen stark macht: Forscher erkunden die Fundamente psychischer Widerstandskraft

Das Geheimnis einer robusten Seele

Wer früh erfahren hat, dass er Anderen etwas bedeutet, findet auch nach Schicksalsschlägen neuen Mut

Niemand hätte der jungen Frau aus Wien zugetraut, dass sie einmal wieder glücklich sein würde. Als Natascha Kampusch kurz nach ihrer Flucht im Fernsehen auftrat, machte sie die Zuschauer sprachlos. Ein hilfloses Opfer hatten sie erwartet, das nach acht Jahren in der Gewalt eines Entführers gebrochen wirkt. Stattdessen präsentierte sich eine selbstbewusste junge Frau, die in ihrem Innersten unversehrt zu sein schien.

Wie kann es sein, dass jemand ein solches Martyrium übersteht, während andere Menschen schon nach viel kleineren Schicksalsschlägen den Lebensmut verlieren? Weshalb sprudelt ein Unternehmer nach dem Bankrott seiner Firma wieder vor neuen Ideen, während sich ein anderer aufgibt? Warum nagt ein falscher Satz eines Kollegen an dem einen drei Tage lang, während der andere ihn kaum hört? Weshalb landet einer am Ende einer großen Liebe im Suff, während der andere bald neuen Sinn im Leben findet? Die Frage, was uns stark macht, beschäftigt Psychologen derzeit sehr. Ganz offensichtlich gibt es Zeitgenossen, die wie Felsen in der Brandung kaum zu erschüttern sind. Von ihnen möchten alle gerne lernen.

Viel zu lange haben sich Psychologen nur mit den Abgründen der Seele befasst. Haben erkundet, wie Wahnvorstellungen, Depression und Panikattacken entstehen, bis sich einzelne Abtrünnige der Positiven Psychologie zuwandten. Sie wollen die Strategien erkunden, mit denen sich die Lebenstüchtigen durch Krisen manövrieren, und die Ressourcen finden, die sie dafür bereithalten.

Einen Teil dieses Geheimnisses hat Willy Brandt einmal kurz und knapp verraten: „Es gibt kaum hoffnungslose Situationen, solange man sie nicht als solche akzeptiert“, sagte er in hohem Alter. Das gehänselte, vaterlose Kind, der Flüchtling, der Mann aus dem Untergrund, der es später zum Bundeskanzler und Friedensnobelpreisträger brachte, verriet unmissverständlich: Die Starken, die Stehaufmännchen finden immer einen Ausweg. Sie haben die Kraft, Licht am Horizont zu sehen, wo es anderen aussichtslos erscheint. Sie wissen genau, was sie als nächstes tun werden, wenn andere planlos sind. Resilienz nennen Psychologen das, die Kraft, aus einer deprimierenden Situation wieder ins volle Leben zurückzukehren.

Die Ursprünge der Resilienzforschung gehen in die 1950er-Jahre zurück. Damals begann die amerikanische Entwicklungspsychologin Emmy Werner eine Studie auf der hawaiianischen Insel Kauai. Vier Jahrzehnte lang beobachtete Werner dort 698 Jungen und Mädchen. Deren Chancen auf ein schönes Leben standen alles andere als gut. Armut, Vernachlässigung, Misshandlung prägten ihre Kindheit. Nicht selten waren die Ehen der Eltern zerrüttet, Geld fehlte immer, viele Väter waren süchtig nach Alkohol.

Am Ende aber gab es eine große Überraschung. Hätten Psychologen alter Schule den Kindern ausnahmslos ein desaströses Schicksal vorausgesagt, so ist seit Emmy Werners Langzeitstudie klar: Auch wenn die Startbedingungen noch so schlecht sind, meistern manche Menschen ihr Leben gut. Ein Drittel der Kinder von Kauai wuchs zu selbstbewussten, fürsorglichen und leistungsfähigen Erwachsenen heran, die im Beruf wie in persönlichen Beziehungen bestanden.

Als erster deutscher Fachmann machte sich Friedrich Lösel von der Universität Erlangen-Nürnberg, auf die Suche nach dem Geheimnis der starken Kinder. Er wollte das Besondere finden, das diese Kinder vor seelischen Problemen und Verwahrlosung bewahrte. Das war Teil einer neuen Sichtweise auf die Entwicklung des Menschen. Heute geht es Psychologen nicht mehr nur um Belastungen, die das Selbstbewusstsein täglich erschüttern, sondern zunehmend auch um Schutzfaktoren für die Seele. Und der allergrößte Schutz im Leben ist Bindung.

Die starken Kinder von Kauai hatten etwas, das die anderen nicht hatten: Es gab zumindest eine liebevolle Bezugsperson, die sich um sie kümmerte. „Das ist unsere pädagogische Chance“, sagt Monika Schumann, Professorin für Heilpädagogik an der Katholischen Hochschule Berlin. „Eine solche Bindung macht so stark, dass viele negative Faktoren dadurch wieder wettgemacht werden.“ Dabei muss die Vertrauensperson nicht unbedingt Mutter oder Vater sein. Eine Tante, ein Lehrer, eine Nachbarin können diese Rolle füllen. „Wichtig ist es, Kindern auf Augenhöhe zu begegnen“, sagt Schumann. „Jemand muss ihnen Geborgenheit geben, ihre Fortschritte anerkennen, ihre Fähigkeiten fördern und sie unabhängig von Leistung und Wohlverhalten lieben: Das macht stark fürs Leben.“

„Das heißt aber nicht, dass man Kinder in Watte packen soll, betont Friedrich Lösel. Schon die Kleinsten sollten im Sandkasten ihren Streit um die Förmchen austragen. „Wenn Menschen nicht als Kinder lernen, sich bei Gegenwind zu behaupten, werden sie es als Erwachsene auch nicht gut können.“ Wer stark werden will, muss auch Frust aushalten. Dabei sollten die Kinder aber nicht sich selbst überlassen bleiben. „Wenn sie überfordert sind oder scheitern, muss jemand für sie da sein“, sagt Lösel.

Auf diese Weise erlangen die Starken eine weitere wichtige Fähigkeit. Weil sie gelernt haben, dass sie sich auf andere verlassen können, suchen sie sich in der Not gezielt die Hilfe, die sie brauchen. Auch ,wer stark ist, ist nämlich keineswegs immer gut drauf. Zum Starksein gehört es durchaus, nach einer Krebsdiagnose mit dem Schicksal zu hadern oder nach der Kündigung in ein tiefes Loch zu fallen. Wissenschaftler dachten zunächst, die starken Kinder von Kauai seien unverwundbar. „Nein, das sind sie nicht“, erläutert Emmy Werner. „Sie sind verwundbar, aber unbesiegbar.“

Wer lebensstüchtig ist, steht eben bald wieder auf auch weil ihn mehr stützt im Leben als nur eine einzige Säule. „Wer aus mehreren Quellen Selbstwertgefühl bezieht, kommt mit Niederlagen einfach besser zurecht“, sagt Monika Schumann. Der Rüffel des Chefs geht ins Leere, wenn der Beruf nicht das einzig Sinnstiftende im Leben ist. Der misslungene Vortrag ist vergessen, sobald am Abend die Kinder vor Freude quietschen.

Schon die Gestaltung ihres Lebens fangen die Starken klug an. „Resiliente Menschen kennen sich oft besonders gut“, sagt Monika Schumann. Wer einen unverstellten Blick auf sich selbst hat, sucht sich seinen Partner fürs Leben und seinen Arbeitsplatz nach eigenen Kriterien, Bedürfnissen und Vorlieben und nicht nach den Maßstäben anderer, zu denen vielleicht eine schwarze Dienstmousine oder ein weißer Arztkittel gehören. So werden Job und Ehe zu Kraftspendern statt zum Ort ständigen Energieverlusts.

Die Resilienz ist das eigentliche Rüstzeug fürs Leben. Für so wichtig halten Pädagogen sie inzwischen, dass Resilienz schon in Kindergärten ein großes Wort geworden ist. Wo ein Kind seine emotionalen Stärken und Schwächen hat, dokumentieren die Erzieher in bayerischen Kindergärten seit Herbst 2008 mit Hilfe eines Fragebogens namens „Perik“ für „Positive Entwicklung und Resilienz im Kindergartenalter“. Psychologische Tests zeigen nämlich: Starke Menschen sind emotional ausgeglichener. Das liegt gewiss zum Teil an ihren Genen, aber auch daran, dass sie sich sicher und geborgen fühlen. Deshalb fügen sie sich gut in Gruppen ein, sind verträglich, engagiert, begeisterungsfähig und gewissenhaft. Sie sind eher extrovertiert, freuen sich auf neue Erlebnisse ebenso wie auf andere Personen. „Das sind Menschen, die es einem leicht machen, sie zu mögen, und die deshalb leichter Freunde oder andere Unterstützer finden“, sagt die Psychologin Karena Leppert von der Universität Jena.

Ob Kinder im Kindergartenalter diese sozial-emotionalen Kompetenzen bereits vermissen lassen, können die Erzieher mit Hilfe des Perik-Bogens leichter beurteilen“, sagt Toni Mayr, der am Staatsinstitut für Frühpädagogik in München den Fragebogen mitentwickelt hat. Wie kontaktfähig ist ein Kind? Wie gut ist seine Selbststeuerung -

kann es auch Rücksicht nehmen? Behauptet es sich selbst mit legitimen Mitteln? Funktioniert seine Stressregulation ohne auf andere Kinder einzuprügeln? Kann es Aufgaben selbstständig und ausdauernd bewältigen? Und schließlich: Ist es neugierig und offen für Unbekanntes?

Diese Fragen für jedes Kind zu beantworten und an etwaigen Defiziten zu arbeiten, ist in Bayern nicht umsonst Teil des Bildungsplans. Denn die abgefragten Kompetenzen machen nicht nur stark, sondern auch schlau: „Emotionale Stärke ist wichtig dafür, auf Neues zuzugehen“, sagt Monika Schumann. Ein Kind, das Angst hat, mag unbekanntes Terrain erst gar nicht betreten. „Seine Lernfähigkeit wird beeinträchtigt.“

Kindern mit einem Mangel an psychischer Widerstandskraft sollten Erzieher und Eltern helfen. „Sie sollten das Kind zum Beispiel fragen, was es tun könnte, damit es ihm besser geht“, sagt Toni Mayr. Vielleicht ausruhen? Vielleicht rennen? „Ein Kind kann dadurch lernen, dass es manche Probleme selbst in den Griff bekommen kann“, so Mayr. „Das macht es stolz und das macht es stark.“

Starke Persönlichkeiten wissen nämlich, dass sie etwas bewirken können. Deshalb verfallen sie nicht in Resignation. Hürden sind für sie zum Überwinden da. Diese Eigenschaft nennen Psychologen Selbstwirksamkeit. Sie bietet Halt im Sturm des Lebens. „Selbstwirksamkeit wird schon im Säuglingsalter vermittelt“, sagt Monika Schumann. „Wenn ein Kind schreit und die Mutter kommt, dann spürt es: Ich bin wer.“

Resilienz entsteht meist früh. Aber sie lässt sich auch im späteren Leben noch erlernen. Wer sich nicht gewappnet fühlt für den nächsten Sturm, dem empfiehlt Friedrich Lösel folgende Strategie: „Man sollte sich nicht zu viel zumuten, aber durchaus einigen Anforderungen stellen.“ An den Erfolgen lerne man, dass schwierige Aufgaben zu meistern sind. Und wer von Anfang an auch Scheitern einkalkuliert, der lernt auch aus Misserfolgen, ohne diese nur negativ zu sehen. „Auf diese Art wächst man an seinen Aufgaben“, sagt Lösel. Auch das ist nämlich eine Gabe der seelisch Starken. Sie klammern sich nicht an bestimmte Lebensentwürfe oder Vorstellungen, sondern betreiben „flexible Zielanpassung“. Ein Ziel wird hartnäckig verfolgt, aber nur solange, bis sich herausstellt, dass es zwecklos ist.

CHRISTINA BERNDT