

RESILIENZ



WIE WIR UNS NICHT UNTERKRIEGEN LASSEN

Wie wäre es, wenn wir Herausforderungen und Schicksalsschläge durchstehen könnten, ohne Schäden davon zu tragen? Mehr noch: Wenn wir gestärkt aus Krisen hervorgehen könnten? Was ist dafür nötig?

Was ist Resilienz?

Wir können uns Resilienz als Immunsystem unserer Seele vorstellen. Damit können wir Krisen überwinden und persönlich stark werden. So wie sich das Immunsystem unseres Körpers entwickelt, wenn wir mit Bakterien und Viren konfrontiert sind, wachsen wir Menschen durch die Herausforderungen und Belastungen des Lebens (vgl. Jakobus 1,2).

Unter Resilienz verstehen wir die Eigenschaften und Fähigkeiten, die es einem Menschen ermöglichen, schwierige Lebenssituationen ohne bleibende Beeinträchtigungen zu überstehen und an ihnen zu wachsen.

Ein resilienter Mensch ...

- ... wird von schwierigen Umständen nicht so leicht aus der Bahn geworfen
- ... erholt sich nach Herausforderungen
- ... lernt aus Krisen und geht gestärkt daraus hervor

Das klingt vielversprechend. Aber: Was hilft uns, wie Stehaufmännchen in und nach Belastungen und Krisen aufrecht zu bleiben? Drei Faktoren spielen dabei eine entscheidende Rolle:

- ▶ **Verstehbarkeit:** Ich kann das, was mir geschieht einordnen und nachvollziehen.
- ▶ **Handhabbarkeit:** Ich habe das Gefühl, über ausreichend Ressourcen zu verfügen, mit deren Hilfe ich meine derzeitige Lebenslage bewältigen kann.
- ▶ **Sinnhaftigkeit:** Ich empfinde, dass mein Leben auch unter diesen Umständen sinnvoll ist und dass es sich lohnt, mich zu mühen.

Resiliente Menschen haben gelernt, dass Krisen, Frust und Leiden zum Leben gehören. Sie stellen sich der Realität, anstatt sie zu leugnen. Sie konzentrieren sich auf die Möglichkeiten, anstatt ihre Kräfte im Widerstand zu verschleißen.

10 DINGE, DIE UNS STÄRKEN:

- 1 Gute Beziehungen pflegen
- 2 Zeit mit Gott verbringen
- 3 Maßhalten, die eigenen Grenzen wahrnehmen und respektieren
- 4 Ruhe bewahren, spüren und tun, was entlastet und guttut
- 5 Perspektivwechsel durch folgende Fragen:
 - a. Welche alternativen Wege sind möglich? Wie kann ich noch darüber denken?
 - b. Was hat sich in früheren Erfahrungen als hilfreich erwiesen?
 - c. Was kann ich lernen?
- 6 Veränderung annehmen, Unveränderliches akzeptieren
- 7 Realistische Ziele setzen und beherzt handeln
- 8 Sich etwas zutrauen, statt zu vermeiden
- 9 Dankbarkeit in den kleinen Dingen
- 10 Durchhalten, Hoffnung und Optimismus stärken

Im Licht des Glaubens

Wie passen diese Gedanken über Resilienz zum christlichen Glauben? Macht Glaube resilient? Gott möchte, dass unser Leben gelingt – er stellt uns Ressourcen zur Verfügung, mit denen wir unser Leben gestalten können. Er macht aber auch ganz klar, dass Schwierigkeiten und Leid zum Leben gehören. Das irdische Paradies ist verloren und wir kämpfen mit Krankheiten, Not und Sünde. Spätestens im Tod findet die menschliche Widerstandskraft ihren Meister. In alledem finden wir Halt in drei starken Glaubenspfeilern: **Glaube, Liebe und Hoffnung.**



Glaube

Wer vertraut (das ist Glaube im Kern), kann sich Gott auch in Katastrophen und Widersprüchen anvertrauen. Wer glauben kann, dass sein Leben in der Hand eines guten Gottes geborgen ist, hat Reserven, die über persönliche Kräfte und soziale Verbundenheit hinaus gehen. Im Glauben richten wir unser Leben neu aus und vertrauen uns dem großen Gott an. Hier können wir Krisen relativieren, ohne sie zu verharmlosen (vgl. Römer 8,18-22).

Gottvertrauen kommt besonders da zum Tragen, wo wir Dinge nicht mehr verstehen. In und trotz allem haben wir dann ein Gegenüber. Zweifel, Klagen und Fragen finden Gottes offenes Ohr. Diese Art des »Dennoch-Glaubens« hat Asaf in Psalm 73,23-26 beeindruckend festgehalten: *»Dennoch bleibe ich stets an dir; denn du hältst mich bei meiner rechten Hand, du leitest mich nach deinem Rat und nimmst mich am Ende mit Ehren an. Wenn ich nur dich habe, so frage ich nichts nach Himmel und Erde. Wenn mir gleich Leib und Seele verschmachtet, so bist du doch, Gott, allezeit meines Herzens Trost und mein Teil.«*

Leben im Hinblick zu Gott ist im hohen Maß seelisch gesund. Es weitet den Horizont und führt uns aus krisenhafter Ich-Zentrierung heraus. Der glaubende »Stehauf-Mensch« findet seine Stabilität in Gott. Er ist da – dennoch!

Glaube, der nicht stärkt, sondern schwächt

In diesem Zusammenhang müssen wir auch ehrlich über die Schattenseiten sprechen: Glaube kann selbst zur Belastung werden. Wo Angst statt Vertrauen, Gesetz statt Gnade und Resignation statt Hoffnung herrschen, entstehen Fehlbelastungen. Glaube, Liebe und Hoffnung sollen auf die Wirklichkeit Gottes in unserem Leben hinweisen und uns nicht als Forderungen niederdrücken. In letzterem Fall wird Glaube nämlich nicht als befreiende Kraft und Ermutigung, sondern als Zumutung erlebt.

Unser Glaube hat das Potential, Krisen auf den Kopf zu stellen.



Liebe

Warum Liebe uns stark macht:

- ▶ Sich von Gott geliebt wissen, gibt dem Leben eine tragende Kraft. Da ist einer, der es gut mit mir meint, der sich für mich hingegeben hat und mein Bestes will (vgl. Römer 8,31-39).
- ▶ Sich von Menschen lieben lassen bedeutet, tragfähige Freundschaften zu pflegen und in der Krise Hilfe zuzulassen und Unterstützung anzunehmen. Ich darf Schwäche zeigen.
- ▶ Gott und Menschen lieben: Wenn wir lieben, öffnen wir uns und kreisen nicht mehr um uns selbst. Liebe weitet die eigenen Grenzen. Gutes tun tut gut.

Die Liebe erträgt alles (1. Korinther 13). Sie überwindet Angst (1. Johannes 4,18), führt aus der Einengung heraus und weitet unseren Blick für Gott und Menschen.



Hoffnung

Hoffen bedeutet, über scheinbar unveränderliche Tatsachen hinauszusehen. Wer hofft, fühlt sich nicht allem ohnmächtig ausgeliefert. Wer hofft, hält es für möglich, dass Dinge sich verändern. Es geht dabei nicht um ein inhaltsleeres Vertrösten, sondern um ein Festhalten an Gottes Verheißungen. Hoffnung bezieht eine zusätzliche Dimension mit ein und hält der Realität eine trotzig Zuversicht entgegen: Meine aktuelle Situation wird nicht das letzte Wort haben. Selbst für den Tod gibt es hier Hoffnung: Lebendig hoffen, heißt resilient werden, und das sogar über den Tod hinaus. Hoffnung blickt auf eine Zukunft, in der Gott alle Tränen abwischen und alles neu machen wird (Offenbarung 21,4-5).

Hoffnung ist dabei kein naiver Optimismus – es geht um eine Gewissheit, die durch Leiden und Scheitern hindurchträgt. Gott schafft neue Anfänge und kann sogar aus Schwäche Stärke wachsen lassen.

Hoffnung blickt auf eine Zukunft, in der Gott alle Tränen abwischen und alles neu machen wird.

Fazit

Resilient zu sein bedeutet, vor Krisen nicht davonzulaufen. Es bedeutet, ein kräftiges Ja zu den Herausforderungen des Lebens zu finden. Neben allem Schweren steckt in den Krisen Potential für Wachstum und Reife. Resilienz scheut Herausforderungen nicht, sondern trainiert die seelische Muskulatur in den »Workouts« glauben, hoffen und lieben.

Das Evangelium gibt uns dabei einen Rahmen, der unserem Leben Sinn verleiht. Von Gott geschaffen, geliebt, erlöst und gesandt, stellen wir uns der Realität. Wir wachsen in der Liebe zu Gott und unseren Nächsten über uns selbst hinaus. Selbst Schwäche hat hier ihren Platz – um es mit Paulus zu sagen (2. Korinther 12,9): **»Lass dir an meiner Gnade genügen; denn meine Kraft vollendet sich in der Schwachheit.** Darum will ich mich am allerliebsten rühmen meiner Schwachheit, auf dass die Kraft Christi bei mir wohne. Darum bin ich guten Mutes in Schwachheit, in Misshandlungen, in Nöten, in Verfolgungen und Ängsten um Christi willen; denn, wenn ich schwach bin, so bin ich stark.«

Unser Glaube hat das Potential, Krisen auf den Kopf zu stellen. Es geht dabei nicht um Unverwundbarkeit, denn wirkliche Stärke setzt Verletzlichkeit voraus. Verwundbarkeit öffnet einen Raum für persönliches Wachstum und weitet unseren Blick für Gott und andere Menschen. Resilienz ist nicht einfach Selbstzweck, denn auch wer anderen Halt geben möchte, braucht Widerstandskraft.

Resilienz zeigt sich in Krisen, beginnt aber viel früher. Wir greifen in Belastungen auf das zurück, was wir verinnerlicht haben. Das ist eine gute Nachricht, denn es bedeutet, dass wir uns vorbereiten können. Wer seine seelische Widerstandskraft trainieren möchte, dem empfehlen wir, neben den 10 praktischen Faktoren in diesem Artikel das 8. Kapitel des Römerbriefes im Herzen zu bewegen.



DYNESS & KARSTEN KRANZMANN

Dyness arbeitet im Gesundheitswesen. Karsten ist selbstständiger Supervisor, Seelsorger, und Referent (kranzmann.net). Sie sind seit 20 Jahren verheiratet und leben in Wuppertal.

Was gibt dir Kraft?

EIN PRAXIS-TOOL FÜR MITARBEITER
UND JUGENDLICHE

Resilienz-Faktoren sind Dinge, die unsere Abwehrkräfte stärken und die uns helfen, Krisen gesund zu überstehen. Wie ausgeprägt sind diese Faktoren in deinem Leben? In welche guten Dinge könntest du investieren, um dich auf Krisen und Konflikte vorzubereiten? Wir haben auf Grundlage der Faktoren auf Seite 50 einen kleinen Test für Jugendgruppen zusammengestellt.

1 Der Test

Verteile für jede Frage eine Zahl zwischen 0 (trifft gar nicht auf mich zu) bis 3 (trifft voll zu).

- 1 Ich habe Freunde, die ich auch mitten in der Nacht anrufen kann, wenn es mir schlecht geht, und die mich aus dem Bett klingeln, wenn es ihnen schlecht geht
- 2 Ich plane mir im Alltag regelmäßige Zeiten ein, die ich mit Gott verbringe
- 3 Ich kann gut einschätzen, ob mir etwas zu viel wird
- 4 Ich kenne mich und weiß, welche Aktionen mir Kraft geben und welche mir Kraft rauben
- 5 Ich bin insgesamt zufrieden mit meinem Leben
- 6 Ich weiß, wo ich in 5 Jahren stehen möchte
- 7 Ich kenne meine Begabungen und weiß, wo ich sie einsetzen kann
- 8 Meine Freunde würden mich als dankbaren Menschen bezeichnen
- 9 Ich habe keine Angst vor dem, was die Zukunft bringt
- 10 Meine Familie gibt mir Halt und ist immer für mich da
- 11 Ich verbringe gerne Zeit mit Gott (Gebet, Bibellese, Lobpreis etc.) und bin danach immer ermutigt und motiviert
- 12 Ich kenne meine körperlichen und seelischen Grenzen und kann gut mit ihnen leben
- 13 Ich habe Hobbys, die mich wirklich entspannen
- 14 Es fällt mir leicht, schwierige und herausfordernde Umstände, die ich nicht ändern kann, zu akzeptieren
- 15 Ich investiere meine Zeit gerne in Dinge oder Personen, die mir am Herzen liegen
- 16 Wo es wichtig ist, kann ich meine Meinung in Diskussionen mutig vertreten
- 17 In meinen Gebeten hat Dank und Anbetung einen wichtigen Platz
- 18 Das Glas ist für mich eher halbvoll als halbleer
- 19 Es gibt Menschen in einem Leben, mit denen ich gerne Zeit verbringe und die mir total viel Kraft geben
- 20 Mein Glaube gibt mir Sicherheit und Stabilität, selbst wenn die Umstände gerade schwierig sind
- 21 Ich fühle mich frei, Aufgaben abzugeben oder abzulehnen, wenn ich spüre, dass ich an meiner Belastungsgrenze bin
- 22 Ich schlafe genug und mein Terminkalender ist nicht immer total vollgeplant
- 23 Ich kann auch mit negativen Ereignissen aus meiner Vergangenheit gut umgehen und habe schon erlebt, dass ich anderen mit meinen Erfahrungen weiterhelfen konnte
- 24 Wenn ich eine Entscheidung getroffen habe, bleibe ich dabei und gehe mutig nächste Schritte
- 25 Ich probiere auch mal neue Dinge aus, um meinen Horizont zu erweitern
- 26 Wenn ich auf mein Leben bisher zurückschaue, fallen mir viele Dinge ein, für die ich dankbar bin
- 27 Ich kann auch in schwierigen Situationen dranbleiben, weil ich weiß, dass sich mein Einsatz langfristig lohnen wird

2 Die Auswertung

- Übertrage die Werte in die entsprechende Spalte
- Addiere die Punktzahl für jeden Bereich in der Gesamt-Spalte

Gute Beziehungen	1	10	19	Gesamt (1+10+19)
Zeit mit Gott	2	11	20	Gesamt (2+11+29)
Grenzen kennen und akzeptieren	3	12	21	Gesamt (3+12+21)
Ruhe und Auftanken	4	13	22	Gesamt (4+13+22)
Versöhnt mit Umständen	5	14	23	Gesamt (5+14+23)
Ziele setzen und Schritte gehen	6	15	24	Gesamt (6+15+24)
Sich etwas zutrauen, statt zu vermeiden	7	16	25	Gesamt (7+16+25)
Dankbarkeit	8	17	26	Gesamt (8+17+26)
Durchhalten, Hoffnung und Optimismus	9	18	27	Gesamt (9+18+27)

Bereiche, in denen du eine eher hohe Punktzahl erreicht hast, spielen in deinem Alltag wahrscheinlich eine wichtige Rolle. Sie geben dir Kraft und sind in Krisen wichtige Ressourcen, auf die du zurückgreifen kannst. Bereiche, in denen du eher niedrige Gesamtwerte erzielt hast, sind Resilienzfaktoren, die in deinem Leben noch nicht so ausgeprägt vorhanden sind. Du kannst in sie investieren, um in Krisen widerstandsfähiger zu werden.

Wo hast du eine hohe Punktzahl erzielt?

Wann hast du schon erlebt, dass dir diese Bereiche in schwierigen Lebenssituationen Kraft gegeben haben?

In welchen Kategorien hast du insgesamt eher wenig Punkte?

Wie könntest du diese Dinge in deinem Alltag fördern? Was müsste sich verändern, damit diese Bereiche für dich zu einer Kraftressource werden?

Challenge

Manchmal haben wir, was uns selbst angeht, blinde Flecken. Unsere Challenge an dich: Besprich diesen Check mit einem guten Freund. Frag ihn, wie er dich einschätzt und ob er deine Selbsteinschätzung teilt.