

Sonntagsblatt

# THEMA

4/2018



© Evangelischer Presseverband für  
Bayern e.V. (EPV) 2017

## Die Kraft der Seele

Was uns fürs Leben stark macht

# Editorial



»**DER HAT EIN DICKES FELL**« oder »die wirft so schnell nichts um«: Unsere Sprache kennt viele Bilder dafür, dass jemand mit einer Lebenskrise gut fertig wird. Dennoch gibt es Schicksalsschläge, bei deren bloßem Gedanken einem schon der Atem stockt. Das eigene Kind stirbt. Ein naher Angehöriger nimmt sich (oder anderen) das Leben. Jahre der Gefangenschaft und Folter. Wie kann man solche Erfahrungen unbeschadet überstehen?

**DIE MEISTEN MENSCHEN**, die solche Krisen durchlebt haben, könnten darauf wahrscheinlich gar keine konkrete Antwort geben.

Der Blick nach vorn, gute Freunde, ein starker familiärer Rückhalt, der Glaube, die Zeit – es sind viele Mosaiksteinchen, aus denen am Ende das Bild einer starken Seele wird.

**MEDIZINER UND PSYCHOLOGEN** bezeichnen die seelische Widerstandskraft mit dem Begriff der Resilienz. In der Materialkunde beschreibt das Wort Stoffe, die sich nach einer starken Verformung wieder in die Ausgangslage zurückbegeben – Sprungfedern zum Beispiel. Am Deutschen Resilienz Zentrum in Mainz versuchen Wissenschaftler, dem Geheimnis der elastischen Seele auf die Spur zu kommen. Welche Faktoren stärken Resilienz? Ist Resilienz angeboren, oder kann man das lernen?

**GERADE WEIL** das Phänomen der Resilienz so schwer zu fassen ist, lassen wir in diesem THEMA-Heft Menschen zu Wort kommen, die eine Krise durchlebt haben. Manuela Diehls Mann hat sich vor ihren Augen erschossen. Marion Wulf-Nixdorf überlebte einen schweren Unfall. Auch in der Bibel gibt es Krisengeschichten. Der Apostel Paulus, rat- und mutlos im Kerker von Rom. Hiob als Spielball im göttlichen Stresstest.

**NATÜRLICH FINDEN SIE** auch Alltagsübungen für eine starke Seele und Ideen, wie Sie die Resilienz Ihrer Kinder und Enkelkinder stärken können. Was dieses Magazin bietet: eine Ermutigung, der eigenen Seelenkraft mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Was es nicht will: Selbstoptimierung in Sachen Resilienz, um als Rädchen im System noch besser zu funktionieren. Denn Brüche und Risse gehören zum Leben dazu. Erst durch sie kann Gottes Licht in unser Leben scheinen.

Eine anregende Lektüre wünscht Ihnen Ihre

*Susanne Schröder*

*Susanne Schröder, Redakteurin beim Sonntagsblatt*





# Inhalt

## Wissenschaft & Leben

### Stark durch die Krise **s. 5**

*Was ist eigentlich Resilienz? Interview mit einer Expertin*

### »Es war sein Weg« **s. 11**

*Wie Manuela Diehl den Suizid ihres Mannes überwand*

### Der Unfall **s. 13**

*Erst der Crash, dann der lange Weg – zurück ins Leben*

### Moment mal! **s. 19**

*Sechs Alltagsübungen für eine starke Seele*

## Theologie & Gesellschaft

### Ein Tropfen Hoffnung **s. 23**

*Aus der Todeszelle ans Licht: über Paulus im Kerker*

### Plädoyer für die Klage **s. 29**

*Was wir von Hiob und den Psalmisten lernen können*

### Stress lass nach! **s. 33**

*Ein Trainingsprogramm stärkt Schüler an Geist und Seele*

### Die resiliente Stadt **s. 41**

*Was macht Städte belastbar? Eine kluge Kulturpolitik!*

### Rückenwind für die Seele **s. 45**

*»Salutogenese«: Auszeiten für kirchliche Mitarbeiter*

### Leben als Fragment **s. 49**

*Wider die Selbstoptimierung: Ein Wort zum Schluss*



Gleich ganzes Magazin bestellen:  
[shop.sonntagsblatt.de/resilienz.html](http://shop.sonntagsblatt.de/resilienz.html)



© Evangelischer Presseverband für  
Bayern e.V. (EPV) 2017



# Stark durch die Krise

Was hilft Menschen, Lebenskrisen unbeschadet zu überstehen? Diese Frage erforscht die Diplom-Psychologin **Donya Gilan** am Deutschen Resilienz Zentrum in Mainz. Eine Erkenntnis ist: Resilienz kann man erlernen – aber eine Wunderwaffe ist sie nicht. Und: Die beste Lehrmeisterin in Sachen Widerstandsfähigkeit ist die Krise selbst. Ein Gespräch über Glückstagebücher, Rituale und Eigenlob von **Susanne Schröder**

## Frau Gilan, was versteht man unter Resilienz?

**Gilan:** Der Begriff kommt aus der Materialkunde und beschreibt das Phänomen, dass Stoffe nach einer Verformung wieder in ihre Ausgangslage zurückkehren können. In der Psychologie und Medizin versteht man unter Resilienz die »seelische Widerstandskraft«. Der Begriff bezeichnet die Fähigkeit, dass Menschen ihre psychische Gesundheit trotz widriger Lebensumstände aufrechterhalten oder sie nach einer Krise zurückgewinnen. Die heutige Resilienzforschung ist das Resultat eines Paradigmenwechsels: Lange Zeit lag der Fokus auf der Ursachenforschung und Behandlung von bestehenden Krankheiten. 1978 verabschiedete die Weltgesundheitsorganisation die Deklaration »Health for all«, ein Jahr später entwarf der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky sein Konzept der Salutogenese. Beides leitete einen Perspektivwechsel in der Medizin ein: Statt nur die Pathogenese – also die Frage, was den Menschen krank

macht – ins Zentrum zu stellen, konzentrierte man sich stärker auf die Frage, was gesund hält.

## Ist seelische Widerstandskraft angeboren, oder kann der Einzelne Resilienz auch erlernen?

**Gilan:** Die Kunst der Krisenbewältigung ist eine sehr individuelle Angelegenheit. Sie hängt von vielen Faktoren ab: Familiäre Erfahrungen gehören dazu, Freunde, Gene, Werte, Glaubensvorstellungen und die konkrete Lebenssituation. Ein Patentrezept für Resilienz gibt es also nicht. Aber wir haben Hinweise darauf, dass die Resilienz eines Menschen formbar ist. Sicherlich gibt es Menschen, denen es aufgrund ihrer genetischen Veranlagung leichter fällt, optimistisch in die Zukunft zu blicken. Die gute Nachricht für alle ist aber: Resilienz ist erlernbar. Sie entsteht durch Interaktion mit der Umwelt im wirklichen Leben, Tag für Tag. Wie reagiere ich bei Stress und in Krisen? Wie kann ich trotz großer Belastung meine

