

## VORTRAG

von Bischöfin Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Cornelia Richter

im Rahmen der

35. Fastenaktion der Halleiner Pfarrgemeinden

am 10.03.2026 der Halleiner Schaitbergerkirche

FRAGERUNDE nach dem Vortrag

### FRAGE:

*Ich bin ein bisschen verwirrt. Resilienz habe ich immer so übersetzt: Um widerstandsfähig zu sein, brauche ich auch Selbstverantwortung. Ich muss ja „jemand sein“. Ich muss für mich einen Selbstwert haben, um widerstandsfähig zu sein, also die Verantwortung dafür übernehmen. Oder? Ich bin ein bisschen verwirrt.*

### ANTWORT:

Das kann ich sehr gut nachvollziehen, vielen Dank für die Frage.

Es ist tatsächlich so: Der Gedanke, dass Resilienz mit Widerstand zu tun hat, kommt daher, dass man von Krisen – welcher Art auch immer – nicht einfach auf den Boden geworfen wird und dann gar nicht mehr aufstehen kann. Resilienz bedeutet vielmehr: Ich kann etwas aushalten, ich kann damit umgehen, ich kann etwas gestalten. Ich gehe Schritt für Schritt weiter. In diesem Sinn ist Widerstandsfähigkeit ein wichtiges Element.

Sie haben aber gesagt: „Da muss ich doch jemand sein.“ Das würde bedeuten, dass wir allen Menschen, die nicht mehr vom Sofa aufstehen können – Menschen auf der Intensivstation, in der psychiatrischen Klinik oder Menschen, die zu Hause liegen und morgens nicht einmal mehr die Kraft haben, sich zu waschen oder einkaufen zu gehen –, sagen müssten: „Also resilient sind Sie jedenfalls nicht.“

Oder denken Sie an Menschen, bei denen die Seele völlig im Schatten liegt, bei denen nichts mehr an Fröhlichkeit vorhanden ist – etwa bei schwerster Depression. Wenn wir diesen Menschen sagen würden, sie seien nicht resilient, dann wäre das menschenverachtend.

Diese wichtige Differenzierung hat sich tatsächlich erst im Laufe unserer Forschung ergeben. In unserem interdisziplinären Kurs hat sie besonders eine Kollegin aus der Psychosomatik eingebracht, mit der ich zusammenarbeite. Sie ist eine sehr strenge Empirikerin, sehr interessiert an Religion, aber auch kritisch gegenüber der Kirche.

Am Anfang hat sie immer gesagt: Resilienz bedeutet, dass eine Krise **gut** überstanden wird. Nach etwa zwei Jahren Diskussion – unter anderem mit einem Palliativmediziner – wurde uns klar, wie problematisch dieses Wort „gut“ ist. Es ist ein sehr normativer Begriff.

Manche Menschen gehen aus einer Krise tatsächlich aufrecht, selbstbewusst und gestärkt hervor. Bei anderen ist „gut“ schon, wenn sie sich überhaupt wieder selbst wahrnehmen

können. Der Begriff „gut“ ist also extrem dehnbar und darf nicht normativ verwendet werden.

Der Palliativmediziner sagte einmal zu unserer psychologischen Kollegin: „So einfach ist das nicht, wie du dir das vorstellst. Es gibt zu viele verschiedene Arten, wie Menschen mit schweren Situationen umgehen – und auch Angehörige. Und all diese Wege haben ihre Würde.“

Diese Einsicht hat sich sehr gut mit dem verbunden, was wir aus der Seelsorge eingebracht haben. Für die Kollegin aus der Psychologie war das ein regelrechter Aha-Moment. Nach einiger Zeit sagte sie: „Stimmt. Ich wäre ja auch nicht Ärztin geworden, wenn ich nicht davon überzeugt wäre, dass jeder Mensch, der vor mir sitzt, auf irgendeine Weise vielleicht doch wieder aufstehen kann.“

Darum war es uns wichtig, den Begriff Resilienz nicht nur für diejenigen zu reservieren, die ohnehin stark im Leben stehen. Vielmehr wollten wir fragen: Welche Elemente können Menschen helfen, für die es gerade **nicht** so leicht ist?

**Zwischenbemerkung aus dem Publikum:**

*Es gibt aber keine Garantie, dass eine Situation gut ausgeht.*

**ANTWORT:**

Genau. Das liegt daran, dass jeder Krisenverlauf individuell ist. Es gibt keine einheitlichen Muster.

Gerade darin liegt aber auch eine Chance. Wenn es so etwas wie ein Hoffnungselement gibt, dann dieses: Nur weil ich mit einer bestimmten Art von Krise große Schwierigkeiten hatte, heißt das nicht, dass es beim nächsten Mal genauso sein muss. Es ist kein Vorurteil über die Zukunft. Man kann es also auch umgekehrt sehen.

**FRAGE:**

*Danke. Ich bezweifle nichts, aber mir ist dazu noch etwas eingefallen.*

*Das eine betrifft die sozioökonomischen Bedingungen. Die Resilienzfaktoren sind ja sehr relativ. Für den einen ist eine Zwei-Zimmer-Wohnung, in der sechs Personen leben, unter günstigen Umständen ein sicherer Ort. Für einen anderen wäre das völlig unvorstellbar.*

*Oder die Beobachtung, dass in ärmeren Gesellschaften die Grenzen ganz anders gesetzt sind.*

*Was mich aber noch mehr beschäftigt hat: Es freut mich natürlich, wenn Rhythmus und Ritual eine so große Bedeutung haben. Ich stelle aber in den letzten Jahren – vielleicht auch verstärkt seit der Corona-Zeit – fest, dass viele Menschen ein großes Misstrauen gegenüber Ritualen entwickelt haben.*

*Viele sind aus der Praxis herausgefallen. Dabei hilft ein Ritual ja gerade dann am meisten, wenn es vertraut ist. Aber da gibt es Brüche. Und mir scheint auch, dass es einen Unterschied macht, ob etwas mit sieben Menschen, mit siebzig oder mit siebentausend gefeiert wird.*

**ANTWORT:**

Ja, genau. Dem ersten und dem letzten Punkt kann ich im Grunde nur zustimmen. Darüber könnte man sehr lange sprechen, aber wir sind uns da vermutlich ziemlich einig.

Interessant ist ja, dass die Rituale in unseren klassischen Kirchen – und das gilt für beide Konfessionen – sehr stark mit Institutionen verbunden sind. Auf katholischer Seite ist das oft noch stärker ausgeprägt.

Man konnte das zum Beispiel sehr gut an den beiden Amtseinführungen sehen: meiner eigenen und der von Grünwidl. Beide waren auf ihre Weise sehr schön, aber sie haben etwas völlig Unterschiedliches ausgestrahlt – und sehr klar das jeweilige Profil der Tradition.

Meine Wahrnehmung ist, dass Ritualabbrüche häufig dort entstehen, wo die ritualisierte Form eng mit einer Institution verbunden ist, deren Bindungskraft heute abnimmt.

Damit verlassen wir allerdings das Thema Resilienz und kommen zu einer anderen, ebenfalls wichtigen Frage: Wie entstehen heute soziale Bindungen?

Für meine Generation – und für die etwas älteren erst recht – war es völlig selbstverständlich, dass unser Leben stark durch Institutionen strukturiert war. Kirchen, Parteien, Gewerkschaften, Vereine – sie waren einfach da. Man hat sich manchmal darüber geärgert und manchmal nicht, aber sie gaben einen klaren Rahmen.

Die soziologischen Studien zeigen heute sehr deutlich, dass diese Form der Bindung allgemein stark zurückgeht. Das betrifft nicht nur Kirchen, sondern ebenso politische Parteien, Gewerkschaften, Sportvereine und viele Freizeitorganisationen.

Das Modell, dass man in eine Institution hineingeboren wird und dort sein ganzes Leben lang bleibt, weil es immer schon so war – dieses Modell ist weitgehend verschwunden.

Gleichzeitig ist interessant, dass es weiterhin Rituale gibt – manchmal ganz neue. Neulich wurde ich als Bischöfin zu einem **Kakao-Ritual** eingeladen. Nicht nur zum Mitmachen, sondern auch, um danach etwas „Gelehrtes“ darüber zu sagen.

Da habe ich mir schon gedacht: Wer seid ihr eigentlich? Ich weiß, dass Menschen Bäume umarmen gehen und ähnliche Dinge tun.

Es gibt viele neue Rituale, die mit kirchlichen Traditionen nichts mehr zu tun haben. Menschen suchen eigene Wege. Das Kakao-Ritual ist vielleicht ein etwas kurioses Beispiel, aber man könnte auch ernstere Beispiele nennen.

Denken Sie etwa an Naturverbundenheit oder an Ernährungsrituale. Gerade jüngere Generationen sind unglaublich ernährungsbewusst. Da entstehen oft sehr klare Abläufe und Gewohnheiten.

In der Frage, wie ich mit meinem Körper lebe – auch im Zusammenhang mit Work-Life-Balance und einem stimmigen Lebensstil –, entstehen ebenfalls stark ritualisierte Formen.

Für uns wird spannend sein, was die Ritualforschung dazu herausfindet: Gibt es in diesen neuen Ritualdynamiken wiederkehrende Muster? Oder sind Dinge wie Kakao-Rituale und Bäume-Umarmen völlig unterschiedlich und individuell?

Das wissen wir derzeit noch nicht genau. Die Herausforderung wird darin bestehen, zu erkennen: Wenn es solche Muster gibt – welche davon könnten wir vielleicht auch in unseren eigenen Kontexten aufnehmen?

Sie würden vermutlich anders aussehen als die bisherigen Formen.

**FRAGE:**

*(leider akustisch nicht ausreichend verständlich)*

**ANTWORT:**

Vielen Dank für die Frage – sowohl für den ersten als auch für den zweiten Teil.

In den Psalmen gibt es unterschiedliche Formen: Dankpsalmen, Lobpsalmen und Klagepsalmen. Diese Bezeichnungen ergeben sich daraus, dass die Psalmen sehr zahlreich sind. Wenn man sie liest – und sie sind teilweise recht lang –, versucht man irgendwann, sie in Gruppen einzuteilen.

Es gibt Psalmen, in denen vor allem gelobt wird. Andere sind von Dank geprägt. Und wieder andere beginnen mit einer Klage – oft aus einer Notsituation heraus.

Der berühmteste Klagepsalm ist Psalm 22:

„Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“

Dieser Satz wird Jesus am Kreuz in den Mund gelegt. Wichtig ist aber zu wissen: Die Menschen, die damals diese Erzählungen hörten, kannten den Psalm vollständig. Sie wussten, dass er ziemlich lang ist – und dass er nicht bei der Klage endet.

Er beginnt zwar mit diesem fast schreiartigen Ruf:

„Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“

Wir stehen ja bald wieder vor Karfreitag – da passt dieser Text sehr gut hinein.