

VORTRAG

von Bischöfin Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Cornelia Richter

im Rahmen der

35. Fastenaktion der Halleiner Pfarrgemeinden

am 10.03.2026 der Halleiner Schaitbergerkirche

Worum es in der Resilienzforschung geht

Einer meiner Lieblingssätze lautet: „Fürchte dich nicht.“

Mit diesem Satz steigen wir gleich noch genauer ein – vorher möchte ich kurz erklären, worum es in meiner Forschung überhaupt geht.

Im Jahr 2014 habe ich aus der Theologie heraus die Forschungsgruppe „Resilience and Humanities“ gegründet. Dazu habe ich Kolleginnen und Kollegen aus anderen Disziplinen eingeladen, vor allem aus der Palliativmedizin sowie aus der psychosomatischen Medizin und Psychotherapie. Gemeinsam wollten wir uns mit einem Thema beschäftigen, das damals zunehmend Aufmerksamkeit bekam: Resilienz.

Resilienz kann man auf viele Bereiche anwenden. Man kann etwa fragen:

- Wie resilient sind Naturräume oder Ökosysteme?
- Ist eine Stadt wie Salzburg resilient?
- Wie resilient ist ein demokratisches Staatswesen?

Zu all diesen Fragen gibt es umfangreiche Studien. Unser Fokus war jedoch ein anderer. Aus unserer Arbeit in der Seelsorge und in der klinischen Praxis interessierte uns vor allem der einzelne Mensch: Wie gehen Menschen mit Krisen um? Was hilft ihnen, schwierige Situationen zu bewältigen?

Vier Perspektiven auf Resilienz

Erstaunlicherweise haben wir relativ spät bemerkt, dass der Begriff Resilienz oft zu pauschal verwendet wird. Tatsächlich lassen sich verschiedene Bedeutungen unterscheiden:

1. Existenzielle Krisenresilienz
Hier geht es um Situationen, in denen Menschen eine schwere Lebenskrise physisch und psychisch stabil bewältigen.
2. Entwicklungspsychologische Resilienz
Das ist eigentlich der Ursprung der Resilienzforschung: Kinder entwickeln sich trotz sehr schwieriger Lebensbedingungen überraschend gut.
3. Anpassungsresilienz
Die Fähigkeit, sich an belastende Lebensereignisse oder dauerhaften Stress anzupassen.
4. Traumabezogene Resilienz
Hier geht es um Ereignisse, die im medizinischen Sinne als Trauma gelten – also Erfahrungen, die sich so tief in Körper und Psyche einschreiben, dass sie sogar physiologische Veränderungen verursachen können.

Schon diese vier Perspektiven zeigen: Resilienz ist kein einheitliches Phänomen.

Unterschiedliche Intensitäten von Krisen

Neben diesen Bedeutungen unterscheiden wir auch verschiedene Intensitätsstufen.

Wir alle verfügen über eine gewisse Alltagsresilienz. Wenn zum Beispiel das Dach einer Kirche repariert werden muss, ist das ärgerlich und kostet Geld – aber es ist lösbar.

Eine kleine Krisenresilienz braucht man, wenn die gewohnte Routine angepasst werden muss. Vielleicht funktioniert der Alltag plötzlich anders als gewohnt.

Und manchmal stellt sich heraus, dass eine Situation doch mehr Kraft erfordert, als man zunächst dachte.

Ein Beispiel dafür ist die Corona-Pandemie. Am Anfang meinten viele: Das wird schon gehen. Man gibt den Kindern Laptops, organisiert Online-Unterricht – irgendwie wird sich alles einspielen.

In Familien mit viel Platz, mehreren Geräten und einem Garten funktionierte das tatsächlich oft erstaunlich gut. Manche sagten sogar: „Die Pandemie war für uns eine Zeit, in der wir als Familie enger zusammengewachsen sind.“

Doch in einer kleinen Wohnung ohne Laptop sah die Situation ganz anders aus. Heute wissen wir: Diese Zeit verlangte mindestens mittlere Krisenresilienz – und ihre Folgen sind noch längst nicht vollständig aufgearbeitet.

Existenzielle Krisen

Unsere Forschung konzentriert sich jedoch auf etwas noch Grundlegenderes: existenzielle Krisenresilienz.

Das sind Situationen, in denen die gewohnte Lebensroutine vollständig zusammenbricht. Nichts von dem, was früher funktioniert hat, lässt sich einfach übertragen. Man hat das Gefühl, mit dem Rücken zur Wand zu stehen oder im freien Fall zu sein.

Beispiele dafür sind:

- in plötzlicher Todesfall
- schwere Diagnosen
- traumatische Ereignisse wie Gewalttaten

In solchen Momenten stellt sich die Frage: Wie können Menschen überhaupt weiterleben?

Ist Resilienz angeboren?

Lange Zeit ging man davon aus, Resilienz sei eine Art persönliche Eigenschaft. Manche Menschen hätten sie eben – andere nicht.

Heute sieht man das differenzierter.

Natürlich bringen Menschen unterschiedliche Voraussetzungen mit. Manche Babys sind von Anfang an robuster, andere empfindlicher. Aber entscheidend ist das nicht.

Studien zeigen vielmehr: Resilienz zeigt sich im Prozess. Sie wird sichtbar daran, wie Menschen in einer Krise reagieren.

Darum ist die wichtigere Frage nicht: „Bin ich resilient?“

Sondern: „Wie kann ich in einer schwierigen Situation resilient reagieren?“

Wichtige Resilienzfaktoren

In der Forschung gibt es eine Reihe von Faktoren, die als besonders bedeutsam gelten. Dazu gehören zum Beispiel:

- die Fähigkeit, sich selbst und andere realistisch wahrzunehmen
- die Fähigkeit, Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken
- das Vertrauen, zumindest einen Teil der Situation beeinflussen zu können
- soziale Kompetenz und Konfliktfähigkeit
- Selbstregulation und Entscheidungsfähigkeit
- ein Gefühl von Sinn und innerer Stimmigkeit (Kohärenz)

Gerade soziale Unterstützung spielt eine große Rolle. Interessanterweise ist es für Menschen in Krisen oft sehr schwer, selbst um Hilfe zu bitten.

Viele sagen in solchen Situationen: „Melde dich, wenn du etwas brauchst.“

Doch der Anruf kommt meist nicht. Nicht, weil die Person keine Hilfe braucht – sondern weil sie gerade nicht mehr die Kraft hat, um Hilfe zu bitten.

Deshalb ist ein anderer Weg oft hilfreicher: Nicht warten, sondern einfach anrufen.

Religion und Resilienz – eine offene Frage

In vielen Studien zur Resilienz tauchen Begriffe auf wie:

- Vertrauen
- Sinn
- Spiritualität
- Religion

Etwa die Hälfte der Studien sagt: Diese Faktoren helfen eindeutig.

Die andere Hälfte sagt: Sie helfen nicht.

Mich hat besonders die erste Gruppe irritiert – jene, die behaupteten, Religion helfe selbstverständlich. Denn wenn man in die Geschichte schaut, sieht man auch Beispiele, in denen religiöse Systeme extrem viel Sinn und Kohärenz bieten – aber gleichzeitig Autonomie unterdrücken.

Sekten etwa verfügen oft über eine sehr klare Sinnstruktur und starke Gemeinschaft – und trotzdem sind sie nicht unbedingt ein Ort gesunder Resilienz.

Darum entstand eine zentrale Frage unserer Forschung: Warum kann Religion in Krisen hilfreich sein – und wann nicht?

Ein Missverständnis über Resilienz

Ein weiterer Ausgangspunkt unserer Arbeit war ein Blick in die Buchhandlungen.

Wenn man dort die Resilienzratgeber ansieht, begegnet man oft ähnlichen Bildern:

- ein Segelboot, das elegant durch den Sturm gleitet
- eine Person mit Schirm, die trocken bleibt, obwohl es in Strömen regnet
- ein Mensch, der scheinbar unerschütterlich allen Herausforderungen trotzt

Diese Bilder vermitteln eine problematische Botschaft: Resilienz erscheint als etwas Cooles, als eine Art Schutzschild gegen Krisen.

Doch das entspricht nicht der Realität.

Über Resilienz sprechen wir nämlich nicht, wenn wir gemütlich im Café sitzen. Wir sprechen darüber, wenn Menschen in tiefen Krisen stehen – bei Trauer, Krankheit oder Verlust.

Und in solchen Momenten würde wohl niemand sagen: „Wie schön, dass Sie jetzt resilient reagieren.“

Denn der Preis dafür ist oft unendlich hoch.

Deshalb formulierten wir eine These, die unsere weitere Forschung prägte:

Resilienz ist kein angenehmes Wohlbefinden. Sie ist ein zutiefst ambivalentes Krisenphänomen.

Resilienz ist ein Prozess

Zwei Einsichten sind dabei besonders wichtig.

1. Resilienz wird immer erst im Umgang mit einer Krise sichtbar. Ohne Krisenerfahrung stellt sich die Frage gar nicht.
2. Resilienz funktioniert nicht nach dem Prinzip „Plug and Play“. Man kann sie nicht einfach einschalten.

Sie ist prozesshaft – und sie ist nicht dauerhaft stabil. Menschen können mehrere Krisen erstaunlich gut bewältigen und dann an einem scheinbar kleinen Ereignis zerbrechen.

Manchmal reicht tatsächlich der sprichwörtliche „letzte Tropfen“, etwa der Tod eines Haustieres, um ein bereits überlastetes System zum Einsturz zu bringen.
Das zeigt: Resilienz ist nie vollständig vorhersagbar.

Krisen verstehen – mit Hilfe von Traditionen

In unserer Forschung wurde uns immer deutlicher, dass religiöse Traditionen ein großes Reservoir an Erfahrungen mit Krisen enthalten.

Ein besonders eindrucksvolles Beispiel sind die Klagepsalmen.

Diese alten Texte beginnen oft damit, dass der Beter Gott sein ganzes Leid entgegenwirft:

- Krankheit
- Armut
- Bedrohung
- Ungerechtigkeit

Die Klage ist dabei erstaunlich direkt. Man sagt Gott geradezu: „Ich kann nicht mehr. Jetzt bist du dran.“

Doch die Texte bleiben nicht bei der Klage stehen. Sie entwickeln sich weiter – in ein Gespräch mit Gott, in eine Erinnerung an frühere Erfahrungen von Treue und schließlich in eine vorsichtige Hoffnung.

Eine Kollegin hat diesen Prozess einmal in einem einzigen Satz zusammengefasst: „In den Psalmen ringt man mit Destruktivität.“

Dieser Ausdruck gefiel überraschenderweise auch unseren psychologischen Kolleginnen und Kollegen. Denn er beschreibt sehr genau, was in Krisen geschieht: Es ist ein Ringen – kein glatter, schneller Prozess.

Ambivalenz, Hoffnung und Ringen

Aus solchen Beobachtungen entstand ein Modell mit drei zentralen Elementen:

- Ambivalenz – das Schwanken zwischen Vertrauen und Zweifel
- Ringen mit Destruktivität – der aktive Kampf gegen Verzweiflung
- Hoffnung – eine Kraft, die sich immer wieder Bahn bricht

Diese drei Elemente bewegen sich nicht linear. Sie wechseln sich ab, kreisen umeinander, treten mal stärker, mal schwächer hervor.

Genau darin liegt eine tiefe Wahrheit über Krisenerfahrungen.

Die Kraft bestimmter Sätze

Hier kommen wir zurück zum Satz: „Fürchte dich nicht.“

Solche Sätze können etwas, das gewöhnliche Aussagen oft nicht können. Sie enthalten eine besondere Kraft.

Ein Beispiel aus der Bibel lautet: „Das geknickte Rohr wird er nicht zerbrechen und den glimmenden Docht wird er nicht auslöschen.“

Der Satz beschreibt eine fragile Situation – etwas ist bereits beschädigt, fast erloschen. Und doch steht dort ein starkes Vertrauen: „Er wird nicht.“

Diese Worte öffnen einen Raum für Hoffnung.

Wenn Worte Wirklichkeit verändern

In der Sprachwissenschaft spricht man hier von performativer Sprache.

Das bedeutet: Manche Worte beschreiben nicht nur etwas – sie verändern Wirklichkeit.

Ein einfaches Beispiel:

Wenn jemand auf einer Feier sagt: „Ich hasse dich“, verändert dieser Satz sofort die

Stimmung im Raum.

Und wenn jemand sagt: „Ich liebe dich“, verändert sich ebenfalls etwas – zumindest für zwei Menschen.

Ähnlich wirken Sätze wie:

- „Du bist frei.“
- „Du bist schuldig.“
- „Der Herr segne dich.“

Sie schaffen eine neue Realität.

Krisenerzählungen als Orientierung

Die Bibel enthält eine enorme Vielfalt an Krisengeschichten. Fast jede menschliche Erfahrung kommt darin vor:

- Angst
- Verrat
- Verlust
- Hoffnung
- Neubeginn

Nicht jede Geschichte endet glücklich. Aber jede geht weiter – weil nach einer Geschichte die nächste folgt.

Diese Geschichten helfen uns, unsere eigenen Erfahrungen einzuordnen. Man erkennt plötzlich: Auch andere haben Ähnliches erlebt.

Und manchmal berührt ein Text im Gottesdienst genau deshalb – weil man spürt, dass er auf unerwartete Weise mit dem eigenen Leben zu tun hat.

Singen, Rituale und Gemeinschaft

Zu diesen Ressourcen gehören nicht nur Texte, sondern auch Lieder, Gebete, Rituale und Räume. Ein faszinierendes Beispiel ist die ökumenische Gemeinschaft von Taizé in Frankreich. Dort kommen jedes Jahr hunderttausende junge Menschen zusammen. In den Gottesdiensten singen sie einfache, wiederholte Gesänge – und halten gemeinsam lange Zeiten der Stille.

Eine Kollegin wollte untersuchen, was Jugendliche dort so anzieht. Zunächst dachten wir: Es sind die Lieder.

Doch bei genauer Analyse zeigte sich: Die Lieder folgen einem sehr einfachen Muster – Angst und Hoffnung wechseln sich ab.

Dann führten wir Interviews mit Jugendlichen. Ihre Antwort war verblüffend schlicht:

„Die Kerzen waren so schön.“

Erst durch soziologische Forschung wurde klar: Entscheidend ist die Atmosphäre – das Zusammenspiel vieler kleiner Elemente:

- Rhythmus des Tages
- Wiederkehrende Rituale
- Musik
- Raumgestaltung
- Gemeinschaft

Solche Strukturen geben Orientierung und Halt.

Das Besondere am gemeinsamen Singen

Eine Erfahrung scheint besonders bedeutsam zu sein: das gemeinsame Singen.

Singen ist eine eigenartige Form menschlichen Handelns. Es ist gleichzeitig aktiv und passiv.

Man singt selbst – und zugleich lässt man etwas durch sich hindurch geschehen: Text, Melodie und Gemeinschaft wirken auf den eigenen Körper und die eigene Stimmung. Ein besonders eindrucksvolles Beispiel dafür sind Begräbnisse.

Wenn Angehörige den Sarg zum ersten Mal sehen, sind sie oft überwältigt von Trauer. Doch wenn die Gemeinde gemeinsam singt, passiert etwas Bemerkenswertes: Die Stimmen der anderen tragen die Trauernden gewissermaßen mit.

Nach dem ersten Lied entsteht häufig eine kleine Ruhe – gerade genug, um die folgenden Worte hören zu können.

Das gemeinsame Singen wird so zu einem Moment des Trostes.

Schlussgedanke

Vielleicht liegt genau darin eine besondere Stärke religiöser Traditionen:

Sie bieten Worte, Bilder, Rituale und Geschichten, die Menschen helfen, mit Krisen zu ringen, ohne die Hoffnung zu verlieren.

Oder anders gesagt: Sie erinnern uns daran, dass auch in schwierigen Zeiten ein Satz gelten kann – ein Satz, der seit Jahrhunderten weitergegeben wird: „**Fürchte dich nicht.**“