



Daniela Britzelmayr

RAUM UND ZEIT · FÜR ENTWICKLUNG UND BEGEGNUNG

ESSAY · PSYCHOLOGIE · LEBENSERFAHRUNG

Resilienz

Die Kraft, die nicht hart werden muss

Was trägt uns, wenn das Leben seine Form verändert? Ein Essay über Widerstandskraft, Verletzlichkeit, Beziehungen und die Freiheit, nicht dieselben bleiben zu müssen.





01 · AUFTAKT

Ein Wort, das tröstet - und fordert

Müssen wir nach einer Krise wieder die Alten werden? Oder besteht menschliche Stärke gerade darin, uns verändern zu können?

Resilienz ist ein Wort, das mir in den vergangenen Jahren immer häufiger begegnet ist: in Seminaren, in der Erwachsenenbildung, in Gesprächen über Gesundheit und in den Geschichten von Menschen, die Schweres erlebt haben.

Je öfter ich es hörte, desto mehr Fragen entstanden. Was ist Resilienz wirklich? Ein Charakterzug, den man besitzt - oder eben nicht? Eine erlernbare Fähigkeit? Eine Strategie? Oder eher ein Prozess, der sich erst im Leben selbst zeigt?

Vielleicht ist Resilienz auch eine Haltung: nicht aufzugeben, obwohl man noch nicht weiss, wie es weitergehen kann. Doch was geschieht, wenn ein Mensch gerade keinen Zugang zu dieser Kraft findet? Wenn er verzweifelt, erstarrt oder zusammenbricht?

Resilienz ist ein Wort, das uns heute fast überall begegnet. Gesundheitssysteme sollen resilient sein, Unternehmen, Demokratien, Städte und Wälder. Und natürlich sollen auch wir Menschen widerstandsfähiger werden: belastbar, anpassungsfähig, krisenfest.

Der Begriff stammt aus der Materialkunde. Das lateinische *resilire* bedeutet zurückspringen oder abprallen. Ein resilientes Material gibt unter Druck nach und kehrt danach in seine ursprüngliche Form zurück.

Für einen Werkstoff ist das ein überzeugendes Bild. Für einen Menschen reicht es nicht aus. Die Seele springt nicht einfach zurück. Sie erinnert sich. Sie trägt Spuren, manchmal auch Narben. Nach einer tiefgreifenden Erfahrung werden wir nicht unbedingt wieder die Menschen, die wir vorher waren.

Vielleicht zeigt sich menschliche Resilienz nicht in der Rückkehr zur alten Form, sondern in der Fähigkeit, mit dem Erlebten weiterzuleben.

02 · GELEBTES LEBEN

Resilienz, bevor es das Wort gab

Wenn ich über Resilienz nachdenke, denke ich an meine Grossmutter.

Als Kind verlor sie einen Bruder bei einem Unfall. Sie erlebte den Zweiten Weltkrieg, wurde vertrieben und lebte in einem Flüchtlingslager. Ein weiterer Bruder fiel im Krieg. Ihr Mann kehrte seelisch verwundet zurück. Sie pflegte über viele Jahre ihre schwer kranke Tochter, zog drei Kinder gross, arbeitete und verlor später einen Schwiegersohn bei einem Autounfall.

Hätte ich sie gefragt: «Oma, bist du resilient?», hätte sie mich wahrscheinlich verständnislos angesehen. Mit dem Begriff hätte sie wenig anfangen können.

Und doch verkörperte sie vieles von dem, was wir heute damit verbinden: Ausdauer, Verantwortungsgefühl, die Fähigkeit weiterzumachen. Aber sie war nicht unverwundbar. Ihr Leben hatte Spuren hinterlassen.

Vielleicht ist das die erste wichtige Unterscheidung: Resilienz bedeutet nicht, dass uns etwas nichts anhaben kann. Sie bedeutet auch nicht, dass wir aus jeder Krise stärker hervorgehen. Manche Erfahrungen machen uns vorsichtiger. Manche erschöpfen uns. Manche verändern unser Vertrauen in die Welt dauerhaft.

Resilienz zeigt sich nicht in der Abwesenheit von Verletzungen, sondern in der Frage, wie ein Leben mit ihnen weitergehen kann.





03 · SCHUTZFAKTOREN

Was Menschen durch Krisen trägt

Die Forschungsgeschichte der Resilienz ist eng mit der Psychologin Emmy Werner verbunden. Sie begleitete den Geburtsjahrgang 1955 auf der hawaiianischen Insel Kauai über mehrere Jahrzehnte. Ein Teil der Kinder wuchs unter erheblichen Belastungen auf. Einige entwickelten sich dennoch vergleichsweise stabil.

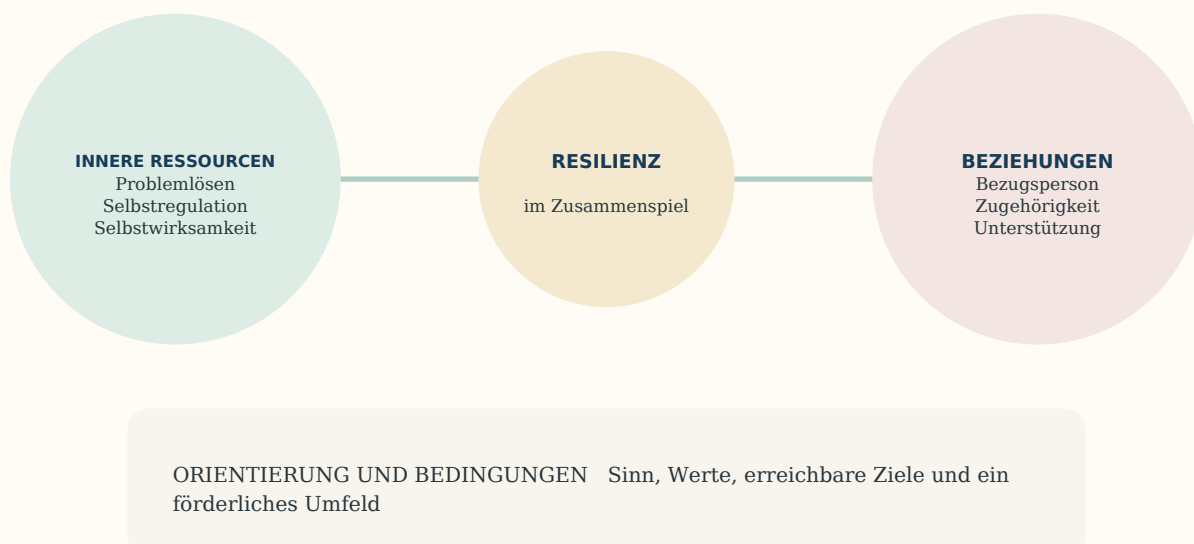
Entscheidend war nicht eine einzelne angeborene Eigenschaft. Es zeigte sich vielmehr ein Zusammenspiel verschiedener Schutzfaktoren: persönliche Fähigkeiten, Selbstwirksamkeit, soziale Bedingungen und vor allem wenigstens eine verlässliche Beziehung.

In Werners Langzeitbeobachtung erwiesen sich Schutzfaktoren nicht als isolierte Eigenschaften. Persönliche Fähigkeiten standen in Wechselwirkung mit sozialen Bedingungen.

Zu den wiederkehrenden Befunden gehörten Problemlösefähigkeiten, Selbstständigkeit und Selbstwirksamkeit, aber ebenso eine stabile Bezugsperson, unterstützende Lehrkräfte, Freundschaften und positive Bildungserfahrungen.

Die Studie begründete damit eine relationale und entwicklungsbezogene Perspektive auf Resilienz.

SCHUTZFAKTOREN IM ZUSAMMENSPIEL



04 · FRIEDRICH LÖSEL

Die Bielefelder Invulnerabilitätsstudie

Warum entwickeln sich manche hoch belasteten jungen Menschen erstaunlich stabil - und andere nicht?

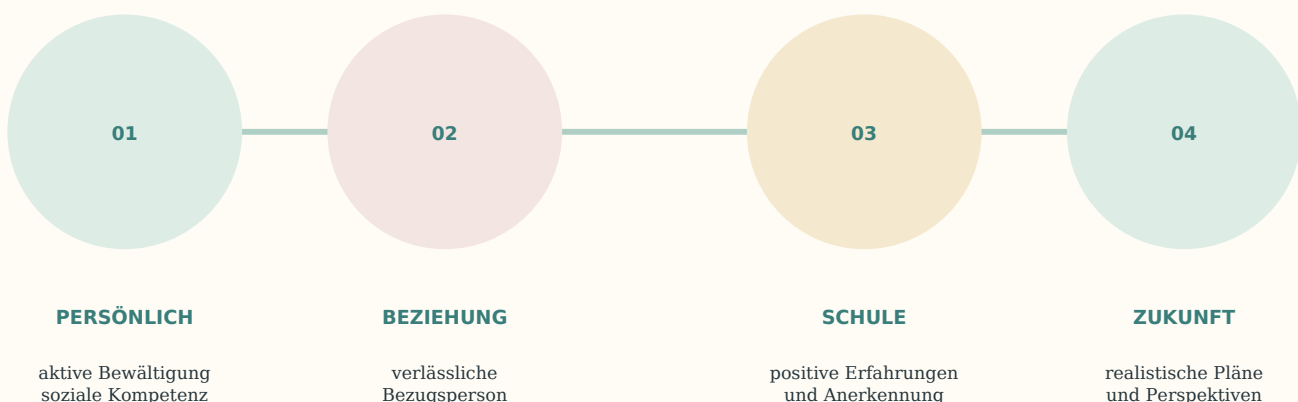
Dieser Frage gingen der Psychologe Friedrich Lösel und sein Forschungsteam in der Bielefelder Invulnerabilitätsstudie nach. Untersucht wurden Jugendliche aus Heimen, die mehrfachen Entwicklungsrisiken ausgesetzt waren. Verglichen wurden junge Menschen, die sich trotz dieser Belastungen relativ stabil entwickelten, mit Jugendlichen, die deutliche Verhaltensprobleme zeigten.

Der Ausdruck Invulnerabilität - Unverletzbarkeit - wirkt aus heutiger Sicht missverständlich. Auch stabile Jugendliche sind verletzlich. Die Studie war dennoch wegweisend, weil sie nicht nur nach Risiken, sondern systematisch nach schützenden Bedingungen fragte.

Zu den bedeutsamen Faktoren gehörten unter anderem eine verlässliche Bezugsperson ausserhalb der Herkunftsfamilie, positive Schulerfahrungen, soziale Kompetenzen, ein aktiver Umgang mit Problemen und realistische Zukunftspläne.

Die Befunde sind keine einfache Erfolgsformel. Schutzfaktoren wirken nicht bei allen Menschen gleich und nicht unabhängig von den jeweiligen Lebensbedingungen. Untersucht werden deshalb nicht nur einzelne Merkmale, sondern protektive Prozesse im Zusammenspiel von Person, Beziehung und Umwelt.

PROTEKTIVE PROZESSE IN DER BIELEFELDER STUDIE





05 · GEORGE BONANNO

Krisen haben nicht nur einen Verlauf

Die Forschung zeigt verschiedene Wege nach Verlust, Trauma und einschneidenden Erfahrungen.

Der amerikanische Psychologe und Trauerforscher George A. Bonanno untersuchte über viele Jahre, wie Menschen auf Verluste und potenziell traumatische Ereignisse reagieren. Seine Arbeiten widersprechen der Vorstellung, nach schwerer Belastung gebe es nur einen normalen Weg: zuerst Zusammenbruch, dann langsame Heilung.

Bonanno beschreibt unterschiedliche Verläufe. Manche Menschen zeigen über längere Zeit nur geringe Beeinträchtigungen. Andere leiden zunächst deutlich und erholen sich allmählich. Bei manchen bleiben Beschwerden chronisch; bei anderen treten sie zeitverzögert auf.

Besonders wichtig ist sein Befund, dass ein resilienter Verlauf - eine vergleichsweise stabile psychische Funktionsfähigkeit - häufig vorkommt. Das bedeutet nicht, dass die Betroffenen nichts fühlen oder unberührt bleiben. Trauer, Schmerz und belastende Erinnerungen können vorhanden sein, ohne das gesamte Leben dauerhaft zu bestimmen.

Ebenso wenig sind länger anhaltende Beschwerden ein persönliches Versagen. Verlaufsformen sind Beschreibungen, keine Rangordnung menschlicher Stärke. Sie erinnern uns daran, weder Leid vorschnell zu pathologisieren noch Resilienz zu romantisieren.

BONANNOS VIER VERLAUFSFORMEN



Resilienter Verlauf



Erholung



Chronischer Verlauf



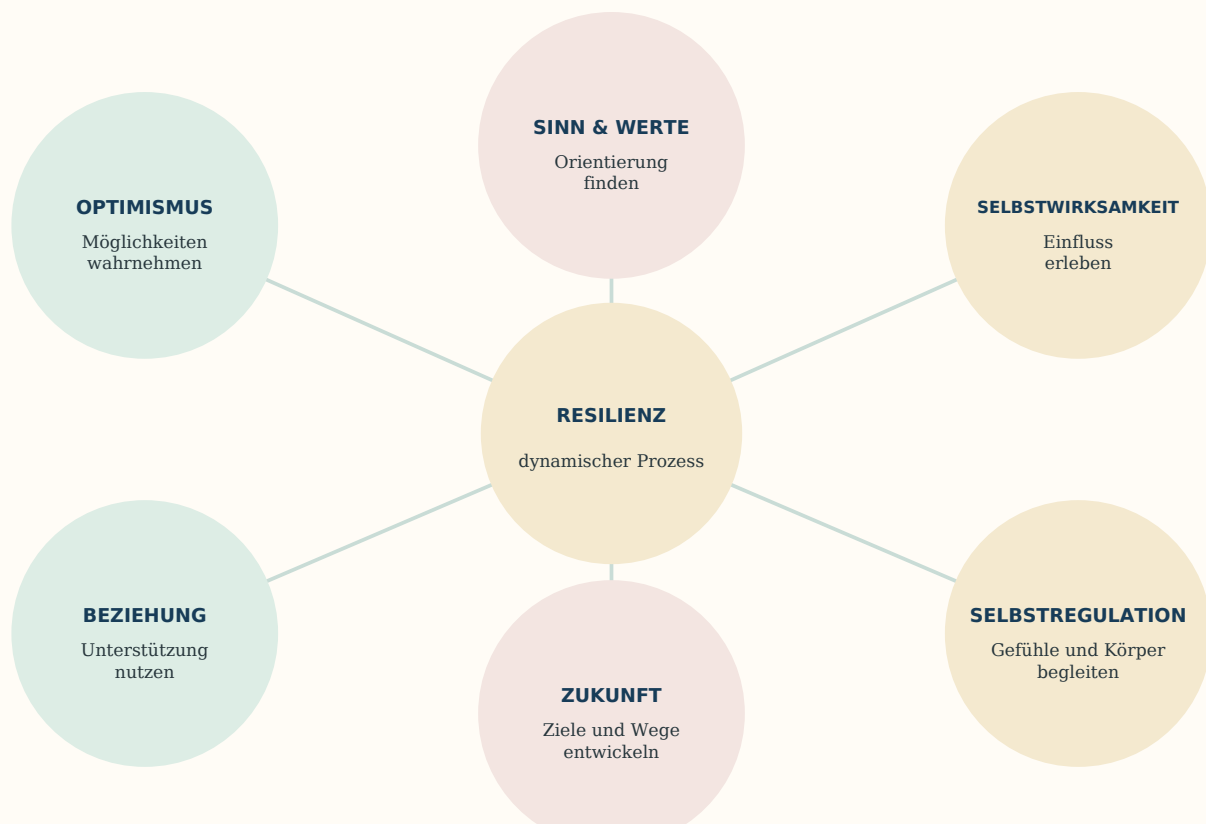
Verzögerter Verlauf

06 · ORIENTIERUNG

Sechs Dimensionen - keine Checkliste

Resilienz ist dynamisch, situationsabhängig und mehrdimensional. Die Modelle bieten Orientierung, aber kein Rezept.

In Praxis und Forschung werden häufig sechs Dimensionen beschrieben. Sie markieren Fähigkeiten und Bedingungen, die Bewältigung unterstützen können. Kein Mensch muss sie jederzeit vollständig beherrschen; ihre Bedeutung verändert sich mit Situation, Lebensphase und vorhandenen Möglichkeiten.

**HINWEIS**

Selbstwirksamkeit ist das Zutrauen, etwas bewirken zu können;
Resilienz zeigt sich darin, wie ein Mensch eine Belastung tatsächlich bewältigt.

07 · GETRAGEN SEIN

Als ich mich nicht mehr bewegen konnte

Diese Erfahrung habe ich selbst in einem sehr konkreten Moment gemacht.

Unsere erste Katze war überfahren worden. Wir fanden sie auf dem Gehweg neben einer Strasse. Wir hatten eine Kiste und ein Handtuch dabei. Ich ging auf die Knie - und konnte mich nicht mehr bewegen.

Ich, die sich selbst als Bewegungsmensch kannte. Ich, die als Pädagogin schon viele schwierige Situationen bewältigt hatte. Plötzlich war ich vollkommen regungslos.

Mein Mann legte die Katze behutsam in die Kiste.

Ich war nicht handlungsfähig. Aber ich war nicht allein.

Lange dachte ich über diesen Augenblick nach. War meine Erstarrung ein Zeichen fehlender Widerstandskraft? Oder konnte ich gerade deshalb erstarren, weil ein anderer Mensch da war und übernahm, was ich in diesem Moment nicht tun konnte?

Vielleicht bedeutet Vertrauen manchmal genau das: nicht selbst stark sein zu müssen, weil jemand anderes für einen Augenblick mitträgt.





08 · AARON ANTONOVSKY

Salutogenese: Was hält Menschen gesund?

Das Kohärenzgefühl verbindet Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit.

Im Rahmen meiner Arbeit als Pädagogin begleitete ich eine Zeit lang einen Mann, der mehrere schwere Krankheiten überstanden hatte. Sie hätten ihn, sagte er, nie wirklich aus der Bahn geworfen.

Tief erschüttert hatte ihn etwas anderes: Obwohl er einen Schulabschluss besass, durfte er keine Ausbildung auf dem ersten Arbeitsmarkt beginnen.

«Ich habe es nicht verstanden», sagte er.

In diesem Satz lag mehr als Unwissen. Es klang, als sei ihm für einen Moment die Verlässlichkeit der Welt abhandengekommen.

Der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky fragte in seiner Theorie der Salutogenese nicht nur, was Menschen krank macht, sondern auch, was ihnen hilft, trotz Belastungen gesund zu bleiben. Im Mittelpunkt steht das Kohärenzgefühl: das Vertrauen darauf, dass das Leben in einem gewissen Mass verstehbar, handhabbar und bedeutsam ist.

Für den jungen Mann war die Absage in allen drei Bereichen erschütternd. Er verstand die Entscheidung nicht. Er sah zunächst keine Möglichkeit, sie zu beeinflussen. Und sie berührte eine zutiefst bedeutsame Frage: Gehöre ich dazu?

Nicht unbedingt die objektiv schwerste Belastung trifft uns am tiefsten. Entscheidend ist auch, welche Bedeutung sie für unser Leben besitzt.





09 · VIKTOR FRANKL

Freiheit unter äusserstem Zwang

Der österreichisch-jüdische Neurologe und Psychiater überlebte Auschwitz und andere Konzentrationslager.

Viktor Frankl war ein österreichisch-jüdischer Neurologe und Psychiater. 1942 wurde er mit seiner Familie von den Nationalsozialisten deportiert. Er überlebte Auschwitz und andere Konzentrationslager. Sein Vater, seine Mutter, sein Bruder und seine erste Frau wurden Opfer der nationalsozialistischen Verfolgung.

Nach dem Krieg veröffentlichte er ... trotzdem Ja zum Leben sagen und entwickelte seine Logotherapie weiter. In ihrem Mittelpunkt steht nicht die Behauptung, Leiden sei gut oder notwendig. Frankl fragte vielmehr, welche Freiheit einem Menschen selbst dort noch bleiben kann, wo er eine Situation nicht wählen und kaum verändern kann.

Er beschrieb die Freiheit, sich zu einer Situation zu verhalten - einen letzten inneren Spielraum der Stellungnahme. Dieser Gedanke berührt den Resilienzdiskurs, ohne mit ihm identisch zu sein. Er erinnert daran, dass Menschen nicht vollständig auf das reduziert werden müssen, was ihnen widerfährt.

In meiner Ausbildung zur Trauerbegleiterin begegnete ich Menschen aus dem Katastrophenschutz. Sie arbeiteten regelmässig in Situationen, in denen Leid nicht wegzuerklären war. Was sie trug, war nicht nur Fachwissen: Es waren ein klares Warum, eingeübte Fertigkeiten, gegenseitige Verlässlichkeit, Wachsamkeit - und auffallend viel Humor.

Humor bedeutete dabei nicht, das Schwere kleinzureden. Er schuf Abstand, ohne die Verbundenheit zu verlieren. Vielleicht war auch das ein Stück innerer Freiheit.

Sinn darf niemals verordnet werden. Aber die Möglichkeit, eine eigene Haltung zu finden, kann selbst unter engen Bedingungen einen inneren Raum öffnen.

10 · VERLETZLICHKEIT

Vertrauen ist mehr als ein Schutzfaktor

Die Philosophin Barbara Schmitz setzt einen wichtigen Kontrapunkt zum Resilienzdiskurs. Für Materialien, Organisationen oder technische Systeme bezeichnet Resilienz sinnvoll die Fähigkeit, Störungen aufzunehmen und funktionsfähig zu bleiben. Auf Menschen übertragen kann daraus jedoch schnell eine Erwartung entstehen: Jeder soll belastbar sein, sich anpassen und möglichst gestärkt aus Krisen hervorgehen.

Schmitz rückt deshalb Verletzlichkeit und Vertrauen als eigenständige menschliche Qualitäten in den Mittelpunkt. Vertrauen ist nicht bloss ein weiteres Werkzeug, das unsere Widerstandskraft erhöht. Eine Beziehung besitzt einen eigenen Wert - unabhängig davon, ob sie uns leistungsfähiger macht.

Psychologische Forschung kann soziale Beziehungen als Schutzfaktor beschreiben. Die philosophische Perspektive geht darüber hinaus. Wo Menschen gesehen, gehört und verstanden werden, entstehen Resonanz und ein Gefühl des Gehaltenseins, die keine Selbsttechnik ersetzen kann.

Verletzlichkeit ist bei Schmitz nicht lediglich ein Defizit, das durch mehr Widerstandskraft überwunden werden sollte. Sie gehört grundlegend zum Menschsein: Wir sind körperlich verletzbar, auf andere angewiesen und offen für das, was uns begegnet. Gerade diese Offenheit macht Nähe, Mitgefühl, Solidarität und Sinn möglich.

Resilienz entsteht dann nicht gegen unsere Verletzlichkeit, sondern mit ihr. Stärke heisst nicht, sich unberührbar zu machen. Sie kann auch darin liegen, berührbar zu bleiben und dennoch handlungsfähig zu werden.

Vertrauen ist nicht nur eine Ressource im Dienst individueller Stärke.
Es ist eine Form menschlicher Beziehung.





11 · BILDER UND WORTE

Ein Baum im dunklen Wald

Vor einiger Zeit las ich David Grossmans Roman Was Nina wusste. Darin begegnete mir eine Zeile der israelischen Dichterin Lea Goldberg:

«Ich werde sein Baum im dunklen Wald - erwählt vom Licht, das ihn bescheint.»

Dieses Bild blieb bei mir. Ein Baum entkommt dem dunklen Wald nicht. Er steht in ihm. Und doch erreicht ihn Licht.

Vielleicht können Bilder manchmal ausdrücken, was psychologische Begriffe nur unvollständig erfassen: dass ein Mensch zugleich gefährdet und getragen, verwundet und lebendig sein kann.

Kann man Resilienz überhaupt lehren? Vielleicht nicht wie eine Methode mit festgelegten Schritten. Wir können Wissen vermitteln, Fähigkeiten üben und Schutzfaktoren stärken. Doch die Kraft, die ein Mensch in einer Krise entwickelt, bleibt nicht vollständig planbar.

Manche Menschen nennen das, was sie trägt, Gott. Andere sprechen von Sinn, Liebe, Natur oder Urvertrauen. Wissenschaftlich lassen sich diese Deutungen nicht gleichsetzen. Als persönliche Quellen von Orientierung können sie dennoch bedeutsam sein.

Seriös über Resilienz zu sprechen heisst deshalb auch, verschiedene Ebenen auseinanderzuhalten: empirisches Wissen, philosophische Deutung, spirituelle Überzeugung und persönliche Erfahrung. Sie können einander berühren, ohne dass das eine zum Beweis für das andere wird.

Ein Mensch kann zugleich verletzlich und stark sein. Vielleicht liegt gerade darin seine Menschlichkeit.

12 · VERANTWORTUNG

Wenn Stärke zur Pflicht wird

Der Resilienzbegriff wird problematisch, wenn aus einer menschlichen Möglichkeit eine gesellschaftliche Forderung wird.

Dann heisst es nicht mehr: Menschen können Belastungen bewältigen. Die unausgesprochene Botschaft lautet: Menschen sollen lernen, belastende Verhältnisse besser auszuhalten.

Doch nicht jede Situation verlangt mehr innere Stärke. Manche verlangt Schutz. Manche verlangt Veränderung. Manche verlangt politischen Widerspruch.

Wer unter dauerhaftem Arbeitsdruck zusammenbricht, braucht möglicherweise nicht das nächste Resilienztraining. Vielleicht müssen sich die Arbeitsbedingungen verändern.

Wer diskriminiert oder ausgegrenzt wird, sollte nicht lernen müssen, Verletzungen gelassener hinzunehmen. Und ein Mensch, der nach einem Verlust lange trauert, hat nicht versagt.

Resilienz darf nicht dazu dienen, gesellschaftliche Verantwortung an Einzelne weiterzureichen.

Eine humane Vorstellung von Resilienz lässt Raum für Erschöpfung, Angewiesenheit und Hilfe. Sie fragt nicht nur: Wie wirst du stärker? Sondern auch: Was muss sich verändern, damit Menschen weniger tragen müssen?

Nicht jede Krise verlangt nach mehr Anpassung. Manche verlangt nach einer Veränderung der Verhältnisse.





13 · BEWEGLICHKEIT

Nicht zurück - sondern weiter

Ich glaube weiterhin an Resilienz. An jene Widerstandskraft, die uns hilft, Belastungen zu überstehen und wieder Halt zu finden.

Aber ich glaube, dass noch etwas hinzukommen muss: psychische Beweglichkeit. Volker Busch verwendet das anschauliche Bild eines mentalen Immunsystems. Gemeint ist eine Psyche, die Belastungen nicht nur abwehrt, sondern Erfahrungen verarbeiten und im besten Fall aus ihnen lernen kann.

Auch dieses Bild braucht Vorsicht. Nicht jede Krise führt zu Wachstum. Krisen sind kein psychologisches Entwicklungsprogramm. Niemand ist verpflichtet, aus einer Katastrophe eine bessere Version seiner selbst hervorzubringen.

Aber Menschen können sich verändern. Sie können neue Perspektiven entwickeln, Hilfe annehmen, ihre Prioritäten neu ordnen und Handlungsmöglichkeiten entdecken, die zuvor nicht sichtbar waren.

Vielleicht lässt sich Resilienz nicht im klassischen Sinn lehren. Wir können jedoch Bedingungen schaffen, unter denen sie wachsen kann: zuhören, verlässliche Beziehungen pflegen, Situationen verständlicher machen, gemeinsam nach Handlungsmöglichkeiten suchen und danach fragen, was trotz allem bedeutsam bleibt.

Manchmal zeigt sich Resilienz im mutigen Handeln. Manchmal im Aushalten. Manchmal in einem klaren Nein. Manchmal darin, sich helfen zu lassen. Und manchmal besteht sie nur aus dem nächsten Atemzug.

Resilient zu sein bedeutet nicht, unverwundbar zu werden. Es bedeutet, verletzlich bleiben zu dürfen - und dennoch wieder einen Weg ins Leben zu finden.

Literatur und Anregungen

Antonovsky, A. (1979): Health, Stress, and Coping. Jossey-Bass. · Bonanno, G. A. (2004): Loss, trauma, and human resilience. American Psychologist, 59, 20-28. · Busch, V. (2024): Kopf hoch! Droemer. · Frankl, V. E. (1946): ... trotzdem Ja zum Leben sagen. · Grossman, D.: Was Nina wusste. Hanser. · Lösel, F. / Bender, D. (1999): Von generellen Schutzfaktoren zu spezifischen protektiven Prozessen. · Schmitz, B. (2025): Offenheit und Berührbarkeit. Reclam. · Werner, E. E. (1989): High-risk children in young adulthood. American Journal of Orthopsychiatry, 59(1), 72-81.