



Katholische Kirche
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 3 | 08.11.2025 07:50 Uhr | Ludger Verst

Resilienz

Am Morgen, wenn der Tag noch nicht entschieden ist, da schießen einem manchmal merkwürdige Dinge durch den Kopf, zum Beispiel die Frage: »Woher nehme ich eigentlich die Kraft für das, was so alles Tag für Tag auf mich einprallt?« Auch andere, stell' ich fest, fragen sich das immer öfter. Zu meinen Aufgaben als psychologischer Berater und Seelsorger gehört seit Jahren, Menschen in so genannten Resilienztrainings einen Tag lang zu begleiten. Resilienz kann als eine Art psychisches Immunsystem verstanden werden. Der Begriff kommt ursprünglich aus der Physik und bezeichnet die Elastizität eines Materials unter der Einwirkung von Druck und Belastung, wie bei einem Ball, der sich unter Druck kurz verformt und dann durch seinen eigenen Innendruck wieder in die ursprüngliche Form zurückdehnt. So zeigt sich Resilienz. Es hat mit Stärke und Flexibilität zu tun, zum Beispiel mit seelischen Belastungssituationen umzugehen. Und zwar so, dass Spannungen ausbalanciert und Probleme bewältigt werden können.

Ich liebe diese Resilienztrainings, weil ich denen, die mir anvertraut sind, menschlich nahe sein kann. Ich kann ihnen zeigen, dass es nicht darum geht, wie "Stehaufmännchen" reflexhaft wieder an den Start zu gehen, sondern durch Krisen in der Persönlichkeit zu wachsen. Zum Beispiel zu lernen, verständnisvoller und fürsorglicher mit sich selbst umzugehen. Sich die besonderen Umstände des Lebens bewusst zu machen, um so das Herausfordernde und das Belastende besser zu bestehen. Die Veranstaltungen führen dazu, sich selbst nicht länger einfach als Opfer ungünstiger Umstände oder des Schicksals zu sehen, sondern die Überzeugung zu entwickeln, das eigene Leben positiv beeinflussen zu können. Sogar Menschen mit traumatischen Erfahrungen können sich wieder positiv dem Leben zuwenden.

Das Schöne ist: Ich erlebe Menschen, die ein Bewusstsein dafür entwickeln, dass sie es mit ihren eigenen Fähigkeiten schaffen werden. Was sie sich lange nicht zugetraut haben, das kriegen sie aus eigenen Kräften hin. Jahrelang immer wieder Aufgeschobenes bringen sie erfolgreich zum Abschluss: sich aus einer unterdrückenden Beziehung endlich zu befreien oder auch beruflich endlich den Mut aufzubringen, den nächsten Schritt zu tun. Solche Erfahrungen von Selbstwirksamkeit verhelfen dazu, immer besser für sich und auch für andere zu sorgen. Gute Selbstsorge meint ja nicht den egoistischen Rückzug in eine Wellness-Ich-AG, sondern auch andere darin zu stärken, gut für sich zu sorgen. Ich freue mich, wenn ich sehe, dass Ratsuchende nicht länger einfach nur funktionieren wollen, sondern sich als bewegliche und wandlungsfähige Menschen erleben, die wachsen wollen an Körper, Geist und Seele. Die sich immer mehr als ganze Menschen in den Blick nehmen. Erstarrtes oder Verdrängtes gelangt so wieder in den Fluss des Lebens. Und sie selbst werden zu Einladenden, die andere motivieren, ihr Leben neu zu gestalten.

Diese Kraft zum Aufbruch, die wünsche ich uns allen. Und nicht nur weil Montag die neue Arbeitswoche beginnt.

Ludger Verst aus Köln