EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

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

Kirche in WDR 2 | 03.09.2026 05:55 Uhr | Sabine Steinwender

Resilienz – kann man trainieren

Resilienz – auch so ein Modewort. Doch was steckt dahinter? Etwas, das uns alle unbedingt angeht. Jeden und jede von uns. Nämlich die Frage, wie kommt es, dass manche an ihrem Schicksal zerbrechen und andere nicht. Das manche ein posttraumatisches Belastungssyndrom entwickeln und andere nicht – und das obwohl sie dasselbe erlebt haben?

Mogadischu 1977: erinnerst Du Dich? An die Flugzeugentführung? Palästinensische Terroristen entführen die "Landshut“: eine Boing 737. Fünf Tage dauert die Odyssee. Vier Zwischenlandungen in Europa und dem Nahen Osten. Eine Notlandung. An Bord 91 Menschen, die um ihr Leben bangen. Denn: Die Terroristen drohen immer wieder die Maschine in die Luft zu jagen. Den Piloten Jürgen Schumann erschiessen sie vor den Augen seines Co Piloten. Anschließend muss dieser die Maschine alleine weiterfliegen. Unsicher, ob sie noch flugfähig ist. In Mogadischu, der Hauptstadt von Somalia, überwältigt die GSG-9 die Terroristen.
Jürgen Vietor – der Co Pilot – entwickelt keine posttraumatische Belastungsstörung.

Gott sei Dank! Doch warum ist das so? Warum bleiben Menschen psychisch gesund, obwohl sie sehr Belastendes erlebt haben?
Die Antwort des bekanntesten Resilienzforschers Raffael Kalisch lautet: Die Wahrscheinlichkeit ist sehr hoch, wenn die Betroffenen das Ereignis durch eine leicht rosarote Brille betrachten. Kalisch nennt das einen positiven Bewertungsstil. Dinge nicht so sehr an sich ranzulassen, optimistisch gestimmt zu sein und sich ein wenig selbst zu überschätzen. Auf die Frage ob er keine Angst habe, wenn er fliege, antwortet er mit einem Scherz: "Man gewinnt nur einmal im Lotto.“ Meint: die Wahrscheinlichkeit, dass ihm das noch einmal passiert, gegen Null geht. Statistisch betrachtet stimmt das keineswegs.

Was bist Du für ein Mensch? Hast Du einen positiven Bewertungsstil? Die gute Nachricht ist:
Der Resilienzforscher Kalisch hat beobachtet, daß sich der Bewertungsstil eines Menschen im Laufe des Lebens verändern kann. Einflüsse von außen, religiöse Einstellungen, Therapie können bewirken, dass man Erlebtes anders bewertet.
Eine bewältigte Krise kann einen sogar optimistischer werden lassen. Es ist wie im Fitnessstudio. Man trainiert mit einer Krise, einer schwierigen Lebenssituation umzugehen und entwickelt Kraft für den Umgang mit zukünftigen Krisen. Mir hilft dabei auch mein Glaube.

Quelle: Was stärkt die Resilienz, in: DIE ZEIT Nr. 34 vom 6. August 2026

Redaktion: Rundfunkpastorin Sabine Steinwender-Schnitzius