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 5 | 18.09.2026 06:55 Uhr | Inga Waschke

Resilienz

Guten Morgen.
Ich verheirate ein Paar, und nach der Trauung spricht mich ein Gast an. Aus dem Smalltalk wird schnell ein tiefgründiges Gespräch.

Den Gast beschäftigt die Frage:
Was trägt mich in Krisen, wenn das Leben schwierig wird. Was hilft, wenn etwas zerbricht, auf das ich gebaut habe? Wenn eine Beziehung endet zum Beispiel oder wenn ich krank werde. Oder wenn ich merke: Ich habe mein Leben nicht so sehr im Griff, wie ich dachte.
In diesem Gespräch fiel das Wort "Resilienz“. Resilient sein bedeutet meistens: Krisen aushalten, wieder aufstehen, sich nicht unterkriegen lassen, seelische Widerstandsfähigkeit entwickeln.
Aber je länger ich darüber nachdenke, desto kritischer sehe ich diesen Begriff.
Resilienz kann schnell zu einer neuen Form von Selbstoptimierung werden: Sei stark. Verarbeite deine Krisen. Lerne daraus. Komm wieder auf die Beine.

Aber was ist, wenn ich nicht stark bin?

Vielleicht, so haben der Gast bei der Trauung und ich überlegt, kann Glaube da helfen.
Wenn wir in die Bibel schauen, finden wir nämlich wenig Menschen, die immer stark und souverän wirken.
Da ist Elia, der erschöpft unter einem Baum liegt und nicht mehr kann. Da sind die Psalmen, in denen Menschen Gott anschreien, ihn vermissen und fragen: Warum hast du mir das angetan? Warum schweigst Du? Da ist Petrus, der Fischer, der mutig sein will und trotzdem versagt.
Und Jesus selbst im Garten Gethsemane kurz vor seinem Tod. Verzweifelt sagt er zu Gott: "Meine Seele ist zu Tode betrübt.“
Die Bibel erzählt Geschichten von zerbrechlichen Menschen. Von Menschen voller Angst und Zweifel.

Vielleicht ist das etwas, das mich resilient oder widerstandsfähig macht: Zu wissen: Ich muss nicht alles aushalten und auch nicht so tun, als ob.

Glaube kann mir Halt geben. Und Halt bedeutet nicht nur, dass ich selbst fest stehe. Es

bedeutet auch, dass etwas mich festhält. Glaube bedeutet nicht zuerst: "Ich halte an Gott fest.“ Sondern: "Ich vertraue, dass Gott an mir festhält - ganz gleich ob ich stark und mutig bin oder schwach bin und zweifle.“

Im Markusevangelium in der Bibel wird erzählt, wie Jesus mit seinen Jüngern in einem Boot sitzt. Ein Sturm kommt, die Wellen werden immer stärker, die Jünger bekommen Angst. Und Jesus schläft. Sie wecken ihn und fragen: "Kümmert es dich nicht, dass wir untergehen?“
Eine Frage aus der Angst geboren.

Jesus sagt ihnen: Gott ist da. Mitten im Sturm. So wie ich hier und jetzt bei euch bin.

Für mich kann ich das so sagen: Gott ist da, wo ich zu zerbrechen drohe.

Der Glaube beantwortet mir nicht die Frage: Warum gibt es Leid? Manches bleibt schmerzhaft und unbeantwortet. Und trotzdem: Mir selbst sagen zu können: Gott verlässt mich nicht, selbst wenn ich ihn gerade nicht spüren kann. Selbst wenn ich voller Angst bin und ihn innerlich anschreie: "He, Gott, bin ich dir grad egal. Wo bist du, was wird aus mir?“
Es ist vielleicht die tiefste Form von Resilienz:
Nicht unverwundbar zu werden, sondern verwurzelt zu bleiben trotz und alledem.

(Ende WDR 4, Verabschiedung für WDR 3 und 5:)

Herzliche Grüße aus Köln,
Ihre Inga Waschke.

Redaktion: Landespfarrerin Petra Schulze