

# **Resilienz und der Weg zu (innerem) Frieden**

## **Was bedeutet Resilienz?**

Resilienz ist ein Oberbegriff für die inneren Kräfte, die es uns ermöglichen, Lebenskrisen, schwierige Situationen und Konflikte nicht nur zu überwinden, sondern gestärkt daraus hervorzugehen. Diese Kräfte sind zum einen Grundhaltungen wie Hoffnung und Zuversicht sowie die Bereitschaft innerlich zu akzeptieren, was nicht zu ändern ist, und sich darauf zu konzentrieren, wie die Situation bewältigt werden kann, egal ob sie einem gefällt oder nicht. Zum anderen speisen sich diese Kräfte aus Verhaltensweisen, die eine konstruktive Bewältigung ermöglichen und beschleunigen: sich nicht als Opfer fühlen, sondern Verantwortung für die eigene Verfassung und die gegenwärtigen und zukünftigen Gestaltungsmöglichkeiten übernehmen sowie in Verbundenheit zu anderen Menschen leben und handeln.

## **Was hat diese Art der Lebensgestaltung mit Frieden zu tun?**

Resiliente Menschen – so werden die genannt, die über diese Strategien verfügen, - schaffen genau dadurch die Grundlagen dafür, mit sich und anderen im Frieden zu sein. Und das gilt auch umgekehrt: Wer bewusst und aktiv Wege zum Frieden im Alltag sucht, trainiert und stärkt damit seine Fähigkeiten, Widrigkeiten und Konflikte konstruktiv zu bewältigen. Dieser Frieden ist kein Zustand, der vom Himmel fällt, und den man passiv erhalten kann. Menschen, die lebendig sind, wandeln sich, Situationen und Gegebenheiten verändern sich - in unserer Zeit rasanter, als viele es vertragen können. So muss auch Frieden immer wieder neu gesucht und geschaffen werden im Spannungsfeld zwischen auseinandersetzen und anpassen, ertragen und gestalten. Frieden ist kein Ergebnis, das sich festhalten lässt, sondern ein fortwährender Prozess.

## **Wieso sind Resilienzfaktoren Schlüssel zum Frieden?**

Die Kernhaltung dafür heißt Versöhnlichkeit. Wenn wir uns einer versöhnlichen Haltung verschließen, lassen wir zu, dass die Energie, die wir zum seelischen (Über)Leben und Reifen brauchen, in fruchtlosem Hadern verschwendet wird. Voraussetzung und Grundlage für Versöhnlichkeit ist eine akzeptierende Grundhaltung. Sie ist nicht zu verwechseln mit Resignation oder Fatalismus. Akzeptanz ist die Frucht innerer Arbeit, der meist schmerzlichen Auseinandersetzung mit ungewollten, unerfreulichen Gegebenheiten. Das können äußere Umstände oder Ereignisse sein, das kann etwas sein, das andere tun oder sagen, das können aber auch eigene Verhaltensweisen oder Eigenschaften sein. Dafür gilt es, zuerst einmal wahrzunehmen und nüchtern die Tatsachen zu konstatieren, ohne subjektive Bewertung, ohne voreiliges Urteilen, ohne unüberlegte Schuldzuweisung.

Der nächste Schritt ist, sich dann diesen Realitäten zu stellen und die unangenehmen Gefühle zuzulassen, die damit verbunden sind, vielleicht Trauer oder Angst bei Schicksalsschlägen,

Empörung oder Enttäuschung angesichts dessen, wie andere mit uns umgehen, vielleicht Scham oder Zorn wegen eigener Unzulänglichkeiten. Erst wenn wir diese Gefühle durchlebt haben, sind wir bereit und in der Lage, andere Sichtweisen einzunehmen, uns langsam anzunähern an irreversible Veränderungen, Verständnis und Milde zu entwickeln für die Schwächen anderer und uns anzufreunden mit unseren eigenen Schattenseiten.

Diese Prozesse brauchen ihre Zeit, und deshalb brauchen wir Geduld mit uns selbst und mit anderen. Es wird immer wieder geschehen, dass wir uns schwer tun mit den Reaktionen anderer Menschen, genauso wie wir es nicht vermeiden können, dass wir anderen Schwierigkeiten bereiten. Die beliebte Frage, wer (mehr) Schuld hat an Vorfällen, Konflikten oder Missverständnissen, erübrigt sich. Sie führt nur dazu, dass jeder auf den ersten Schritt des anderen wartet und sich derweil in Selbstgerechtigkeit übt. In jedem Gespräch habe ich einen Part, den ich gestalte und für den ich verantwortlich bin. In jeder Interaktion gibt es etwas, was ich tun kann oder hätte tun können, um die Situation zu einem besseren Verlauf zu bringen. Indem wir uns diese Spielräume immer wieder bewusst machen, bahnen wir den Weg zu einem versöhnlichen Umgang miteinander. Es geht nicht darum, Verstehen und Verzeihen zu heucheln, wenn es (noch) nicht geht. Es kommt darauf an, die Zuversicht zu nähren, dass es eines Tages vielleicht doch gelingen kann, und die Bemühungen um Versöhnlichkeit nie aufzugeben.

### **Entspricht das Resilienzkonzept christlichen Werten?**

Grundlage dafür ist die Erfahrung und das Vertrauen, dass in allem, was uns widerfährt, ein verborgener Sinn liegt, der sich meistens erst im Nachhinein erschließt. Diese Zuversicht ist für Christen in ihrem Gottvertrauen gegründet. Glaubenssätze und Verhaltensweisen resilienter Menschen finden sich in vielen Religionen wieder, die Grundhaltung der Versöhnlichkeit ist eine zutiefst christliche. Frieden zu schließen mit sich selbst, sich mit den Brüchen in der eigenen Biographie zu versöhnen und verständnisvoll und milde auf andere zu reagieren sind gleichwertige Ansprüche und entsprechen dem Gebot der Selbstliebe und der Nächstenliebe. Auf das Wirken Gottes zu bauen bedeutet nicht naiv davon auszugehen, dass die Dinge ganz ohne unser Zutun wieder ins Lot kommen. Der eigene Beitrag muss aber nicht immer ein direktives Tun sein. Er kann auch darin bestehen, Geduld zu haben mit sich selbst, andere in Ruhe zu lassen, Entwicklungen ihre Zeit zu geben oder zu beten. Damit bereiten wir den Boden, dass sich das Ersehnte oder sogar etwas Besseres einstellen kann. Und das ist auf jeden Fall ein Beitrag zu innerem und äußerem Frieden.

Monika Gruhl  
Resilienztrainerin und –coach  
[www.resilienzzentrum.de](http://www.resilienzzentrum.de) und [www.monikagruhl.de](http://www.monikagruhl.de)