



Meinem Vater, Olav Lingner,  
der in seinem Glauben immer wieder neu Halt fand,  
durch alle Zweifel, alle Schuld, alle Angst;  
den die Nazis nicht brechen konnten  
und der mit viel Geschick der Stasi die Stirn bot,  
der Gott diente und mit seiner demütigen Liebe  
Leuchtturm meines Lebens wurde.

Donata Gries

# Lass Dein Licht leuchten!

Glauben schafft Resilienz –  
das Praxisbuch





# Inhalt

Lass Dein Licht leuchten! – Wie dieses Buch zu (be)nutzen ist.....	7
 Kapitel 1 Resilienz – ein Überblick .....	15
 Kapitel 2 Vertrauen, verwurzelt im Leben .....	25
 Kapitel 3 Hoffnung, der Weg in die Zukunft .....	55
 Kapitel 4 Vergebung, befreit von der Vergangenheit .....	97
 Kapitel 5 Dankbarkeit, die nie versiegende Kraftquelle .....	141
 Kapitel 6 Gemeinsam stark – Gemeinschaft leben .....	165
 Kapitel 7 Gebet, die Verbindung zu Gott .....	189
 Kapitel 8 Resilient leben .....	221
 Dank von Herzen .....	223



## Lass Dein Licht leuchten! – Wie dieses Buch zu (be)nutzen ist

Kommt alle zu mir:

Alle Anteile, alles, was im Dunklen sitzt,

Angst hat, grollt, platzt vor Neid,

alles ist bei Gott willkommen;

wenn wir alles aus dem Schatten holen,

dann werden wir heil und stark.

Dann kann uns alles aus Glauben gelingen.

### **Willkommen auf deinem Weg zu mehr seelischer Balance**

Wer durch Stürme segeln will, braucht ein stabiles Schiff – und dieses stabile Schiff ist deine innere Kraft, deine Stärke, deine Resilienz.

Die gute Nachricht zuerst: Seit über 2000 Jahren gibt der christliche Glaube Menschen Kraft, unabhängig von ihren Lebenssituationen oder ihren Charakteren. Dieses Buch bietet dir eine Grundlage, um deine Resilienz und deinen Glauben weiter auszubauen. Im Folgenden erkläre ich, wie du das Buch nutzen kannst und welches Selbstverständnis ihm zugrunde liegt.

Dieses Buch ist eine Entdeckungsreise in deine Persönlichkeit, deine Resilienz und deinen Glauben. Es verbindet Erkenntnisse der aktuellen psychologischen Resilienzforschung mit der Frage, wie Religion uns widerstandsfähig machen kann.

Vielleicht fragst du dich: Ist so ein Buch überhaupt nötig? Gerade als Christ\*innen wissen wir doch: So, wie ich bin, bin

ich von Gott gewollt. Selbstannahme und Selbstliebe sind doch zentrale christliche Werte. Warum also Selbsterforschung betreiben und sich überlegen, wie man besser werden kann? Diese ständige Selbstoptimierung – das nervt doch!

Wenn ich aufblicke, sehe ich unseren Garten. Dort steht unser alter, geliebter Kirschbaum. Er ist wunderbar, eine Bereicherung, gut, wie er ist. Trotzdem wächst er weiter. Er bleibt nicht unverändert, nur weil er gut ist. Im Moment trägt er keine Blätter, aber bald wird er neue Triebe bilden, wachsen und sich entfalten. Leben bedeutet Entwicklung, Veränderung und Wachstum. Diese Entwicklung können wir nicht alleine gestalten – der Baum braucht Wasser, Boden und Sonne. Aber genauso wie auch der Baum sich der Sonne zuwendet, können auch wir bewusst entscheiden, wohin wir wachsen möchten, was uns nähren soll. Der Glaube kann ein guter Nährboden sein.

Zudem leben wir in einer Gesellschaft, die immer weniger Normen und Formen des Lebens vorgibt. Medien aller Art zeigen Möglichkeiten und Meinungen in einer Menge, wie der Mensch sie nie zuvor verarbeiten musste. Die formelle Bildung z. B. von Schulen wird durch informelle Bildung in sozialen Medien noch weit überboten. Wie nie zuvor müssen Menschen ihren eigenen Lebensweg definieren und finden. Große Freiheit, ein Geschenk – ein Fluch, wenn die innere Stabilität dafür fehlt. Deswegen boomen Kurse und Bücher über Persönlichkeitsentwicklung. Seit fast 30 Jahren arbeite ich in dem Bereich und staune als Theologin immer wieder, wie viele Antworten schon lange vor dieser Zeit und dennoch auch für unsere Zeit im Glauben zu finden sind. Die Antworten sind nicht neu, aber erfordern an der einen oder anderen Stelle vielleicht eine neue Lesart, eine andere Brille. Deswegen setze ich in diesem Buch die Resilienzbrille auf, durch die ich den Glauben anschau. Natürlich gibt es auch viele andere Perspektiven. Meine Anregungen sind nicht erschöpfend, weder

zum Thema Resilienz noch zum Thema Glauben. Sie sind ein Angebot, einmal aus einer anderen Perspektive zu schauen. Die Heilige Schrift sei nicht heilig, weil jedes Wort Gesetz sei; sie sei heilig, weil jeder Mensch sich selber in seiner Lebenssituation darin finden könne, sagte eine Pastorin einmal zu mir. Deswegen ist dieses Buch eine Einladung zu wachsen, das eigene Ich weiterzuentwickeln und so das eigene Potenzial freizusetzen, was auch ein großer Nutzen für die Gemeinschaft ist.

Dieses Buch ist eine Unterstützung zur bewussten und aktiv gestalteten Lebensführung und Glaubensgestaltung.

In der Werbung wird viel Geld damit verdient, dass Menschen mit sich nicht im Reinen, unzufrieden sind. Wer sich selbst nicht mag, ist leichter manipulierbar und weniger resilient gegenüber hohlen Angeboten, endlich besser zu werden, und leeren Versprechungen von schneller Lebensfreude, Liebe oder Reichtum.

In diesem Buch geht es nicht darum, endlich »gut genug« zu werden. Es geht nicht um schnellen Gewinn oder kurzfristige Lösungen. Stattdessen geht es darum, dass du als einzigartiger Mensch von Gott geliebt und vollkommen angenommen bist. Aus dieser Annahme heraus kannst du dein natürliches Bedürfnis nach Wachstum und Entfaltung stärken. Gerade weil du geliebt bist, willst du das Leben und die Lebenskraft voll ausschöpfen, weiterwachsen, Neues entdecken. Deswegen habe ich eine herzliche Bitte: Sobald du beim Lesen oder Arbeiten mit diesem Buch beobachtest, dass du dich mit dir nicht gut fühlst, denkst, das kann ich ja gar nicht, dann sag einfach: »So ist es, niemand kann alles.« Wenn Zweifel anfangen, in deinem Hirn rumzukurabbeln, wenn Druck entsteht, wie du sein musst, wenn du an dir oder deinem Wert zu zweifeln beginnst, dann halte inne und komme zurück auf diese Seite. Erinnere dich: Ich muss gar nichts werden, aber ich darf wachsen.

**So wie ich bin, bin ich ein geliebtes Kind Gottes.**

## Die richtige Haltung

Immer wieder stehe ich bass erstaunt vor einer Freundin von mir. Aufgewachsen in der DDR durfte sie nicht lernen, was sie wollte. Heute, über sechzig Jahre alt, ist sie von einem unstillbaren Wissensdurst und Lernbereitschaft erfüllt. Sie investiert Zeit und Geld in Fortbildungen und freut sich über jede Möglichkeit, Neues zu entdecken.

Genau mit dieser Haltung – voller Neugier und Vorfreude – kannst du dieses Buch nutzen. Du bestimmst, wie und wohin du wachsen möchtest. Und selbst wenn du auf jeder Seite nur daran erinnert wirst, dass du ein geliebtes Kind Gottes bist, hast du für deine Resilienz bereits viel erreicht.

## Wie wächst man am leichtesten?

Zunächst einmal ist entscheidend, etwas zu tun. Was genau das für dich sein kann, kannst nur du selbst herausfinden. Dieses Buch macht dir dafür verschiedene Angebote.

Jedes Kapitel beginnt mit einer Einführung ins Thema, gefolgt von Reflexionsanregungen, um deinen Standort zu bestimmen. Denn wie auf einer Landkarte kannst du deinen Weg nur finden, wenn du weißt, wo du dich gerade befindest. Wenn man seine eigenen Stärken und Herausforderungen in Bezug auf Resilienz nicht kennt, ist es schwer, diese zu entwickeln. Je genauer du dich selbst mit den Einstiegsfragen erforschst, desto mehr Ideen wirst du aus den Kapiteln bekommen, wie du deinen Weg finden kannst. Zudem wird die Selbsterforschung in jedem weiteren Abschnitt des Kapitels vertieft. Dabei gibt es jeweils diese Reihenfolge:

- **Themeneinführung**
- **Der Bezug des Themas zur Resilienz**
- **Die Bedeutung in der christlichen Tradition**
- **Bibelarbeit zur Reflexion**
- **Konkrete Übungsvorschläge zur Umsetzung**
- **Kurzandacht zum Abschluss**
- **Literaturhinweise (zum Nachlesen, Weiterlesen, Informieren; hochgestellte Ziffern im Haupttext verweisen auf Titel in den Literatur-Hinweisen)**

Damit bietet das Buch eine Chance, Schritt für Schritt deine Resilienz durch deinen Glauben zu stärken. Du kannst die Übungen machen und aktiv praktizieren oder dich auch einfach inspirieren lassen durch die Erklärungen. Für manche Praxisübungen gibt es auf der Seite [www.biblio-resilienz.org](http://www.biblio-resilienz.org) Audios zur Unterstützung. Dort gibt es auch eine Community zum Austausch. Für kontinuierliche Impulse zur Biblio-resilienz gibt es den Instagram-Account @biblio-resilienz. Was das Buch dir allerdings *nicht* bietet, sind Einsichten, mit denen du dann einfach Resilienz hast. Denn Resilienz ist Übungssache; psychische Widerstandskraft trainiert man wie einen Muskel. Ob man sie aufbauen oder nur erhalten will: Es kostet Einsatz.



Für seelische Balance gibt es genauso wie für Muskeltraining keine Abkürzungen oder Instantrezepte, sondern einfach nur den aufrichtigen Weg mit dir selbst. Kennst du den Spruch »Das Gras wächst nicht schneller, wenn du dran ziehst«? Das gilt auch für dich. Zeit ist ein wesentlicher Faktor. Man kann sich zu viel Zeit lassen, dann verschiebt man ständig, oder zu viel Druck machen, dann gedeiht man auch nicht. Insofern lohnt es sich, klar zu entscheiden: Ich möchte jetzt in meinen Glauben und meine Resilienz investieren – und dann in aller Ruhe Schritt für Schritt gehen. Nimm dir kleine Veränderungen vor. Vielleicht willst du nur

ein Lied hören, das dich z. B. erinnert, dass du vertrauen kannst. Denke langfristig gerne groß – du kannst viel erreichen, wenn du jeden Tag einen Schritt tust – aber erwarte nicht von dir, dass du das Gebirge Resilienz an einem Tag bewältigen kannst.

Wichtig ist auch, dass du dir die richtigen Übungen aussuchst. Viele Menschen blockieren sich mit Vorhaben, die gar nicht ihren Herzensanliegen oder ihrer Persönlichkeit entsprechen. Eine einfache Frage kann dir helfen herauszufinden, was dir wirklich am Herzen liegt: Wird mein Leben durch diesen Schritt besser, schöner, freudvoller? Nicht alle Menschen haben die gleiche Sehnsucht ... Wenn du sagst: »Ja, es macht mein Leben freudvoller«, dann ist die nächste Frage: Welchen Preis bist du bereit, für die Veränderung zu zahlen? Denn wenn wir etwas neu machen wollen, müssen wir auch etwas Altes lassen. Wenn du bereit bist, etwas loszulassen, und der Schritt dein Leben besser macht, großartig, dann kann es losgehen.

Wenn du dein Vorhaben geklärt hast, kannst du durchstarten, aber wie gesagt: Schritt für Schritt.

Um dann durchzuhalten, die Kraft aufzubringen, die Veränderung zu üben und langsam in dein Leben zu integrieren, gibt es noch ein paar weitere Helferlein:

Routinen erleichtern immens. Du nimmst dir vor, ein tägliches Dankgebet zu sprechen? Leg die Zeit fest oder kopple es mit einer anderen Aktivität – vor dem Essen, vor dem Schlafen? Wo passt es am besten rein? Leg auch eine Zeitspanne fest: Ich bete fünf Minuten vor dem Schlafen. Eine überschaubare Zeitspanne fühlt sich leichter an als »Ab jetzt bete ich immer abends ...«

Teil mit anderen dein Vorhaben: Den Weg in einer gemeinsamen Gruppe zu gehen ist großartig. Ein Commitment in der Gruppe erhöht die Motivation durchzuhalten. Vielleicht findest du sogar eine Gleichgesinnte, die dasselbe erreichen will wie du.

Erlaube dir Fehler: Du hast es heute nicht geschafft – egal. Halt am Plan fest und mach am nächsten Tag einfach weiter. Heute war die Meditation gar nicht entspannend – passe es morgen an; prüfe, was du dafür brauchst.

Freu dich an deinen Erfolgen, auch wenn es nur kleine Schritte sind. Es ist wichtig, die eigene Leistung anzuerkennen: Man hat wenig Lust, die Mühe zu investieren, wenn sie dann als selbstverständlich gesehen wird. Du kannst auch nach einer gewissen Zeit für dich eine Belohnung einbauen – einfach, weil du am Ball geblieben bist.

Fokussiere mehr, was du werden möchtest (z. B. stark durchs Gebet), und weniger das spezifische Ziel (z. B. das Abendgebet). Verbinde dich gut, d. h. visualisiere, wer du werden möchtest durch deine Übung.



# Kapitel 1

## Resilienz – ein Überblick

### Was bedeutet Resilienz?

Der Begriff »Resilienz« ist in vielen wissenschaftlichen Disziplinen verbreitet. Ursprünglich aus der Physik stammend, beschreibt er die Fähigkeit eines Materials, nach Belastung wieder in seine Ursprungsform zurückzukehren. Übertragen auf die Psychologie meint Resilienz die Widerstandskraft eines Menschen, Belastungen und Krisen zu bewältigen und daran nicht dauerhaft zu zerbrechen.<sup>6</sup>

Das Wort »resilire« aus dem Lateinischen bedeutet »zurückspringen« oder »abprallen«. Diese bildhafte Beschreibung zeigt, dass Resilienz nicht Unverwundbarkeit bedeutet. Es geht vielmehr darum, trotz Belastungen wieder in die Balance zu kommen.

Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft, sondern ein lebenslanger, dynamischer Prozess. Sie entsteht durch die Wechselwirkung zwischen uns als Individuen und unserer Umwelt. In diesem Prozess spielen nach Kunzler et al.<sup>8</sup> drei Schwerpunkte eine zentrale Rolle:

1. **Stabilität bewahren – Resistenz** – sich in schwierigen Situationen nicht aus der Bahn werfen zu lassen.
2. **Erholung – Regeneration** – sich nach einer Krise wieder erholen.
3. **Weiterentwicklung – Rekonfiguration** – aus Herausforderungen lernen und sich künftig besser anpassen.

Die Resilienzforschung ist relativ jung. In der Wissenschaft wurde noch keine einheitliche Definition festgelegt und der Resilienzbegriff hat sich immer weiterentwickelt. Dabei unterscheidet man mehrere Phasen<sup>8</sup>:

1. In den 1970er-Jahren lag der Fokus auf Kindern. In einer grundlegenden Langzeitstudie zeigte Emmy Werner, dass schwierige Lebensumstände nicht zwingend zu einem Scheitern im Leben führen. Sie beobachtete Menschen von der Geburt bis zum 40. Lebensjahr und stellte fest: Etwa ein Drittel der Kinder, die in widrigen Umständen aufwuchsen, durchliefen eine positive Entwicklung. Auch große äußere Belastungen konnten also ohne langfristige Beeinträchtigung gemeistert werden. Werner stellte fest, dass es sogenannte Schutzfaktoren gab – Verhaltensweisen der Betroffenen, die diese Widerstandsfähigkeit ausmachten. Diese Schutzfaktoren werden bis heute untersucht und im folgenden Abschnitt zusammengefasst.
2. Dann wurde das Thema Resilienz im Erwachsenenalter erforscht, besonders im Kontext von Berufsbelastungen und traumatischen Erfahrungen. Dabei richtete sich der Blick auf die komplexen Prozesse und Faktoren, die Menschen helfen, schwierige Situationen gesund zu überstehen.
3. In der dritten Phase der Forschung rückte die Prävention in den Vordergrund. Es entstand die Frage, wie Resilienz gezielt trainiert und gefördert werden kann. Resilienztrainings wurden entwickelt, um Menschen besser auf Stress und Krisen vorzubereiten.
4. Heute wird Resilienz interdisziplinär betrachtet. Die Forschung integriert Neurobiologie, Genetik und Psychologie, um zu verstehen, wie Resilienz als Zusammenspiel von Persönlichkeit, Umfeld und Erfahrungen entsteht.

Ein breiter Konsens besteht darin, Resilienz als dynamischen, lebenslangen Prozess zu verstehen, der auf einer Wechselwirkung zwischen Individuum und Umwelt beruht. Resilienz umfasst – wie schon beschrieben – die drei genannten Kernkompetenzen: in Krisen stabil zu bleiben, sich von diesen zu erholen und aus Erfahrungen zu wachsen. Insgesamt beschreibt Resilienz die Fähigkeit, Krisen ohne langfristige psychische Beeinträchtigungen zu überstehen.

Als allgemein anerkannt gilt auch:<sup>8</sup>

- Resilienz ist keine unveränderbare Eigenschaft, sondern trainierbar.
- Sie hängt von individuellen Ressourcen, sozialer Unterstützung und situativen Umständen ab.
- Resilienz darf nicht mit Unverwundbarkeit verwechselt werden. Vielmehr zeigt sie sich im Umgang mit Verletzlichkeit und Belastungen.
- Die Entstehung von Resilienz setzt bewältigbare Herausforderungen voraus. Ohne Herausforderungen kann keine Resilienz entstehen.

Die Resilienzforschung zeigt auch auf, dass individuelle Resilienz allein nicht ausreicht. Strukturelle Faktoren – wie ein unterstützendes Umfeld oder gesellschaftliche Rahmenbedingungen – sind genauso wichtig, um Überforderung zu vermeiden.<sup>1</sup>

Resilienz beruht auf Schutzfaktoren, auch Resilienzfaktoren genannt. Diese Faktoren schützen Menschen davor, seelischen Schaden zu erleiden. Damit endet leider schon die Einigkeit in der Wissenschaft. Denn Resilienzfaktoren sind schwer eindeutig zu messen, die Definitionen und die Bezeichnungen variieren stark. Zudem ist die Wirkung von Schutzfaktoren nicht isoliert

zu verstehen, sondern als Zusammenspiel untereinander sowie in Wechselwirkung mit Umweltfaktoren. Die Übergänge zwischen den Schutzfaktoren sind oft unscharf; jedoch lassen sich anhand der Literatur gut validierte Hauptfaktoren identifizieren, die als Basis für den Bezug zu religiösem Verhalten dienen können.

Religiosität wird oft als eigener Schutzfaktor genannt, hier aber nicht gesondert aufgeführt, da er in diesem Buch als Querschnittsfaktor verstanden wird, der auf alle Schutzfaktoren Einfluss nimmt. Obwohl kein einheitliches Modell existiert, zielen Präventionsansätze darauf ab, die Schutzfaktoren gezielt zu fördern. In dem Punkt ist sich die Resilienzforschung wieder einig. Auch wenn man noch nicht viel weiß: Resilienz ist so zentral und die Trainings sind nachweislich so hilfreich, dass Resilienz auf jeden Fall gefördert werden sollte.<sup>13</sup>

Ich fasse hier im Folgenden vier recht unumstrittene zentrale Schutzfaktoren kurz nach Jürgen Bengel und Lisa Lyssenko<sup>1</sup> zusammen:

### **Selbstwirksamkeit**

Selbstwirksamkeit ist das Vertrauen, Herausforderungen eigenständig zu bewältigen, und fördert Handlungsfähigkeit sowie Selbstregulation. Sie gilt als der am besten belegte Schutzfaktor und beeinflusst andere Faktoren wie Selbstvertrauen. Ihr Training steigert indirekt das Selbstwertgefühl und ist besonders effektiv.

### **Soziale Einbindung**

Qualität und Quantität sozialer Unterstützung sind entscheidend für Resilienz. Wichtig ist das Wissen, auf Unterstützung zugreifen zu können, ohne die Selbstwirksamkeit einzuschränken. Empathie und die Fähigkeit, selber auch andere zu unterstützen, verstärken diesen Faktor.

## **Optimismus**

Optimismus beschreibt eine positive Erwartungshaltung, die mit realistischer Problemwahrnehmung und Emotionsregulation einhergeht. Er motiviert zur Zielverfolgung und beeinflusst Resilienz stark. Hoffnung und die Fähigkeit zur emotionalen Regulation werden hier integriert. In einigen Ansätzen werden diese auch als eigene Schutzfaktoren benannt.

## **Kohärenzgefühl**

Das Kohärenzgefühl beschreibt die Fähigkeit, das Leben als verstehbar, handhabbar und sinnvoll zu erleben. Es hilft bei Stressbewältigung und verbindet Sinn- und Werteorientierung mit der Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen.

Gerade im populärwissenschaftlichen Kontext werden viele andere Begriffe auftauchen und genutzt. Die meisten kann man unter diesen vier Begriffen subsumieren. Für dieses Buch ist es nicht so wichtig, genau das richtige Wording zu finden, sondern eher ein Verständnis für das Resilienzkonstrukt zu entwickeln.

## **Resilienz und Religion: Chancen und Herausforderungen**

Religion hat einen tiefen Einfluss auf das Leben vieler Menschen. Sie kann Trost spenden und Orientierung geben, aber auch Belastungen verursachen. Der Psychiater J. Griffith, der viel zu Religion geforscht hat, fasst es so zusammen: »Die Religion kann dem menschlichen Leben genauso viel Leiden auferlegen wie es lindern.«<sup>3</sup> In der Resilienzforschung wird Religiosität oft als Schutzfaktor betrachtet, doch im letzten Jahrzehnt wurde immer mehr gefragt, ob dies wirklich am Glauben selbst liegt oder an anderen Faktoren wie z. B. der Gemeinschaft, die Religion bieten kann.<sup>4</sup> und 14.

Studien zeigen: Der Kontext der Religion – die Gemeinschaft, der Sinn und die Rituale – hat ebenso viel Einfluss wie der Glaube selbst. Hinzu kommt, dass Religiosität ebenso wie Resilienz hoch individuell und deswegen in Studien schwer messbar ist.

Die Verbindung von Religion und Resilienz ist also komplex. Einerseits zeigen Studien positive Effekte religiöser Praktiken, z. B. durch Gebete, die physiologisch Stress senken, oder durch die Gemeinschaft, die Sicherheit bietet. Andererseits gibt es auch die Schattenseiten: toxische Gemeinschaften, die Isolation fördern, weil sie gesellschaftliche Kulturwerte wie z. B. gemeinsame Feiertage ablehnen oder Druck durch strenge Regeln ausüben, wie z. B. zwanghafter Gottesdienstbesuch.<sup>3</sup> Besonders problematisch wird es, wenn religiöse Konzepte zu Gefühlen wie Gottverlassenheit, Schuld oder Angst vor Strafe führen.

Kenneth Pargament führte den Begriff des »religiösen Copings« ein, der beschreibt, wie Menschen ihren Glauben nutzen, um mit Stress umzugehen<sup>10</sup>. Er unterscheidet drei Stile:

1. **Selbstgesteuert:** Der Mensch übernimmt die Verantwortung und handelt aus eigener Kraft. Gott sieht er höchstens als Quelle von Freiheit und Ressourcen.
2. **Passiv-verschiebend:** Alles wird Gott überlassen, das eigene Handeln bleibt aus.
3. **Kollaborativ:** Mensch und Gott wirken gemeinsam.

Der dritte kollaborative Stil zeigt die stärksten positiven Effekte auf Resilienz, da er sowohl Selbstwirksamkeit als auch Vertrauen in Gott und Unterstützung fördert; der Gläubige wird befähigt, sich dem Schmerz des Lebens zu stellen und ihn dadurch zu transformieren.<sup>9</sup> Gleichzeitig vermittelt dieser Stil durch eine starke Werteorientierung Halt.

Religiöses Coping zeigt schwächende Effekte, wenn die religiöse Praktiken Schuldgefühle oder Angst vor Versagen erzeugen.<sup>10</sup> Solche destruktiven Dynamiken treten vor allem in autoritären oder isolierenden religiösen Gemeinschaften auf.

### **Gefahren toxischer Strukturen**

Der Begriff der toxischen Religion wurde zuerst in den evangelikalischen Kontexten in den USA untersucht. Inzwischen gibt es auch erste Untersuchungen in Deutschland, u.a. von Stephanie Butenkemper<sup>2</sup>. Toxische religiöse Systeme, wie sie Butenkemper beschreibt, zeichnen sich durch übertriebene Gehorsamsforderungen, Isolation von anderen Glaubenden oder Glaubensgemeinschaften, die Idealisierung von Führungspersonlichkeiten oder der Gemeinschaft selbst, durch Exklusivität und die Entwertung individueller Bedürfnisse aus. Nicht alle Faktoren müssen zutreffen, um von einer toxischen Gemeinschaft zu sprechen. Sie nutzen das Bedürfnis nach Gemeinschaft und Sinn aus, um Kontrolle meist durch bestimmte Strukturen auszuüben, was zu erheblichen psychischen Belastungen führen kann.

### **Das Potenzial des Glaubens für Resilienz**

Trotz dieser Gefahren bietet Religion ein enormes Potenzial für die Resilienzförderung.<sup>11</sup> Entscheidend ist, dass Menschen befähigt werden, mit den Herausforderungen des Lebens konstruktiv und verantwortungsvoll umzugehen. Das gelingt, wenn Religion Freiräume für individuelle Entwicklung schafft, Sinn gibt und Gemeinschaft stiftet. Fragen wie »Macht der Glaube sicher oder unsicher?« oder »Befähigt er zur Eigenständigkeit?« können helfen, eine gesunde Glaubenspraxis zu erkennen. Genau genommen geht es darum, aus einem resilienten Ich heraus der Religion zu begegnen und in ihr weiter zu wachsen. Dieses resiliente Ich entspricht dem Erwachsenen-Ich in der Transaktionsanalyse,

einem Ich-Zustand, der in der Lage ist, Verantwortung für sich und sein Umfeld zu übernehmen, ohne sich unterzuordnen, sich dem Druck zu fügen, auch ohne andere zu unterwerfen oder dominieren zu müssen.<sup>12</sup> Es ist unerlässlich, religiöse Schutzfaktoren auf psychisch gesunde Muster hin zu überprüfen.

In diesem Buch werden in den folgenden Kapiteln einige religiöse Grundtugenden in Bezug auf ihr Resilienzpotenzial vorgestellt und aufgezeigt, wie man diese weiter ausprägen und entwickeln kann.

Um für die kommenden Kapitel einen guten Fokus zu haben, kannst du dich mit den folgenden zwei Fragen ausrichten:

Was ist für mich an dem Thema Resilienz durch Religion besonders wichtig?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gibt es einen Bereich, in dem ich mich gerade entwickeln möchte?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Viel Freude bei der Entdeckung der religiösen Resilienz.**

## Literatur

1. Bengel, Jürgen & Lyssenko, Lisa. (2012). *Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter: Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter*. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). <https://shop.bzga.de/pdf/60643000.pdf>
2. Butenkemper, Stephanie. (2023). *Toxische Gemeinschaften: Geistlichen und emotionalen Missbrauch erkennen, verhindern und heilen*. Herder. <https://doi.org/10.5771/9783451829475>
3. Griffith, James L. (2013). *Religion hilft, Religion schadet: Wie der Glaube unsere Gesundheit beeinflusst*. Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
4. Headey, Bruce/ Hoehne, Gerhard & Wagner, Gert G. (2014). Does religion make you healthier and longer lived? Evidence for Germany. In: *Social Indicators Research*, 119(3), 1335–1361. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0546-x>
5. Hong, Sungsoo. (2023). Resilienz und Religion. In: *Wissenschaftlich Religionspädagogisches Lexikon im Internet (WiReLex)*. [https://doi.org/10.23768/wirelex.Resilienz\\_und\\_Religion.201113](https://doi.org/10.23768/wirelex.Resilienz_und_Religion.201113)
6. Kölbel, Andrea & Erckrath, Melanie. (2023). Resilienz: Zur Einordnung eines allgegenwärtigen Begriffs. In: V. Wittpahl (Hrsg.), *Resilienz: Leben – Räume – Technik*. Springer Berlin. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-66057-7>
7. Krause, Christine. (2015). *Mit dem Glauben Berge versetzen? Psychologische Erkenntnisse zur Spiritualität*. Springer Berlin, Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-48457-9>
8. Kunzler, Anna-Maria/ Gilan, Donya.A./ Kalisch, Raffael/ Tüscher, Oliver & Lieb, Klaus (Hrsg.) (2018). Aktuelle Konzepte der Resilienzforschung. In: *Nervenarzt* 89, 747–753. <https://doi.org/10.1007/s00115-018-0529-x>
9. Manning, Linda/ Ferris, Megan/ Rosario, Catherine N./ Prues, Michael & Bouchard, Lisa (Hrsg.) (2019). Spiritual resilience: Understanding the protection and promotion of well-being in the later life. In: *Journal of religion, spirituality & aging*, 31(2), 168–186. <https://doi.org/10.1080/15528030.2018.1532859>
10. Pargament, Kenneth. I./ Kennel, John/ Hathaway, William/ Grevengeod, Nancy/ Newman, James & Jones, Walter (Hrsg.) (1988). *Religion and the*