

Ulrike Becker

RESILIENZ

stark im Leben, stark im Glauben

Mit innerer Widerstandskraft
den Herausforderungen des Alltags
begegnen

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen: *Neues Leben. Die Bibel*, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen (www.brockhaus-verlag.de)

Außerdem wurden verwendet:

Hoffnung für alle®, Copyright © 1983, 1996, 2002 by Biblica, Inc.®.

Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers

Fontis – Brunnen Basel. (Hfa)

Elberfelder Bibel 2006, © 2006 R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen (www.brockhaus-verlag.de)

© 2026 Gerth Medien in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Str. 41 · 71088 Holzgerlingen · gerth.de

1. Auflage 2026

Bestell-Nr. 821217

ISBN 978-3-98695-217-4

Umschlaggestaltung: Maren Habla

Umschlagmotiv: Titolino/Shutterstock

Lektorat: Christina Bachmann

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

*Mein Dank gilt all den wunderbaren Menschen,
die ihre persönlichen Resilienzerfahrungen mit mir geteilt haben,
und insbesondere denen, die sie mir für dieses Buch
zur Verfügung gestellt haben. Mein tiefster Dank gilt dem Gott,
der will, dass wir leben und unser Leben gelingt,
und der dafür sein Äußerstes gegeben hat.*

Inhalt

Vorwort	9
---------------	---

Teil 1

Eine Expedition in das faszinierende Land der Resilienz	13
---	----

Teil 2

Die acht Resilienzfaktoren	39
----------------------------------	----

1. Optimismus – ein positiver Blick auf das Leben	55
---	----

2. Selbstregulation – Stressmomente aktiv bewältigen	67
---	----

3. Beziehungen – gemeinsam sind wir stärker	86
---	----

4. Selbstwirksamkeit – im eigenen Leben etwas bewegen ..	106
--	-----

5. Akzeptanz – Ja zum Leben sagen	119
---	-----

6. Kreativität – ein Weg der Lösungsfindung	136
---	-----

7. Sinnfindung – Teil von etwas Größerem werden	155
---	-----

8. Mensch sein und Mensch bleiben	172
---	-----

Reiserückblick	186
----------------------	-----

Zusatzkapitel: Wie christliche Gemeinden Resilienz fördern können	190
--	-----

Anhang	223
--------------	-----

Anmerkungen	233
-------------------	-----

Vorwort

Ich bin am Bodensee aufgewachsen, und an den Wochenenden fuhren meine Eltern mit meinem Bruder und mir häufig in die Berge zum Wandern. Was mich an dieser kargen Welt knapp oberhalb der bewaldeten Zone schon damals faszinierte, waren die knorrigen, vom Wetter gebeutelten Bäume, die sich mit ihrem Wurzelwerk in den felsigen Untergrund klammerten und trotz aller Widrigkeiten immer noch so lebendig und kraftvoll waren.

Wären diese Bäume Menschen, würde man sie vermutlich als *resilient* bezeichnen.

Denn Resilienz bezeichnet eine Kraft, die uns psychisch widerstandsfähig macht. Aber woher kommt diese Kraft? Ist sie eine Grundeigenschaft, die manche Menschen besitzen und andere nicht? Oder hat sie etwas damit zu tun, wie wir uns zum Leben und seinen Widrigkeiten stellen? Können wir sie uns antrainieren, so wie man einen Muskel durch Krafttraining stärkt? Und wenn ja, wie bleibt sie uns erhalten? Verändert sie sich womöglich über die Lebensspanne hinweg? Und inwieweit haben wir diese Veränderung in der Hand – oder ist es vielleicht auch so etwas wie Gnade, wenn wir resilienter durchs Leben kommen als andere?

Mit diesem Buch möchte ich dich, liebe Leserin, lieber Leser, auf eine Entdeckungsreise in dieses spannende Thema der Resilienz mitnehmen. Meine Hoffnung ist, dass du auf dieser Reise deine ganz persönlichen Wege entdeckst, wie du dem Leben mit all seinen kleinen und großen Widrigkeiten gesund und mit einer positiven Grundhaltung begegnen kannst.

Und wie das so ist bei einer Entdeckungsreise, begegnen einem nicht nur faszinierende und schöne Dinge, sondern auch so manches, was einen herausfordert. Aber genau das dürfen wir lernen:

dass die Herausforderungen des Lebens auch Chancen sind, an denen unsere innere Spannkraft wachsen kann.

Eines solltest du über mich als deine „Reisebegleiterin“ wissen: Ich glaube nicht, dass wir Menschen eine Insel sind, die isoliert von anderen in den Weiten des Ozeans bestehen kann. Und ich glaube auch nicht, dass wir Menschen einfach nur aus einer Laune der Natur heraus entstanden sind. Ich glaube, dass wir leben, weil ein Schöpfer wollte, dass wir leben. Er hat uns auf eine einzigartige Weise geschaffen – jeder Mensch ist einmalig und wunderbar.

Deshalb werde ich auf dieser Reise auch immer wieder mal mit dir zusammen einen Blick in einen ganz besonderen Reiseführer werfen – in die Bibel, das Buch, das uns wie kein anderes von diesem Schöpfer erzählt und uns auch einiges darüber offenbart, wie man gut mit anderen Menschen zusammenleben kann.

Ich persönlich bin überzeugt davon, dass wir viel gewinnen, wenn wir unsere Reise zur Resilienz nicht als Individualreise verstehen, sondern als eine Expedition, auf der wir die Unterstützung und Gemeinschaft anderer gut gebrauchen können. Und auf der wir immer begleitet werden von dem Einen, der uns geschaffen hat und möchte, dass unser Leben gelingt – an den sonnigen Tagen ebenso wie mitten im Sturm.

Bist du neugierig geworden? Möchtest du dich mit mir auf die Reise begeben? Dann lass uns aufbrechen ...

Wichtiger Hinweis zu den Übungen in diesem Buch:

Die Übungen, die ich dir im Verlauf des Buches vorschlage, sollen dich darin unterstützen, die verschiedenen Resilienzfaktoren einzuüben. Bitte entscheide selbst, was du machen möchtest und was nicht. Lass dich nur in dem Maß auf die Übungen ein, wie es dir guttut. Du kannst Übungen abwandeln oder Teile weglassen, die du als belastend empfindest. Oder du verzichst ganz darauf, sie zu machen. Du weißt am besten, was gut für dich ist.

Wenn du aktuell in psychotherapeutischer oder psychiatrischer Behandlung bist, mach diese Übungen bitte nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Therapeuten oder der Therapeutin sowie dem Arzt oder der Ärztin.

Teil 1

Eine Expedition in das faszinierende Land der Resilienz

Die Reise beginnt

Beginnen wir unsere gemeinsame Reise damit, uns mit dem Land der Resilienz vertraut zu machen. Wie können wir die Kraft der Resilienz begreifen, die uns nach widrigen Umständen hilft, wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu finden? Es gibt viele Bilder, die versuchen, dieses Phänomen zu beschreiben.

Ursprünglich ist Resilienz ein Begriff aus der technischen Materialkunde. Als resilient gilt ein Werkstoff, der nach einem Stoß oder Schlag wieder in seine Ursprungsform zurückkehrt, ohne dabei Schaden zu nehmen. Ein gutes Beispiel für resiliente Materialien ist Gummi. Wenn ich einen Gummiball mit Wucht auf den Boden werfe und wieder auffange, sehe ich ihm anschließend nicht an, dass er gerade einen ziemlichen Stoß abfangen musste. Täte ich das Gleiche mit einem Tischtennisball, bliebe diesem sicher eine Delle.

Nun sind Menschen kein Werkstoff. Darum erklärt dieses Bild zwar sehr gut, was der Begriff Resilienz meint, aber nicht, wie wir uns das bei lebenden Wesen vorstellen können. An dieser Stelle kommt der Bambus ins Spiel. Einige Resilienz-Trainerinnen beziehen sich darauf. So schreibt zum Beispiel Ella Gabriele Amann: „Der Bambus steht seit jeher für eine gelungene Strategie im Umgang mit stürmischen Zeiten: sich biegen und im Wind wiegen, anstatt zu brechen. Bambus ist flexibel, beweglich, zugleich tief verwurzelt, stabil und standhaft.“¹

Das klingt verlockend. Wer möchte nicht flexibel und standhaft zugleich sein? Wer möchte sich nicht im Sturm biegen können, ohne zu brechen? Ist das nicht der Grund, warum wir uns auf diese Reise gemacht haben?

Für mich geht das Bild vom Bambus in die richtige Richtung, aber ich würde gerne ein anderes Bild verwenden – nämlich das der Bäume, die mich seit Kindheit begleiten und faszinieren.

Warum der Baum und nicht der Bambus? Zum einen, weil die meisten Menschen in Europa mit dem Bild des Baumes vertrauter sind. Zum anderen, weil ein Baum eher so etwas wie eine Lebensspanne abbildet. Man sieht ihm an, was und wem er ausgesetzt war. Man sieht, wo er resilient gewesen und wo er mit seiner Kraft der Resilienz an Grenzen gestoßen ist. Das kommt für mich dem menschlichen Leben näher.

Von Bäumen und Berührungen

Bäume sind faszinierende Lebewesen, die sich sehr gut auf Umwelteinflüsse einstellen können, solange die Belastungen nicht zu extrem werden. Darin ähneln sie uns Menschen. Auch Menschen können sich auf bewundernswerte Weise selbst an schwierigste Bedingungen anpassen. In der Arbeit mit meinen Klienten staune ich immer wieder, auf welch kreative Weise viele von ihnen bereits als Kinder Lösungen gefunden haben, um in einem schwierigen Elternhaus emotional und physisch zu überleben. Doch bleiben wir erst einmal bei den Bäumen.

In meiner Studienzeit in München in den 1980er-Jahren fuhr ich oft mit dem Auto durch das Allgäu an den Bodensee oder in den Schwarzwald, wo ich ein Freiwilliges Soziales Jahr absolviert hatte. Ende der 80er-Jahre gab es vermehrt teils sehr starke Stürme, die in den 90er-Jahren in eine Reihe schwerer Orkanstürme mündeten. Stürme wie Lothar (1999) oder Kyrill (2007) legten riesige Waldflächen wie Streichhölzer um und verursachten immense Schäden.² Solchen Extremereignissen konnten auch viele gesunde Bäume nicht mehr standhalten. Doch auch nach den weniger heftigen Stürmen Mitte der 80er-Jahre konnte man schon deutliche Schäden an den Wäldern rechts und links der Autobahnen sehen – und dabei ein spannendes Phänomen beobachten: Dort, wo zum Ausbau der Fahrspuren die Waldränder

gerodet worden waren, stürzten besonders viele Bäume um. Dort, wo die Waldränder noch intakt waren, wo also am Rand des Waldes niedrigere Bäume und Büsche standen, waren die Sturmfolgen nicht so gravierend. Woran lag das?

Biologen haben inzwischen herausgefunden, dass Bäume (wie auch andere Pflanzen) auf Berührung reagieren. Wind ist letztlich nichts anderes als eine heftige Berührung. So ergaben Versuche, dass Jungpflanzen, die von Anfang an immer wieder durchgeschüttelt werden, kompakter wachsen als Pflanzen, mit denen das nicht gemacht wird. Die Wissenschaftler konnten aufzeigen, dass der Einfluss von starkem Wind Bäume bis in die Zellstrukturen hinein verändert und diese Anpassungen sogar über die Samen an die nächste Generation von Bäumen weitergegeben werden.³

Die Anpassung zeigt sich einerseits in einem gedrungenen Wachstum. Die Bäume sind kompakter und zugleich niedriger in ihrer Wuchsform. Sie zeigt sich aber auch darin, dass das Holz dieser Bäume elastischer ist. Es kann im Wind besser schwingen und bricht nicht so leicht. Bäume, die in ihrer Jugend keinem Wind ausgesetzt waren – zum Beispiel, weil sie im Schutz anderer Bäume aufwuchsen und nicht am Rand eines Waldes –, wachsen stärker in die Höhe und bilden eine weniger elastische Holzstruktur aus. Wird dann der Rand des Waldes für den Straßenbau gerodet, kann der nächste starke Sturm diese Bäume einfach umknicken.

Die Bäume, die in ihrer Jugend immer wieder Wind ausgesetzt werden, entwickeln also eine Art Resilienz, die sogenannte *Windfestigkeit*. Diese ermöglicht es ihnen, selbst starken Windkräften ihre eigene Widerstandskraft entgegenzusetzen – aber eben nicht als starre Widerständigkeit, sondern gerade dadurch, dass ihr Holz flexibel mitschwingen kann, ohne zu brechen, und ihre Wuchsform dem Wind ohnehin weniger Angriffsfläche bietet.

Ich finde das ein faszinierendes Bild, mit dessen Hilfe wir auch menschliche Resilienz anschaulich begreifen können. Denn wie wir noch sehen werden, passen sich auch Menschen an die jeweiligen Bedingungen an, unter denen sie leben, und bilden Fähigkeiten aus, um mit Belastungen umzugehen, ohne daran zu zerbrechen. Auch für Menschen gilt, dass diese Resilienzkraft an Grenzen kommt, wenn die Lebensstürme allzu heftig werden oder sich extrem häufen.

Denn auch das haben Biologen und Forstwirtschaftler herausgefunden: Sturmereignisse hinterlassen Spuren im Holz und im Wurzelsystem, sodass ein resilienter Baum nach einem ersten heftigen Sturm zwar noch nicht umstürzt, aber weniger standfest ist und auch weniger gut Wasser und Nährstoffe transportieren kann. Damit nagt jedes heftige Wetterereignis an seiner Widerstandskraft und ermüdet seine Fähigkeit, flexibel und elastisch zu reagieren, wenn der nächste Sturm kommt. So liegt ein Augenmerk dieser Fachleute auch auf der Frage, wie man das gesamte Ökosystem des Waldes resilienter machen kann.

Was können wir von den windfesten Bäumen lernen?

- Es gibt Wege, den Widrigkeiten des Lebens etwas entgegenzusetzen. Wir sind den „Kräften der Natur“ nicht ohnmächtig ausgeliefert, selbst wenn wir uns mitunter ziemlich schutzlos vorkommen.
- Es geht darum, die eigene „Windfestigkeit“ zu stärken – oder im Blick auf den Menschen gesprochen, Resilienzkräfte zu entwickeln.
- Diese Kräfte entspringen keiner starren Unbeweglichkeit den Stürmen des Lebens gegenüber, sondern einer flexiblen, von innerer Elastizität und Spannkraft getragenen Widerständigkeit.

- Resilienzkräfte zu entwickeln, passiert nicht von heute auf morgen, sondern in einem Prozess des Wachsens und Reifens.
- Die Stürme des Lebens werden allerdings auch etwas mit uns machen. Es geht darum, diese Tatsache zu bejahen und zugleich die Veränderungen aktiv mitzugestalten.

Von Ausrüstung und Anpassung

Ich möchte an dieser Stelle einen kleinen, aber wichtigen Exkurs in die Welt der wissenschaftlich-akademischen Resilienzforschung wagen, bevor wir unsere eigentliche Entdeckungsreise fortsetzen. Hier – im Reich der Wissenschaften – bekommen wir es mit einem Problem zu tun. Denn obwohl sich viele kluge Köpfe über Resilienz Gedanken gemacht und daran geforscht haben, gibt es bisher „nur“ Hypothesen darüber, wie Resilienz zu definieren ist und was sie ausmacht. Ein renommierter Wissenschaftler geht so weit zu sagen: „Frage vier Resilienzforscher, und du bekommst sechs Meinungen.“⁴

Würden wir die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler als Entdeckungsreisende in unserem Land der Resilienz betrachten, könnten wir sehen, dass sich die ersten von ihnen schon Mitte des letzten Jahrhunderts auf den Weg gemacht haben, um herauszufinden, warum manche Menschen resilienter sind als andere. Sie taten das, indem sie über einen langen Zeitraum die Lebensverläufe von Menschen verglichen, die unter sehr ähnlichen Bedingungen aufwuchsen und sich doch sehr unterschiedlich entwickelten.⁵ Ich werde dir später noch etwas mehr darüber erzählen.

Anfang dieses Jahrhunderts nahm die Forschung dann noch einmal ziemlich Fahrt auf, weil es neue Erkenntnisse und Methoden aus den Gebieten der Hirnforschung und der Epigenetik gab – also der Wissenschaft von der Wechselwirkung unseres

Erbguts mit der Umwelt. Auch das werden wir uns an passender Stelle noch etwas genauer anschauen.

Würde man all diese Forscher fragen, was man beachten muss, um das Land der Resilienz erfolgreich zu erkunden und zu besiedeln, dann bekäme man grob gesprochen zwei grundlegend verschiedene Antworten, die ich hier einmal ganz laienhaft in unser Bild von der Expedition übersetzen möchte.⁶

Die eine, ältere Gruppe von Forschenden sagt uns: Wenn du dich auf diese Expedition begeben möchtest, hängt alles von der richtigen Ausrüstung ab. Und du musst ein Bootcamp absolvieren, damit du gut trainiert bist und dich für den Notfall blind mit deiner Ausrüstung vertraut gemacht hast. Dann wird deine Expedition vermutlich ein Erfolg.

Wenn wir die Bücher solcher „Expeditionsleiter“ lesen, dann hören wir viel über Resilienzfaktoren oder auch Resilienzmerkmale, also über Eigenschaften und Fertigkeiten, die uns helfen, resilient zu sein. Diese Resilienzfaktoren gelten als mehr oder weniger trainierbar und als Hauptgarant für ein resilientes Leben. Folgt man dieser Forschergruppe, wäre es vor allem Aufgabe des Einzelnen, seinem Leben die nötige Resilienz zu geben.

Die zweite Gruppe von Forschern sagt mehr oder weniger: Ausrüstung und Training, schön und gut, aber das alles nützt dir wenig, wenn du es nicht schaffst, dich auf deiner Expedition immer wieder auf veränderte Umstände und Gefahren einzulassen – die schlammigen oder verschütteten Straßen, die wilden Tiere, die Ausrüstungsgegenstände, die den Dienst versagen und ... und ... Damit musst du klarkommen und dich immer wieder neu anpassen.

Lesen wir die Bücher dieser Forschergruppe, hören wir wenig über klassische Resilienzfaktoren und sehr viel über lebenslange Prozesse, durch die Resilienz entsteht und aufrechterhalten wird.

Und wir hören, dass Resilienz nicht nur persönlich gefördert werden kann, sondern auch eine gesellschaftliche Verantwortung sein muss – weil der Einzelne allein die Umstände, unter denen er oder sie lebt, nicht einfach ändern kann. Das ist auch die Aufgabe der Gemeinschaft, der dieser Mensch angehört. Wenn wir an Kinder aus prekären Verhältnissen oder Kriegs- und Krisengebieten denken, werden wir ein solches Argument gut nachvollziehen können.

Nun stellt sich die Frage: Welche dieser beiden Gruppen hat denn recht? Welcher dieser Spuren wollen auf unserer eigenen Expedition folgen? Sollen wir uns auf die individuelle Perfektionierung unserer Ausrüstung und unser Bootcamp verlassen? Oder sollen wir mit einer gewissen Grundausstattung einfach mal aufbrechen und mehr oder weniger im Gehen herausfinden, wie wir – zusammen mit all den anderen Menschen, die mit uns unterwegs sind – am besten den zwangsläufig auftretenden Widerständen begegnen?

Ich würde eine Mischung aus beidem vorschlagen: Ausrüstung, Training und immer wieder Anpassungsprozesse. Das heißt konkret:

- Es gibt bestimmte Haltungen dem Leben gegenüber, die uns helfen können, mit Widrigkeiten gesund und erfolgreich umzugehen. Diese Haltungen spiegeln sich in den verschiedenen Resilienzfaktoren wider und können zu einem gewissen Grad trainiert werden. Sie zu kennen, kann uns guttun, solange wir nicht unsere Hoffnung allein auf sie setzen. So wird etwa jemand mit einer optimistischen Lebenseinstellung eher glauben, dass sich Schicksalsschläge in etwas Gutes verwandeln lassen. Trifft so ein Mensch auf große Herausforderungen, kann er sie als Chance begreifen und nutzen.

- Wir müssen uns aber immer wieder auch auf Unwägbarkeiten einstellen, auf die uns selbst die gesündesten Haltungen und das beste Training nur unzulänglich vorbereiten können. Dann braucht es Prozesse, unsere Haltungen und bisherigen Bewältigungsmuster anzupassen, sodass wir resilient und psychisch gesund bleiben. So stößt auch der größte Optimist zunächst an Grenzen, wenn er mit einer tödlichen Erkrankung konfrontiert ist. Dann muss dieser Mensch neu durchbuchstabieren, was die Hoffnung auf ein gutes Ende unter diesen Lebensumständen bedeutet. Sonst könnte er aus Optimismus heraus seine Krankheit ausblenden, statt sich aktiv damit auseinanderzusetzen.

Ich denke, dass wir beides – Haltungen und Umstände – sowohl auf der individuellen Ebene als auch auf der Ebene von Gemeinschaften und Gesellschaften so beeinflussen können und sollten, damit Menschen wirklich resilient werden können. Das ist übrigens ein Gedanke, den wir schon in der Bibel finden – natürlich in ihrer ganz eigenen Sprache formuliert.

Lass uns also die Ausrüstung begutachten und uns trainieren, wie wir sie am besten einsetzen. Lass uns aber darüber hinaus anerkennen, dass wir auch im Gehen die Landschaft erkunden werden und uns auf Überraschendes und Herausforderndes einstellen und mit dem Unwägbaren umgehen müssen.

Anschauliche Bilder wie das des Baums können uns dabei etwas so Abstraktes wie Resilienz begreifbar machen. Solche bildhaften Übertragungen sind weniger das Metier der Männer und Frauen, die Resilienz wissenschaftlich erforschen. Wir können jedoch von ihnen lernen, das faszinierende Wunder der Resilienz nicht zu vereinfachen. Im Bild der Bäume gesprochen: Resilienz

ist viel mehr ein komplexes Ökosystem wie das eines Regenwaldes als eine auf Ertrag optimierte Monokulturlandschaft, die ich mir nach Belieben zurechttrimme.

Von Sturmschäden und der Sehnsucht nach Selbst-optimierung

Erinnerst du dich noch an die knorrigen Bäume knapp oberhalb der Waldgrenze, die mich schon als Kind fasziniert haben? Ich habe dir einen solchen Baum mitgebracht. Man sieht ihm an, dass er schon in jungen Jahren einiges durchgestanden hat. Sein Stamm wirkt fast wie abgeknickt, so, als hätten dem noch schwächtigen Bäumchen ein schwerer Sturm oder eine große Schneelast zugesetzt. Die Wurzeln mussten sich in dem felsigen Untergrund geradezu festkrallen, um nicht von Wind und Wetter mitgerissen zu werden. Und auch sein weiterer Lebensweg ist nicht geradlinig verlaufen, wie uns die Biegungen im oberen Teil des Stammes verraten. An manchen Stellen ist sein Nadelkleid unvollständig, als wären hier irgendwann Äste abgebrochen und hätten Lücken im Grün der alten Kiefer hinterlassen.

Und trotzdem wirkt dieser Baum auf eine faszinierende Weise lebendig und kraftvoll. Man spürt ihm seine Resilienz ab. In einem gepflegten Forst voller Kiefern wäre dieser Baum zu kleinwüchsig. Aber hier in der Zone oberhalb der geschlossenen Wälder ist er ein stattlicher Hüne geworden: kräftige Äste, kompakter Wuchs und offenbar gut verwurzelt und trotz des kargen Bodens ausreichend versorgt. Dieser Baum zeigt uns seine Resilienz auch und gerade in den Spuren, die das Leben an ihm hinterlassen hat.

Während ich das schreibe, muss ich an Menschen denken, die ähnlich wie dieser Baum so manches durchgemacht haben. Klienten, die mir von den „Sturmschäden“ in ihrem Leben erzählen



und trotzdem nicht aufhören, um ein gesundes und gutes Leben zu kämpfen. Menschen aus meinem Verwandtenkreis, mit denen ich mich über die Verbiegungen und Lasten unserer Herkunftsfamilien ausgetauscht habe, die uns und unsere Vorfahren geprägt haben. Menschen, deren Biografien, Erzählungen oder Gedichte ich gelesen habe. Es gibt überall solche mehr oder weniger „knorrigen Bäume“ unter uns Menschen. Und sie faszinieren mich ebenso wie ihre botanischen Ebenbilder. Über die Jahre eines Lebens gewachsene und gereifte Resilienz besitzt in meinen Augen ihre ganz eigene Schönheit und Würde – bei den Menschen ebenso wie bei den Bäumen.

Leider leben wir in einer Zeit, in der das oft nicht gesehen und schon gar nicht gewürdigt wird. Junge wie Alte stehen stattdessen unter einem immensen Druck zur Selbstoptimierung. Ob durch die leistungsorientierten Maßstäbe ihrer Eltern oder den Einfluss der sozialen Medien – ich erlebe in meiner Beratung viele junge Menschen, die in ihrer Identität verunsichert sind und Angst vor dem Scheitern haben. Makellosigkeit – ob im Aussehen oder in der Erfolgsbiografie – ist das Ideal, an dem sich viele junge Menschen messen. Und auch bei uns Älteren erlebe ich viel Druck – man will älter werden, aber auf keinen Fall älter wirken, bloß keine Falten, bloß keine Grenzen in der körperlichen Fitness.

Selbstoptimierung ist starre, angespannte Stärke, die den wirklich starken Stürmen des Lebens nicht standhalten kann. Menschen, die versuchen, sich selbst zu optimieren, sind wie Bäume in einem Wald aus lauter Monokulturen: perfekt vorbereitetes Umfeld, perfekter Wuchs, aber kaum Widerstandskräfte, wenn die Bedingungen rauer werden.

Darf ich dich einladen, mit mir zu erkunden, wie man ohne Selbstoptimierung resilient wird – Stürme, Schnee und Hitze

inbegriffen? Darf ich dich in die urwüchsigen Wälder im Land der Resilienz mitnehmen – fernab der Monokulturen unseres optimierten Mainstreams?

Dann lass uns an dieser Stelle einen Blick in unseren Reiseführer werfen. Die Bibel erzählt uns die Geschichte eines Menschen, der einige heftige Stürme durchmachen musste und dessen Leben gerade dadurch eine ganz besondere Berufung fand. Dieser Mensch hieß Josef und lebte im antiken ägyptischen Großreich. Wenn du möchtest, kannst du diese Geschichte in der Bibel im Buch Genesis (1. Mose) in den Kapiteln 37–50 nachlesen. Ich gebe dir hier eine kurze Zusammenfassung, erzählt aus dem Blickwinkel der Resilienz.

Wenn Träume auf die Realität des Lebens prallen

Josefs Vater war das angesehene Oberhaupt einer hebräischen Großfamilie aus der Gegend von Hebron (im heutigen Westjordanland). Er hieß Jakob und hatte, wie damals üblich, mehrere Frauen. Mit ihnen zeugte er zwölf Söhne und vermutlich eine ganze Anzahl Töchter, die aber bis auf eine in der Geschichte keine Erwähnung finden. Josef war der Elfte in der Reihe der Söhne und wurde von Jakobs Lieblingsfrau Rahel geboren. Rahel stand in ständiger Konkurrenz mit Josefs erster Frau, Lea, die ihm sechs Söhne geboren hatte. Du musst wissen: Damals lebten alle Frauen gleichzeitig mit einem Mann unter demselben Zeltdach. Die Patchwork-Großfamilien der damaligen Gesellschaft bildeten eine große Gemeinschaft ohne erkennbare Grenzen der verschiedenen Patches. Kein Wunder also, dass sich die Konkurrenz und Eifersucht der Mütter auf die Söhne übertrug. Und als ob das nicht schon schlimm genug gewesen wäre, heizte Jakob den Hass unter den Brüdern zusätzlich an, indem er Josef als seinen Lieblingssohn bevorzugte.