



Zeitschrift für  
Integrative Gestaltpädagogik  
und Seelsorge



# Glaube und Spiritualität als Resilienz

# INHALTSVERZEICHNIS

## Aus der Redaktion

- 02 H. Neuhold

## Biblisch-spirituelle Impulse

- 03 J. Gärtner: Die Klage als Resilienz narrativ im Alten Testament

## Zum Thema

- 05 M. Utsch: Widerstandskräfte des Glaubens  
08 J. Pock: Resilienz statt Heil?  
10 C. Richter: Resilienz zwischen Kritik und Hoffnung.  
13 U. Sindermann: „Und wenn der Glaube in die Krise kommt?“ – Glaube und Resilienz  
14 M. Zander: Kinderarmut  
17 A. Votschmeier-Röhr: Mehr als Therapie: Gestalttherapie als Resilienzförderung  
20 B. Schörkhuber: „Cool, jetzt bin ich dran“  
22 G. Fröschl: Spiritualität und Resilienz

## Das aktuelle Interview

- 24 Interview mit Nora Tödtling-Musenbichler

## Literatur zum Thema

- 26 I. Schrettle: Lichtungen

## Film zum Thema

- 27 T. Heimerl: Von Menschen und Göttern

## Aus der Praxis – für die Praxis

- 28 M. Rogl: Vertrauen und Resilienz stärken durch waldpädagogische Übungen  
29 J. Riedl: Glaube und Resilienz in der Gefängnis- und Seelsorge

## Berichte aus unserem Umfeld

- 30 F. Feiner: Resilienz in Forschung und Lehre

## Buchbesprechungen – Buchempfehlungen

## kaum gehört und unbekannt

- 31 A. Klimt: Resilienzkraft: Glaube

## Das weite Land unserer Seele

- 32 G. Zaußinger: Glaube in psychischen Krisen?

## Zur Künstlerin

## Termine/Inserate

## Titelbild: Glaubensschiff

Herlinde Almer – 2022, Öl auf Leinwand, 100 x 130, Foto: © Ali Almer

## Aus der Redaktion

Das Erscheinen der Zeitschrift fällt in die Zeit der Vorbereitung auf das Osterfest. Die Fastenzeit, heuer fast zeitgleich mit dem Ramadan der Muslime, ist eine Einladung zu Umkehr und Neuorientierung. „Lasst euch mit Gott versöhnen!“ (2Kor 5,20), ruft Paulus uns zu. Es geht um ein Sich-neu-ausrichten an Gott, dem großen Geheimnis unseres Lebens. Da können auch ganz menschliche Fragen auftauchen, die am Thema dieser Zeitschrift andocken: Was bringt es zu glauben? Hilft der Glaube? Trägt der Glaube zur Resilienz bei?

Diese Fragen können irreführend sein, weil es Fragen nach der Nützlichkeit sind. Es kann aber auch der Anfang eines Weges sein, der erkennen lässt, dass Gnade all unserem Handeln zuvorkommt, dass der Glaube und sein heilendes Potential auf mich zukommt, dass der Akt nicht (nur) von mir ausgeht, sondern geschenkt wird und damit bei allem Tun und Machen, und aller notwendigen wissenschaftlichen Forschung wie so vieles „unverfügbar“ (Hartmut Rosa) bleibt. Damit kommt eine wichtige korrigierende Erweiterung zur Resilienzforschung dazu. Bei all den Fragen nach der Resilienz fördernden Wirkung von Glaube und Spiritualität stoßen wir an die „Grenzen des Machbaren“ (Cornelia Richter). Zudem kann Glaube, Spiritualität und daraus folgernd Resilienz, wie der Begriff manchmal zu suggerieren scheint, nicht vor Krisen schützen, aber ermöglicht diese besser zu bestehen, was ja ein hoher Gewinn wäre. Als vielfältig, ambivalent, heterogen und schillernd erweist sich der Begriff der Resilienz und die möglichen Zusammenhänge mit Glaube und Spiritualität.

Der Dank gilt den vielen Autor\*innen, die mit ihren wertvollen Beiträgen die Zeitschrift – seit nunmehr 30 Jahren – ermöglichen und uns an ihrem Wissen und Können Anteil nehmen lassen. So kann ich eine interessante und lesenswerte Zeitschrift vorlegen, die hoffentlich viele anspricht und zum Weiterdenken in diesen Tagen des ankommenden Frühlings anregt.

HANS NEUHOLD – CHEFREDAKTEUR

# Die Klage als Resilienz-narrativ im Alten Testament

JUDITH GÄRTNER

Meinen Ausgangspunkt nehme ich bei der Erkenntnis der DFG-Forschungsgruppe 2686 „Resilienz in Religion und Spiritualität. Aushalten und Gestalten von Ohnmacht, Angst und Sorge“ der Universität Bonn, in der wir Resilienz selbst als ein Krisenphänomen beschrieben haben. Abschieds- und Verlusterfahrung, Erfahrungen von Vernachlässigung, Gewalt und Missbrauch, Krankheit und Lebenseinschränkung, Exklusion und Einsamkeit, Tod und Trauer sind Erfahrungen, auf die wir mit Ohnmacht und Angst reagieren. In diesen Situationen der „Ausgesetztheit“ (Fuchs, 2008) ist es individuell wie kollektiv wichtig, der Not Ausdruck verleihen zu können. Es geht darum, Worte und Bilder für Angst, Depression, Mut- und Hoffnungslosigkeit zu finden, die als sinnstiftend und orientierend wahrgenommen und rezipiert werden können. Dabei liegt ihre Orientierungsleistung zunächst im Zur-Sprache-Bringen des erlebten Leids. Auf diese Weise können andere Perspektiven auf die Krisen eingenommen, Um- und Neudeutung der Krisenerfahrung vorgenommen werden.

Solche Worte und Bilder eröffnen ein Spannungsfeld von Optionen des Aushaltens bis hin zu Optionen des Gestaltens von Ohnmachtserfahrungen. Es entstehen Resilienz-narrative, die dem Abgründigen und Destruktiven eine Ausdrucksform verleihen, die Ambivalenzerfahrungen gerade nicht negieren und auf diese Weise produktiv den Krisenbewältigungsprozess gestalten. Dabei bleibt festzuhalten, dass sich die Frage, ob diese Worte und Bilder als Resilienz-narrative gewirkt haben, ob sich ein Mensch in einer Krise als resilient erwiesen hat, erst vom Krisenausgang her beantwortet werden kann.


Als ein Beispiel für Resilienz-narrative im Alten Testament können die Klagepsalmen betrachtet werden (Gärtner, 2024, 31 – 36). An ihnen kann ein literarisches und damit bereits reflektiertes Beispiel für das Spannungsfeld von Aushalten und Gestalten von Ohnmachtserfahrungen aufgezeigt werden. Als Gebetstexte inszenieren sie paradigmatisch eine Kommunikationssituation akuter Not, in der das Sprecher-Ich sich Hilfe suchend an die Gottheit wendet. Inhaltlich bieten die Klagegebete ein äußerst reichhaltiges und bis in die Gegenwart ungebrochen attraktives Reservoir an Bildern, Metaphern und Ausdrucksformen für existentielle Krisenerfahrungen. Durch ihre Form und ihren Inhalt ermöglichen sie, die Sinnlosigkeit des Erlebten zur Sprache zu bringen (Janowski, 2016, 95 – 143).

Der Ausgangspunkt der Klage ist der Verlust der bisher tragenden und sinnstiftenden Lebenskoordinaten, wie sie durch körperliche, psychische oder soziale Notsituationen verursacht werden. Dieser Verlust der Lebenskoordinaten, durch den das Sprecher-Ich eine Ausgrenzung aus der Gemeinschaft erfährt, bedeutet für den alttestamentlichen Menschen das Abgeschnittensein vom Leben. Dabei ist ein Todesverständnis vorausgesetzt, das als Sphäre vorgestellt ist, das den Bereich des Nichtlebens und Lebensverneinenden umfasst (Barth, 1987, 113 – 115). Auf diese Weise wird auch Krankheit bereits als lebensfeindlich und damit als Erfahrung des Todes verstanden. Den Hintergrund der alttestamentlichen Texte bildet ein ganzheitliches Menschenbild. Das bedeutet, dass sich der antike Mensch immer in

Beziehungen zu sich selbst, zu seiner sozialen Umwelt und zu einem religiösen Symbolsystem versteht. So lässt sich körperliches Leiden nicht ohne seine sozialen und emotionalen Dimensionen verstehen. Als soziale Dimension ist die personale Identität im hebräischen Denken stets auf die Gemeinschaft bezogen definiert: Nicht der Einzelne als Subjekt, sondern der Einzelne als Teil der Gemeinschaft ist entscheidend für das Verständnis des alttestamentlichen Menschenbildes. Wenn somit leibliche, psychische oder soziale Not zur Ausgrenzung aus der Gemeinschaft führt, ist dies gleichzusetzen mit dem Verlust des Selbstverständnisses, so dass diese grundlegende Erfahrung der Isolation ebenfalls als eine Todeserfahrung zu beschreiben ist.

Die Situation der sozialen Isolation ist der Ausgangspunkt der Klage. Ihr Ziel ist es, eine Reintegration des Sprecher-Ichs in das ihn tragende Beziehungsgefüge zu erreichen. Daher wird im Klagen ein Prozess freigesetzt, in dem das Ringen um Lebenssinn narrative Kohärenz erzeugt.

Entscheidend hierbei ist, dass die Texte retrospektiv auf die Krise zurückschauen. Dabei wird die Krise aus unterschiedlichen Perspektiven zur Sprache gebracht, indem das körperliche Leiden, die emotionalen Nöte und die sozialen Folgen einer Krise durch die Sprach-

bilder ausgeleuchtet werden. In dieser Varianz der Krisendeutungen liegt eine Krisenbewältigungsstrategie. Denn ein solcher Fokus ermöglicht, die Krisensituation aus unterschiedlichen Blickrichtungen wahrzunehmen, ihre vielschichtigen Facetten zur Sprache zu bringen und damit eben auch wieder eigenmächtig zu deuten. Inszeniert wird somit im Prozess der Klage die Transformation des Sprecher-Ichs durch die Krise hindurch, in dem ein Ringen um Sinn und Kohärenz der Lebensgeschichte deutlich wird (Lottes, 2005, 163 – 184). Diese vor allem in den Klagen zum Ausdruck gebrachte narrative Selbstdarstellung des paradigmatischen Sprecher-Ichs eröffnet eine identitätsvergewissernde und auch identitätsformierende Selbst- und Weltwahrnehmung im Ringen um die Sinnhaftigkeit des erfahrenen Leids. Das resilienzrelevante Potential der Klage liegt darin, im Ringen um Sinn und Kohärenz bisher fremde Perspektiven und Haltungen auf die eigene Situation einnehmen zu können. Auf diese Weise wird ein Prozess von Interpretation und Reinterpretation des Krisengeschehens in Gang gesetzt, der als Resilienzstrategie beschrieben werden kann. 

**Judith Gärtner**, Prof. Dr. theol., ist Prof. für Altes Testament an der Evangelisch-Theologischen Fakultät der Universität Rostock

## LITERATUR

- Barth, C. (1987): *Die Errettung vom Tode in den individuellen Klage- und Dankliedern des Alten Testaments*. Mit zwei Anhängen, einer Bibliographie und Registern neu herausgegeben von B. Janowski (2. Auflage), Zürich: Theologischer Verlag.
- Fuchs, T. (2008): Existenzielle Vulnerabilität. Ansätze zu einer Psychopathologie der Grenzsituationen. In: S. Rinofner-Kreidl, H. A. Wilsche (Hrsg.): *Karl Jaspers' Allgemeine Psychopathologie zwischen Wissenschaft, Philosophie und Praxis* (S. 95 – 107) Mainz: Königshausen & Neumann
- Gärtner, J. (2024): Resilienz in der Krise – paradigmatische Existenzdeutungen in Resilienz narrativen am Beispiel des „Buchs der Psalmen“. In: *Zeitschrift für Palliativmedizin* 25 (S. 31 – 36) 1/2024 (doi.: 10.1025 / a-2171-9188)
- Janowski, B. (2016): Das erschöpfte Selbst. Zur Semantik der Depression in den Psalmen und im Ijobbuch. In: J. Schnocks (Hrsg.): „Wer lässt uns Gutes sehen?“ (Ps 4,7). *Internationale Studien zu Klagen in den Psalmen*. Zum Gedenken an Frank-Lothar Hossfeld (HBS 85) (S. 95 – 143) Freiburg i.Br.: Herder
- Lottes, G. (2005): Erinnerungskulturen zwischen Psychologie und Kulturwissenschaft. In: G. Oesterle (Hrsg.): *Erinnerung, Gedächtnis, Wissen. Studien zur kulturwissenschaftlichen Gedächtnisforschung (Formen der Erinnerung 26)* (S. 163 – 184) Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

# Widerstandskräfte des Glaubens

MICHAEL UTSCH

Während viele Therapeuten vor 20 Jahren die krankmachende Effekte der Religion betonten, interessieren sie sich heute stärker für ihre gesundheitsförderlichen Kräfte (Britten 2019). Religiöse und spirituelle Weltanschauungen können vor allem zwei existenzielle Probleme lösen, auf die unsere hochtechnisierte, säkulare Gesellschaft keine Antworten weiß: Wie können wir trotz unserer tief verwurzelten egoistischen und gewalttätigen Impulse harmonisch in Gemeinschaften zusammenleben? Und wie können wir unsere Endlichkeit, das ungerechte Leiden und den Schmerz aushalten, ohne zu verzweifeln? Religion und Spiritualität bieten Sinndeutungen, um bohrende existenzielle Fragen zu beantworten und Traumatisierungen, Krankheiten und Begrenzungen besser zu bewältigen (Utsch/Demmrich 2023).

Vor dem Hintergrund seiner über fünf Jahrzehnte erstreckenden psychotherapeutischen Erfahrungen und Forschungen hat Rudolf (2015) eine viel beachtete Anthropologie aus psychotherapeutischer Sicht vorgelegt. Das psychodynamische Grundmodell vom inneren Konflikt und seiner Bewältigung wendet er auch auf den religiösen Menschen an. Eine wesentliche psychologische Funktion der Religionen sieht der Autor in der Sinnstiftung, durch die das Tragische und Absurde der Existenz bewältigt werden könne. Religionen würden dem Menschen wertvolle Angebote machen: sie lieferten ein in sich geschlossenes Verständnis des menschlichen Daseins. Dadurch geben sie dem Leben, das für viele in beunruhigender Weise tragisch und absurd bleibe, einen sinnvollen Grund und Rahmen. Religionen könnten helfen, leidvolle Wirklich-

keiten zu überwinden und sich eine andere Wirklichkeit vorzustellen, in der das Undenkbare denkbar werde. In dieser anderen Wirklichkeit sei ein Gegenüber vorhanden, das immer ansprechbar für die persönlichen Belange sei. Hier würden Menschen Sicherheit und Gerechtigkeit bei einer höheren Macht finden. Weiterhin stellten Religionen ethische Leitvorstellungen des Handelns zur Verfügung und die Vergebung von schuldhaftem Handeln in Aussicht.

## Ressourcenaktivierung positiver Glaubensüberzeugungen

In der Forschungsrichtung der so genannten Positiven Psychologie spielen Werte eine große Rolle, die häufig traditionellen religiösen Idealen entsprechen. Längst geht es in der Psychotherapie nicht mehr allein um die Behebung seelischer Störungen. Als ein zweiter Aufgabenschwerpunkt hat sich die Förderung des individuellen Wohlbefindens herauskristallisiert. Das Therapieziel der seelischen Gesundheit wird nach Überzeugung der Positiven Psychologie nur erreicht, wenn die psychischen Probleme behoben werden und die Lebenszufriedenheit wächst. Die positive Psychologie will Menschen darin unterstützen, keine psychische Erkrankung zu entwickeln, eine lebendige Emotionalität bei gutem subjektiven Wohlbefinden zu erhalten und die persönlichen wie auch externen Anforderungen an das Leben gut zu bewältigen. Studien zur Positiven Psychologie konnten in den letzten Jahren eindrucksvoll belegen, dass drei Faktoren das Wohlbefinden eines Ratsuchenden steigern: Freude, Engagement und Sinn. Konkrete psychologische Interventionen wurden entwickelt, um positives Erle-





**Tor der sieben Siegel**  
 Herlinde Almer  
 2004, Mischtechnik  
 Foto: © Ali Almer

ben und Verhalten systematisch aufzubauen. Eine wichtige Unterstützung liefert dabei das Herausfinden von Charakterstärken, mit denen sich jeder Einzelne sinnvoll in seiner Umwelt engagieren kann. Dabei wird auf folgende sechs Kerntugenden als Quellen des Wohlbefindens hingewiesen: Weisheit, Mut, Liebe, Gerechtigkeit, Mäßigung und Spiritualität (Seligman 2003). Wenn es diese Qualitäten in Tablettenform gäbe – das Pharmaunternehmen mit derartigen Medizinprodukten hätte ausgesetzt! Allerdings erfordern diese Tugenden ein stetiges Einüben, diese Zustände sind nicht neurochemisch herzustellen (Utsch 2020).

Während in früheren Jahren krankmachende Aspekte der Religion im Mittelpunkt standen, werden heute stärker die salutogenetischen Faktoren gesundmachenden Glau-


bens untersucht. Zwingmann und Hodapp (2018) publizierten erstmals eine Meta-Analyse über die vorliegenden 67 Primärstudien des deutschsprachigen Raums. Die Ergebnisse stützen statistisch signifikant den bedeutungsvollen Zusammenhang zwischen ausgeprägter Religiosität und psychischer Gesundheit, wenn auch weniger deutlich im Vergleich zu Befunden aus den USA.

Stärker als in den US-amerikanischen Studien sticht der Faktor des „negativen“ Umgangs mit Gott ins Auge. Dieser geht mit einer schlechteren Gesundheit einher, geprägt durch eine eher unsichere Beziehung zu Gott, der als richtend und strafend wahrgenommen wird. Hingegen bedeutet positive Religiosität eine eher sichere Beziehung zu Gott sowie Gefühle von Verbundenheit und das Finden von

Sinn im Leben. Psychologische Methoden zur Förderung zwischenmenschlicher Tugenden wie Mitgefühl, Vergebung und Dankbarkeit und die Nutzung kontemplativer Methoden werden inzwischen intensiv beforscht (Utsch 2020).

### **Persönlichkeitswachstum durch positive Spiritualität**

Viele Studien weisen nach, dass traditionell als „moralisch“ bezeichnete Charaktereigenschaften wie Demut und Bescheidenheit das gesundheitliche Wohlbefinden fördern. Andere deuten darauf hin, dass Stolz, Narzissmus und der tägliche Kampf um Anerkennung dem Selbstbewusstsein eher schaden als nutzen. Die psychosomatische Herzforschung konnte zeigen, dass Ärger, Wut und Bitterkeit dem Herzen gefährlich werden können, während die Fähigkeit zu vergeben zu den wichtigsten Schutzfaktoren gezählt werden muss. Weitere Studien zeigten, dass bereits die Erinnerung an eine unfaire und ungerechte Behandlung den Blutdruck von Testpersonen teilweise dramatisch steigen ließ, während diejenigen sich am besten erholten, die verständnisvoll reagieren konnten (Utsch 2016). Der Prozess des Verzeihens wird auch als wichtiger Schlüssel für eine gelingende Partnerschaft angesehen und mittlerweile als ein psychotherapeutischer Wirkfaktor untersucht. Die

Fähigkeit, Hoffnung zu entwickeln, gilt als wichtige persönliche Voraussetzung, um den eigenen Lebenswillen gegen Not, Unglück und andere Widrigkeiten zu mobilisieren. Dankbare Menschen fühlen sich Studien zufolge im Alltag wohler und können besser mit einer chronischen Erkrankung umgehen. Das sind Gründe genug, um noch besser die Widerstandskräfte positiven Glaubens zu verstehen und in das öffentliche Gesundheitssystem mit einzubeziehen. 

**Michael Utsch**, Prof. Dr., Psychologe und Psychotherapeut, ist wissenschaftlicher Referent der Evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen in Berlin, Honorarprofessor für Religionspsychologie an der Evangelischen Hochschule „Tabor“ in Marburg.

### **LITERATUR**

- Britten, U. (Hg.) (2019). Religiöse und spirituelle Sinnsuche in der Psychotherapie. Georg Milzner und Michael Utsch im Gespräch mit Uwe Britten (Reihe Psychotherapeutische Dialoge). Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht.
- Rudolf, G. (2015). Wie Menschen sind. Eine Anthropologie aus psychotherapeutischer Sicht. Stuttgart: Schattauer.
- Seligman, M.W. (2003). Der Glücks-Faktor. Warum Optimisten länger leben. Köln: Ehrenwirth.
- Utsch, M. (2016). Spiritualität als Ressource. Verhaltenstherapie und Psychosoziale Praxis 48(4), 863–873.
- Utsch, M. (2020). Persönlichkeitswachstum durch religiös-spirituelles Praktizieren. Persönlichkeitsstörungen: Theorie und Therapie 24(3), 155–167.
- Utsch, M., Demmrich, S. (2023). Psychologie des Glaubens. Einführung in die Religionspsychologie. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht.
- Zwingmann, C. & Hodapp, B. (2018). Religiosität / Spiritualität und psychische Gesundheit: Zentrale Ergebnisse einer Metaanalyse über Studien aus dem deutschsprachigen Raum. Spiritual Care 7(1), 69–80.
- Stangl, W. (2024): Intuition. In: <https://lexikon.stangl.eu/3540/intuition>. Gesehen 25. September 2024.

# Resilienz statt Heil?

## Die Rolle der Seelsorge für ein gutes Leben

JOHANN POCK

Pastorale Arbeit hat sich lange Zeit entlang der Sakramentenpastoral entwickelt, ja sie war über Jahrhunderte beinahe auf die Bußpastoral reduziert. Während mit Pastoral eher das gesamte Handeln der Kirche vor Ort bezeichnet wird, wird die Seelsorge primär als Handeln an den Personen verstanden. Der wichtigste Begriff dafür ist das „Heil“: Es geht in der Seelsorge um das „Heil der Seelen“, wobei darunter mittlerweile der ganze Mensch (inklusive seiner Lebensumstände) verstanden wird, nicht nur das ewige Heil. Die Sakramente sind in diesem Kontext die wichtigsten „Heilmittel“ der Kirche.

Was nun in jüngster Zeit mit dem Begriff der „Resilienz“ bezeichnet wird, findet sich aus meiner Sicht in den seelsorglichen Kontexten im Zusammenhang mit der Stärkung des Glaubens und der Förderung der Widerstandskraft (vor allem gegenüber dem „Bösen“).

### **Seelsorge als Stärkung der psychischen Widerstandskraft**

Es ist erwartbar, dass die Frage von Resilienz vor allem in jenen Bereichen der Seelsorge auftritt, die als krisenhaft oder besonders herausfordernd wahrgenommen wird, wie beispielsweise in der Krankenhausseelsorge, der Notfallseelsorge und der Krisenintervention. Aus meiner Sicht stellt sich jedoch noch die grundsätzlichere Frage: Inwiefern stärkt Glauben, Seelsorge, Pastoral ... die Menschen im Alltag zum Bestehen alltäglicher Herausforderungen? Muss bei Resilienz immer auf eine Krise Bezug genommen werden – oder geht es nicht auch um eine grundsätzliche Stärkung von Menschen für ihr Leben? Seelsorge kann die grundsätzliche Widerstandskraft der Menschen stärken, indem sie ihnen spiritu-

elle und emotionale Unterstützung bietet. Seelsorger bieten dazu z.B. einen (Gesprächs-) Raum an, in dem Menschen ihre Sorgen und Ängste ausdrücken können. Dazu bietet Seelsorge einige Ressourcen an, die man auch unter dem Aspekt „Resilienz-Förderung“ einordnen kann. Dies kann der Glaube selbst sein, der Hoffnungspotential in schwierigen Situationen bietet. Vor allem Rituale bieten den Menschen Halt, gerade im Alltag. Nicht umsonst boomen in den letzten Jahren die Angebote, individuelle und alltagsbezogene Rituale gemeinsam mit den Menschen zu entwickeln. Dazu gehören schließlich auch die unterschiedlichen Gebets- und Meditationsformen – wobei auch hier viele Menschen eklektisch das aus unterschiedlichen religiösen Angeboten aussuchen, was ihnen am ehesten Stärkung verspricht. Immer weniger verlässt man sich dabei nur auf die von der eigenen Religion vorgegebenen Rituale.

### **Gemeinschaft als Ressource**

Nicht zuletzt die Tendenz zu Individualisierung, Singularisierung und zur Vereinsamung zeigt die große Bedeutung von Gemeinschaft an, wenn es um den Aufbau von Resilienz geht. Hier kann die Zugehörigkeit zu einer Glaubensgemeinschaft soziale Unterstützung anbieten, die in Krisenzeiten besonders wertvoll ist. Der abrupte Wegfall von gemeinschaftlichen Vollzügen in den Corona-Lockdowns mit den bis heute spürbaren (vor allem psychischen) Folgen hat diese Bedeutung nochmals deutlicher gemacht.

### **Biblische Hintergründe**

Für die christliche Rede von Resilienz können unterschiedliche biblische Bilder wie der Kampf gegen das Böse und die Vorstellung einer geistli-



chen Rüstung als Symbole für die Widerstandskraft dienen. Sie vermitteln das Gefühl, dass man nicht allein ist und dass es eine höhere Macht gibt, die einem in schweren Zeiten beisteht.

Im Epheserbrief wird dieser notwendige innere Kampf gegen das Böse benannt. „Zieht die Rüstung Gottes an, damit ihr den listigen Anschlägen des Teufels widerstehen könnt.“ (Eph 6,11). In weiterer Folge werden die Aspekte dieser Widerstandskraft aufgezählt: Der Gürtel der Wahrheit; der Panzer der Gerechtigkeit; die Schuhe der Bereitschaft, für das Evangelium vom Frieden zu kämpfen; der Schild des Glaubens; der Helm des Heils und das Schwert des Geistes (das Wort Gottes).


### Salutogenese und Spiritualität

Gabriele Niederl aus Graz bringt in ihrer Masterarbeit<sup>1</sup> den Zusammenhang zwischen Spiritualität, Glauben und der Bewältigung krisenhafter Situationen mit dem Konzept der Salutogenese in Verbindung (und damit mit dem Begriff „salus“, „Heil“). Dieses Konzept betont, dass Gesundheitsförderung nicht nur die Abwesenheit von Krankheit bedeutet, sondern auch die Förderung von Wohlbefinden und innerer Stärke. Sie plädiert dabei, von der Defizitorientierung (auch in der Seelsorge) hin zu einer Orientierung an den positiven Ressourcen zu kommen: „Ressourcen- und resilienzorientierte Seelsorge versucht Menschen zu ermutigen, ihnen Trost, Halt und Zuversicht, vor allem aber auch Lebenshilfe zu geben.“<sup>2</sup>

### Aufbau von Resilienz in der Seelsorge

Diese Ressourcen sind zunächst und vor allem persönliche, innerliche Ressourcen, weshalb Konzepte von Resilienz im Kontext von Seelsorge

vor allem auf die Stärkung der Selbst-Kompetenz hinauslaufen.<sup>3</sup>

Hier ist es vor allem Eberhard Hauschildt, der diesen Zusammenhang aufgearbeitet hat.<sup>4</sup> Er hebt hervor, dass Sorge um sich selbst und die Sorge für andere miteinander in Beziehung stehen. „Beim Ausüben von Care, von Fürsorge, beim Erfahren der Grenzen darin, die Sorge des Gegenübers auflösen zu können und also beim Aushalten-Müssen von Sorge stellt sich auch für die, die die Care/Seelsorge anbieten, die Frage nach der Sorge um sich selbst, um die eigene ‚Seele‘.“<sup>5</sup> Und er benennt schließlich einen wesentlichen Aspekt, der christliche Seelsorge kennzeichnet – und auch für ein christliches Resilienzverständnis wichtig ist: „Gerade die Ohnmachtserfahrungen auch der Helfenden gegenüber Krankheit und Tod, das Aushalten gehören mit dazu. ... Aber dass Menschen sterben und/oder sich als austherapiert erweisen, stellt nicht das helfende Handeln in Frage oder macht die weitere Hilfe sinnlos.“ Das mögliche Scheitern im physischen und/oder im psychosozialen Helfen macht Seelsorge nicht sinnlos; es ist Teil des Lebens – und gerade jener Ort, an dem sich Resilienz als wirksam erweisen kann. 

**Johann Pock**, Univ.Prof. Dr., lehrt Pastoraltheologie an der Kath.-Theologischen Fakultät der Universität Wien.

### FUSSNOTEN

<sup>1</sup> Niederl, Gabriele, Resilienzförderung und salutogenetisches Denken in der Seelsorge. Perspektiven der Hoffnung und Ermutigung in der pfarrlichen Krisen- und Notfallseelsorge, Masterarbeit, Graz 2015.

<sup>2</sup> Ebd., 88.

<sup>3</sup> Vgl. dazu u.a. Abel, Peter, Resilienz und Spiritualität: innere Stärke als pastorale Ressource, in: Pastoralblatt für die Diözesen Aachen u.a. 70 (2018/4), 117-120.

<sup>4</sup> Hauschildt, Eberhard, Resilienz und Spiritual Care. Einsichten für die Aufgaben von Seelsorge und Diakonie – und für die Resilienzdebatten, in: Praktische Theologie 51 (2016/2), 100-105.

<sup>5</sup> Ebd., 103.

# Resilienz – Krisenphänomen zwischen Kritik und Hoffnung

CORNELIA RICHTER

## 1. Die Ausgangslage

Resilienz ist ein Begriff für Prozesse, in denen existentielle Lebenskrisen psychisch und physisch vergleichsweise stabil bewältigt werden können. Das kann sowohl für Kinder gelten, die sich trotz schwieriger Verhältnisse gut entwickeln, es kann aber auch für Menschen aller Altersgruppen gelten, die belastende Lebensereignisse oder anhaltenden Stress vergleichsweise gut verarbeiten. Schließlich kann Resilienz auch die rasche Erholung nach einem Trauma bezeichnen. Die Frage, wie Resilienz mit Religion und Spiritualität zusammenhängt, erforschen wir seit 2014 in der interdisziplinären Forschungsgruppe „Resilience and Humanities“ an der Universität Bonn, die sich besonders auf „Resilienz in Religion und Spiritualität. Aushalten und Gestalten von Ohnmacht, Angst und Sorge“ (2019-2023 als DFG FOR 2686) konzentriert hat (Richter 2017. 2021). Aufgrund der beteiligten Disziplinen (Theologie, Philosophie, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Palliativmedizin, Spiritual Care) lag der Schwerpunkt auf individueller und existentieller Resilienz.

Die Ausgangsbeobachtung unserer Forschungsgruppe war, dass sich der Resilienzbegriff zeit- und individualdiagnostisch für zahlreiche Phänomene gewinnbringend nutzen lässt, er aber in vielfacher Hinsicht höchst missverständlich und problematisch gebraucht wird: Dazu gehören z.B. die (häufig populärwissenschaftlich vorgebrachte) Vorstellung von Resilienz als einer stabilen Persönlichkeitseigenschaft (Hiebel et al. 2021) oder umgekehrt als einer Fähigkeit, die sich unabhängig von

Krisenerfahrungen trainieren lässt bis hin zur Vorstellung einer Krisenresistenz. In vielfacher Hinsicht führen solche Konzepte im Ergebnis dazu, dass die Last der Krisenbewältigung den Individuen auferlegt wird, Strukturen gesellschaftlicher Ungerechtigkeit jedoch unangestastet bleiben (Slaby 2016) und das Potential langfristig hilfreicher Umgangsweisen mit Krisenerfahrungen gerade nicht in den Blick kommen. Die zentrale These der Forschungsgruppe lautete demnach, dass Resilienz selbst ein prozessuales und dynamisches „Krisenphänomen par excellence“ ist, weil sich erst im Durchleben einer existentiellen Krise zeigt, ob und ggf. wie ein Mensch resilient reagieren kann oder nicht (Richter 2015).

## 2. Resilienz aus theologischer Perspektive:

Die Expertise der Forschungsgruppe „Resilience and Humanities“ speist sich aus der jüdisch-christlichen Tradition und befasst sich u.a. mit den Klagepsalmen des Alten Testaments (s. den Beitrag von Judith Gärtner), den Passions- und Wundererzählungen des Neuen Testaments, symbolisch verdichtet in „Kreuz“ und „Auferstehung“, deren ritueller Inszenierung in Andachten und Kasualien (Opalka 2021) und natürlich in den vielen, hier gar nicht im Einzelnen zu nennenden, theologischen Konzepten der Christentumsgeschichte, die sich mit dem Zusammenspiel von Angst und Hoffnung, Verzweiflung und Zuversicht, Ohnmacht und Vertrauen befassen. Insgesamt zeichnet sich diese Tradition durch einen großen und sehr gut dokumentierten Reichtum an Erzählungen, poetischen Texten und Gebetstexten, Liedern, rituellen Handlungen wie Taufe, Kon-

firmation, Abendmahl, Segen u.a. sowie jährliche Festzyklen aus. Aus der Perspektive der Resilienzforschung ist hoch interessant, dass sich viele der gängigen Resilienzfaktoren in all dem wiederfinden lassen. Was sich in der Aufzählung so leicht lesen lässt, erweist sich im echten Leben freilich häufig als schwierig, vor allem in Krisensituationen. Umso wichtiger ist es, die oben genannten Resilienzfaktoren (z.B. angemessene Selbst- und Fremdwahrnehmung, Selbstregulation und -steuerung, Artikulationsfähigkeit, soziale Kompetenz, positive Selbstwirksamkeitserwartung, Autonomie, Kohärenz, Vertrauen) nicht im Sinne einer erlernbaren Checkliste zu nützen, sondern zu verstehen, weshalb sie zuweilen ambivalent sind, sich eher (über viele Jahre hinweg) internalisieren als trainieren lassen, und weshalb man manchmal um sie ringen muss. Das lässt sich an einigen wenigen Beispielen zeigen.

In den biblischen Erzählungen kommt nahezu die gesamte Bandbreite menschlicher Lebenserfahrungen und damit auch menschlicher Lebenskrisen zur Sprache: Von den ersten Seiten der Bibel an geht es um Vertrauen und Lüge, Eifersucht und Totschlag, Liebe und Verrat, Streit und Versöhnung, Zugehörigkeit und Ausgestoßensein – allesamt Facetten bzw. Konsequenzen misslungener oder gelingender Selbstregulation und -steuerung. Ebenso geht es um Abschied und Neubeginn, Krankheit und Heilung bis hin zu Tod und Trauer, also um Erfahrungen, in denen einem die sinnhafte Artikulation dessen, was ist, schon recht schwerfallen kann – und es umso wichtiger ist, Erzählungen zu haben, die aussprechen, was man vielleicht selbst fühlt, aber noch nicht sagen kann. Auch die Jesus-Erzählungen der Evangelien führen uns menschliche Grenzerfahrungen vor Augen, in denen es nicht bei dem bleibt, was alle erwarten, nämlich dass Jesus die Kinder lästig findet, dass er die Aussätzigen meidet, dass er den Zöllner verurteilt und die Ehebrecherin steinigen lässt oder



**Brennender Dornbusch** – Herlinde Almer  
2014, Öl auf Leinwand, Foto: © Ali Almer

den Ehebruch für nichtig erklärt. Nein, er belässt es nicht bei dem, was ist, sondern gibt den Geschichten eine unerwartete Wendung – und zwar eine, die den Menschen ihre Würde zurück gibt, die ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung verändert und die zeigt, dass die Dinge auch anders sein können. Das gilt auch für Jesu eigenen Tod, mit dem sich – in allem Entsetzen und in aller Trauer – für die, die ihm nahestehen die erstaunliche Erfahrung einstellt, dass mit seinem Tod nicht alles aus ist, sondern sich eine neue, vorher undenkbbare Nähe einstellt. Auffällig ist, dass keineswegs all diese Erzählungen ein "happy end" finden, sondern häufig in ihrer Krisenhaftigkeit stehen bleiben; menschliche Erfahrungen werden nicht schöngefärbt, sondern dürfen so, wie sie sind, stehen bleiben. Aber sie leiten über zur nächsten Geschichte, und zur nächsten, und so fort, so dass man beim Lesen merkt: Das Leben geht weiter, die Geschichte ist nicht einfach aus, es gibt immer wieder einen Neubeginn – das gilt sogar für die allerletzten Seiten der Bibel, die „Apokalypse des Johannes“.

Auch in den Gebeten wird häufig unmissverständlich ausgesprochen, was Menschen bedrückt und bedrängt, so dass sie keinen anderen Ausweg wissen als die Sache Gott anheim zu stellen. Zwar gilt von biblischen Zeiten an „nie-

mand hat Gott je gesehen“ (Joh 1,18), so dass man gar nicht mit Sicherheit sagen kann, wer oder was „Gott“ sein soll. Deshalb gibt es viele biblische Bilder für „Gott“, wie z.B. Fels, Licht, Wasser oder Weinstock, Vater oder Mutter, Adler oder auch die Henne, die ihre Flügel schützend über die Jungen ausbreitet. In diesen und anderen Bildern ist es für viele Menschen eine hilfreiche Vorstellung, dass „Gott“ da ist, wenn alles andere wegbreicht, im Dunkel versinkt oder in der Wüste verdorrt. Für die meisten Menschen ist klar, dass es sich beim Gebet nicht um Magie handelt oder dass „Gott“ sich nicht zwingen lässt. Dennoch kann das Aussprechen dessen, was ist, helfen, die Krisenerfahrung in eine neue Kohärenz mit dem eigenen Leben zu bringen; selbst dann, wenn einem dafür fast die Worte fehlen und man eher schweigend betet. In beiden Fällen ist der Name Gottes mit der vertrauensvollen Vorstellung und Hoffnung verbunden, dass am Ende etwas oder jemand da ist, Halt gibt und trägt.

Mit dem letzten Aspekt ist noch eine weitere resilienzförderliche Komponente verbunden, nämlich die Sozialität: Vor allem die institutionalisierten Religionen zeichnen sich dadurch aus, dass sie fest etablierte Formen gemeinsamer Praxis kennen: Wer sich regelmäßig in der Gemeinde trifft, kennt sich; es fällt auf, wenn jemand länger fehlt – und deshalb geht man nachschauen, ob alles in Ordnung ist. Das gemeinsame Singen und Beten hebt die Vereinzelung und Einsamkeit auf, weil sich die vielen

Stimmen zu einem Chor verbinden. Wo mir selbst die Worte fehlen oder im Hals stecken bleiben, können andere an meiner Stelle sprechen. Oder einfach an meiner Seite bleiben, bis sich die Dinge wieder beruhigt haben. Wo das gelingt, kann die gemeinsame religiöse Praxis oder die spirituelle Meditation im besten Sinne resilienzförderlich sein.

Allerdings: Das klingt alles sehr schön, harmonisch, konfliktfrei. Wo die gemeinsame Praxis nicht gelingt, weil man sich leider nur allzu gut kennt, weil die soziale Fürsorge in soziale Kontrolle umschlägt, weil das gemeinsame Singen und Beten der einen die anderen erst recht in die Einsamkeit treibt oder wo das Bleiben an meiner Seite in Missbrauch umschlägt – überall dort verhindern Religion und Spiritualität die Entwicklung von Resilienz.

Umso wichtiger ist es, dass wir die theologische Resilienzforschung mit neuesten Einsichten aus Psychosomatik und Psychotherapie und weiteren Disziplinen der Lebens- und Sozialwissenschaften verbinden.



**Cornelia Richter**, Univ.Prof. Dr., evangelische Theologin, lehrt Systematische Theologie an der Evangelisch-Theologischen Fakultät der Universität Bonn und ist Co-Direktorin des Bonner Instituts für Hermeneutik, Forschungsschwerpunkt: Resilience and Humanities (seit 2014).

## LITERATUR

- (2017) Herausgeberin: Ohnmacht und Angst aushalten. Kritik der Resilienz in Theologie und Philosophie, (Religion und Gesundheit 1) Kohlhammer: Stuttgart.
- (2021) Herausgeberin: An den Grenzen des Messbaren. Die Kraft von Religion und Spiritualität in Lebenskrisen, (Religion und Gesundheit 3) Kohlhammer: Stuttgart.
- Hiebel, Nina/ Rabe, Milena/ Maus, Katja/ Geiser, Franziska (2021): Gibt es die „resiliente Persönlichkeit“?, in: *Spiritual Care*, 10(2), 117-127, DOI: 10.1515/spircare-2020-0125.
- Jan Slaby (2016): Kritik der Resilienz, in: Wüschner, P., Kurbacher F. A. (Hg.), *Was ist Haltung?*, 273-298, Würzburg
- Opalka, Katharina (2021): Hilft der Segen? Glaubenspraxen und -erfahrungen im Resilienzdiskurs, in: *Praxis Gemeindepädagogik*, 74(4), 36-37.
- (2015): Das Selbst als Balanceakt von Physis und Psyche in Leiblichkeit, Ratio und Affektivität, in: Elisabeth Gräb-Schmidt (Hg.): *Was heißt Natur? Philosophischer Ort und Begründungsfunktion des Naturbegriffs*, EVA: Leipzig, 157-173.


# „Und wenn der Glaube in die Krise kommt?“ – Glaube und Resilienz

ULLA SINDERMANN

In der Bibel bedeutet Glauben „die Vertrauensbeziehung zwischen Mensch und Gott. Der Mensch glaubt an Gott und an Jesus Christus. Er verlässt sich auf Gottes Treue und auf das in Kreuz und Auferstehung geoffenbarte Heil.“

Aber trägt der Glaube auch durch Krisen? Zunächst einmal können Krisen sowohl das Gottesbild als auch den Glauben zutiefst erschüttern. Der Glaube schützt nicht vor Krisen, aber er kann durch die Krise hindurchhelfen. An folgendem Modell möchte ich die Entwicklung veranschaulichen:

## Der Glaube, der in die Krise kommt

5	Eine neue Gottesbeziehung in einer intensiveren Qualität		Die Integration der Erfahrungen in der existenziellen Krise lässt ein Bewusstsein entstehen, dass die neue Gottesbeziehung an Qualität gewonnen hat.
4	Integration der neuen Erfahrung		Die Erfahrungen, die in der existenziellen Krise gemacht wurden, werden in die bisherigen positiven Glaubenserfahrungen
3	Rückbesinnung auf das Tragende in der bisherigen Gottesbeziehung		Die neue Erfahrung, die alles bisher Erfahrene in Frage stellt, wird in Beziehung gesetzt zu den bisherigen positiven.
2	Zusammenbrechen des bisherigen Gottesbildes		In dieser existenziellen Krise wird alles in Frage gestellt.
1	Krise		Der Glaube gerät durch eine existenzielle Erfahrung in eine Krise.

(Das Schema ist von unten nach oben zu lesen.)

Zu 1: Zunächst einmal können existenzielle Krisen sowohl das Gottesbild als auch den Glauben zutiefst erschüttern.

Zu 2: In der Krise selbst wird alles in Frage gestellt, unter anderem vielleicht der Sinn des Lebens, das eigene, bisherige Gottesbild.

Zu 3: Es erfolgt eine Rückbesinnung auf bisherige Erfahrungen mit Gott, Erfahrungen im Glauben.

Zu 4: Die bisherigen positiven Gottes- und Glaubenserfahrungen werden in Beziehung gesetzt zur aktuellen Krise. Das Gottesbild wird erweitert um neue Facetten. Es kann sich eine neue Gottesbeziehung entwickeln zu dem Gott hin, der „der ganz andere“ bleibt.

Zu 5: Wenn die vierte Phase erfolgreich verläuft, wenn es zu der Erkenntnis kommt, dass Gott immer „der ganz Andere“ bleibt, dann kann das neue Gottesbild an Qualität und Intensität gewinnen.

**Ulla Sindermann**, Fachleiterin für Katholische Religionslehre im Ruhestand, Gestalttrainerin (IIGS), Gestalttherapeutin (DVG), Vorsitzende des IGNW

<sup>1</sup> Lexikon der Religionspädagogik, Neukirchen-Vluyn 2001, Seite 715



# Kinderarmut

## Wie können Fachkräfte und Ehrenamtliche die Resilienz dieser Kinder stärken?

MARGHERITA ZANDER

### Kinderarmut in Österreich und Europa

In den europäischen Wohlfahrtsstaaten hat sich der Anteil von Kindern, die in Armut leben oder armutsgefährdet sind, in den letzten Jahren stetig erhöht. Laut einem Bericht von Save the Children gilt in Europa jedes vierte Kind als arm oder von Armut gefährdet: Das sind fast 20 Millionen Kinder (Stand 2023). Am häufigsten unter Armut oder Ausgrenzung leiden Kinder in Rumänien (39 %), Österreich bewegt sich mit 22 % im Mittelfeld, d.h. 350.000 Kinder sind davon betroffen.<sup>1</sup> Das Problem wird noch dadurch verschärft, dass die Langzeitarmut derzeit zunimmt.

### Wie wirkt sich Armut bei Kindern aus?

Familienarmut wirkt sich in mehrfacher Hinsicht auf die kindliche Entwicklung negativ aus: Armut hat nicht nur eine spürbare Unterversorgung in der materiellen Grundausstattung zur Folge, sondern beeinträchtigt auch die Gesundheit von Kindern und ihre Gleichaltrigen-Beziehungen, sie führt zu Einschränkungen bei den kindlichen Bildungs- und Erfahrungsmöglichkeiten, bei der Entwicklung von individuellen Fähigkeiten und Neigungen und schränkt insgesamt die sozialen Teilhabemöglichkeiten der Betroffenen ein. Und was selten zur Kenntnis genommen wird: Auch die Ausbildung von Selbstbewusstsein und die ICH-Stärke dieser Kinder kann heftig darunter leiden. Kurz und gut: Das gesamte Wohlbefinden des Kindes kann negativ davon betroffen sein.

Eine Kindheit in Armut stellt daher eines der heftigsten Entwicklungsrisiken dar. Eine wichtige Kinderarmutsstudie in Deutschland kommt unter anderem zu folgender Erkenntnis (AWO-ISS-Langzeitstudie 1997-2021):

- Ein Drittel der befragten Mädchen und Jungen bleibt von der Kindheit bis ins junge Erwachsenenalter (25/26 Jahre) arm. Diesen jungen Menschen ist es nicht gelungen, sich aus der familiären Armut herauszuarbeiten.
- Mädchen und Jungen, die in verfestigter Armut aufgewachsen sind, d.h. die über 5 Jahre in einer Armutslage gelebt haben, gelingt der Ausstieg sogar nur in der Hälfte der Fälle.
- Ausschlaggebend dafür, dass sich Armut nicht bis ins junge Erwachsenenalter fortgesetzt hat, waren inner- und außerfamiliäre Unterstützungsstrukturen und Ressourcen, die für diese Mädchen und Jungen öffentlich bereitgestellt werden. Nur so konnten Armutsverläufe wirkungsvoll durchbrochen werden.

Kinder leiden je nach Alter unterschiedlich stark unter der Not ihrer Familie: Ein Baby leidet darunter anders als ein Vorschul- oder Grundschulkind, Jugendliche erfahren Armut anders als jüngere Kinder. Auch die Haushaltsführung der Eltern – insbesondere der Mütter – kann erhebliche Auswirkungen auf die Entwicklung eines Kindes haben. Woran wird in erster Linie gespart: beim Essen, bei der Kleidung, bei den Bedürfnissen der Kinder oder bei denen der Eltern? Werden alternative Konsummöglichkeiten genutzt wie etwa Kleiderkammern, Flohmärkte oder Second Hand-Läden? Hierauf könnten Eltern auch mit Taktgefühl von pädagogischen Fachkräften hingewiesen werden. Es kommt darauf an, erfinderisch zu sein, und wesentlich ist auch, ob die Eltern die Kinder bei der Suche nach Kompensationsmöglichkeiten unterstützen.

Wie erleben die Eltern selbst die familiäre Notsituation? Als vorübergehenden Engpass, als Dauerstress oder gar als Perspektivlosigkeit ohne Chance auf einen Ausstieg? Und was geben sie – gewollt oder ungewollt – an ihre Kinder weiter? Dass Armut ein zentrales Entwicklungsrisiko für Kinder darstellt, liegt auch daran, dass es oft nicht bei der materiellen Not bleibt. Armut geht nämlich häufig mit zusätzlichen familiären Problematiken einher: so z.B. mit Arbeitslosigkeit der Eltern, seelischen oder körperlichen Krankheiten der Eltern oder der Kinder, sozialer Isolation und Trennung der Eltern, um nur einige zu nennen. Kinder von Alleinerziehenden sind besonders häufig von Armut betroffen.

### **Wie sollten Politik und Gesellschaft darauf reagieren?**

Es ist also Zeit zum Handeln. Politik und Gesellschaft sind gefordert, Maßnahmen zu ergreifen, die diesen Missstand beseitigen. Die materielle und finanzielle Seite der Armut könnte man sicherlich durch eine existenzsichernde Kinder-Grundsicherung mildern, wenn auch nicht ganz beseitigen. Auch kämen Maßnahmen in Frage, die die Erwerbstätigkeit der Eltern fördern und die Betreuungsmöglichkeiten der Kinder sicherstellen. Aber davon abgesehen, geht es zunächst darum, den betroffenen Kindern selbst zu helfen. Das könnte geschehen, indem man diese Kinder individuell oder in Gruppen unterstützt, unter anderem auch dadurch, dass man ihr Resilienzpotenzial, ihre Widerstandskraft stärkt.

Armut beeinträchtigt also in vielfacher Weise das Wohlbefinden der Kinder. Deshalb müssen wir uns fragen, wie Kinder individuell mit den durch Armut bedingten Folgen umgehen, wie sie die familiäre Notlage bewältigen? Das hängt von verschiedenen Faktoren ab: Alter, Geschlecht und Position in der Geschwisterfolge können dafür eine Rolle spielen, individuelle Charaktereigenschaften und angeeignete Bewältigungsmuster sich je nachdem eher hilfreich oder

hinderlich auswirken. Außerdem müssen wir zur Erklärung spezifische äußere Umstände heranziehen, z.B. ob es im familiären oder sonstigen Umfeld unterstützende Personen gibt: Oma, Opa, Tante, Onkel, Nachbarn usw. Nicht zuletzt ist der Umgang der Erwachsenen – in der Regel der Eltern – mit der Situation ausschlaggebend. Aber auch die Erzieher\_innen in der Kita, Lehrer\_innen in der Schule und das pädagogische, sozialarbeiterische oder ehrenamtliche Personal, mit dem die Kinder in Berührung kommen, ist gefordert, die Not dieser Kinder zu erkennen und die Betroffenen zu unterstützen.

### **Wie können Fachkräfte und Ehrenamtliche diesen Kindern helfen? Ein besonders probates Mittel: Resilienzförderung!**

Resilienz ist die Fähigkeit, belastende Erlebnisse und Risiken besser zu bewältigen, als eigentlich zu erwarten wäre. Und die gute Botschaft dabei lautet: Resilienz kann durch pädagogische Maßnahmen gefördert werden. Ausschlaggebend dafür, dass Fähigkeiten, die zu Resilienz führen, erworben werden können, sind Schutzfaktoren, die beim Kind selbst, in seiner Familie oder im weiteren sozialen Umfeld gegeben sein sollten. In diesem Sinne sollten pädagogische Fachkräfte, ehrenamtliche und andere helfende Personen tätig werden. Sie können zwar die Armut als solche nicht beseitigen, aber sekundäre Armutsprävention leisten, d.h. sie können die Kinder bei der Bewältigung der Situation unterstützen: durch die Förderung ihrer Resilienz!

Sechs Schritte sind dabei wichtig:

1. Es gilt darauf zu achten, ob das Kind eine sichere Bindung, eine verlässliche Bezugsperson hat, denn eine solche Bindung ist in allen kindlichen Entwicklungsphasen unabdingbar.
2. Man sollte dem Kind ein positives Selbstbild und positive Werte vermitteln: Arme Mädchen und Jungen leiden häufig unter mangelndem Selbstwertgefühl; Selbstvertrauen und Erfah-




**Taufenster** – Herlinde Almer  
1995, Ölpastell, Foto: © Ali Almer

nung von Selbstwirksamkeit, also die Erfahrung, etwas bewirken zu können, und eine angemessene optimistische Grundhaltung sind für eine positive Entwicklung unverzichtbar.

3. Soziale Kompetenzen sind besonders zu fördern: Kinder, die am gesellschaftlichen Rand angesiedelt sind, fühlen sich nicht genügend anerkannt und tun sich daher schwer, Anschluss zu finden oder gar Hilfe von anderen anzunehmen; eine prosoziale Einstellung und eine daraus resultierende Konflikt- und Problemlösefähigkeit würden ihnen dabei helfen.
4. Man sollte Gelegenheiten schaffen, damit das Kind Freundschaften schließen kann: Sozial benachteiligte Kinder haben es schwerer, Kontakte zu Gleichaltrigen herzustellen und zu pflegen; dabei können gerade enge soziale Beziehungen und Freundschaften die Bewältigung von schwierigen Lebenslagen erleichtern.
5. Einen weiteren Förderungsschwerpunkt sollten individuelle Fähigkeiten und Neigungen

des Kindes bilden: Gerade dieser Bereich kommt bei armen Kindern häufig zu kurz, sofern nicht die Kita oder die Schule ihnen entsprechende Möglichkeiten bietet. Individuelle musische, sportliche oder sonstige Fähigkeiten könnten sich als eine ganz besondere Quelle von Selbstbewusstsein erweisen.

6. Schließlich gilt es, die kindlichen Bildungsmöglichkeiten zu erweitern: Arme Kinder können seltener auf häusliche Unterstützung bei schulischen Anforderungen zurückgreifen und sind nicht selten von außerschulischen Bildungsmöglichkeiten ausgeschlossen. Hier gilt es vor allem den Anschluss an kostenlose Bildungsangebote zu vermitteln.

**Fazit:** Im Rahmen sekundärer Armutsprävention könnte Resilienzförderung zweifellos mit dazu beitragen, risikobehafteten Folgen von Armut entgegen zu wirken. Zunächst sollte die Förderung bemüht sein, das aktuelle Lebensgefühl des Kindes durch Aktivierung seiner Möglichkeiten zu verbessern. Im Erfolgsfall mag konsequente Resilienzförderung, so die Hoffnung, dem Kind sogar helfen, durch die erfahrene Selbstaufwertung und Ermutigung sein späteres Leben gut in den Griff zu bekommen. Möglicherweise sogar so gut, dass ein Ausstieg aus der Armut später möglich wird. 

**Margherita Zander**, Prof. Dr., Professorin em. für Sozialpolitik an der FH-Münster, Deutschland. Forschungsschwerpunkte: Kinderarmut und Resilienzförderung; dazu auch zahlreiche Veröffentlichungen.

## FUSSNOTEN

<sup>1</sup> Siehe: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1220572>.

## LITERATUR

Zander, Margherita: *Armes Kind – starkes Kind? Die Chance der Resilienz*, VS Verlag: Wiesbaden 2008.  
AWO-ISS-Langzeitstudie zu Lebenssituation und Lebenslage von (armen) Kindern (in sechs Stufen, 1997 – 2021), erhältlich beim ISS-Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik Frankfurt)

# Mehr als Therapie: Gestalttherapie als Resilienzförderung

ACHIM VOTSMEIER-RÖHR

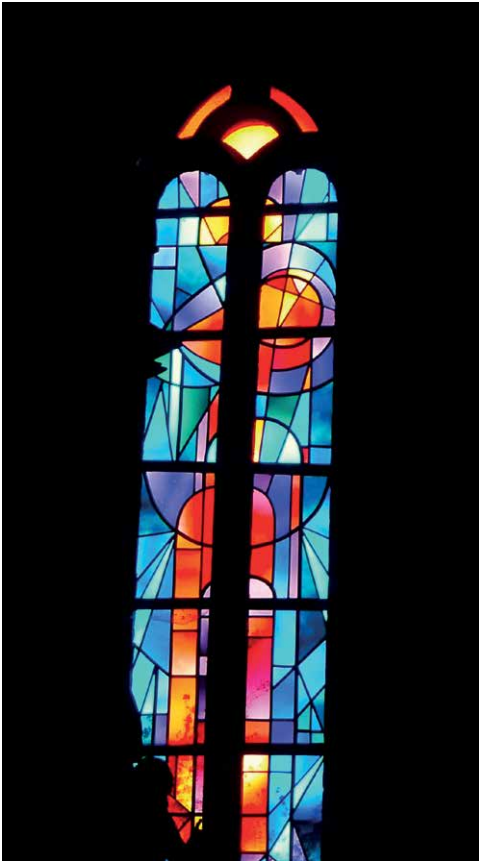
*„Du, lass dich nicht verhärten / in dieser harten Zeit / die all zu hart sind, brechen / die all zu spitz sind, stechen / und brechen ab sogleich.“*

Diese Zeilen, die der Liedermacher Wolf Biermann seinen bedrängten Landsleuten in der früheren DDR als Ermutigung widmete, waren und sind eine Aufforderung zur Resilienz. Härte und Verhärtung verhindern Resilienz. Resilient ist, wer die Fähigkeit besitzt, auf Erschütterungen und Belastungsereignisse elastisch zu reagieren, zurückzu„federn“ in den Ausgangszustand vor der Belastung.

Resilienz ist ein aktuelles Thema und viele Therapieformen bieten Methoden an, um Resilienz zu fördern. Die Gestalttherapie sieht den Menschen in einem sogenannten Organismus-Umwelt-Feld flexibel auf Anforderungen des Feldes bzw. der Situation reagierend, sie nennt dies „kreative Anpassung“. Darin strebt der Mensch danach, seine Struktur und Organisation in der wechsellvollen Auseinandersetzung mit der Welt beständig aufrechtzuerhalten, also resilient zu antworten. Aber nicht nur das, er strebt auch danach, zu wachsen, sich weiterzuentwickeln und seine Möglichkeiten und Fähigkeiten bestmöglich zu verwirklichen. Dafür geht er auch Wagnisse ein, setzt sich neuen Situationen aus und nimmt Erschütterungen in Kauf. Dieses Vermögen bezeichnet Taleb<sup>1</sup> als „antifragil“, wenn ein Organismus von einer Belastung oder Erschütterung mehr profitiert als dass er darunter leidet, wie es beispielsweise bei dem Phänomen des posttraumatischen Wachstums<sup>2</sup> beschrieben wird.

Konkret geschieht dieser Anpassungsprozess an der sogenannten Ich-Grenze eines Menschen, die Erv & Miriam Polster definieren als „die der für ihn zulässigen Kontaktmöglichkeiten“<sup>3</sup>, ohne die Gefahr, dass er seine Identität zu verlieren droht<sup>4</sup>. Dabei wird unterschieden, was innerhalb der Ich-Grenze, was an der Ich-Grenze und was jenseits der Ich-Grenze geschieht. *Innerhalb* der Ich-Grenze ist der Kontakt sicher und unproblematisch, das Terrain ist bekannt. *An* der Ich-Grenze ist Kontakt aufregend, frisch, das Terrain ist teils bekannt, teils neu. Hier finden Erfahrungen von Unsicherheit, Ungewissheit statt, aber auch Erregung, der Drang zu Neuem, das Eingehen von Risiken und Herausforderungen. Problematisch wird es, wenn Kontakt zu weit *über* die Ich-Grenze *hinausgeht*, wenn das Neuartige nicht mehr integriert werden kann – diese Situation wird dann als beängstigend bis identitätsbedrohend erlebt.

Die Ich-Grenze ist nicht starr sondern beweglich, sie kann weiter werden – die Person wird „robuster“, unempfindlicher gegenüber Störungen, sie kann aber auch schrumpfen – die Person wird „fragiler“, Störungen können schädigen. Dies hängt von der aktuell vorhandenen Stützung (intern und extern) ab. Das Kontakt-Support-Konzept von Laura Perls<sup>5</sup> besagt, dass Kontakt nur so gut sein kann wie der Support, der dafür kontinuierlich vorhanden ist. Guter Schlaf beispielsweise ist ein wichtiger Support dafür, die Aufgaben des Tages (Kontakt) gut zu bewältigen. Die Beweglichkeit der Ich-Grenze variiert auch schlicht mit der Tages-



**Himmlisches Jerusalem** – Herlinde Almer  
1984, Glasfenster, Laurentibergkirche Birkfeld  
Foto: © Ali Almer

form – es gibt Tage, da trauen wir uns mehr zu (sind robuster) und an manchen weniger (sind fragiler). Manch leichte Erschütterung packen wir normalerweise gut weg, an manchen Tagen bringt sie uns aus der Fassung.

Resilienz findet *an* der Ich-Grenze statt, in Kontaktepisoden, in denen man durch einen äußeren Stressor unfreiwillig in unbekanntes Terrain gestoßen wird, einem Risiko ausgesetzt ist und die üblichen Bewältigungsmöglichkeiten strapaziert werden (sagen wir beispielsweise, jemand muss sich zum ersten Mal für einen Fehler beim Chef rechtfertigen). Geht die Situation gut aus, wird eine adäquate

Lösung bzw. Anpassung gefunden, federt das System zurück in den Ausgangszustand, es verfügt über Resilienz. Gelingt dies nicht oder führt die Erfahrung zu weit *über* die Ich-Grenze *hinaus* und werden die Bewältigungsmöglichkeiten dadurch überstrapaziert (unser Jemand kann sich Fehlerhaftigkeit nicht verzeihen und hat ständig Angst, erneut etwas falsch zu machen), resultiert dies in chronischer Anspannung bis hin zu generalisierter Angst. Das System wird dadurch „vulnerabel“, anfällig für Schädigungen (unser Jemand entwickelt Schlafstörungen). Ist es nicht möglich, den chronischen Stress abzubauen, sind die Bewältigungsmöglichkeiten irgendwann erschöpft und das System wird fragil (unser Jemand wird arbeitsunfähig).

Was bedeuten diese Zusammenhänge für die Therapie und Resistenzförderung? Das erste Erfordernis ist es, Fragilität zu verringern. Nur ein System, das robust genug ist, verfügt über Resilienz, ein fragiles System ist einzig auf Selbsterhaltung eingestellt und versucht, potentielle Risiken, wie ein bedrohliches Grenzerlebnis bzw. jegliche Erschütterungen, zu vermeiden. Fragilität wird verringert durch Verbesserung der Selbst-Stützung und durch Auflösung starrer Fixierungen (Verhärtungen). Hier spielen Ernährungsgewohnheiten, Bewegung und Schlaf sowie Erlebens-, Verhaltens- und Beziehungsmuster eine Rolle. Genauso wichtig wie positive Stützen aufzubauen ist es, schädliche Gewohnheiten zu erkennen und abzulegen, sowie maladaptive, fixierte Muster bewusst zu machen, damit zu ent-automatisieren und deren Veränderung zu ermöglichen (wie mit unserem Jemand an seiner oder ihrer dysfunktionalen Einstellung zu Fehlerhaftigkeit zu arbeiten).

Um Resilienz zu fördern, ist das Mittel *par excellence* der Gestalttherapie die Arbeit mit Experimentellen Aufgaben<sup>6</sup>. Ein therapeutisches „Experiment“ ist nur dann sinn-



voll, wenn es *an* der Ich-Grenze der Person stattfindet. Wenn es therapeutisch so gestaltet wird, dass es *innerhalb* der Ich-Grenze erlebt wird, ist es wirkungslos, es stellt keine Herausforderung dar. Ist es zu anspruchsvoll, wird es als weit *über* die Ich-Grenze *hinaus* erlebt, erzeugt es zu große Angst und ist ebenfalls wirkungslos. Die richtige Dosierung bzw. der richtige Schwierigkeitsgrad sind dann vorhanden, wenn man während des Experiments alternierend mit einem Bein auf bekanntem, mit dem anderen auf unbekannten, neuem Terrain steht. Man bewegt sich im geschützten therapeutischen Rahmen zeitweise etwas über die Ich-Grenze hinaus, geht mit Mut ein Wagnis ein, setzt sich einer potentiell belastenden, leicht erschütternden Situation aus und erlebt die Fähigkeit, resilient zurückzufedern in die persönliche Mitte – und sich dort von dem Ausflug ins Neuland zu erholen (unser Jemand erkennt ein strenges Vater-Introjekt hinter der Angst vor Fehlerhaftigkeit und traut sich, mit Hilfe der TherapeutIn, in einem experimentellen Stuhl-Dialog gegen den imaginierten Vater aufzubegehren und erlebt dies als befreiend).

Gelingt ein Experiment, fördert es nicht nur Resilienz, sondern ist in seiner Wirkung sogar antifragil. Es vermittelt die Erfahrung,



**Genesis** – Herlinde Almer  
2014, Öl auf Leinwand, Foto: © Ali Almer

sich zu trauen, ein Risiko eingehen zu können, sich einer leichten Erschütterung auszusetzen und davon mehr Nutzen zu erlangen als Schaden davonzutragen. Dies kann eine positive Einstellung zu Risiko, zu Zufälligkeit, zu moderaten Herausforderungen und Krisen fördern und helfen, sich seltener zu verhärten, elastisch zu bleiben und damit die Fähigkeit zu Resilienz nachhaltig zu stärken. 🌱

**Achim Votsmeier-Röhr** ist Psychologischer Psychotherapeut (TP, VT), Gestalttherapeut (DVG), Schematherapeut (ISST) in Ulm

## FUSSNOTEN

- <sup>1</sup> Taleb 2013, 23
- <sup>2</sup> Zöllner et.al. 2006
- <sup>3</sup> Polster & Polster 1975, 110.
- <sup>4</sup> Ebd. 122f.
- <sup>5</sup> Perls, L. 1989, 110, 183f.
- <sup>6</sup> Votsmeier-Röhr/Wulf, 2024, 201ff.

## LITERATUR

- Perls, L. (1989): *Leben an der Grenze. Essays und Anmerkungen zur Gestalttherapie*. Köln: Edition Humanistische Psychologie.
- Polster, E. & Polster, M. (1977): *Gestalttherapie. Theorie und Praxis der integrativen Gestalttherapie*. München: Kinkler.
- Taleb, N.N. (2013): *Antifragilität. Anleitung für eine Welt, die wir nicht verstehen*. Knaus: München.
- Zöllner, T., Calhoun, L.G., Tedeschi, R.G.: *Trauma und persönliches Wachstum*. In: Andreas Maercker, Rita Rosner (Hrsg.): *Psychotherapie der posttraumatischen Belastungsstörungen*. Thieme Verlag, Stuttgart 2006, S. 36–45.
- Votsmeier-Röhr, A. & Wulf, R. (2024): *Gestalttherapie*. München: Reinhardt Verlag.

# „Cool, jetzt bin ich dran“

## Resilienz durch religiöse Bildung

BERNHARD SCHÖRKHUBER

*Bewahre mich vor dem naiven Glauben,  
es müsste im Leben alles gelingen.  
Schenke mir die nüchterne Erkenntnis,  
dass Schwierigkeiten, Niederlagen,  
Misserfolge, Rückschläge eine  
Selbstverständliche Zugabe zum Leben sind,  
durch die wir wachsen und reifen.*

(Saint-Exupéry de, 1989, 41)

Dass im Leben nicht immer alles glatt geht, hat der Verfasser der obigen Zeilen am eigenen Leib erfahren. Er bestand als junger Mann die Aufnahmeprüfung bei der französischen Marineschule nicht, überstand mehrere Flugzeugabstürze und verdurstete beinahe in der Wüste. In Antoine de Saint-Exupéry vereinigen sich scheinbare Gegensätze in einer seltenen Kombination zu einer Persönlichkeit, deren Gedankenreichtum und spirituelle Freiheit faszinieren, bewegen und anrühren.

Dass sein Dienst als Pilot kein Beruf für zart besaitete Naturen war, merkt man seinen philosophischen Aphorismen, Gebeten und mystischen Betrachtungen nicht an. Besonders beeindruckend ist, dass seine existenziellen Erfahrungen mit ihrer Unerbittlichkeit sein Gefühlsleben nicht verhärtet haben. Als jemand, der als Pilot gewohnt war, von Motorenlärm umgeben zu sein, konnte im besonderem Maße die Stille würdigen: „... ich ahnte, dass das Erlernen des Gebets im Erlernen des Schweigens besteht und dass dort erst die Liebe beginnt, wo kein Geschenk mehr zu erwarten ist.“ Hier erweist sich ein Mystiker mit Sachverstand, ein betender Abenteurer, ein Philosoph im militärischen Dienst. Saint-Exupéry hat trotz sei-


ner Kriegserlebnisse und Todesgefahr einen Zugang zu den inneren Dimensionen behalten. Sie haben ihm ermöglicht, Feingefühl, Liebe, Mitmenschlichkeit und die Sehnsucht nach Gott wach zu halten.

Das Beispiel zeigt, dass Vulnerabilität, im Konkreten die erhöhte Bereitschaft, durch äußere Verletzungsfaktoren, physische oder psychische Erkrankungen zu entwickeln, durch Widerstandskraft (Resilienz) zutiefst religiös konnotierter Haltungen begegnet werden kann. Thematisch wird hier Resilienz als „Immunsystem für die Seele“ (Levold, 2016, 240) repliziert, was im Blick auf Kompetenzorientierung im religionspädagogischen Kontext heißt, „zur Bewältigung von komplexen, existenziell relevanten Alltagssituation zu befähigen“ (Fröhlich-Gildhoff, 2019, 43). Wenn dies in lebensnaher Weise gelingt, wird, wie oben reflektiert, die Problemlösefähigkeit gestärkt. Ein weiterer, wichtiger Resilienzfaktor ist die Suche nach Sinn und die Orientierung an Zielen im Leben (Fröhlich-Gildhoff, 2019, 57). Damit wird ein Kerngeschäft religiöser Bildung angesprochen.

Im gesellschaftlichen Kontext wird jedoch in regelmäßigen Abständen die Bedeutung der religiösen Erziehung, im Besonderen im schulischen Kontext, in Frage gestellt. „Eine religiöse Überzeugung ist jedenfalls ein Schutzfaktor im Leben. Sie gibt den widerstandsfähigen Jungen und Mädchen Stabilität, das Gefühl, dass ihr Leben Sinn und Bedeutung hat, und den Glauben, dass sich trotz Not und Schmerzen die Dinge am Ende zum Guten wenden, ganz gleich, ob sie Buddhisten, Mormonen, Katholiken oder Protestan-

ten waren. Auch als sie erwachsen waren, war ein solcher Glaube immer noch ein wichtiger Schutzfaktor in ihrem Leben“ (n. Schweitzer, 2013, 21). Religiöse Erziehung bietet demnach eine sichere Basis und unterstützt dadurch ihre psychische Widerstandskraft. Glaube, Rituale und Werte geben Stabilität, sie vermitteln Sinn und Bedeutung, und den Glauben, dass sich trotz Not und Schmerz die Dinge am Ende richten werden. Deshalb bedeuten sie einen Schutzfaktor. So wird plausibel, warum Kinder mit schwierigen Lebenssituationen (Scheidung der Eltern, Krankheit, Tod eines nahen Verwandten) während die einen fast zerbrechen, die anderen ohne große Schwierigkeiten umgehen. Resilienz ist kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal, sondern entwickelt sich aus der Interaktion der Person mit seiner Umwelt. Wer Resilienz entwickelt, verfügt über sogenannte Schutzfaktoren, die in der Person und/oder seiner Lebensumwelt verankert sind. Kein Mensch ist immer gleich widerstandsfähig. Die Entwicklung von Resilienz hängt von der jeweiligen Risikokonstellation, von der Entwicklungsphase und von den vorhandenen und entwickelten Schutzfaktoren ab. Zumindest eine stabile, verlässliche Bezugsperson, die Sicherheit, Vertrauen und Autonomie fördert und die als positives Rollenmodell fungiert, ist von Relevanz, dazu gute Bewältigungsfähigkeiten wie ein familiäres Netzwerk. Ein wertschätzendes und unterstützendes Klima, dosierte soziale Verantwortlichkeiten und individuell angemessene Leistungsanforderungen unterstützen dieses Unterfangen. Nach Luthar (2006, 780) beruht Resilienz grundlegend auf Beziehungen.

Das interkonfessionelle und interreligiöse Miteinander kann so eingeübt, das soziale Miteinander gestärkt werden. Mit einem Wechsel der Perspektive kommt Veränderung in Gang. Religiöse Bildung kann darüber hinaus Beiträge zu einer resilienzfördernden Schule leisten. Religiöse Elemente im Schulleben wie Gottesdienste, Andachten, Gedenkfeiern, Orte der Stille sind Angebote, die Heranwachsenden Zugänge zur eigenen Spiritualität öffnen können und die in ihrer familiären Sozialisation immer seltener vorkommen. Die Schulpastoral leistet dazu einen wichtigen Beitrag. Sozialpraktika für Schüler:innen, die zum Programm vieler Schulen gehören, sind häufig mit dem Fach Religion verbunden. Ein derartiges Praktikum, kombiniert mit einer reflexiven Begleitung, kann Resilienz in umfassender Weise stärken. Religiosität und Spiritualität erhöhen signifikant Resilienz.

Religiöse Bildung als Seelen-Bildung weiß, dass Gott jeden Menschen ohne Bedingung annimmt, schafft inhaltliche Zugänge, die auf die Perspektive der Hoffnung fokussieren und ist ein Lernen in Beziehung, in dem Menschen zum Ausdruck bringen, was ihnen wichtig ist, eröffnet eine Welt der Spiritualität, in der Sinn und Orientierung für das eigene Leben gefunden werden können. 

**Bernhard Schörkhuber**, Prof. Dr.,  
PhD Kirchliche Pädagogische Hochschule Wien/NÖ

## LITERATUR

- Fröhlich-Gildhoff, K./Röhnau-Böse, M. (2019): Resilienz. (7. Auflage). Stuttgart: UTB.  
 Levold, T. (2016): Methaphern der Resilienz. In: R. Welter-Enderlin et al. (Hrsg.): Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände (S. 230 – 254) Heidelberg: Carl Auer.  
 Luthar, S. S. (2006). Resilience in Development. Gesehen 03. Februar 2025

# Spiritualität und Resilienz

## Ein Weg zu innerer Stärke

GEORG FRÖSCHL

In einer Welt voller Konflikte und ständiger Veränderungen suchen viele Menschen nach innerem Halt. Wie finden sie ihn? Antworten gibt es zahlreiche. Bei vielen davon taucht ein bestimmter Begriff auf, der zu innerer Stärke führen kann: Resilienz. Diese Fähigkeit, sich von Rückschlägen schnell zu erholen und Herausforderungen zu meistern, hat viele Facetten. Neben Bewegung, Schlaf und gesunder Ernährung kann auch Spiritualität eine entscheidende Rolle spielen. Ich möchte in diesem Artikel fünf Aspekte von Spiritualität anführen, die zu Resilienz beitragen können. Spiritualität betrachte ich hier in einem weiten Sinn.

### Innehalten als Schlüssel zur inneren Stabilität

In unserer hektischen Zeit ist Innehalten mehr als bloße Entspannung. Es ist ein Akt der Selbstfürsorge. Wenn ich nur von Termin zu Termin hetze oder ständig am Smartphone scrolle, verliere ich den Kontakt zu mir selbst. Doch wenn ich innehalte, spüre ich meinen Atem und kann mich selbst erfahren. Ich finde Raum für alles, was mich bewegt. Zum Innehalten aber braucht es eine bewusste Entscheidung. Ein Sprichwort sagt: In der Ruhe liegt die Kraft! Mystiker betonen in diesem Sinn die Bedeutung der Stille und des Schweigens. So beschreibt der Benediktinermönch Bruder David Steindl-Rast in seinem Buch „Musik der Stille“, wie wertvoll die Stille wird, wenn man sich auf sie einlässt; er sagt: „*Wir lernen, im Herzen ein wenig zu tanzen, unsere inneren Pforten einen Spalt weiter zu öffnen und auf die Musik der Stille, den göttlichen Herzschlag des Universums, zu horchen.*“<sup>1</sup>

Durch Meditation oder kontemplative Praktiken können wir nicht nur den Herzschlag des

Universums vernehmen, sondern auch unsere Gedanken ordnen und neue Kraft schöpfen. Studien zeigen: Solche Momente vermindern Stress und stärken unsere Fähigkeit, Herausforderungen konstruktiv zu begegnen.

### Staunen als Quelle der Resilienz

Eng verbunden mit dem Innehalten ist das Staunen. Meister Eckhart sagt, dass wir in jedem Ding Gott begegnen können: „*Gott hat seine Netze und Stricke auf alle Kreaturen ausgeworfen, so dass man ihn in einer jeden finden und erkennen kann, wenn man es wahrnehmen will.*“<sup>2</sup> Diese Einstellung lässt uns das Kleine und Unscheinbare im Alltag als Kostbarkeit entdecken. Einen berührenden Moment von der Kraft der Resilienz durch stauendes Offensein habe ich bei Rosa Luxemburg gefunden. In einem ihrer Briefe aus dem Gefängnis beschreibt sie, wie sie in ihrer Zelle im Dunkel der Nacht wach liegt und dennoch Ruhe und Heiterkeit empfindet. Ihre Sinne sind offen und so kann sie Folgendes über ihr Empfinden sagen: „*...in dem Knirschen des feuchten Sandes unter den langsamen schweren Schritten der Schildwache singt auch ein kleines schönes Lied vom Leben – wenn man nur richtig zu hören weiß. In solchen Augenblicken denke ich an Sie und möchte Ihnen so gern diesen Zauberschlüssel mitteilen, damit Sie immer und in allen Lagen das Schöne und Freudige des Lebens wahrnehmen...*“<sup>3</sup> Staunen erfordert eine innere Offenheit, eine Bereitschaft, mit dem Herzen zu sehen. So lernen wir, in schwierigen Zeiten auch das Positive zu sehen, selbst wenn dieses ganz klein ist und nebensächlich zu sein scheint.

### Transzendenz als Tor in die Weite

Transzendenz bedeutet, über das eigene Ich hinauszuwachsen und sich mit etwas Größerem

verbunden zu fühlen. Dies kann durch spirituelle Erfahrungen, aber auch durch das Engagement für andere geschehen.

Die Fähigkeit zur Transzendenz hilft uns, unser Leben in einem größeren Kontext zu sehen. Das kann uns helfen, unsere persönlichen Probleme zu relativieren und neue Perspektiven zu eröffnen. Der Blick über unser eigenes Ich hinaus macht uns bewusst, dass die Wurzeln unserer Hoffnung tiefer reichen und uns auch in trockenen Zeiten nicht zugrunde gehen lassen. Diese Hoffnung gibt uns die Kraft, trotz Rückschlägen weiterzugehen. Durch spirituelle Praktiken finden viele Menschen Trost und Sinn. Krankheiten oder Verluste werden dann nicht nur als finale Katastrophe erlebt, sondern können auch als Chance für Wachstum wahrgenommen werden.

### Empathie als Tiefenanker

Die Transzendenz führt uns zur Empathie. Wenn wir offen für die Gefühle anderer sind, erkennen wir die Verbindung zu allen Menschen und auch zu unserer Umwelt. In Zeiten der Einsamkeit ist diese Fähigkeit sehr hilfreich. Wir sind Teil einer großen Gemeinschaft. Das zu wissen, kann es uns leichter machen, eigenen Schmerz besser zu ertragen. Denn wir erkennen, dass wir nicht allein sind, und dass wir unsere Herausforderungen vielleicht auch in gewisser Weise für andere tragen. Spirituelle Gemeinschaften bieten dabei Unterstützung aus ihren jeweiligen Traditionen und Ritualen an. Dieser Raum des Miteinander und der gelebten Verbundenheit ist essenziell für unsere Resilienz.

### Bewusste Lebensziele

Viktor Frankl überlebte die Schrecken eines Konzentrationslagers. Er schreibt, wie er ver-

sucht hat, auch seine Mithäftlinge innerlich zu stärken: „Man muss also den Lagerinsassen, so fern sich hie und da einmal die Gelegenheit hierzu bot, das ‚Warum‘ ihres Lebens, ihr Lebensziel, bewusst machen, um so zu erreichen, dass sie auch dem furchtbaren ‚Wie‘ des gegenwärtigen Daseins, den Schrecken des Lagerlebens, innerlich gewachsen waren und standhalten konnten. Umgekehrt: weh dem, der kein Lebensziel mehr vor sich sah, der keinen Lebensinhalt mehr hatte, in seinem Leben keinen Zweck erblickte, dem der Sinn seines Daseins entschwand – und damit jedweder Sinn eines Durchhaltens.“<sup>4</sup>

Auch wenn wir im Normalfall nicht diesen schrecklichen Umständen eines Lagers ausgesetzt sind, stehen wir immer wieder vor Herausforderungen, die uns zur Resignation verleiten. Wenn wir nur auf das schauen, was wir nicht ändern können, knicken wir leichter ein. Doch wenn wir uns auf das konzentrieren, was uns selbst Sinn und Halt gibt, dann erfahren wir auch Wirk-Macht in der Ohn-Macht. Resilienz wächst durch mit dem Bewusstwerden unserer Lebensziele.

### Zusammenfassung: Die Einheit von Spiritualität und Resilienz

Spiritualität und Resilienz sind eng miteinander verbunden. Durch Staunen und Innehalten, durch Transzendenz und Empathie sowie durch das Bewusstmachen unserer Lebensziele finden wir Werkzeuge, um Krisen zu meistern. So gesehen sind spirituelle Praktiken kein Luxus, sondern unverzichtbar für ein erfülltes Leben. 🌱

**Georg Fröschl**, Mag., ist Pfarrer in Wien

### FUSSNOTEN

<sup>1</sup> Steindl-Rast, D. (2023): Musik der Stille. Mit Gregorianischen Gesängen zu sich selbst finden. Darmstadt: Sprachlichter Verlag, S. 168.

<sup>2</sup> Meister Eckhart (1979): Deutsche Predigten und Traktate, Predigt 36. München: Hanser Verlag, S. 324.

<sup>3</sup> Luxemburg, R.(1926): Briefe aus dem Gefängnis. Hrsg. vom Exekutivkomitee der Kommunistischen Jugendinternationale.(1926). Berlin: Junge Garde, S. 35–38.

<sup>4</sup> E. Frankl, V.E. (1998): ...trotzdem Ja zum Leben sagen, Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. München: dtv, S. 124.



# Das aktuelle Interview mit Nora Tödtling-Musenbichler

**Das Thema des aktuellen Heftes unserer Zeitschrift lautet: *Glaube und Spiritualität als Resilienz*. Was sind dazu Deine ersten Assoziationen?**

Ich glaub, dass wir als gläubige Menschen ein sehr großes Geschenk haben, nämlich dass Glaube auch Resilienz fördert. Zum einen, dass wir als Menschen eingebettet sind in eine Gemeinschaft und vieles nicht alleine tragen müssen; zum anderen, weil wir viele Krisen – und in diesen Jahren sind wir gebeutelt von Krisen – manches vielleicht in einem anderen Zusammenhang sehen können: Ich bin getragen, der Glaube ist etwas Größeres als meine eigene Existenz und ich kann etwas jemandem anvertrauen. Gerade in einer ich-bezogenen Gesellschaft, die stark darauf ausgerichtet ist, dass wir alles selber schaffen müssen und dass Leistung im Vordergrund steht, kann ich diese Erfahrungen von Leid und Schmerz in einen größeren Zusammenhang stellen. Das heißt nicht, dass man diese Erfahrungen verniedlicht oder bagatellisiert, aber dass man sie vielleicht auch nach einer gewissen Zeit annehmen kann oder auch in dieser Getragenheit in Form von gesunder Hoffnung benennen kann.

Durch das Handeln entsteht Hoffnung und Selbstwirksamkeit! Das können wir ja im Glauben in positiver Weise erleben: Der Resilienzforscher Martin Schneider nennt die christlichen Tugenden Glaube, Hoffnung und Liebe als die eigentlich großen Resilienzfaktoren. Es geht um Daseinsakzeptanz, um Handlungsbemächtigung und um Selbstwirksamkeit – und es ermöglicht ein Sich-Einlassen, Empathie. Sobald diese Faktoren zusammenspielen, ergibt das Resilienz.

**Die Caritas ist für Menschen da, die mit vielfachen Problemen und Herausforderungen des**

**Lebens schwer oder nicht zurechtkommen. – Wie siehst Du das „Glauben an sich selbst“? – Was ist für Dich am herausforderndsten?**

In unsere Beratungsstellen kommen Menschen zu uns mit zunächst großer Hoffnungslosigkeit: Nicht-weiter-Wissen, Nicht-mehr-Können, oft am Ende ihrer Möglichkeiten. Als Caritas geht es uns um die Frage: wie können wir dieses Leben ermöglichen? Und fragen, was sie wirklich konkret brauchen. Darum ist das biblische Wort „was willst du, dass ich dir tue?“ so wichtig; nämlich nicht, dass wir etwas überstülpen, sondern, dass wir mit den Menschen gemeinsam versuchen, einen Weg zu gehen, damit sie auch an sich selber glauben können. Aber: Was Menschen oft wirklich hält, ist schon der Glaube an Gott, oder an etwas, wo sie sagen: da kann ich mich festhalten. Der wahre Glaube ermöglicht, selbst wirksam sein zu können, ohne abhängig zu sein – das ermöglicht wirklich Stärke, eine gesunde Stärkung.

**Welche Erfahrungen machen Dir und Euch in der Caritas Mut? Wo gelingt etwas sehr gut?**

Mir macht persönlich Mut, dass es so viele Menschen gibt, in Österreich, in der Steiermark, aber auch weltweit, die nicht lockerlassen, sich für andere einzusetzen; das macht auch deswegen Mut, weil ich weiß: ich muss nicht alles alleine schaffen. Diese Mitmenschlichkeit ist ein großes Netzwerk, das trägt und Halt gibt; es macht mir auch Mut, dass wir immer wieder kleine Erfolge feiern dürfen mit Menschen. Menschen, die plötzlich wieder Kraft haben und eine Arbeit finden; Menschen, die plötzlich selber zu aktiven HelferInnen werden, weil ihnen geholfen worden ist. Wenn HaussammlerInnen unterwegs sind von Tür zu Tür, dann geht es in erster Linie nicht um Geld – es geht um Begegnung;

Foto: © Tim Ertl



## Nora Tödting-Musenbichler

Schon in der Jugend für Obdachlose engagiert  
Studium der Theologie

Lehrgang für Pastoralpsychologie

Leitung der Vinziwerke Österreich

2021 zuerst Vizedirektorin und 2022

Direktorin der Caritas Steiermark

Seit 2024 auch die Präsidentin der Caritas  
Österreich.

es geht darum, dass wir aufmerksam sind füreinander. Das gibt auch Kraft, sodass ich jeden Tag mit großer Freude arbeiten gehe. Ich sehe, dass wir die Welt verändern können und dass wir – und das sage ich auch als Christin –, dass ich einen Auftrag habe, dass ich mich nicht zurücklehnen kann, sondern meinen Beitrag leisten kann. Das ist eine Bürde, zugleich aber auch eine große Freude, weil ich auch etwas beitragen kann und am Abend danke sagen kann für das, was gut gelungen ist. Vertrauen auf die Barmherzigkeit Gottes, nicht weil wir gut sind, sondern weil er es gut mit uns meint. Das ist das Schöne: wir können nicht die ganze Welt verändern, aber im Kleinen können wir es machen und das stützt das große Vertrauen. Ich darf jeden Abend manches, das ungelöst ist, auch stehen lassen. – Das wird nicht über Nacht verändert werden, aber es darf stehenbleiben, weil ich nicht auf alles eine Antwort haben kann.

**Die meisten LeserInnen unserer Zeitschrift sind in pädagogischen, beraterischen und therapeutischen Feldern tätig. – Welche Tipps kannst Du aus Deiner Erfahrung mitgeben?**

Es ist immer schwierig, Tipps zu geben, weil die immer grade in der Integrativen Gestalttherapie an Menschen im Hier und Jetzt ausgerichtet sind.

Was mir wichtig ist: Man spricht sehr schnell von Alkoholikern, von psychisch belasteten Men-

schen, von Defiziten ... Aber: Wer ist der Mensch im Gesamten? Nein, das ist kein Alkoholiker oder psychisch Kranker; das ist ein Mensch, der unter anderem auch alkoholabhängig ist oder eine Krankheit hat. Diese Talente herauszulösen; auch zu zeigen, was Menschen schaffen können oder mit welcher Resilienz sie ausgestattet sind, das auch aufzeigen zu dürfen, das hilft mir in der Begegnung mit Menschen. Ein Beispiel: Ich könnte nie eine Woche auf der Straße überleben und wenn ich dann den Wohnungslosen vor Augen halte, welche Resilienzkraft sie eigentlich haben, dass sie das über Jahre schon geschafft haben – welche Stärke, welche Triebkraft sie haben, die sie am Leben hält, dann sind sie erstaunt, weil sie davon ausgehen, sie hätten keine Resilienz, sie seien schwach. Wie können wir Menschen in ihren vorhandenen Ressourcen, die sie haben, stärken? Das ist das Schöne, dass wir in der Integrativen Gestaltpädagogik sagen können: wir sind mehr als die Summe unserer Laster und Defizite – wir sind Menschen, und zwar von Gott geliebt.

BESTEN DANK FÜR DAS INTERVIEW SAGT  
FRANZ FEINER

Die Langform dieses Interviews ist auf der  
Website [www.iigs.at](http://www.iigs.at) abrufbar.

# „Gottesdienste ...wie der Rhythmus eines Atems“



Iris Wolff  
**Lichtungen**  
Klett-Cotta 2024  
256 Seiten

INGEBORG SCHRETTLE

Die Formulierung im Titel findet sich auf S.100 des Buches. In diesem Roman von Iris Wolff muss genau hingesehen und sorgfältig gelesen werden, um Spuren von „Glaube und Spiritualität als Resilienz“ zu finden. Es geht im Buch um die Beziehung von Kato und Lev, aber auch um das Leben in Siebenbürgen in der Ceaușescu-Zeit, um Familie und Freundschaft.

Was besonders und herausfordernd ist, ist die Richtung des Erzählens: Es beginnt mit Kapitel 9, in dem Lev der Freundin Kato während der gemeinsamen Reise erklärt, er müsse zurück nachhause, und sie ihm, für ihn überraschend, sagt: „Ich komme mit“ (11). Er kann es fast nicht glauben, will „nicht zu früh glücklich sein“, aber so scheint diese immer wieder fragile Beziehung doch eine Art Anker zu finden.

In den Kapiteln 8 bis 1 erleben wir den Werdegang beider, mit den wichtigen Menschen ihrer Umgebung und den prägenden Ereignissen.

Levs Vater geht weg und kehrt nie mehr zurück. Er erlebt den Tod einer Freundin und kann danach nicht mehr gehen und verbringt die Zeit im Bett liegend. Die Mitschülerin Kato besucht ihn, anfangs gefällt ihm das nicht. Doch dann freunden sie sich an, sie bringt ihm den Schulstoff nahe, aber vor allem entwickelt sich eine tiefe Freundschaft. „Lev mochte ihre Stimme, ihr Lächeln, und er begann, sich vorzunehmen, sie zum Lachen zu bringen.“(211) Als der ältere Bruder, betrunken, sich der Freundin Kato ge-

waltsam nähern will, ist Lev plötzlich imstande aufzustehen.

Im Familienumfeld sind für ihn die Mutter und Bunica (Großmutter) prägend. Sie möchte, dass er den orthodoxen Gottesdienst kennenlernt. „Das Innere der Holzkirche war wie der Bauch eines Schiffs... dieser Wechsel von Geschäftigkeit, Stille und Gebet (gaben) ihm das Gefühl ..., etwas von einer Gegenwärtigkeit wahrzunehmen, die es sonst nicht gab.“(100)

Kato zieht es aber weg aus Rumänien, sie schließt sich einem Radfahrer an, der im Dorf auftaucht. Lev erhält dann Kartengrüße. Eines Tages schreibt sie aus Zürich: „Wann kommst du?“

Er findet sie schließlich malend auf der Straße in Zürich. Sie ist wieder ohne Partner, die beiden bleiben zusammen.

Die große Bedeutung der Sprache in diesem Werk lässt sich aus diesem Zitat ablesen: „Sie malte mit Pastellkreide, die weder Wachs noch Öl enthielt, nur gepresstes Pigment. »Diese hier«, sagte sie und hielt ihm einen Kreideton hin, «könnte Sacré-Cœur gleichen, und das hier, dieses Blau, sieht aus wie das Wasser der Iza an einem Sommertag.« ... In der Nacht, nach der Polizeikontrolle, hatten sie vom Deutschen ins Rumänische gewechselt. In dieser Sprache öffneten sich andere Räume, ein Wort berührte das andere, lebendig, vertraut. Die Wörter waren vom Gebrauch abgegriffen, hatten Ecken, ein Eigenleben. Aber sie passten.“

# Von Menschen und Göttern



Xavier Beauvois  
**VON MENSCHEN  
UND GÖTTERN**  
F 2010  
120 Minuten

THERESIA HEIMERL

Macht der Glaube resilient gegenüber Todesangst? Eine mögliche Antwort zeigt der Film **Von Menschen und Göttern**, der auf einem realen Ereignis im Jahr 1996 beruht. Im Kloster Notre Dame d' Atlas in Algerien leben neun Trappistenmönche. Sie führen ein einfaches, monastisches Leben und sind gleichzeitig Ansprechstelle für die lokale muslimische Bevölkerung bei medizinischen und rechtlichen Fragen. Islamistische Terrorgruppen tauchen auf, fordern alle Ausländer auf, das Land zu verlassen und metzeln zur Verdeutlichung ihrer Forderung einen Trupp kroatischer Bauarbeiter nieder. Nach diesem Ereignis stellen sich die Mönche sehr eindringlich die Frage, ob auch sie gehen sollen. Letztendlich bleiben sie noch, hin- und hergerissen zwischen dem Wunsch nach Sicherheit und dem Anspruch, der lokalen Bevölkerung weiterhin zu helfen. Das Angebot der algerischen Behörden, das Kloster militärisch bewachen zu lassen, lehnen sie ab und so kommt es dazu, dass am Weihnachtstag Islamisten in das Kloster eindringen und von den Mönchen verlangen, einen verletzten Kämpfer zu behandeln. Danach ziehen sie ab, nur um bald wiederzukommen und sieben der neun Mönche zu entführen. Der Film endet damit, dass die Mönche, geführt von bewaffneten Männern, durch tiefen Schnee und Schneetreiben geführt werden, bis sie dem Blick der Zuseher entschwinden. Einige Zeit ist noch die grau-weiße Schneelandschaft zu sehen, dann erhalten die Zuseher auf der schwarzen Leinwand

die Information, dass alle sieben Mönche am 21. Mai 1996 ermordet worden sind.

Der Film erhielt durchgehend ausgezeichnete Kritiken und wurde u.a. mit dem großen Preis der Jury von Cannes 2010 ausgezeichnet.

Wie kaum einem anderen Film gelingt **Von Menschen und Göttern** eine nüchterne, realistische und zugleich tief berührende Darstellung christlichen Glaubens in *extremis*. Die Mönche sind keine Helden, sie fürchten sich vor einem möglichen Martyrium und doch gibt ihnen ihr Glaube eine spirituelle Resilienz, die sie im Wissen um ihre Gefährdung bleiben lässt, Seite an Seite mit einer ebenso verunsicherten muslimischen Bevölkerung. Die karge Landschaft des Atlasgebirges und die nüchterne Architektur des Klosters vermitteln mit den uniformen Kutten der Mönche eine Intensität, in die auch die Zuseher hineingezogen werden. Eine gemeinsame Mahlzeit der Mönche nach der schweren Entscheidung, auf Gott zu vertrauen und zu bleiben wird zu einer so eindringlichen Reminiszenz des letzten Abendmahls, wie es kein Gemälde je vermittelt hat. **Von Menschen und Göttern** ist kein „religiöser“ Film, einige der Darsteller sind bekennende Agnostiker. Es ist vielmehr ein Film, der mit dem nüchternen Blick eines modernen Regisseurs etwas zum Strahlen bringt, das dem Christentum heute allzu oft fehlt: Den Glauben als eine Quelle der Kraft, dem Leid und dem Bösen standzuhalten.

# Vertrauen und Resilienz stärken durch waldpädagogische Übungen

Natur erleben, Vertrauen gewinnen: Selbstwirksamkeit durch Achtsamkeit

MANUELA ROGL

Wer an sich selbst glaubt, kann auch mehr erreichen. Hinter diesem Gedanken verbirgt sich das Konzept der Selbstwirksamkeit, ein zentraler Aspekt im Resilienz-Training, der durch vielfältige Übungen gefördert werden kann – idealerweise bereits im frühen Kindesalter.

Tief verwurzelte Vorurteile gegenüber sich selbst oder anderen können zu einem Verlust des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten führen kann. Folgende Übungen helfen, den Wald als Raum der Wahrnehmung, der Gefühle und der Achtsamkeit zu nutzen.

Im Mittelpunkt steht die Erkenntnis, dass sowohl negative als auch positive Eigenschaften in jedem von uns vorhanden sind. Ich habe die Möglichkeit, selbst zu entscheiden, auf welche dieser Eigenschaften ich meine Aufmerksamkeit lenke, welcher ich vertraue und welche mich stärkt.

## Aufgabe Eins:

*Suche dir einen Baum, einen Platz im Wald, an dem du dich nicht wohlfühlst. Der nicht deinen Vorstellungen von Schönheit und Geborgenheit entspricht. Erforsche deinen ausgewählten Ort mit all deinen Sinnen, betrachte ihn, betaste ihn, nimm die verschiedenen Gerüche wahr, versuche den Geschmack der verschiedenen Materialien zu entdecken, welche besonderen Geräusche nimmst du wahr?*

*Reflektiere:*

*Warum hast du gerade diesen Ort gewählt?*

*Was stört dich an diesem Ort? Welches Gefühl weckt er in dir?*

*Woher kommt das Gefühl des Unwohlseins?*

*Benenne drei bis fünf Eigenschaften, die dir an diesem Ort, an diesem Baum nicht gefallen.*

## Aufgabe Zwei:

*Nun nimm dir Zeit und betrachte diesen gleichen Ort nochmals ganz von Neuem. Erforsche ihn nochmals mit all deinen Sinnen unter der Betrachtung: Finde drei bis fünf wunderschöne und einzigartige Eigenschaften, die diesen Platz, diesen Baum für dich besonders machen.*

*Reflektiere:*

*Welche fünf Eigenschaften hast du gefunden?*

*Wenn du diese Eigenschaften betrachtest, wie verändert sich dein Gefühl?*

*Hat sich dein Gefühl bzw. deine Sichtweise zu diesem Platz zu diesem Baum verändert? Wenn ja, wie?*

## Übung Drei-Transfer: was macht mich besonders und stark?

*Nimm dir nun einen Zettel und schreibe drei positive Eigenschaften auf, die dir an dir selber wichtig sind und die dich gut durchs Leben bringen werden.*

*Danach lasse dir diesen Zettel auf den Rücken kleben.*

*Nun dürfen deine Klassenkamerad\*innen, Lehrer\*innen dir positive Eigenschaften auf deinen Zettel schreiben, welche sie an dir schätzen.*

*Zur besseren Verankerung kann der Zettel an einem persönlichen Ort im Klassenzimmer aufbewahrt oder auf einem „Gemeinschaftsbaum“ im Klassenzimmer als Blätter gestaltet werden.*

**Manuela Rogl**, Mag.<sup>a</sup>, zertifizierte Resilienz-Trainerin, Wald- und Erlebnispädagogin; Mitbegründerin des Vereins Flib (Familie in Bewegung).



# Glaube und Resilienz in der Gefängnisseelsorge

JOSEF RIEDL

*„Wie hätte ich sonst die letzten 30 Jahre im Gefängnis aushalten sollen, ohne Glauben?“*

*„Und an was glauben Sie?“*

*„An Gerechtigkeit.“*

*„Gerechtigkeit ist einer der Namen Gottes.*

*Hat eine Theologin gesagt.“*


*„Ja, genau. Das passt.“*

So hat ein Gespräch mit einem langstrafigen Insassen begonnen. Vorausgegangen war meine Frage, ob er glaube. Dieses Vertrauen in eine außerweltliche Gerechtigkeit ist noch nicht explizit ein Glaube an einen persönlichen Gott. Aber die Grundannahme, dass es mehr gibt als nur die weltliche Gerichtsbarkeit, trägt diesen Insassen. Im weiteren Gespräch überrascht er mich damit, dass er seit einigen Wochen den Sonntagsgottesdienst auf einem deutschen Fernsehkanal verfolge.

Am selben Tag lerne ich einen neuen Insassen kennen. Er steht mit knapp 23 Monaten im Gefängnis noch am Beginn seiner lebenslangen Haftstrafe. Er hatte während seiner Untersuchungshaft regelmäßig seelsorgliche Begleitung. Das hat ihn zur Überzeugung geführt, dass er mit Gottes Hilfe etwas Sinnvolles aus diesen vielen Jahren machen wird und dass er sie dadurch durchstehen wird. Seine Begegnung mit einem verschütteten Glauben aus der Kinder- und Jugendzeit hat ihn fast überschwänglich werden lassen im Beschreiben dessen, was er alles in seinem Leben zu ändern vorhat. Hier wird sich in der weiteren Begleitung zeigen, wie tragfähig sein Glaube ist und welche Herausforderungen dieser noch wird bestehen müssen. Überraschend für mich auch hier: Bibel-TV ist sein Lieblingskanal geworden. Ein anderer langstrafiger Insasse, – schon seit Jahren in meiner beruflichen Umgebung (Gottesdienstbesuch, Cursillogruppe,

zahlreiche Einzelgespräche, ..) – erzählt, dass er ohne Glauben an Gott keine Orientierung hätte. Er wüsste sonst niemanden, dem er bedingungslos vertrauen könnte. Seine Lebensgeschichte ist durchzogen von mehrfachem Vertrauensmissbrauch (ihm gegenüber). In seiner Suche nach Halt haben auch Drogen eine große Rolle gespielt. Dazu kommt eine bunte religiöse Sozialisation: Mutter orthodox, Vater Muslim, er selbst aufgewachsen in einem katholischen Milieu. Seine verzweifelte Suche nach einem Menschen, dem er vertrauen kann, scheitert immer wieder. Das ist im Gefängnis leider Alltag. Was trotzdem trägt, ist sein Glaube an einen Gott, den er von verschiedenen Seiten vermittelt bekommen hat.

Insgesamt ist die „Bevölkerung“ der Justizanstalt Graz-Karlau ein Abbild dessen, wie auch sonst Glaube und Religion gelebt wird. Das heißt: immer weniger religiös sozialisierte und dann auch noch vielfach vom sozialen Randmilieu stammende Insassen. Damit auch weniger Zugang zum Glauben.

Ein indirekter Zusammenhang von Glaube und Resilienz soll abschließend noch erwähnt werden: die (Pfarr-)Gemeinde. Vor fast 20 Jahren hat ein Verurteilter gesagt, dass er hoffe, draußen in einer Pfarrgemeinde Anschluss zu finden. Denn wo sonst könnte er mit seinem Delikt (Mord) auf Vergebung hoffen. Eine ähnliche Dynamik herrscht auch hier im Gefängnis, wo einige Insassen die Gemeinschaft des Sonntagsgottesdienstes wahrnehmen, aber sich nicht in den Spazierhof trauen. 

**Josef Riedl**, Mag., ist katholischer Seelsorger in der Justizanstalt Graz-Karlau und Graz Jakomini

# Resilienz in Forschung und Lehre

Vorgestellt seien hier zwei inhaltsreiche Projekte: Einerseits ein Forschungsprojekt der Universität Bonn über Resilienz und Spiritualität (A) und andererseits die Resilienz-Kongresse (B), die seit 2020 jährlich Online stattfanden:

## A: Das interdisziplinäre Forschungsprojekt „Resilienz in Religion und Spiritualität“.

Das Projekt versucht, „das reichhaltige Potential der geisteswissenschaftlichen Disziplinen an der Schnittstelle zur klinischen Psychologie, Psychotherapie und Palliativmedizin mit Religion und Spiritualität im Bereich der Resilienz-Forschung in Verbindung zu bringen“. Untersucht wird die „religiöse und spirituelle Dimension“ menschlichen Lebens mit dem Ziel der Erarbeitung eines interdisziplinär verantworteten und anwendbaren Modells von Resilienz.

Exemplarisch seien **zwei Teilprojekte** vorgestellt: **Resilienz im Gebet** behandelt „Klage als spirituelle Ausdrucksform von Angst und Zuversicht“, Klagepsalmen, die „der Not nicht nur Ausdruck verleihen, sondern auch als sinnstiftende Erfahrung im Spannungsfeld zwischen Aushalten und Gestalten der Not gelten können“. Ziel ist u.a., Klagepsalmen in seelsorgerliche, therapeutische und medizinische Interventionen einzubringen.

Das Teilprojekt **Resilienz in Glaubensreflexion und Glaubenspraxis** thematisiert Kreuz und Auferstehung als Resilienz-Narrative in Theologie (Paul Tillich: "Mut zum Sein") und ökumenischer Spiritualität der ökumenischen Communauté de Taizé: Im wöchentlichen „Gebet am Kreuz“ am Freitagabend wird das Narrativ des Kreuzes als zentraler Teil der liturgisch-spirituellen Praxis verdichtet: „Von Kreuz und Auferstehung so zu reden, dass in der Rede vom Kreuz schon die Auferstehung enthalten ist und in der Rede von der Auferstehung immer noch das Kreuz mit-schwingt.“

## B: Resilienz-Kongresse 2020 bis 2025

Hochkarätige Expert:innen aus der Wissenschaft und Praxis folgten der Einladung von Sebastian Mauritz im Jahr 2020, über das aktuelle Krisengeschehen zu sprechen, ihr Resilienzwissen zu teilen und Hinweise zu geben, was getan werden kann, um die Resilienz gerade in Corona-Zeiten zu stärken.

### Die Themen:

- **Kraftvoll durch Krisen (2020)**
- **Mentale und körperliche Stärke (2021)**
- **Potenziale entfalten – aus Krisen wachsen (2022):** Bei diesem Kongress referierten **Anselm Grün** über die Verbindung zwischen Resilienz und Spiritualität. Weiters **Gerald Hüther**, zur Frage: „Wie kann Potenzialentfaltung gelingen ...?“
- **Resilienz stärken – Best Practice und Wissenschaft (2023):** Referent war u.a. **Alfried Laengle** von der Internationalen Gesellschaft Logotherapie u. Existenzanalyse. Er betonte, dass die Wiedererstarkung und Gesundung nach Belastungen, Verletzungen, Kränkungen von der Haltung zum Leben und der Offenheit zu sich selbst abhängt.
- **Resilienz und Mental Health (2024)**

Hingewiesen werden soll auf den **Resilienz-Kongress 2025** zum Thema **Resilienz & mentale Gesundheit**, der erstmals in Präsenz stattfindet, und zwar vom **16.05. – 17.05.2025** in **Potsdam**.

Besonders wertvoll scheint, dass diese beiden Projekte sich der Resilienz aus Glauben, Spiritualität und Gebet widmen.

### Quellen:

<https://www.etf.uni-bonn.de/de/fakultaet/drittmittelprojekte/dfg-for-2686-resilienz-in-religion-und-spiritualitaet/ueber-das-projekt>  
<https://www.resilienz-akademie.com/resilienz-kongress/>



Irma Jansen / Margherita Zander (Hrsg.)

**Unterstützung von  
geflüchteten Menschen  
über die Lebensspanne.  
Ressourcenorientierung,  
Resilienzförderung,  
Biografiearbeit.**

Weinheim – Basel: Beltz  
Juventa 2019  
ISBN 978-3-7799-3825-5  
400 Seiten  
€36,95

Als vor 10 Jahren die Zahl der in Deutschland und Österreich ankommenden Geflüchteten dramatisch anstieg, war zunächst die Bereitschaft zur Unterstützung groß. – Doch wie kann kontinuierlich und professionell geholfen werden?

Der umfangreiche Sammelband mit Fachbeiträgen zur Arbeit mit geflüchteten Menschen gibt Anregungen aus der Sicht mehrerer Disziplinen, wobei das Hauptaugenmerk auf Ressourcenaktivierung, Resilienzförderung und Biografiearbeit liegt.

Der Rezensent empfiehlt zuerst die Lektüre des Artikels von Barbara Bussfeld: das Gespräch mit authentischen Aussagen von zwei syrischen Flüchtlingen. Man ist konfrontiert mit der Dramatik der Flucht und die ersten Jahre des Erlernens der deutschen Sprache, der Begegnung mit Menschen aus Deutschland.

Das 1. Kapitel mit drei Artikeln über die „Lebenssituation und Unterstützungsperspektiven geflüchteter Menschen“ gibt Aufschluss für das umfangreiche 2. Kapitel „Arbeit mit geflüchteten Menschen“, das in vier Unterkapiteln entfaltet wird: Kinder, Kinder und Jugendliche, Erwachsene und Ältere Menschen mit Fluchterfahrung.

Die Artikel regen zu professionellen Arbeitsweisen an mit der Perspektive auf Stärken und Potentiale, (Selbst-)Bemächtigung und Empowerment, und dem Blick auf biografische Herausforderungen und Leidensprozesse, um die soziale Integration zu befördern.

Empfohlen sei dieses Werk nicht nur allen in der Flüchtlingsarbeit Befassten, sondern generell BeraterInnen und TherapeutInnen, die mit (traumatisierten) KlientInnen das Entdecken der Potentiale zur Stärkung der Resilienz anstreben.

FRANZ FEINER

**KAUM GEHÖRT UND UNBEKANNT**

ANDREA KLIMT

## Resilienzkraft: Glaube

dein Glaube  
hat dir geholfen

ein Mann  
blind  
wird sehend  
dein Glaube  
hat dir geholfen

eine Frau  
sozial geächtet  
wird angenommen  
dein Glaube  
hat dir geholfen

ein Mann  
aussätzig  
wird geheilt  
und dankbar  
dein Glaube  
hat dir geholfen

eine Frau  
viele Jahre krank  
wird geheilt  
dein Glaube  
hat dir geholfen

Glaube  
ist vertrauen  
Gott vertrauen  
Kontakt aufnehmen  
Verbundenheit spüren  
Ängste loslassen  
glauben

nicht einfach so – vertrauen  
begründet vertrauen  
begründet in dem Einen

Christus

dein Glaube  
hat dir geholfen

Resilienzkraft: Christus

Vgl: Markus 10, 46-52 – Lukas 7, 37-50  
Lukas 17, 11-19 – Matthäus 9, 18-28

# Glaube in psychischen Krisen?

GABRIELE ZAUSSINGER

## **Die Erde, auf der ich stehe, ist heiliger Boden – alles wird gut.**

Wir kennen die Erfahrung: es zieht mir den Boden unter den Füßen weg, ich sehe kein Licht am Ende des Tunnels, ich weiß nicht, wie ich den nächsten Tag überleben soll. Bilder, die beschreiben, dass es eng ist in mir und rund um mich. Die Zukunft ist meinem Blick verborgen.

Und gleichzeitig ist in mir ein Gefühl von Sicherheit: ich baue auf die Erde, auf der ich stehe und vertraue auf die Zusage eines liebenden Gottes: „Ich bin bei dir, wo du auch stehst – ich bin mit dir, wohin du auch gehst“. So kann ich tief durchatmen, mich aufrichten, aufbrechen, um meine nächsten Schritte zu gehen und tun, was zu tun ist. Oft unter Schmerzen und mit Tränen in den Augen und trotzdem wage ich einen neuen Schritt ins Leben. Weil ich mich von Gott getragen fühle, kann ich anders, oft gelassener, mit vielen Situationen umgehen. Diese Erfahrung mache ich in meiner therapeutischen Praxis immer wieder, beispielhaft folgende Lebensgeschichte:

## **Mit welchem Lebensgefühl stehe ich im Leben?**

Eine 50ig-jährige Frau möchte einen guten Weg finden, wie sie ihren Kindern von ihrer Lebensgeschichte erzählen kann. Die Frage überraschte mich und ich ermutigte sie mir zu erzählen, was ihr am Herzen lag und sich scheinbar schwierig gestaltete.

Sie erzählte von einer Familiengeschichte über zwei Generationen in der Grenzüberschreitungen, Gewalt und vielfältiger Missbrauch das Leben beherrschten. Eine Familie für die das Leben grundsätzlich keinen Wert

hatte. Es gelang ihr zu flüchten und sie fand Unterstützung in einer Einrichtung für junge Mädchen. In jahrelanger Therapie gelang es ihr sich ein neues Leben aufzubauen, fernab ihrer Herkunftsfamilie.

Sie wurde Lehrerin und fand durch den Glauben an einen liebenden Gott Frieden. So entschied sie sich auf ihren Kinderwunsch zu verzichten: „Ich liebe meine ungeborenen Kinder so, dass ich ihnen meine böse Familie nicht zumuten will.“ Ein paar Jahre später lernte sie einen Witwer mit drei kleinen Kindern kennen – das Leben schenkte ihr eine Familie.

Ich war sehr beeindruckt und fragte sie, was es ihr ermöglicht hatte, eine so klare Grenze ohne Verbitterung zu ziehen.

Sie erzählte von der Begegnung mit Gott und ihrer neuen Familie, einer „christlichen Glaubensgemeinschaft“. Dort hat sie gelernt zu vertrauen und erlebt, dass man einander in Achtung und Würde begegnen kann, sich aufeinander verlassen und gemeinsam in Gott Geborgenheit finden kann. Im miteinander Beten fand sie die Kraft Altes hinter sich zu lassen und sich selbst zu vertrauen. Das Verbunden-sein in dieser Glaubensgemeinschaft gab ihr das Gefühl mit ihrer Geschichte aufgefangen zu sein.

Diese Erzählung zeigt auf, dass Glaube und Spiritualität zu Resilienz – zu einer gesunden Widerstandskraft – beitragen kann und diese auch erlernbar ist. Eine gewisse Anpassungsfähigkeit ermöglicht prozesshaft auf Veränderungen und Herausforderungen zu reagieren. Sie fordert, heraus Verantwortung zu übernehmen und so wird neue Lebensfreude möglich.

Als Psychotherapeutin und als Seelsorgerin darf ich vor allem in der Begleitung von Menschen, die unheilbar krank sind oder Menschen, die dem Tode sehr nahe sind, immer wieder erfahren, was für ein unerschöpflicher Rückhalt der Glaube für sie ist.

Angesicht des Todes verändert sich der Alltag sowie viele persönliche Werte und die Haltung dem Leben gegenüber. Diese Veränderungen zeigen Grenzen auf, die meist schwer verkraftbar sind. Es ist hilfreich damit nicht allein zu sein. So werden Psychotherapie und Glauben zu einer besonderen Kraftquelle, die im Kontakt mit Menschen, ihrer Zuwendung und ihrem Zuhören spürbar wird.

Viele Menschen können auf Grund ihres Glaubens anders mit Belastungen und Krisen im Alltag umgehen. Ihr unerschütterliches Vertrauen in Gott, lässt sie auch in schweren Zeiten stark bleiben und die täglichen Herausforderungen des Lebens oft leichter und hoffnungsvoller meistern. Das Phänomen Vertrauen zeigt: wer auf Gott vertraut, geht nicht zugrunde. Nur wer der Tragfähigkeit des Bodens vertraut, kann auch aufbrechen und gehen: „Dein Glaube hat dir geholfen“.

In der Psychotherapie kann es möglich werden meine Lebensgeschichte anzunehmen, zu akzeptieren, was ist und Krisen als



**Himmolisches Jerusalem** – Herlinde Almer  
2010, Wandteppich, Foto: © Ali Almer

Anlass für meine Entwicklung zu nutzen. Viel Aufmerksamkeit braucht die Suche nach Quellen, die mich stärken können. Es scheint, als ob die Herausforderung aufzubrechen, mich einzulassen auf Neues, um daraus Kraft zu schöpfen, mich in ein neues Lebensgefühl führen kann. Dann entdecke ich:

**Die Erde, auf der ich stehe, ist heiliger Boden – Vieles kann gut werden.**

**Gabriele Zaußinger**, Dipl. Päd.<sup>in</sup> ist Psychotherapeutin IG, Lehr-Therapeutin, Lehr-Supervisorin, Paar- u. Körperpsychotherapeutin (VPA,VIPP,AABP,HKP,IKW); Seelsorgerin, Religionspädagogin, Gestalttrainerin IIGS, Lektorin an der UNI-Wien

## LITERATUR

- Blank, C. (2023): Kreative Lebensbewältigung in Zeiten des Umbruchs. Theologischer Verlag Zürich
- Bieberstein, S. (2002): Auf-er-stein. In: Rehmann,LS. /Bieberstein, S./Metternich, U: Sich dem Leben in die Arme werfen. Auferstehungserfahrungen. Gütersloher Verlagshaus
- Cyruinik B., (2018): Glaube: Psychologie und Hirnforschung entschlüsseln, wie Spiritualität uns stärkt. Basel: Beltz Verlag
- Dahmer, S., (2023): Resilienz-stärkende Persönlichkeitsentwicklung im Berufsalltag. Kreatives Schreiben als Methode der Selbstfürsorge. Heidelberg: Springer Verlag
- Metternich, U., (2002): Auferstehung ist ansteckend. Heilungserfahrungen im Neuen Testament. In: Rehmann, LS. /Bieberstein, S./Metternich, U: Sich dem Leben in die Arme werfen. Auferstehungserfahrungen. Gütersloher Verlagshaus
- Welter-Enderlin, R. (2015): Resilienz und Krisenkompetenz. Kommentierte Fallgeschichten. Heidelberg: Carl-Auer Verlag GmbH
- Reddemann, L., (2008): Würde – Annäherung an einen vergessenen Wert in der Psychotherapie. Stuttgart: Klett-Cotta
- Rohwetter, A., (2019): Versöhnung. Warum es keinen inneren Frieden ohne Versöhnung geben kann. Stuttgart: Klett-Cotta

## ZUR KÜNSTLERIN



### *Herlinde Almer*

Jahrgang 1937

Herlinde Almer, 1937 geboren in Graz,  
Lehrerinnenbildungsanstalt der Schul-  
schwestern Graz-Eggenberg;

1957-1959 Meisterklasse  
Prof. R. Szyszkowitz;

Kunstgewerbeschule Graz, 1959-1964;

Akademie der Bildenden Künste in Wien  
(Prof. Dombrowski, Prof. Boeckl),  
1965-1983 Kunsterzieherin im BG/BRG  
Leibnitz, Weiz, BORG Birkfeld;

1983-1998 Direktorin der Bildungsanstalt  
für Kindergartenpädagogik in Hartberg;

Seit 1972 Mitglied des Steiermärkischen  
Kunstvereines Werkbund;

Zahlreiche Einzelausstellungen seit 1963  
im In- und Ausland und jährliche Teil-  
nahme an Ausstellungen des Steierm.  
Kunstvereines Werkbund im Künstler-  
haus Graz und im In- und Ausland;

Ernennung zur Hofrätin; Großes Ehren-  
zeichen des Landes Stmk.; Ehrenring  
der Ritter des Hl. Grabes zu Jerusalem;  
Ehrenmedaille des AEDE (Association  
Européenne des Enseignants)

+ 2023



**Baumkristall** – Herlinde Almer  
1993, Öl, Foto: © Ali Almer

## IIGS Sommer- woche 2025

Von Sonntag, 06. Juli bis  
Donnerstag, 10. Juli 2025 finden  
zwei Seminare zu je 40 Einheiten  
und ein Workshop von  
Sonntag, 06. Juli bis Dienstag,  
08.07.2025 in Tainach statt.

### AUF LEICHTEN FÜßEN

mit MAG.<sup>a</sup> CONSTANCE MORITZ

### DEM LEBEN ANTWORTEN

mit MARTIN FUHRBERG

### KRISEN VERTEHEN UND MEISTERN

mit MAG. FLORIAN ZEINER

**Anmeldung** und weitere Informationen finden  
sich auf unserer Website: [www.iigs.at](http://www.iigs.at)



TERMINE	ORT	THEMA / REFERETIN	VERANSTALTER / ANMELDUNG
IIGS – Landesgruppe Steiermark			
25.03.2025	PPH Augustinum	Annehmen als Lebensaufgabe Herausforderung und Chance mit Dr. Franz Feiner	irmgard.pucher@casanostra.org
IIGS – Landesgruppe Oberösterreich			
04.04.2025	Priesterseminar Linz	Mein Lebensskript mit Maria & Roland Schönmayr	maria.schoenmayr@gmail.com
19.-21.06.2025	Benediktinerinnen Steinerkirchen/Traun	Sei nicht so streng mit dir selbst mit Beatrix & Martin Kläsner	maria.schoenmayr@gmail.com
IIGS – Landesgruppe Kärnten			
20.03.2025	9020 Klagenfurt	Genug ist Genug Sättigung im Körper wie im Leben mit Mag. <sup>a</sup> Carina Schalle	schalle@gmx.at
IIGS – Landesgruppe Wien			
13.03.2025 19.00 – 21.00	Pfarrsaal 1140 Wien	Meine inneren Ressourcen und Po- tenziale wahrnehmen und stärken mit Christine & Kurt Schmidl	IIGS Wien und Niederösterreich trixi.zotloeterer@iigs.at
05.06.2025 19.00 – 21.00	Pfarrsaal 1140 Wien	Wir schlüpfen in andere Rollen mit Ingeborg Apoloner	IIGS Wien und Niederösterreich trixi.zotloeterer@iigs.at
IGB – Integrative Gestaltpädagogik in Schule, Seelsorge und Beratung – Bayern			
04.-06.04.2025	Haus Werdenfels Nittendorf	Wie ich geworden bin – und wie ich weitergehe Biographischer Intensivkurs zur Persönlichkeitsentwicklung mit Rebekka-Chiara Hengge	info@kloster-maihingen.de www.kloster-maihingen.de
04.-06.04.2025	Haus Werdenfels Nittendorf	Grundlagen der Gestaltberatung mit Johann Lummer	Haus Werdenfels anmeldung@haus-werdenfels.de www.haus-werdenfels.de
04.-06.04.2025	Haus Werdenfels Nittendorf	Psychodrama – Das Leben auf die Bühne bringen mit Marco Kosziollek	
04.-06.04.2025	Haus Werdenfels Nittendorf	„MENSCH ÄRGERE DICH NICHT“ – KOMM, LASS UNS SPIELEN! mit Gabriele Friedrich	
IGNW – Institut für Integrative Gestaltpädagogik und heilende Seelsorge in Nord-West-Deutschland			
17.05.2025	Hannover Hegebläich 18	Schnupperkurs mit U. Fischer, U.Sindermann & A. Schmitz-Yomayuza	IGNW anmeldung@IGNW.de
24.05.2025	Sankt Josef Menden	Schnupperkurs mit U. Fischer, U.Sindermann & A. Schmitz-Yomayuza	
06.-9.06.2025	Haus Maria Immaculata Paderborn	Schnuppertage mit U. Fischer, U.Sindermann & A. Schmitz-Yomayuza	
IGBW – Institut für Gestaltpädagogik in Erziehung, Seelsorge und Beratung – Baden-Württemberg e.V.			
09.-02.06.2025	Dornstadt	AUS- (der) ZEIT Seminar für Frauen mit Gudrun Gaspers-Jacob & Franziska Wagner-Lutz	silke.buchmueller@igbw-ev.de www.igbw-ev.de

## Impressum

**Eigentümer, Herausgeber u. Verleger:** Institut für Integrative Gestaltpädagogik und Seelsorge, Eichholzerweg 12, 8042 Graz

**Redaktionsteam:** Hans Neuhold (hans\_neuhold@aon.at), Hans Reitbauer (jonny.reitbauer@iigs.at) – Chefredakteure; Franz Feiner (franzfeiner1@gmail.com), Andrea Klimt (andrea@klimt.co.at); Brigitte Semmler (brigitte.semmler@iigs.at) – Versand; Nadja Schönwetter (nadja.schoenwetter@gmail.com) – Layout

**Erweitertes Redaktionsteam – v.a. für inhaltliche Gestaltung:** Stanko Gerjolj aus Laibach (stanko.gerjolj@guest.arnes.si), Heinrich Grausgruber aus Grieskirchen/OÖ (GRH@Ph-linz.at), Alois Müller aus Ellwangen (a.mueller.ellwangen@t-online.de), Holger Gohla aus Karlsruhe (holger.gohla@t-online.de)

**Redaktionsrat – F.d.I.v.:** Kornelia Vonier-Hoffcamp (Vorsitzende ARGE-IGS), Julia Grzesiak (GNP), Stanko Gerjolj (DKGP), Sr. Cecile Leimgruber (IGCH), Ursula Sindermann (IGNW), Stefan Berzel (IGPS), Viliam Arbet (IIGDF), Yvonne Achilles (IGB), Martin Kläsner (IGH), Brigitte Semmler-Bruckner (IIGS)

**ZVR: 356542037**

**Druck:** Reha-Druck, Kalvarienberggürtel 62, 8020 Graz

**Preis:** € 6,90 Einzelpreis. € 20,60 Jahresabo.

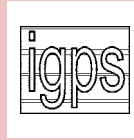
## ARGE IGS – MITGLIEDER



Institut für Gestaltpädagogik  
in Erziehung, Seelsorge und  
Beratung

**Baden-Württemberg**

[www.igbw-ev.de](http://www.igbw-ev.de)



Institut für Gestaltpädagogik,  
Persönlichkeitsentwicklung  
und Spiritualität

**Rheinland-Pfalz/Saarland**

[www.igps.de](http://www.igps.de)



Integrative Gestaltpädagogik  
in Schule, Seelsorge und  
Beratung

**Bayern**

[www.igb-bayern.de](http://www.igb-bayern.de)



Institut für Integrative  
Gestaltpädagogik & Seelsorge

**Österreich**

[www.iigs.at](http://www.iigs.at)



Inštitut za integrativno gestalt  
pedagogiko

**Slowenien**

[gestaltpedagogika.rkc.si](http://gestaltpedagogika.rkc.si)



Institut für Integrative  
Gestaltpädagogik und  
heilende Seelsorge

**Nord-West-Deutschland e.V.**

[www.ignw.de](http://www.ignw.de)



Gestaltpädagogik für Schule  
und Bildung, Seelsorge und  
Beratung Niedersachsen e.V.

**Niedersachsen**

[www.gestaltpaedagogik-niedersachsen.de](http://www.gestaltpaedagogik-niedersachsen.de)



Inštitút Integratívnej  
Geštaltpedagogiky a  
Duchovnej Formácie

**Slowakei**



Institut für integrative  
Gestaltpädagogik in Schule,  
Seelsorge und Beratung

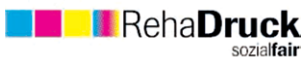
**Schweiz**

[www.igch.ch](http://www.igch.ch)



Društvo Integrativne  
Geštal Pedagogije

**Kroatien**



### DIE NÄCHSTEN AUSGABEN

Nr. 117: Sicherheit trotz Wandel

Nr. 118: Wenn es schwierig wird:  
Trost und Begleitung

Nr. 119: Verletzlich bleiben und stark sein

Österreichische Post AG

PZ 22Z043441 P

Institut für Integrative Gestaltpädagogik und Seelsorge, Eichholzerweg 12, 8042 Graz

Retouren an A-8047 Berlinerring 54