

Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg
Fakultät Wirtschaft und Soziales
Department Soziale Arbeit
Bachelor Soziale Arbeit
Sommersemester 2024

Der bibelfundierte christliche Glaube als Quelle für Resilienz

Inwiefern kann die Bibel als Ressourcenbuch für die individuelle
Resilienzförderung betrachtet werden?

Bachelor-Thesis

Tag der Abgabe: 07.06.2024

Vorgelegt von: Hanna Horn

■■■■■■■■■■■■■■■■■■■■

■■

Betreuende Prüferin: Prof. Dr. Susanne Vaudt

Zweiter Prüfer: Prof. Dr. Jens Weidner

Inhaltsverzeichnis

Abkürzungsverzeichnis der biblischen Bücher.....	4
1 Einleitung.....	5
2 Fachliche Grundlagen zur Resilienz.....	7
2.1 Definition Resilienz-Konstrukt.....	7
2.2 Entstehungsprozess von Resilienz.....	8
2.3 Krisen als Wachstumsbeschleuniger.....	9
2.4 Herleitung und Kritik am Resilienz-Begriff.....	10
2.5 Resilienzfaktoren.....	11
2.5.1 Optimismus.....	12
2.5.2 Akzeptanz.....	13
2.5.3 Lösungsorientierung.....	13
2.5.4 Sinn.....	14
2.5.5 Verantwortungsübernahme.....	15
2.5.6 Emotionale Balance.....	15
2.5.7 Bindungen und Netzwerkorientierung.....	16
2.5.8 Positive Zukunftsplanung.....	17
3 Grundlagen des bibelgestützten christlichen Glaubens.....	17
4 Leiderfahrung in der Bibel.....	19
4.1 Kollektive Leiderfahrung.....	20
4.2 Individuelle Leiderfahrung.....	21
5 Resilienz – die Bibel als Ressourcenbuch.....	21
5.1 Biblische Perspektive auf Resilienzfaktoren.....	21
5.1.1 Optimismus.....	22
5.1.2 Akzeptanz.....	24
5.1.3 Lösungsorientierung.....	27
5.1.4 Sinn.....	29
5.1.5 Verantwortungsübernahme.....	30
5.1.6 Emotionale Balance.....	33
5.1.7 Bindungen und Netzwerkorientierung.....	36
5.1.8 Positive Zukunftsplanung.....	39
5.2 Ergänzung weiterer Resilienzfaktoren aus biblischer Perspektive.....	40
5.2.1 Vergebung.....	40
5.2.2 Dienen.....	42

6 Praktische Umsetzung: Bibel als Unterstützung beim Resilienz-Aufbau	42
6.1 Persönliches Lesen und Übertragen.....	43
6.1.1 Identifikation mit biblischen Charakteren	43
6.1.2 Sprachliche Besonderheiten	46
6.2 Wirkung des Gebets, der Anbetungslieder und der Gemeindezugehörigkeit	48
7 Implikationen für Seelsorge und Diakonie	51
7.1 Chancen.....	52
7.2 Risiken	53
8 Schlussbetrachtung.....	55
Literaturverzeichnis.....	58
Eidesstattliche Erklärung.....	61

Abkürzungsverzeichnis der biblischen Bücher

Das Alte Testament

<i>Name</i>	<i>Abkürzung</i>	<i>Name</i>	<i>Abkürzung</i>
Das erste Buch Mose (Genesis)	1Mo	Der Prediger	Pred
Das zweite Buch Mose (Exodus)	2Mo	Das Hohelied	Hl
Das dritte Buch Mose (Leviticus)	3Mo	Das Buch des Propheten Jesaja	Jes
Das vierte Buch Mose (Numeri)	4Mo	Das Buch des Propheten Jeremia	Jer
Das fünfte Buch Mose (Deuteronomium)	5Mo	Die Klagelieder Jeremias	Kla
Das Buch Josua	Jos	Das Buch des Propheten Hesekiel	Hes
Das Buch der Richter	Ri	Das Buch des Propheten Daniel	Dan
Das Buch Ruth	Rt	Das Buch des Propheten Hosea	Hos
Das erste Buch Samuel	1Sam	Das Buch des Propheten Joel	Joel
Das zweite Buch Samuel	2Sam	Das Buch des Propheten Amos	Am
Das erste Buch der Könige	1Kö	Das Buch des Propheten Obadja	Ob
Das zweite Buch der Könige	2Kö	Das Buch des Propheten Jona	Jon
Das erste Buch der Chronik	1Chr	Das Buch des Propheten Micha	Mi
Das zweite Buch der Chronik	2Chr	Das Buch des Propheten Nahum	Nah
Das Buch Esra	Esr	Das Buch des Propheten Habakuk	Hab
Das Buch Nehemia	Neh	Das Buch des Propheten Zephanja	Zeph
Das Buch Esther	Est	Das Buch des Propheten Haggai	Hag
Das Buch Hiob	Hi	Das Buch des Propheten Sacharja	Sach
Die Psalmen	Ps	Das Buch des Propheten Maleachi	Mal
Die Sprüche	Spr		

Das Neue Testament

<i>Name</i>	<i>Abkürzung</i>
Das Evangelium nach Matthäus	Mt
Das Evangelium nach Markus	Mk
Das Evangelium nach Lukas	Lk
Das Evangelium nach Johannes	Joh
Die Apostelgeschichte	Apg
Der Brief des Apostels Paulus an die Römer	Röm
Der erste Brief des Apostels Paulus an die Korinther	1Kor
Der zweite Brief des Apostels Paulus an die Korinther	2Kor
Der Brief des Apostels Paulus an die Galater	Gal
Der Brief des Apostels Paulus an die Epheser	Eph
Der Brief des Apostels Paulus an die Philipper	Phil
Der Brief des Apostels Paulus an die Kolosser	Kol
Der erste Brief des Apostels Paulus an die Thessalonicher	1Th
Der zweite Brief des Apostels Paulus an die Thessalonicher	2Th
Der erste Brief des Apostels Paulus an Timotheus	1Tim
Der zweite Brief des Apostels Paulus an Timotheus	2Tim
Der Brief des Apostels Paulus an Titus	Tit
Der Brief des Apostels Paulus an Philemon	Phlm
Der Brief an die Hebräer	Hebr
Der Brief des Jakobus	Jak
Der erste Brief des Apostels Petrus	1Pt
Der zweite Brief des Apostels Petrus	2Pt
Der erste Brief des Apostels Johannes	1Joh
Der zweite Brief des Apostels Johannes	2Joh
Der dritte Brief des Apostels Johannes	3Joh
Der Brief des Judas	Jud
Die Offenbarung Jesu Christi durch Johannes	Offb

1 Einleitung

Resilienz, immer häufiger als Kernkompetenz des 21. Jahrhunderts bezeichnet, hat spätestens seit der Corona-Pandemie zunehmend an Bedeutung gewonnen. Nicht nur AdressatInnen der Sozialen Arbeit, sondern ausnahmslos jeder Mensch muss sich täglich seinen Entwicklungsaufgaben stellen und typische Herausforderungen des Alltags bewältigen, wie z.B. die Überbelastung und hohen Anforderungen am Arbeitsplatz. Zudem wird versucht, dem Druck der ständigen Erreichbarkeit durch die fortschreitende Digitalisierung standzuhalten sowie Stress, Überforderung und Konflikte im privaten Bereich, in den zwischenmenschlichen Beziehungen auszuhandeln (vgl. Graefe 2019, 25). Werden diese nur beispielhaft aufgeführten Alltagsbelastungen noch durch besonders einschneidende Erlebnisse, Traumata und Krisen ergänzt, droht selbst bei hochmotivierten und leistungsstarken Menschen, das psychische Wohlbefinden zunehmend aus dem Gleichgewicht zu geraten. Nicht selten sind depressive Symptome, Angstzustände, Burnout, Schlaflosigkeit oder Suchterkrankungen die Folge (vgl. Lang 2019, 16). Mittlerweile sind bis zu 50% der Menschen von diesen oder ähnlichen psychischen Erkrankungen betroffen (vgl. ebd., 9).

Gleichzeitig verhindern die „Annehmlichkeiten des modernen Daseins“ (Eldredge 2023, 56), in welchem „alles mit ein paar Klicks auf dem Smartphone erledigt wird“ (ebd.), insbesondere in der heranwachsenden Generation unserer *Komfortkultur* eine gesunde emotionale Entwicklung und die natürliche Entstehung von Widerstandskräften (vgl. ebd., 163).

Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken und psychischen Erkrankungen vorzubeugen, anstatt erst ihre Symptome zu bekämpfen, hat man sich in der Resilienzforschung, insb. in den Bereichen der Psychologie, Pädagogik und Medizin, auf das bewusste Wahrnehmen, Aufbauen und Stärken von inneren Ressourcen fokussiert, die Menschen widerstandsfähig machen und bei notwendigen Anpassungsprozessen unterstützen (vgl. Huber 2019, 18). Dass Religiosität und Spiritualität in diesem Kontext als potenzielle Schutzfaktoren für das psychische Wohlbefinden des Menschen betrachtet werden können, wird durch viele Studien, insb. seit den 1980ern aus den USA belegt (vgl. Jakobs 2018, 92), findet jedoch speziell in Bezug auf den christlichen Glauben im deutschsprachigen Raum bisher nur vereinzelt Beachtung (vgl. Stangl 2017, 25f.). Mit der zunehmenden Säkularisierung der westlichen Welt scheint sich auch die Soziale Arbeit von ihren Wurzeln, welche unbestritten in einem „christlich und diakonisch geprägten kulturellen Selbstverständnis“ liegen, abzulösen (Mahler 2018, 13). Es ist also zu vermuten, dass die Bedeutung wesentlicher handlungsleitender biblischer Gedanken im sozialarbeiterischen Kontext auch in Bezug auf die Resilienz abgenommen hat.

Im Zentrum dieser vorliegenden Arbeit steht somit die Fragestellung, inwiefern die Bibel als Ressourcenbuch für die individuelle Resilienzförderung betrachtet werden und der bibelfundierte christliche Glaube in der Konsequenz widerstandsfähig bzw. *krisenfest* machen kann.

Hierbei geht es nicht um das Resilienzpotezial der Institution *Kirche* bzw. evangelischer, katholischer oder evangelikaler Christen¹, sondern konkret um das der Bibel selbst. Im Namen des Christentums wurde in der Vergangenheit u.a. auch unsagbares Leid und Ungerechtigkeit verursacht, z.B. durch Kreuzzüge, gewaltvolle Missionierung, Kolonialismus, Missbrauch im Kirchenkontext etc., sodass vielen Menschen die Unterscheidung dieser menschlich verursachten Ereignisse vom biblisch vermittelten Christsein kaum mehr möglich ist. Im Folgenden soll dies jedoch versucht werden, da die Bibel selbst seit vielen Jahrhunderten allen Widerständen zum Trotz besteht, menschliches Leid in den unterschiedlichsten Formen beinhaltet, Überlebensstrategien überliefert und dadurch für unzählige Christen zur Ermutigung im Leid und zum *Resilienzratgeber* wurde.

Die zentrale Thematik wird anhand einer qualitativen Inhaltsanalyse der Bibel beleuchtet, wobei weitere Quellen zur Beantwortung der Fragestellung ergänzend hinzugezogen werden. Es findet hierbei eine Verknüpfung der wissenschaftlichen Disziplinen *Theologie* und *Psychologie* statt.

Um die Bibel als mögliche Quelle für Resilienz untersuchen zu können, sollen in Kapitel 2 die theoretischen Grundlagen für die anschließende Übertragung gelegt werden. Sowohl das Konstrukt als auch der Entstehungsprozess von Resilienz werden hier wissenschaftlich betrachtet sowie die funktionale Seite belastender Lebensumstände und Krisen. Daraufhin erfolgt eine kritische Betrachtung des Resilienz-Begriffs, dessen Überbetonung schwerwiegende Folgen haben kann und am Ende der Arbeit in Kapitel 7.2 wieder aufgegriffen wird. Hauptaugenmerk liegt nachfolgend auf den acht vorerst wissenschaftlich dargestellten Resilienzfaktoren nach Monika Huber (2019, 28ff.): Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, Sinn, Verantwortungsübernahme, Emotionale Balance finden, Bindungen und Netzwerke und positive Zukunftsplanung. Bevor diese Faktoren biblisch betrachtet und eingeordnet werden, beleuchtet Kapitel 3 die Grundmotive des christlichen Glaubens, welche für das Verständnis der weiteren Inhalte unabdingbar sind. Auch die Beschreibung der kollektiven und individuellen Leiderfahrungen der Menschen in biblischen Erzählungen inkl. der beispielhaft angeführten

¹ Gender-Hinweis: In der vorliegenden Arbeit soll auf geschlechtergerechte Sprache geachtet werden. Um möglichst nah am Bibeltext zu bleiben, werden jedoch insbesondere ab Kapitel 3 der Arbeit Personenbezeichnungen in ihrer ursprünglichen Form beibehalten. Diese beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

theologischen Erklärungsansätze für Leid in Kapitel 4 dient dem Verständnis einer biblisch fundierten inneren Haltung. Kapitel 5 steht nun im Zentrum dieser Arbeit und beinhaltet die biblische Sicht auf die acht Resilienzfaktoren und im Besonderen die Fragestellung, ob die Bibel als Ressourcenbuch betrachtet werden kann. Hubers Resilienzfaktoren werden darüber hinaus durch die von Samuel Koch (2019, 92ff.) aufgegriffenen Resilienzwerte *Vergebung* und *Dienen* ergänzt. In Kapitel 6 soll der Frage nachgegangen werden, wie Lesende sich die aus der Bibel hervorgehenden, resilienzfördernden Ressourcen praktisch nutzbar machen können. Hier werden die Auswirkungen des Lesens und Übertragens der biblischen Inhalte beschrieben inkl. des Identifikationspotenzials der biblischen Figuren, wie z.B. Hiob. Auch sprachliche Besonderheiten biblischer Texte, wie die Umdeutung bestimmter Symbole oder die *erneuerte Sprachfähigkeit* in den Klagepsalmen werden hier im Hinblick auf ihr Resilienzpotenzial analysiert. Anschließend werden die psychologischen Auswirkungen des Gebets, der Anbetungslieder und der Zugehörigkeit zu einer christlichen Gemeinschaft gesondert begutachtet, da dies gängige, biblisch begründete Praktiken bzw. Gewohnheiten sind, die dem psychischen Wohlbefinden dienen sollen. Der Hauptteil der Arbeit wird sodann durch eine Übertragung biblischer Inhalte auf die Soziale Arbeit, insb. auf die Bereiche Seelsorge und Diakonie in Kapitel 7, abgeschlossen. Hierbei wird der Fragestellung nachgegangen, welche Möglichkeiten, aber auch Risiken eine biblisch fundierte Haltung von Sozialarbeitenden in Bezug auf den individuellen Resilienzaufbau ihrer Klientel birgt. Kapitel 8 fasst die wichtigsten Erkenntnisse dieser Arbeit im Hinblick auf die eingangs erwähnte Forschungsfrage zusammen und gibt einen Ausblick in Bezug auf weiterführende Forschungsdesiderate.

2 Fachliche Grundlagen zur Resilienz

Um in Kapitel 5 die Bibel als mögliche Quelle für Resilienz untersuchen zu können, sollen im Folgenden der Begriff und das Konstrukt *Resilienz* sowie zentrale Resilienzfaktoren betrachtet und wissenschaftlich eingeordnet werden.

2.1 Definition Resilienz-Konstrukt

Menschen reagieren auf unterschiedlichste Weise auf alltägliche Herausforderungen, problematische Lebensumstände oder manifeste Krisen. Während es manchen Menschen leichtfällt, Schwierigkeiten zu überwinden, sind andere unter vergleichbaren Bedingungen anfälliger für psychische Auffälligkeiten oder nachhaltige psychische und körperliche Erkrankungen (vgl. Henninger 2016, 158). Resilientes Verhalten kann sich demnach dann zeigen, wenn eine

Risikosituation besteht und erfolgreich bewältigt wird und soll nun näher definiert werden (vgl. Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2022, 10):

Der Begriff Resilienz leitet sich aus dem Lateinischen *resilire* (zurückspringen, abprallen, nicht anhaften) ab und beschreibt „[...] die Fähigkeit von Menschen [...], Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.“ (Welter-Enderlin/Hildenbrand 2006, 13)

Es geht um eine Widerstandsfähigkeit gegenüber Stressoren, eine Anpassungsfähigkeit in besonderen Belastungssituationen und um „die erfolgreiche Bewältigung von altersspezifischen Entwicklungsaufgaben“ (Wustmann 2004, 20; zit. n. Fröhlich-Gildhoff 2022, 72). Resilienz ist somit als „positiver Gegenbegriff zur Vulnerabilität“ (Gabriel 2005, 207) zu verstehen, wobei eine „absolute Unverletzbarkeit im menschlichen Dasein“ (ebd.) nicht erreicht werden kann. Entgegen der Annahme, dass es sich bei Resilienz um eine individuell ausgeprägte Eigenschaft bzw. ein statisches Persönlichkeitsmerkmal handelt, zeigen Forschungsergebnisse, dass hierbei vielmehr ein variierender Prozess komplexer Interaktionen innerhalb einer Person sowie zwischen Person und Umwelt gemeint ist (vgl. Gabriel 2005, 207). Interne Faktoren wie kognitive Fähigkeiten, Selbstbewusstsein, realistische Zukunftspläne o.ä. wirken sich somit ebenso auf die Widerstandsfähigkeit einer Person aus, wie externe Faktoren, z.B. der Bildungsgrad der Eltern, familiäre Stabilität, Unterstützung durch den Freundeskreis etc. (vgl. Henninger 2016, 159). Aus diesem Grund ist Resilienz situationsabhängig und kann nur bedingt von einem Lebensbereich in einen anderen übertragen werden (vgl. Huber 2019, 17). Ein Individuum kann zu einem bestimmten Zeitpunkt seines Lebens eine hohe Widerstandsfähigkeit aufweisen und bei anderen Risikolagen zu einem anderen Zeitpunkt wiederum große Schwierigkeiten bei der Bewältigung derselben herausfordernden Situation zeigen. Genauso kann jemand im Umgang mit beruflichen Krisen eine hohe Resilienz aufweisen, während er gleichzeitig im privaten Kontext z.B. den Stressfaktoren *Beziehungsprobleme* oder *Krankheit* unterliegt (vgl. Amann 2015, 19). Resilienz stellt sich also als dynamischer Prozess dar, der begrenzt „präventiv initiiert werden kann, um Ressourcen zu erwerben für etwaige Krisen“ (Huber 2019, 7). Sie zeigt sich häufig aber erst in der Rückschau, dem Prozess der Bewältigung.

2.2 Entstehungsprozess von Resilienz

Damit Resilienz entstehen kann, muss nach Henninger (2016, 161 f.) eine belastende Situation mit den damit verbundenen Stressreizen als bedrohlich wahrgenommen werden. Wird diese Situation erfolgreich bewältigt, wird eine ähnliche Situation zukünftig als weniger belastend empfunden. Die während des Bewältigungsprozesses verfügbaren Ressourcen setzen sich aus

der genetischen Veranlagung sowie internen und externen Schutz- und Risikofaktoren zusammen. Ein Schutzfaktor wie bspw. ein verlässlicher Erziehungsstil kann die Überzeugung erhöhen, Situationen erfolgreich bewältigen zu können, was sich auf deren tatsächliche Umsetzung positiv auswirkt. In einer akuten Belastungssituation wird subjektiv bewertet, welche Ressourcen zur Verfügung stehen und ob sich eine aktive Bewältigung rentiert oder man sich stattdessen verwundbar zeigt. „Die Bereitschaft [...] widerstandsfähig [...] zu sein, zeigt sich in der subjektiven Bewertung der verfügbaren Ressourcen viel eher als im objektiven Vorhandensein von Ressourcen.“ (ebd., 162)

Resilientes Verhalten hängt somit davon ab, ob die Ressourcen subjektiv als ausreichend empfunden werden. Diese Annahme leitet sich von den Erkenntnissen der Stressforschung ab, welche aufzeigen, dass sog. Stressoren, die Auslöser von Stress, nur durch eine individuelle negative Bewertung zu Stressreaktionen führen können und damit nicht grundsätzlich als negativ zu betrachten sind (vgl. Huber 2019, 8).

Gelingt die Bewältigung anhand der als ausreichend empfundenen Ressourcen, wird Resilienz weiterhin gefördert. Bei einer Anhäufung schwerwiegender Ereignisse können verfügbare Ressourcen jedoch verloren geglaubt oder tatsächlich aufgebraucht sein. Dies erschwert eine Bewältigung, die Resilienz wird verringert und der zukünftige Umgang mit Belastungen negativ beeinflusst. An dieser Stelle kann externe Hilfe, z.B. Verhaltenstherapie, dabei unterstützen, Ressourcen neu wahrzunehmen und einzusetzen (vgl. Henninger 2016, 162).

2.3 Krisen als Wachstumsbeschleuniger

Im Folgenden wird die Frage behandelt, welche Funktion belastende Lebenssituationen haben und unter welchen Bedingungen Krisen zu Chancen werden können.

Krisen können trotz ihrer negativen Auswirkungen, wie z.B. Schmerzen und Stress, auch Möglichkeiten für persönliches Wachstum und positive Veränderung sein. Sie sind Teil der menschlichen Entwicklung, da jedes Individuum kontinuierlich Veränderungsprozessen ausgesetzt ist (vgl. Amann 2015, 20). Insbesondere die Übergänge zwischen den Entwicklungsstadien im Laufe eines Lebens erfordern eine hohe Anpassungsfähigkeit und neue Verhaltensstrategien (vgl. ebd.).

Unvorhergesehene Krisensituationen, wie z.B. Unfälle, Konflikte, Krankheiten oder eine Kündigung, drohen, das eigene Leben auf den Kopf zu stellen, bergen aber gleichzeitig das Potenzial, Werte und Lebensziele neu zu definieren, andere Prioritäten zu setzen, verstärkt Gemeinschaft zu nutzen und sich flexibel und kreativ an veränderte Gegebenheiten anzupassen. Auch Unterstützung zu suchen und anzunehmen ist Teil des Lernprozesses einer Krise (vgl. ebd., 25).

Es kann also ein Verständnis für die eigenen persönlichen und sozialen Ressourcen, deren Einsetzung und Weiterentwicklung entstehen.

Wenn sich die gewonnene Resilienz auf eine künftige Herausforderung übertragen lässt, wird die eigene Selbstwirksamkeit erhöht und damit der Handlungsspielraum erweitert. Dies kann alltägliche Stresssituationen z.B. im Arbeitskontext erleichtern (vgl. Huber 2019, 18 f.).

Mit der Bewältigung einer Krise geht häufig eine erhöhte Selbstreflexion einher, was zur Grundlage von anhaltender innerer Veränderung und Weiterentwicklung werden kann. Stressbedingten Krankheiten, wie z.B. dem Burnout-Syndrom, kann möglicherweise durch die rechtzeitige Identifizierung von Symptomen vorgebeugt werden. Auch durch vorsorgliche Ressourcenförderung können diese Erkrankungen grundsätzlich verringert werden (vgl. ebd., 19).

2.4 Herleitung und Kritik am Resilienz-Begriff

In den vergangenen Jahrzehnten etablierte sich die Resilienzforschung als wesentlicher Bestandteil v.a. in den Disziplinen Psychologie, Pädagogik und Medizin. Den Grund für diese Entwicklung legten die Psychologinnen Emily E. Werner und Ruth S. Smith während ihrer Untersuchungen auf der hawaiianischen Insel Kauai in den 1950er Jahren (vgl. Graefe 2019, 19). Durch die Entwicklung des Salutogenese-Konzepts von Aaron Antonovsky weitete sich anschließend das wissenschaftliche Interesse weiter in Richtung Entstehung und Bewahrung von Gesundheit aus, ergänzend zum bisherigen Blick auf die Ursachen und Hintergründe von Krankheit (vgl. Fröhlich-Gildhoff/Rönnau-Böse 2022, 7). Der Schwerpunkt im Resilienz-Konstrukt liegt somit auf Schutzfaktoren, die „für den Erhalt seelischer und körperlicher Gesundheit maßgeblich mit verantwortlich sind.“ (ebd.)

Hierin liegt folglich auch die Problematik der Begrifflichkeit. KritikerInnen bemängeln am Resilienz-Begriff die Überbetonung der individuellen Verantwortung, da der Fokus auf das Fördern von individuellen Fähigkeiten von strukturellen Problemen, gesellschaftlichen Ungleichheiten oder sozialen Ungerechtigkeiten ablenkt (vgl. Graefe 2019, 162). Individuen sollen bspw. „eigenverantwortlich ihre Stressresistenz optimieren und ihre Belastbarkeit erhöhen“ (ebd., 164), während steigende Leistungsanforderungen auf den notorischen Zeitmangel in unserer „hochindustrialisierten kapitalistischen Gesellschaft“ treffen (ebd., 25). Manchmal benötigt es konkrete Interventionen, um eine belastende Situation langfristig zu verändern, denn mithilfe der Förderung von individuellen Bewältigungsstrategien lassen sich sowohl ernstzunehmende familiäre Probleme, wie z.B. häusliche Gewalt, als auch Probleme auf unternehmerischer, gesellschaftlicher und politischer Ebene nicht beheben (vgl. Henninger 2016, 163 f.).

Sind zu viele Personen einer Gesellschaft resilient bzw. erfolgreich damit, ihre Probleme individuell zu bewältigen, kann dies zu einer Aufrechterhaltung von problematischen Zuständen und dadurch zu einer *Veränderungsresistenz* führen (vgl. ebd., 164).

Wenn Einzelnen die alleinige Verantwortung für ihre psychische Gesundheit und Leistungsfähigkeit zugeschrieben wird, wird zudem Krankheit und Misserfolg zur logischen und selbstverschuldeten Konsequenz (vgl. Böhme 2019, 12). Fehlende Resilienz fälschlicherweise als *individuelles Charakterdefizit* zu interpretieren, birgt die Gefahr der Stigmatisierung Betroffener (vgl. Gabriel 2005, 213). Dies kann zu einer Vernachlässigung eigener Bedürfnisse führen, deren Erfüllung man sich nicht mehr zugesteht.

Trotz dieser beispielhaft aufgeführten Kritikpunkte an dem Resilienz-Begriff ist die Steigerung der eigenen Widerstandsfähigkeit in Zeiten instabiler familiärer und sozialer Verhältnisse, wirtschaftlicher Unsicherheiten, gesellschaftlicher Veränderungen etc. sinnvoll und Resilienzforschung ein wichtiger Bestandteil vieler Disziplinen (vgl. Böhme 2019, 12).

2.5 Resilienzfaktoren

Wie in Kapitel 2.1 bereits erwähnt, gibt es sowohl interne als auch externe Schutz- und Risikofaktoren, welche die Gesundheit, die Entwicklung von Menschen und ihren Umgang mit den Herausforderungen des Lebens beeinflussen können. Sie können folglich im Menschen selbst begründet sein oder von außen auf ihn einwirken (vgl. Amann 2015, 27).

Nachfolgend soll es um die Schutzfaktoren gehen, da diese als Grundlage für die anschließend aufgeführten Resilienzfaktoren fungieren und somit zentraler Inhalt des Resilienz-Konstrukts und der vorliegenden Arbeit sind.

Interne Schutzfaktoren wären nach Amann (2015, 9ff.) persönliche Eigenschaften, wie Kommunikationsfähigkeit, Hilfsbereitschaft, Humor etc. sowie die innere Einstellung, z.B. die optimistische Bewertung veränderter Umstände, aber auch individuelle Talente und Begabungen, die dabei unterstützen, selbstbewusst und flexibel auf Veränderungen zu reagieren. Auch Lebens- und Krisenerfahrung spielen hierbei eine bedeutsame Rolle.

Zu den externen Schutzfaktoren zählen positive Rollenbilder, z.B. Lehrende, Vorbilder in Kinderbüchern usw., welche dem Gegenüber Werte, Ideen, Verhaltens- und Erfolgsstrategien vermitteln können. Zudem können ein positives Lernumfeld z.B. in der Schule oder beim Arbeitsplatz, in welchem Fähigkeiten eingebracht und ausgebaut werden können sowie zuverlässige Bezugspersonen im Freundeskreis und der Familie relevante Schutzfaktoren darstellen.

Das Gelingen der Bewältigung einer herausfordernden Situation hängt davon ab, inwiefern eine Person ihre Risikofaktoren mit den eigenen Schutzfaktoren ausgleichen kann (vgl. Huber 2019, 28). Resilienzfaktoren sind demnach erlernbare Fähigkeiten, die einem diesen Ausgleich ermöglichen und damit die eigene Widerstandsfähigkeit fördern. Es werden nun acht Resilienz-faktoren näher betrachtet, welche Monika Huber (2019, 28 ff.) in die Kategorien *Grundhaltungen* und *Handlungsaspekte* unterteilt. Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung und Sinn sind die Resilienzfaktoren, die sich auf die Grundhaltung beziehen, während die Handlungsaspekte implizieren, selbstständig aktiv zu werden. Es geht darum, Verantwortung zu übernehmen, eine emotionale Balance zu finden, um die Beziehungs-/Netzwerkgestaltung und die eigenständige Planung und Gestaltung der Zukunft (vgl. ebd., 29).

Diese Resilienzfaktoren sollen in Kapitel 5 aus biblischer Perspektive betrachtet und ergänzt werden.

2.5.1 Optimismus

Die psychische Widerstandsfähigkeit kann durch die Fähigkeit gestärkt werden, positive Denkmuster unabhängig von den eigenen Umständen bzw. trotz widriger Umstände zu bewahren. Es benötigt eine zuversichtliche, ausdauernde Grundhaltung gegenüber Veränderungen und die Erwartung, dass eigene Handlungen einen positiven Ausgang haben können (vgl. Huber 2019, 28). Nach Weidner (2017, 9) kann „der Glaube ans Gelingen [...] Berge versetzen“ bzw. einen großen Beitrag dazu leisten, eigene hohe Ziele zu erreichen. Daher sind im Umgang mit ungewohnten Situationen ein positives Selbstbild und Vertrauen in die eigenen Ressourcen und Fähigkeiten von großem Vorteil (vgl. Amann 2015, 18). Auch Flexibilität und die Fähigkeit, Herausforderungen aus verschiedenen Blickrichtungen zu betrachten, sind Teil einer optimistischen Grundhaltung. Hierbei wird die Realität nicht ausgeblendet, sondern der eigene Handlungsspielraum ermittelt. Der Fokus wird auf die Faktoren gelegt, die bei der Bewältigung und dem Aushalten der Situation unterstützen (vgl. Horn/Seth 2013, 41):

1. Die Dauer: Belastende Umstände sind nicht unveränderlich, sondern zeitlich limitiert. Begegnet man einer negativen Phase mit der Zuversicht, dass diese von einer positiven Phase abgelöst wird, so kann dies aussichtslosen Gedankenströmen vorbeugen.
2. Differenzierung statt Generalisierung: Eine differenzierte Betrachtung des negativen Umstands kann dabei helfen, die Blickrichtung zu ändern, während dessen Einordnung als allgemeingültiger Zustand eher ausbremst, wie z.B. der Gedanke *so etwas passiert immer nur mir* oder *das schaffe ich niemals*.

3. Zuschreibungen: Misserfolge nicht persönlich zu nehmen und Erfolge jedoch gleichzeitig der eigenen Kompetenz zuzuschreiben, fördert das Selbstbewusstsein und folglich auch die Selbstwirksamkeit.

Anschließend gibt es die Möglichkeit, schwierige Situationen mit anderen, bereits gemeisterten Situationen in Relation zu setzen, sie zu normalisieren und sie gleichzeitig, wie bereits erwähnt, mithilfe eines Perspektivwechsels neu zu bewerten (vgl. Huber 2019, 35).

2.5.2 Akzeptanz

Ein weiterer wesentlicher Resilienzfaktor ist die Akzeptanz. Nach der Veränderungskurve von Elisabeth Kübler-Ross aus den 1960ern ist Akzeptanz die fünfte und damit letzte Phase des meist chronologisch ablaufenden Trauerprozesses (vgl. ebd., 34). Sie setzt erst nach den Phasen der Leugnung, des Zorns, des Verhandeln und der Depression ein. Wenn Menschen eine schockierende Veränderung erfahren, wollen sie diese erst nicht wahrhaben. Anschließend folgen Frustration und Wut und die Suche nach Ursachen bzw. Schuldigen. In der nächsten Phase verhandeln Betroffene mit sich selbst, dem Schicksal etc. über ihre Situation und deren Ausgang, bis sie die Auswirkungen der Umstände in Gänze begreifen und möglicherweise in eine Depression, Ängste und Trauer verfallen. Die letzte Phase umschreibt die Akzeptanz (vgl. ebd.). Mit dieser Grundhaltung der Akzeptanz werden Rahmenbedingungen einer schwierigen Situation realistisch eingeschätzt, objektive Leistungsgrenzen akzeptiert und der eigene Einflussbereich wird ermittelt (vgl. Amann 2015, 18). Die Realität inkl. des Unabänderlichen wird hingenommen, anstatt gegen sie anzukämpfen, sie zu leugnen oder in unrealistischen Erwartungen zu verharren. Kontrolle über Unkontrollierbares wird losgelassen, Unsicherheiten werden toleriert, unangenehme Emotionen zugelassen und Veränderungen als natürlicher Teil des Lebens betrachtet (vgl. Huber 2019, 34). Das bedeutet jedoch nicht, in einer Passivität zu verweilen, sondern Einflussbereiche zu nutzen (vgl. ebd., 28). Um diese Grundhaltung zu etablieren, hilft es weiterhin, Vermeidungs- und Fluchtstrategien aufzudecken und hinter sich zu lassen (vgl. Dahmer 2023, 9).

2.5.3 Lösungsorientierung

Zu einer Resilienz fördernden Grundhaltung gehört des Weiteren die Lösungsorientierung, mit welcher ein realistischer Lösungsraum geschaffen und die nötige Handlungsfähigkeit zur Umsetzung der Möglichkeiten gefördert werden soll (vgl. Huber 2019, 29). Es wird sich aktiv um Verbesserung bemüht, Wachstumschancen werden gesehen und erreichbare Ziele formuliert. Auf diese Weise wird ein Zugang zu den eigenen Ressourcen auch unter herausfordernden

Bedingungen ermöglicht. Hierbei gilt die Abkehr von der Problemorientierung in Gedanken und der Kommunikation. Für das Identifizieren der Ressourcen braucht es ein Gegenwartsbewusstsein und gleichzeitig ein Zukunftsdenken für das Erkennen von kreativen und innovativen Lösungen und Möglichkeiten (vgl. ebd., 36).

2.5.4 Sinn

Für Menschen ist es von enormer Bedeutung, dem eigenen Handeln einen Sinn zu verleihen. Sinn sei jedoch nach Schnell (2018, 12) „keiner Sache inhärent, nicht objektiv vorhanden“. Es geht um eine subjektive Einschätzung und Bewertung der eigenen Lebenssituation. Wenn die Bewältigung von alltäglichen Aufgaben durch die eigene Leistung und das Engagement demnach individuell als lohnenswert empfunden wird, entsteht Sinnhaftigkeit (vgl. Huber 2019, 38).

Schnell (2018, 12) fasst die folgenden vier Komponenten zusammen, die unserem Agieren innerhalb unseres Einflussbereiches Sinn geben: Kohärenz, Bedeutsamkeit, Orientierung und Zugehörigkeit. Hierbei meint Kohärenz die Vereinbarkeit verschiedener Aufgaben mit vorhandenen Fähigkeiten. Unter Bedeutsamkeit wird die Auswirkung und Resonanz des Handelns verstanden, unter Orientierung die Ausrichtung des eigenen Weges und unter Zugehörigkeit die „Selbstwahrnehmung als Teil eines größeren Ganzen“ (ebd.), eines Beziehungsnetzwerks.

Sinnquellen können daher u.a. Religiosität, Spiritualität, Generativität und damit die Verantwortungsübernahme für nachfolgende Generationen und die Gesellschaft sein sowie Selbstverwirklichung, Eigenständigkeit, Ordnung, Moral, Tradition oder Gemeinschaft und Harmonie (vgl. ebd., 13).

Die Bewertung des *sinnerfüllten Lebens* wird häufig nicht bewusst vollzogen, wohingegen jemand, der sich in einer Sinnkrise befindet, sehr bewusst die eigene Orientierungslosigkeit erlebt und sein Selbst- und Weltverständnis infrage stellt (vgl. ebd.).

Sinn als Resilienzfaktor beschreibt zusammenfassend die Fähigkeit, in Herausforderungen und Krisen einen subjektiven, individuellen Zweck zu entdecken, der den konstruktiven Umgang mit dem Umstand erleichtert. Dieser Zweck kann persönlicher (individuelles Leben), sozialer (unmittelbare Gemeinschaft) oder global orientierter Natur sein, als Teil eines größeren Narrativs (vgl. Huber 2019, 38). Dem gesamten Leben einen Sinn zu verleihen, verhindert Apathie, Hoffnungslosigkeit, Langeweile, eine generelle Leere und Depression (vgl. Lang 2019, 245).

2.5.5 Verantwortungsübernahme

Die nachfolgenden vier Resilienzfaktoren beschreiben nicht weiter die Grundhaltung einer resilienten Person, sondern konkrete Handlungsaspekte.

Der Resilienzfaktor *Verantwortungsübernahme* vermittelt die Notwendigkeit, das Leben eigenverantwortlich und eigeninitiativ zu gestalten. Resiliente Menschen lassen sich nicht als Opfer ihrer Umstände gefangen nehmen und verharren nicht in Selbstmitleid, Selbstgerechtigkeit, Schuldzuweisungen etc., sondern nutzen ihren vorhandenen Einflussbereich und übernehmen für sich selbst, das eigene Handeln und Unterlassen von Handlungen die Verantwortung (vgl. Huber 2019, 29). Auch das Eingestehen von Fehlern und Schwächen sowie sich und anderen Hilfe zuzugestehen ist Teil dieses Aspekts (vgl. ebd., 39). Man kann sich selbst reflektieren und ist von der eigenen Fähigkeit der Problembewältigung, der eigenen Selbstwirksamkeit überzeugt. Auf Grundlage dessen versucht man, die Kontrolle über die Bewältigung von Krisen zu übernehmen, Handlungen zu regulieren und kann sich leichter an veränderte Gegebenheiten anpassen (vgl. Dahmer 2023, 9). Auch aktiv Entscheidungen zu treffen, die nicht vom Umfeld beeinflusst sind, sondern die eigenen inneren Werte widerspiegeln, trägt zur Zufriedenheit und positiver Veränderung bei (vgl. Lang 2019, 186). Dieser Resilienzfaktor beinhaltet außerdem den Aspekt der Verantwortungsübernahme für den eigenen Körper und die Gesundheitsförderung (vgl. Weiß 2016, 133). Hierauf wird im nächsten Kapitel näher eingegangen.

2.5.6 Emotionale Balance

Dieser Resilienzfaktor bezieht sich auf das Austarieren eines emotionalen Gleichgewichts im Umgang mit Anspannung und Entspannung. Hierbei nimmt das Wahrnehmen, Verstehen, Benennen und Regulieren von Gefühlen eine zentrale Stellung ein. Psychische Gesundheit kann dort gefördert werden, wo Menschen ihre Gefühle akzeptieren, aber sich nicht von ihnen leiten bzw. sie zum Hindernis werden lassen (vgl. Lang 2019, 210). Hierfür ist die Perspektive auf das *Hier* und *Jetzt* ausschlaggebend. Offenes, transparentes Kommunizieren und Reflektieren der Emotionen fördert die Fähigkeit, Höhen und Tiefen des Lebens zu bewältigen und zwischenmenschliche Beziehungen zu pflegen, anstatt von Emotionen überwältigt zu werden.

Des Weiteren ist die Abgrenzung bei drohender Überforderung als Schutzmechanismus und damit das Einhalten von Regenerationszeiten ausschlaggebend, um das emotionale Gleichgewicht zu halten und Selbstfürsorge zu betreiben (vgl. Amann 2015, 18).

Auch ein positives Selbstkonzept ist für die gelingende Lebensgestaltung von enormer Bedeutung (vgl. Weiß 2016, 120). Damit dies zustande kommen kann, versucht man, das eigene, teils schädigende Verhalten in herausfordernden Situationen wahrzunehmen und zu akzeptieren, um

anschließend die Selbstregulation zu erhöhen und alternative, „das Selbst stärkende Verhaltensweisen“ (ebd., 122) zu entwickeln. Während der Ermittlung des *guten Grundes* werden demnach, auch mithilfe professioneller Begleitung, vergangene Erfahrungen betrachtet, welche das Selbst mit all seinen Verhaltensstrategien, Empfindungen und Emotionen maßgeblich prägten, und es beginnt ein Prozess des Selbstverstehens (vgl. ebd., 123). Die Erfahrung von subjektiver Kontrolle im eigenen Erleben und den eigenen Handlungen trägt wesentlich zur Autonomieentwicklung und aktiven Lebensgestaltung bei. Konnte diese Erfahrung nicht oder nur selten gemacht werden, kann es z.B. die Entwicklung eines *sicheren inneren Ortes* benötigen, an den man in Belastungssituationen mental zurückkehren kann, um dort zur Ruhe zu kommen und das emotionale Gleichgewicht wiederherzustellen (vgl. ebd., 131).

2.5.7 Bindungen und Netzwerkorientierung

Menschen und ihre psychische und körperliche Gesundheit sind von zwischenmenschlichen Beziehungen abhängig (vgl. Lang 2019, 144). Das Pflegen und Gestalten von wertschätzenden Beziehungen, wechselseitige praktische und emotionale Unterstützung und Netzwerkorientierung spielen demnach bei der Resilienz-Entwicklung eine entscheidende Rolle. An dieser Stelle wird nach vielen personalen Haltungs- und Handlungsaspekten nun die soziale Dimension von Resilienz angesprochen (vgl. Dahmer 2023, 9).

Es braucht Zeit, Kommunikation und Empathie, um tiefe und anhaltende Bindungen aufzubauen und eine Vertrauenskultur entstehen zu lassen (vgl. Huber 2019, 45). Ist dies erreicht, sichern diese Beziehungen soziale Unterstützung, Zusammenhalt, ein Gemeinschaftsgefühl, Verlässlichkeit, Stressreduktion und Liebe. Dies erzeugt emotionale Stabilität und stärkt die eigenen Bewältigungsfähigkeiten, wenn bspw. emotionale oder praktische Ressourcen untereinander geteilt bzw. ausgetauscht werden (vgl. Lang 2019, 143). Intensität und Qualität der Beziehungen sind hier von weitaus wesentlicherer Bedeutung als die Anzahl der Kontakte (vgl. ebd.). Nach Amann (2015,16) können „Menschen bereits dann ihre Widerstandskraft gegenüber belastenden Lebensumständen ausbauen [...], wenn sie in ihrem Umfeld auch nur eine feste und zuverlässige Bezugsperson haben.“

Diese kann in besonderen Belastungssituationen bei der Reflexion und Neuorientierung unterstützen, Trost spenden und als Konstante in sich verändernden Umständen fungieren (vgl. ebd.). Beziehungen erleichtern zusammenfassend den Umgang mit Krisen, denen sich der Mensch nun nicht mehr allein ausgesetzt weiß.

2.5.8 Positive Zukunftsplanung

Der letzte hier aufgeführte Resilienzfaktor handelt von der Entwicklung von zukunftsorientierten Zielen, insbesondere in oder nach besonderen Herausforderungen. Bisherige Ohnmachtserfahrungen und Kontrollverluste werden sich bewusst gemacht und wenn möglich überwunden, anstatt sich zu Ohnmachtserwartungen zu entwickeln (vgl. Weiß 2016, 109). Anknüpfend an den Resilienzfaktor *Verantwortungsübernahme* braucht es für den eigenen Lebensweg zwischen der eigenen Herkunft und der Zukunft Visionen und Strategien, um diese Visionen zu erreichen (vgl. Amann 2015, 19). Resiliente Menschen schauen mit einem positiven Blick in Richtung Zukunft und versuchen, ein sinnvolles Gleichgewicht zwischen den eigenen Idealvorstellungen des Lebens und der Realität herzustellen (vgl. Dahmer 2023, 9). Um ein individuelles Ziel zu erreichen und auf dem Weg dorthin die Motivation nicht zu verlieren, können Etappenziele zur Selbstwirksamkeits-Förderung gesetzt werden (vgl. Huber 2019, 48). Gerade im Umgang mit besonderen Belastungssituationen braucht es kleinere Schritte und Erfolgserlebnisse, um Hilflosigkeit und Passivität zu vermeiden (vgl. Lang 2019, 223). Widerstandsfähigkeit bezieht sich in diesem Kontext auch darauf, mit Schwierigkeiten zu rechnen, Handlungsoptionen abzuwägen bzw. Pläne flexibel an veränderte Anforderungen anzupassen (vgl. Huber 2019, 29).

3 Grundlagen des bibelgestützten christlichen Glaubens

Um die Resilienzfaktoren aus biblischer Perspektive betrachten zu können, soll es vorerst um den christlichen Glauben und dessen Fundament gehen. Bei der Beantwortung der Frage, was es bedeutet, *christlich* zu sein, würden jeweilige konfessionelle Ausrichtungen unterschiedlichste Merkmale christlicher Denk- und Lebensweisen betonen (vgl. Mahler 2018, 17). Die Vielzahl von entstandenen Lehren innerhalb der letzten Jahrhunderte, vertreten von den Kirchenvätern bis zu den zeitgenössischen TheologInnen, scheint eine allgemeingültige Definition nicht zuzulassen. Gleichwohl beinhaltet *das Christliche* als weltanschauliches Phänomen unabdingbare Grundmotive, die sich auf die Schöpfung, den Bruch bzw. den Fall innerhalb des Erschaffenen und im Besonderen auf die Erlösung beziehen (vgl. ebd., 19).

Das erste Buch Mose (Genesis) beschreibt die Welt und den Menschen als von Gott erschaffen und auf den Schöpfer verweisend. Dem Menschen in enger Gemeinschaft mit Gott wird die Verantwortung für seine Umwelt übertragen. Im Rahmen dieser Verantwortung ist auch die Freiheit zu sehen, mit welcher er sich die Schöpfung nutzbar machen darf (vgl. 1Mo 1,26-30). Der Bruch bzw. Fall, von dem die ersten Seiten der Bibel berichten, beinhaltet die Entscheidung

des Menschen (Adams), gegen Gottes einzig aufgestelltes Gebot zu verstoßen und vom Baum der Erkenntnis von *gut* und *böse* zu essen (vgl. 1Mo 3,1-6). Der Mensch wollte Gott nicht als allmächtigen Schöpfer verehren, sondern das Erschaffene bzw. sich selbst erhöhen und so sein, wie Gott ist. Dieser *Sündenfall*, diese Zielverfehlung, bewirkte eine sofortige Trennung zwischen Gott und Mensch, sowohl räumlich als auch innerlich, da Gott in seinem vollkommen heiligen Wesen keine Gemeinschaft mit der Sünde haben kann (vgl. 1Mo 3,24; Hab 1,13; Jes 59,2). Diese Trennung bedeutete zudem auch eine Trennung von der „Quelle des Lebens“ (Ps 36,10). Fortan war das Leben zeitlich begrenzt und von Krankheit, Schmerz, Mühe und Arbeit geprägt (vgl. 1Mo 3,16-19). Die Bibel beschreibt, dass ab diesem Zeitpunkt alle Menschen bereits mit einem verunreinigten Herzen geboren werden (vgl. Mk 7,15; Ps 51,7). Demnach gibt es niemanden, der Gutes tut und in der Lage wäre, aus sich selbst heraus die Gemeinschaft mit Gott wiederherzustellen (vgl. Röm 3,12).

Aus diesem Grund sandte Gott seinen Sohn aus Liebe zum Menschen in die Welt, „[...] damit jeder, der an ihn glaubt, nicht verloren geht, sondern ewiges Leben hat.“ (Joh 3,16)

Die Bibel beschreibt Jesus Christus als einzig möglichen Mittler zwischen Mensch und Gott (vgl. 1Tim 2,5). Da er als Teil der Dreieinigkeit, der Wesenseinheit aus Vater, Sohn und Heiligem Geist, einerseits wahrer Gott ist und andererseits als wahrer Mensch auf die Welt kam, konnte er das menschliche Leben in all seinen Herausforderungen leben, ohne zu sündigen (vgl. Joh 10,30; Joh 1,14). Die zentrale Botschaft der Bibel gipfelt am Kreuz auf Golgatha, an dem Jesus aus Gnade die Strafe des gerechten Gottes für alle Missetaten jedes einzelnen Menschen auf sich nahm, damit diejenigen, die an diese Botschaft glauben, die Strafe für ihre Vergehungen nicht tragen müssen, sondern ewig in Gemeinschaft mit Gott leben dürfen (vgl. Röm 8,1). Die Beschreibung seines qualvollen Leidens und Sterbens am Kreuz und seiner darauffolgenden Auferstehung nach drei Tagen verdeutlicht den Sieg über den Tod und über die Macht der Sünde (vgl. 1Kor 15,54; Röm 6,14).

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass sich gläubige Christen an der Bibel orientieren und deren Aussagen als persönlich zu ihnen sprechend und von Gott inspiriert annehmen: „Denn alle Schrift ist von Gott eingegeben [...].“ (2Tim 3,16)

Sie sind sich der eigenen Schuld und Unfähigkeit, diese mit guten Taten aufwiegen zu können, vor Gott bewusst und setzen ihre Hoffnung auf das stellvertretende Werk Christi und dessen Vergebung. Sie hoffen auf ein ewiges Leben in der Gemeinschaft mit ihrem Schöpfer und leben ihr jetziges Leben bereits ausgerichtet auf diese Perspektive nicht mehr nur für die eigene Zufriedenstellung, sondern zur Ehre Gottes.

4 Leiderfahrung in der Bibel

Leid durchzieht ab Kapitel 3 des ersten Buches Mose die gesamte Schrift, jedes Buch des Alten und Neuen Testaments der Bibel. Durch die bereits beschriebene Trennung des Menschen von Gott im Moment des Sündenfalls veränderte sich der ursprüngliche Zustand, den Gott selbst als *sehr gut* bezeichnete, drastisch (vgl. 1Mo 1,31). Jede Form des Leidens kam ab diesem Zeitpunkt über den Menschen: Krankheit, Tod, Bedrängnis, Krieg, Verfolgung, Hunger, Flucht, Umweltkatastrophen, zerrüttete zwischenmenschliche Beziehungen, körperliche und seelische Gewalt, Einsamkeit, Angst etc. Es lässt sich beim Lesen der Bibel vermuten, dass es heutzutage so gut wie keine Form von Leid gibt, welche nicht auch in den einzelnen Bibelbüchern bereits geschildert wird.

Je nach Kontext gibt es unterschiedliche Erklärungsansätze für Leid, von denen hier nur einige beispielhaft aufgeführt werden, um anschließend den Fokus auf den persönlichen Umgang mit Leid setzen zu können (vgl. Egger-Wenzel 2006, 2). Leid kann als logische Konsequenz der eigenen Schuld betrachtet werden, insbesondere vor dem Hintergrund des freien Willens, welcher dem Menschen ermöglicht, sich gegen Gottes Willen zu entscheiden und Wege einzuschlagen, die ihm wenn überhaupt nur temporäres Glück versprechen und langfristig Schaden anrichten können. Hierbei ist der Umkehrschluss jedoch gefährlich, da individuelles Leid nicht zwingend auf begangene Sünde schließen lässt. Leid wird im biblischen Kontext auch oftmals als Prüfung oder Läuterung begriffen, welches das Vertrauen in den souveränen Herrscher auf die Probe stellt, welcher verspricht, „[...] dass denen, die Gott lieben, alle Dinge zum Besten dienen [...].“ (Röm 8,28)

Leid wird in bestimmten Kontexten außerdem als Erziehungsmaßnahme gedeutet, die positive Veränderung im Denken und Handeln bewirken soll (vgl. Spr 3,12). Als notwendiger Bestandteil des göttlichen Plans kann Leid des Weiteren als Mittel zum Zweck dienen. Joseph wurde bspw. von seinen Brüdern als Sklave nach Ägypten verkauft und vor Ort durch eine List unschuldig ins Gefängnis gebracht. Dort entdeckte man seine Fähigkeit, Träume zu deuten, sodass er dem Pharaos dessen Traum über eine bevorstehende Hungersnot auslegte, damit dieser rechtzeitig Maßnahmen ergreifen konnte, die das Land und sogar Josephs eigene Familie vor der Katastrophe bewahrten (vgl. 1Mo 37-45). Er spiegelte seinen reumütigen Brüdern anschließend: „Und nun bekümmert euch nicht und macht euch keine Vorwürfe darüber, dass ihr mich hierher verkauft habt; denn zur Lebensrettung hat mich Gott vor euch her gesandt!“ (1Mo 45,5) Der Zeitraum, in dem Joseph durchgängig Leid, Ablehnung, mühevollen Arbeit und Einsamkeit erlebte, betrug 13 Jahre (vgl. 1Mo 37,2; 1Mo 41,46). Während dieser Zeit war der Sinn hinter

diesen Ereignissen nicht zu begreifen, doch im Nachhinein verstand Joseph sein Leid als gottgewollt und geplant. Zudem wich Gott in dieser Phase nicht von seiner Seite (vgl. 1Mo 39,2; 1Mo 39,21).

Im Neuen Testament wird Leid als notwendige Begleiterscheinung des Christseins beschrieben. Die Bibel verspricht Christen kein angenehmes Leben auf der Welt, keine abrupte Verbesserung der Umstände, sie verspricht im Gegenteil sogar all denen Verfolgung, die gottesfürchtig leben wollen (2Tim 3,12). Doch gleichzeitig verspricht sie Gottes Beistand, Führung und eine innere Unabhängigkeit von den Umständen, sodass Frieden und Freude in den dunkelsten Momenten möglich sind (vgl. Joh 14,27). Auch die Perspektive auf eine Entlohnung für alles Leid in der Ewigkeit spielt in diesen Aspekt mit hinein (vgl. Jak 1,12).

4.1 Kollektive Leiderfahrung

Insbesondere im Alten Testament werden kollektive Leiderfahrungen wie Hungersnöte, Kriege oder Unterdrückung von Minderheiten detailliert aufgeführt. Das erste Buch Mose beschreibt z.B. das Volk Israel in Ägypten, welches wegen seiner stetigen Vermehrung vom Machthaber als Bedrohung wahrgenommen wurde und infolgedessen grausame Sklavenarbeit leisten musste (vgl. 1Mo 1,13f.). Im weiteren Verlauf erlebte das Volk Flucht und Verfolgung, 40 Jahre Heimatlosigkeit in der Wüste, Mangel an Nahrung, Wasser und Orientierung, Krieg gegen verschiedene Völker etc. (vgl. 2Mo 14ff.).

Das Buch Richter vermittelt einen Kreislauf aus Auflehnung der Israeliten gegen Gott, darauffolgende, von Gott zugelassene Unterdrückung des Volkes durch umgebende Völker und anschließende Umkehr, Buße und Befreiung aus der Hand des Feindes durch eingesetzte Richter. Die dabei geführten Kriege waren von äußerster Brutalität geprägt, Kinder- und Frauen wurden verschleppt (vgl. Kla 1,1-7), vergewaltigt (vgl. Kla 5,11), Menschen ermordet und ganze Städte verbrannt (vgl. Ri 20,48).

Weitere Beispiele für kollektives Leid waren Epidemien (vgl. 1Sam 5), die Sintflut als größtmögliche Naturkatastrophe und Gericht Gottes über die Bosheit der Menschen (vgl. 1Mo 6) oder die Zerstörung von Sodom und Gomorra aufgrund desselben Motivs (vgl. 1Mo 19,23-29).

Im Neuen Testament werden nach der Beschreibung des Lebens und Sterbens von Jesus Christus die Anfänge der gezielten Christenverfolgung beschrieben. Auch wenn dort die Schicksale nur einzelner Nachfolger dargestellt werden, wirkte sich dies auf alle Gläubigen jener Zeit aus. Stephanus wurde gesteinigt (vgl. Apg 7,54-60), Jakobus mit dem Schwert getötet (vgl. Apg 12,2), Paulus und Silas misshandelt und ins Gefängnis geworfen (vgl. Apg 16,23f.).

4.2 Individuelle Leiderfahrung

Individuelles Leid kann biblisch betrachtet durch charakterliche Eigenschaften hervorgerufen werden, die zwischenmenschliche Beziehungen und einen gesunden Umgang mit eigenen Gedanken und Gefühlen erschweren (vgl. Egger-Wenzel 2006, 6). Das Herz des Menschen wird als Quelle der Verunreinigung betrachtet (vgl. Mk 7,15²). Hier entspringen biblisch gesehen alle bösen Gedanken wie Egoismus, Ehebruch, Unzucht, Betrug, Neid, Hochmut etc., welche im Endeffekt dem Menschen selbst am meisten schaden. Insbesondere im Buch Sprüche werden die Auswirkungen eines Gott wohlgefälligen Lebenswandels denen des selbstsüchtigen Lebenswandels gegenübergestellt. Damit wird verdeutlicht, wie viel Leid eigene Entscheidungen über das Leben bringen können.

Weitere persönliche Krisen und einschneidende, teils traumatische Erlebnisse, die die Bibel beschreibt, sind bspw. folgende: Rivalität und Eifersüchteleien unter Männern (vgl. 1Sam 18-24), Demütigungen unter Frauen z.B. aufgrund von Kinderlosigkeit (vgl. 1Mo 16), zerrüttete Familien, Streit unter Geschwistern und Benachteiligung im familiären Kontext (vgl. 1Mo 37), Ehebruch (vgl. 2Sam 11), Liebeskummer (vgl. Hi 2,5), langwierige und leidvolle körperliche Krankheiten (vgl. Mk 5,25f.; Joh 5,5), der Tod Nahestehender (vgl. Hi 1,19; 1Mo 19,26), Missbrauch (vgl. 2Sam 13), Mord (vgl. 1Mo 4,8), Depression, Ängste und Todessehnsucht (vgl. 1Kö 19,4; Ps 143,4; Jer 20,14), Verlust des Besitzes (vgl. Hi 1,13-17), Hoffnungslosigkeit (vgl. Ps 69,21), Einsamkeit und Isolation (vgl. Ps 38,12; Jes 53,3) etc. (vgl. Egger-Wenzel 2006, 6).

5 Resilienz – die Bibel als Ressourcenbuch

Im nachfolgenden Kapitel geht es um die Frage, ob und wenn ja, welche Resilienzstrategien und -faktoren in der Bibel ihre Anwendung finden und damals bei der Bewältigung der beschriebenen leidvollen Erfahrungen halfen und Lesenden heute noch für die Herausforderungen des Lebens innerlich stärken und ausrüsten können. Hierbei soll anfangs eine Übertragung der bereits ausgeführten Resilienzfaktoren stattfinden, woraufhin anschließend ergänzende Resilienzfaktoren aus biblischer Perspektive hinzugezogen und untersucht werden.

5.1 Biblische Perspektive auf Resilienzfaktoren

Es folgen die acht bereits in Kapitel 2.5 ausgeführten Resilienzfaktoren nach Huber (2019, 28 ff.).

² Hinweis: Die nachfolgend aufgeführten Versbelege sind meist nur vereinzelte Beispiele für die entsprechende Thematik. Würden alle vergleichbaren biblischen Beispiele angefügt werden, spränge dies den Rahmen der Arbeit.

5.1.1 Optimismus

Der erste Resilienzfaktor, der aus Sicht der Bibel betrachtet werden soll, ist der Optimismus. Eine zuversichtliche Grundhaltung und positive Denkmuster im Leben zu bewahren, aber auch die Fähigkeit, Situationen aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten zu können, ist für den Aufbau einer psychischen Widerstandsfähigkeit, wie in Kapitel 2.5.1 beschrieben, unerlässlich. Die Bibel fordert an zahlreichen Stellen dazu auf, eine optimistische, aber auch realistische Sicht auf das Leben einzunehmen und gibt gleichzeitig gute Gründe für Gläubige, dies mit Überzeugung zu tun.

Gläubige können in der Gewissheit leben, dass sie *von* Gott und *für* Gott gemacht sind, dass Gott ihren Lebensverlauf bereits kennt und lenkt, ihrem Leben einen Sinn verleiht und ihnen in Schwierigkeiten zur Seite steht. Außerdem haben sie die Zuversicht, dass das Leben nach dem Tod weitergeht und sie dann in engster Gemeinschaft mit ihrem Schöpfer sein werden. Dies wird in den folgenden Kapiteln näher ausgeführt.

Die Faktoren aus Kapitel 2.5.1, welche das Aushalten belastender Situationen unterstützen, sollen nun übertragen werden (vgl. Horn/Seth 2013, 41):

1. Die Dauer: Leid kann Gläubige zwar lebenslang belasten, doch sie lassen sich je nach Stärke des Vertrauens auf biblische Zusagen nicht davon erdrücken, da sie deren zeitliche Limitierung vor Augen haben (vgl. Offb 21,4; 2Kor 4,17f.). Der Gedanke, dass mit dem irdischen Tod das ewige Leben bei Gott beginnt, lässt Menschen friedlicher sterben und ermutigt Angehörige, darauf zu vertrauen, dass es ihnen ab diesem Zeitpunkt gut gehen wird (Phil 1,21). Auch das grundlegende Bewusstsein der Existenz von Höhen und Tiefen im Leben erleichtert Gläubigen die Bewältigung von herausfordernden Lebensphasen: „Alles hat seine bestimmte Stunde, und jedes Vorhaben unter dem Himmel hat seine Zeit: [...] Weinen hat seine Zeit, und Lachen hat seine Zeit; Klagen hat seine Zeit, und Tanzen hat seine Zeit; [...]“ (Pred 3,1-8)
2. Differenzierung statt Generalisierung: Christen versuchen eine differenzierte Sicht auf das Leid zu etablieren. Selbst wenn jemand bei sich im Leben mehr Herausforderungen und Misserfolge wahrnimmt als bei anderen, versucht er dem Vergleich keinen Raum zu geben und dem Leid mithilfe der Bibel einen Sinn zu verleihen, z.B. als Chance, Resilienz und geistliche Reife aufzubauen etc. Wenn in einer Situation kein Sinn gefunden wird, vertraut er darauf, einen solchen vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt in der Rückschau zu verstehen. Der Gedanke, dass der christliche Lebensstil grundsätzlich keine Bewahrung vor dem Leid verspricht, sondern dass Gläubige zu jedem Zeitpunkt und an jedem Ort der Welt trotz

ihres Vertrauens auf Gott in leidvolle Situationen geraten, ermutigt dazu, füreinander im Gebet einzustehen und sich selbst nicht als alleiniges Opfer des Leids zu betrachten (vgl. Eph 6,18). Die Bibel ermutigt dazu, sich nicht durch den sorgenvollen Blick in die Zukunft die Freude der Gegenwart trüben zu lassen: „Dies ist der Tag, den der HERR gemacht hat; wir wollen uns freuen und fröhlich sein in ihm!“ (Ps 118,24)

3. Zuschreibungen: Aus Sicht der Bibel geht es nicht darum, Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit zu erstreben, sondern ein Bewusstsein für Gottes Wirken und Gottes Gedanken im eigenen Leben zu entwickeln. Salomo, seinerzeit einer der weisesten und mächtigsten Männer (vgl. 1Kö 5,10-11) und Autor des Bibelbuches *Prediger*, fasst das menschliche Streben nach Selbstverwirklichung in der Konsequenz als *nichtig* und ohne bleibenden Wert zusammen (vgl. Pred 2,11). Ohne die Gemeinschaft mit Gott und Hoffnung auf die Ewigkeit ist das Leben der Bibel nach bedeutungslos.

Trotz der individuellen Verantwortung für das eigene Handeln und dessen Konsequenzen (siehe Kapitel 5.1.5) schöpfen Gläubige aus der Tatsache Kraft, dass sowohl Erfolge als auch Misserfolge der Kontrolle Gottes unterstehen. Sie versuchen auf Erfolge mit Dankbarkeit und auf Misserfolge mit dem Vertrauen in Gottes Souveränität und weitere Führung im Leben zu reagieren (vgl. Spr 19,21).

Die Bibel ermutigt dazu, diese optimistische Sichtweise auch sichtbar auszudrücken. Paulus, der ursprünglich Christen verfolgte und ins Gefängnis brachte (vgl. Apg 8,3), aber durch eine Begegnung mit Jesus von Grund auf verändert wurde (vgl. Apg 9), schrieb, als er selbst etwa 61-63 n. Chr. aufgrund seines Glaubens im Gefängnis saß, einen Brief an die Gemeinde in Philippi. Darin rief er aus: „Freut euch im Herrn allezeit; abermals sage ich: Freut euch!“ (Phil 4,4)

Zuvor schrieb er an die Gemeinde in Korinth, dass es für diese Einstellung manchmal notwendig sei, andere Gedankengebäude zu zerstören bzw. Gedanken *gefangen zu nehmen*, die sich gegen Gottes Sicht auf den Menschen und das Leben richten und einen in ihrer Negativität herunterzuziehen drohen (vgl. 2Kor 10,5).

Christen benötigen gegenseitige Ermutigung und die Erinnerung an entsprechende Verse oder Gottes Wirken in ihrem persönlichen Leben, um dies nicht in Vergessenheit geraten zu lassen und eine optimistische Grundhaltung im Leben zu etablieren (vgl. Ps 103,2). Auch der bekannte Psalm 23 beschreibt, wie David sich von Gott durch Höhen und Tiefen seines Lebens begleitet und versorgt weiß. Eine solche Einstellung befähigt Christen dazu, unabhängig von der Lebensphase, in der sie sich befinden, eine Perspektive einzunehmen, die den Blick für ein größeres

Ziel weitet, wodurch alltägliche Probleme kleiner werden. Dadurch, dass Christen davon ausgehen, dass ihnen *das Beste*, die Ewigkeit bei Gott, noch bevorsteht, wird eine gewisse Gelassenheit im Umgang mit gegenwärtigen, den eigenen Erwartungen nicht entsprechenden Umständen ermöglicht³ (vgl. Koch 2019, 182). Sie sind davon überzeugt, unverzagt in die Zukunft blicken zu können, da sie auf Jesus Christus ihre ganze Hoffnung setzen. Zusammenfassen lässt sich dieser Resilienzfaktor biblisch betrachtet mit den Worten Davids: „[...] vor deinem Angesicht sind Freuden in Fülle, [...].“ (Ps 16,11)

5.1.2 Akzeptanz

Der nächste Resilienzfaktor, der nun biblisch eingeordnet werden soll, ist die Akzeptanz. Hierbei soll es zunächst um den Umgang mit alltäglichen Herausforderungen gehen und anschließend um das Akzeptieren von besonders schwierigen Belastungssituationen.

Grundsätzlich vermitteln biblische Inhalte einen Lebensstil der Dankbarkeit und Zufriedenheit (vgl. 1Th 5,16-18). Gläubige werden durch viele Textstellen daran erinnert, dass Erfüllung bspw. nicht in Materialismus liegt, sondern dass allein bei Gott eigene Sehnsüchte gestillt werden können (vgl. Ps 16,11). Vergängliche Güter und der Optimierungswahn stellen nur vorübergehend zufrieden, bis einem die nächste Online-Anzeige bzw. das nächste Werbeplakat Mangel einredet (vgl. Lk 12,15). Durch das Vergleichen mit anderen Menschen, die besser aussehen, mehr verdienen, aufregendere Reisen machen, sich in einer schöneren Lebensphase befinden, den größeren Freundeskreis haben etc. und durch das dadurch entstehende endlose Verlangen wird das gewöhnliche Leben als nicht ausreichend empfunden (vgl. Comer 2023, 152). Menschen glauben, viel zu benötigen, um glücklich zu sein und setzen ihrem Verlangen, das nach Comer längst ihre Bedürfnisse überlagert, keine Grenzen (vgl. ebd., 193). Christen vertrauen nun darauf, dass die Lebensweise Jesu und seine Lehren in Bezug auf die Beschaffenheit des Menschen auch heute noch aktuell sind und eine bessere bzw. freiere Art zu leben darstellen. Wenn Jesus sagt, dass Geben „glückseliger als Nehmen“ ist (Apg 20,35) oder dass das eigene Herz nicht an Dingen hängen soll, die von Motten und Rost gefressen bzw. von Dieben gestohlen werden können (vgl. Mt 6,19), dann versuchen Gläubige ihre Zufriedenheit bspw. nicht vom aktuellen Kontostand abhängig zu machen, sondern ihre Zeit in gegenwärtige Aufgaben zu

³ Hinweis: Im Folgenden wird das Christsein und dessen Auswirkungen auf die individuelle Resilienz des Menschen aus Sicht der Bibel weiter beschrieben. Hierbei sollte das Verhältnis von Theorie und Praxis beachtet werden. Die Vertrauensbildung in Gott und das Abgeben von Kontrolle ist laut der Bibel ein lebenslanger Lernprozess, der von Höhen und Tiefen gekennzeichnet und auf gegenseitige Ermutigung innerhalb der Christenheit angewiesen ist.

investieren, die einen längerfristigen Wert haben (siehe Kapitel 5.1.8). Geld, Sport, Essen, Entertainment etc. ist der Bibel nach grundsätzlich nichts Schlechtes, sollte aber nicht den Platz einnehmen, der nur Gott zusteht und einen letztlich von ihm entfernen kann (vgl. Mt 6,24).

Auch wenn der Mensch, wie bereits in Kapitel 3 beschrieben, nach immer mehr Wissen und Macht strebt, so unbegrenzt sein möchte, wie Gott ist (vgl. 1Mo 3,1-6), ist er durch Zeit, Raum, den eigenen Körper und Verstand, individuelle Begabungen, bestimmte Verantwortungsbereiche etc. eingeschränkt, sodass er nicht in der Lage ist, alles zu *sein* bzw. alles zu *machen*, jedes *To-Do* des Wochenplans abzuhaken, die ganze Welt zu erkunden usw. (vgl. Comer 2023, 79ff.).

Christen wollen Christus ähnlicher werden (vgl. 1Joh 2,6). Sie versuchen daher, ihr eigenes Potenzial auszuschöpfen, jedoch gleichzeitig die zuvor beschriebenen Grenzen zu akzeptieren. Zum Resilienzfaktor *Akzeptanz* gehört demnach biblisch betrachtet die Fähigkeit, das eigene Glücksempfinden nicht von unerfüllten Wünschen beschränken zu lassen, sondern mit einer wertschätzenden, dankbaren Haltung die Freude und den Frieden im gewöhnlichen Alltag zu entdecken (vgl. Comer 2023, 280). Diese Einstellung wird dadurch möglich, dass man sich auf das Zeitverbringen mit dem *Geber* konzentriert, der das Leben und all das Gute darin ermöglicht, anstatt sich allein mit den *Gaben* zu beschäftigen bzw. zufrieden zu geben. Christen brauchen demnach keine Angst zu haben, etwas in ihrem Leben zu verpassen, weil sie in der Gewissheit ruhen, das Wichtigste in ihrem Leben, Christus, bereits zu kennen.

Geht es nun aber um extreme Belastungssituationen, ist die Akzeptanz, wie in Kapitel 2.5.2 dargestellt, ein zentraler Schritt in der Trauerbewältigung. Ohne diesen Schritt würde der Sinn für die Realität verloren gehen, die Suche nach Ursachen endlos weitergeführt werden und Emotionen würden dauerhaft Überhand gewinnen.

Viele Menschen in der Bibel mussten extreme Leiderfahrungen sammeln und reagierten auf unterschiedlichste Weise darauf. Trauer wurde durch Beten, Fasten, Weinen, das Schreiben von Klageliedern und durch das Trostsuchen bei Gott ausgedrückt. Der König David, welcher sich durch Ehebruch und Mord versündigte, musste seinem unehelichen Kind beim Sterben infolge einer Krankheit zusehen. Er flehte im Gebet zu Gott, fastete und weinte eine Woche lang. Letztlich starb sein Kind, woraufhin David sich entgegen allen Erwartungen wusch, anzog, Essen einnahm, seine Frau tröstete und den Herrn im Tempel anbetete (vgl. 2Sam 12,15-24). Obgleich dies ein drastisches Beispiel ist, verdeutlicht es den beschriebenen Resilienzfaktor äußerst anschaulich. Solange der Ausgang dieser Krankheit noch offen war und David die Hoffnung hatte, dass Gott sein Kind heilen würde, gab er sich seinen Emotionen ganz hin und flehte um

Veränderung der Situation. Nachdem der Tod jedoch definitiv festgestellt wurde, akzeptierte er das Unabänderliche, war für seine Mitmenschen da und blickte nach vorne.

Es könnten an dieser Stelle viele Beispiele aufgezählt werden, in denen Charaktere aus der Bibel gegensätzlich auf ihr Leid reagierten, lange Trauerphasen benötigten, der Verzweiflung nahe waren usw.

Doch letzten Endes drückt Jesu Umgang mit Leid die Einstellung aus, die sich Gläubige zum Vorbild nehmen und in der sie Halt finden. Als sich Jesus im Garten Gethsemane kurz vor seiner Festnahme und Hinrichtung am Kreuz zurückzog, fragte er seinen Vater im Gebet, ob ihm das bevorstehende Leid erspart bleiben könnte, kam letztlich aber zu der finalen Aussage: „[...] – doch nicht mein, sondern dein Wille geschehe!“ (Lk 22,42)

Christen aus aller Welt und seit vielen Jahrhunderten versuchen, unter diesem Motto zu leben (vgl. Apg 21,13f.). Auch wenn sie in belastenden Situationen genauso viel Schmerz und Trauer wahrnehmen und ausdrücken bei bspw. schwerwiegenden Diagnosen, Verlust des Arbeitsplatzes, zerrütteten Beziehungen etc., suchen sie nicht endlos nach Ursachen für ihre Situation, sondern kommen zu dem Schluss, dass auch diese Last von Gott zugelassen wurde und Teil seines Plans ist. Das Versprechen, dass Gott einem insbesondere im Leid nahe ist (vgl. Jes 42,2), in Kombination mit seiner Zusage, ewige Gemeinschaft im Himmel mit ihm zu haben, wo es kein Leid mehr geben wird, gibt Gläubigen Hoffnung und Trost und hilft ihnen dabei, ihre jetzige Situation anzunehmen (vgl. Offb 21,4).

Äußere Umstände können zwar körperlich schwächen, doch wenn Christen fest auf Aussagen, wie die nachfolgende vertrauen, lassen sie sich ihren inneren Frieden nicht nehmen und können trotz der schwierigsten Herausforderung nach vorne schauen.

„Denn ich bin gewiss, dass weder Tod noch Leben, weder Engel noch Fürstentümer noch Gewalten, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, weder Hohes noch Tiefes noch irgendein anderes Geschöpf uns zu scheiden vermag von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserem Herrn.“ (Röm 8,38f.)

In Jeremia 17,8 wird ein Mensch, der auf den Herrn vertraut, mit einem Baum verglichen, der am Wasser gepflanzt ist und dessen Wurzeln sich zum Bach ausstrecken, sodass er keine Hitze zu fürchten braucht und weiterhin Ertrag bringen kann. Der Bach symbolisiert Christus und die Hitze Schwierigkeiten und Anfechtungen im Leben. Durch die Umkehr zu Christus wird ein Mensch an den Ort der Quelle gepflanzt, zu der er sich immer wieder ausstrecken kann. Solange er mit dieser Quelle verbunden ist, kann die Hitze akzeptiert werden, da er weiß, dass Gott sie zugelassen hat, ihr aber auch Grenzen setzt (vgl. 2Kor 4,7-9). Getrennt von ihr würde die Hitze den Menschen sinnbildlich verbrennen, sodass er im Leid nicht standhalten könnte (vgl. Joh

15,1-17). Gläubige erstreben nicht nur Geduld, welche sich noch immer auf den Umstand und dessen zeitliche Begrenztheit bezieht, sondern Frieden, der von Umständen unabhängig ist, Ruhe, Freude und die Akzeptanz jeder Lebenssituation:

„[...] ich habe nämlich gelernt, mit der Lage zufrieden zu sein, in der ich mich befinde. Denn ich verstehe mich aufs Armsein, ich verstehe mich aber auch aufs Reichsein; ich bin mit allem und jedem vertraut, sowohl satt zu sein als auch zu hungern, sowohl Überfluss zu haben als auch Mangel zu leiden.“ (Phil 4, 11f.)

Diesen Frieden umschreiben viele weitere Bibelstellen (vgl. Jes 54,10; Joh 14,27; Jes 26,3; Ps 4,9 etc.). Gleichzeitig ermutigt die Bibel dazu, Schmerz und Trauer in Gemeinschaft mit anderen Gläubigen anzugehen (vgl. Gal 6,2). Sie unterstützt keine Verdrängungs-, Flucht- oder Vermeidungsstrategien. Akzeptanz sollte auch nicht mit Gleichgültigkeit, Resignation, Apathie bzw. Aufgeben gleichgesetzt, sondern stattdessen mit Leben gefüllt werden (vgl. Koch 2019, 99).

Zusammenfassend ist es Christen möglich, im umfassenden Vertrauen auf die Zusagen der Bibel verschiedene Lebenssituationen und die Begrenztheit ihres eigenen Einflussbereiches in diesen Situationen zu akzeptieren und unabhängig von den Umständen in Freude und im Leid zufrieden zu sein, da sie wissen, dass Gott ihren gesamten Lebensverlauf kennt und einen Plan für ihr Leben hat (vgl. Phil 4,19).

5.1.3 Lösungsorientierung

Um lösungsorientiert handeln zu können und weg von den Problemen hin zu möglichen Handlungsspielräumen zu gelangen, bedarf es der Ermittlung von Wachstumschancen und Zielen im Leben.

Die Bibel vermittelt, dass Gott einen Plan für unser Leben hat. Dieser besteht darin, die eigene Gesinnung und das eigene Wesen von Gott verändern zu lassen, um immer mehr seine Perspektive auf das Leben, uns Menschen und bestimmte Herausforderungen oder Krisen einnehmen zu können (vgl. Röm 12,2; Hes 36,25-27). Im Vertrauen darauf, dass Gottes Pläne besser sind als die eigenen, wünschen sich Gläubige diese Art von Wachstumschancen und setzen sich diesem Veränderungsprozess aus. Biblische Inhalte fordern dazu auf, sich nicht von der eigenen Fehlbarkeit oder von bestimmten Problemsituationen herunterziehen zu lassen, sondern den Blick weg von sich selbst hin zu Christus zu wenden (vgl. Hebr 12,1f.). Durch die Erinnerung an Jesu Leben und sein Werk am Kreuz führt der Glaubende sich vor Augen, dass Jesus freiwillig das menschliche Leben wählte und den qualvollen Tod am Kreuz starb, um Menschen zu retten. Dies dient als Motivation, sich aus Dankbarkeit und Liebe heraus verändern zu lassen.

Auf herausfordernde Situationen bezogen geht es demnach darum, nicht nur nach den Ursachen eines Problems, dem *Warum*, zu suchen. Auch wenn die Bibel beschreibt, dass man im Leid ehrlich und authentisch Gott mit allen Fragen, auch mit dem *Warum* (vgl. Ps 22,2) oder dem *Wielange noch* (vgl. Ps 13,2f.), konfrontieren kann, bewirkt erst die Frage nach dem *Wozu* einen Perspektivwechsel, um neue Chancen und Möglichkeiten im Leid wahrzunehmen. So kann sich die Leiderfahrung positiv auf die eigene Gesinnung auswirken. Dieser Lern- und Reflexionsprozess erfordert Ausdauer und Geduld, lenkt den Blick jedoch wirkungsvoll über das Problem hinaus zu einer positiven Richtungsweisung im Leben.

Zahlreiche Bibelstellen ermutigen gleichzeitig dazu, darauf zu vertrauen, dass Gottes Allmacht menschliche Grenzen und Möglichkeiten sprengt und er in der Lage ist, Menschen innerlich und äußerlich zu heilen und zu verändern, Beziehungen wiederherzustellen, aus Christenverfolgern Nachfolger Christi zu machen usw. Bei einem Gott, der Wunder tut, der das Meer teilte, um sein Volk vor den Feinden zu retten, gibt es der Bibel nach immer einen Ausweg (vgl. 2Mo 14,22). Durch das Vertrauen darauf, dass der Gott den Gläubigen durchgängig durch das Leben begleitet, bei dem „kein Ding unmöglich [ist]“ (Lk 1,37) und *der Berge versetzen kann* (vgl. Mt 17,20), können Christen lösungsorientiert und vertrauensvoll vorgehen, anstatt an Herausforderungen zu verzweifeln. Dabei spielt das Vertrauen auf das eigene Gelingen eine untergeordnete Rolle.

Praktische Lösungsorientierung bedeutet dennoch, das menschlich Mögliche zum Prozess des Gelingens beizutragen und im Denken und Handeln an Gottes Wort ausgerichtet zu sein. Die Bibel fordert dazu auf, Weisheit zu erstreben, weise Entscheidungen zu treffen und Probleme auf Grundlage dessen zu lösen, was „der gute und wohlgefällige und vollkommene Wille Gottes ist“ (Röm 12,2). Insbesondere das Buch *Sprüche* vermittelt zahlreiche Weisheiten, die das alltägliche Leben z.B. den Umgang mit Zeit, Beziehungen, Geld, Gedanken und Kommunikation betreffen. Es warnt konsequent vor den Folgen der Gottlosigkeit (z.B. Spr 28,18). Losgelöst von Gottes Willen, den er in der Bibel offenbart, treffen Menschen selbstsüchtige Entscheidungen, die ihnen kurzfristige Zufriedenheit versprechen (z.B. Trägheit, Kaufsucht, übermäßiges Essverhalten, exzessiver Medienkonsum, *One-Night-Stands* etc.), aber langfristig Schaden anrichten bzw. sie niemals erfüllen können. Jakobus 1,5 legt Lesenden ans Herz: „Wenn es aber jemand unter euch an Weisheit mangelt, so erbitte er sie von Gott, der allen gern und ohne Vorwurf gibt, so wird sie ihm gegeben werden.“ Um Gottes Willen in konkreten Lebenssituationen zu verstehen, rät die Bibel außerdem, sich Rat bei gläubigen Menschen zu suchen (vgl. Spr 14,22).

Gläubige sind mit realen Problemen konfrontiert, doch ihr Blick auf Christus und der Glaube an bspw. folgende Zusage wird ihnen zur Kraftquelle, auf Gottes Souveränität zu vertrauen, ziel- und lösungsorientiert vorzugehen und nach Veränderung im Herzen zu streben, auch wenn sich eine schwierige Situation nicht augenblicklich löst: „Dem aber, der weit über die Maßen mehr zu tun vermag, als wir bitten oder verstehen, gemäß der Kraft, die in uns wirkt, ihm sei die Ehre [...]!“ (Eph 3,20)

5.1.4 Sinn

Um herausfordernde Zeiten überstehen zu können, ist es, wie in Kapitel 2.5.4 ausgeführt, von großem Vorteil, der eigenen Lebenssituation und dem eigenen Handeln einen Sinn zu verleihen. Entgegen der Aussage, dass Sinn „keiner Sache inhärent, nicht objektiv vorhanden [ist]“ (Schnell 2018, 12), weisen viele Bibelstellen darauf hin, dass das Leben mit Gott *einen* Sinn hat und *einem* bestimmten Zweck dient. Die Bibel bietet Antworten auf die Fragen, woher der Mensch kommt (vgl. Ps 139,13), wohin der Mensch geht (vgl. Joh 14,1-3; Mt 10,28), was *gut* und was *böse* ist (vgl. Gal 5,16-26), warum der Mensch in der Schlussfolgerung leidet (vgl. Ps 78,34f.) und zu welchem Zweck der Mensch lebt. Dieser Zweck besteht darin, unabhängig von Umständen einem gleichbleibenden Gott zu dienen, ihn mit dem eigenen Leben zu ehren, sich in ihm zu erfreuen und darin Zufriedenheit zu erlangen (vgl. Hebr 13,8). Bei der Suche nach Gottes Willen für das eigene Leben begeben sich Christen in gewisser Weise in eine *befreiende Abhängigkeit*. Sie machen sich selbst, die Entscheidungen, die Bewältigung des Alltags und die der besonderen Belastungssituationen von einem Gott abhängig, der biblisch gesehen über allen Dingen steht, konstant bleibt und bedingungslose Liebe verspricht, die unabhängig von den eigenen Handlungen ist. Diese Abhängigkeit kann befreiend sein, da die eigene Identität nicht von Leistung, der Liebe von Menschen oder anderen äußeren Umständen abhängig gemacht wird, sondern nur von dem eigenen Status vor Gott, den die Bibel als *gerechtfertigt* beschreibt: „Da wir nun aus Glauben gerechtfertigt sind, so haben wir Frieden mit Gott durch unseren Herrn Jesus Christus, [...].“ (Röm 5,1f.)

Gläubige müssen Gott nicht zufrieden stellen, wären dazu gar nicht in der Lage, sondern ruhen allein in der Gnade und Vergebung Christi. Damit einhergehend nehmen Christen Zusagen wie die folgende als persönliches Versprechen für ihr Leben an: „Denn ich weiß, was für Gedanken ich über euch habe, spricht der HERR, Gedanken des Friedens und nicht des Unheils, um euch eine Zukunft und Hoffnung zu geben.“ (Jer 29,11)

Alles, was im Leben von Gläubigen passiert, versuchen sie im Kontext dieses wohlwollenden Gottes zu betrachten. Jede Form von Leid kann, wie in Kapitel 4 beschrieben, Möglichkeiten

zum persönlichen Wachstum bieten, einen daran erinnern, in der Nähe Gottes Frieden zu suchen und eine Perspektive einzunehmen, die nicht auf die gegenwärtigen Schwierigkeiten schaut, sondern auf die zukünftige Erlösung und Gemeinschaft mit Gott.

Die eigenen Handlungen werden als *lohnenswert* empfunden, wenn sie im Einklang mit den Prinzipien stehen, die in der Bibel vorgestellt werden (siehe Kapitel 2.5.4). Die Bibel gibt keine Anleitung für jede konkrete Alltagssituation, vermittelt jedoch grundlegende Werte und Leitlinien, die ein von Liebe und Wahrheit geprägtes Miteinander ermöglichen (vgl. 1Kor 13,6). Christen empfinden ihr Handeln als sinnvoll, wenn es Christi Wesen widerspiegelt, sie damit Gott und ihren Nächsten lieben und den in der Bibel an sie gerichteten Auftrag ausführen: „Geht hin in alle Welt und verkündigt das Evangelium der ganzen Schöpfung!“ (Mk 16,15)

Jesus verspricht in Apostelgeschichte 1,8, die nötige Kraft für diesen Auftrag durch den Heiligen Geist in das Herz der Gläubigen hineinzulegen. Christen fühlen sich also nicht durch ihre eigenen Fähigkeiten, sondern durch ihr Vertrauen auf Gottes Eingreifen und Leiten für entsprechende Herausforderungen ausgerüstet (*Kohärenz*). Dadurch, dass sie in ihrem Handeln nach Gott fragen und gleichzeitig durch das Lesen der Bibel ihren eigenen Willen durch den Willen Gottes ersetzen, empfinden sie ihre Handlungen als *bedeutsam*. Außerdem vermitteln die Inhalte der Bibel *Orientierung* und eine Möglichkeit, das eigene Handeln zu bewerten sowie *Zugehörigkeit* zu einem größeren Ganzen, das nicht nur einzelne Lebensabschnitte oder Lebensbereiche umfasst, sondern das gesamte Denken und Handeln im Leben (vgl. Schnell 2018, 12).

Gläubige empfinden ihr Leben somit als sinnvoll, weil sie wissen, wer sie in Gottes Augen sind. Sie möchten mit ihrem Leben dem Schöpfer die Ehre geben, ihn immer näher kennenlernen und durch ihn anhaltende Freude genießen. Der Gedanke, dass jede Situation in Gottes Händen liegt, gibt ihnen Hoffnung und verhindert Leere, Depression und Apathie. „Und in dein Buch waren geschrieben alle Tage, die noch werden sollten, als noch keiner von ihnen war.“ (Ps 139,16)

5.1.5 Verantwortungsübernahme

Im Folgenden werden nun weitere Resilienzfaktoren biblisch betrachtet, bei welchen es nicht mehr um die Grundhaltung einer resilienten Person geht, sondern um spezifische Handlungsaspekte. Resiliente Personen übernehmen Verantwortung in ihrer Lebensgestaltung, den Entscheidungen, den Handlungen, ihren Gedanken und Worten und für ihren Körper und ihre Gesundheit (vgl. Huber 2019, 29). Hierbei ist wichtig zu erwähnen, dass Christen sich in einem Zusammenspiel zwischen dem Vertrauen auf Gottes Führung und der eigenen Verantwortungsübernahme bewegen. Ersteres wird im nächsten Kapitel (siehe Kapitel 5.1.6) näher beschrieben.

Zu dem Aspekt der Verantwortungsübernahme gehört das bewusste Verlassen der Opferrolle. Auch wenn Menschen Umstände oftmals nicht beeinflussen können, können sie aber ihre Interpretation der Situation und ihre Reaktion darauf selbst bestimmen (vgl. Koch 2019, 133). Unabhängig von einer schwierigen Kindheit, unzuverlässigen Eltern, Mobbing in der Schulzeit etc. entscheidet sich biblisch betrachtet jeder Mensch für das Einschlagen eines bestimmten Weges. „So spricht der HERR: Tretet hin an die Wege und schaut und fragt nach den Pfaden der Vorzeit, welches der gute Weg ist, und wandelt darauf, so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen! Sie aber sprechen: ‚Wir wollen nicht darauf wandeln!‘ “ (Jer 6,16)

Man steht in einer individuellen Verantwortungsposition vor sich selbst, dem eigenen Gewissen, vor Mitmenschen, vor der nachfolgenden Generation etc. und in letzter Instanz vor Gott: „So wird also jeder von uns für sich selbst Gott Rechenschaft geben.“ (Röm 14,12)

Die Bibel berichtet über zahlreiche Beispiele von Menschen, die ihre Verantwortung ihrer Familie oder Gott gegenüber wahrnahmen und über andere Menschen, die sich ihrer Verantwortung entzogen und mit den Konsequenzen leben mussten.

So verließ Abraham auf Gottes Anweisung hin mit der ganzen Familie sein Heimatland und begab sich ins Ungewisse, wurde daraufhin aber mit unzähligen Nachkommen und dem verheißenen Land Kanaan gesegnet (vgl. 1Mo 12,1-4; Hebr 11,8-12). Noah baute im Vertrauen auf Gott die Arche, um seine Familie vor der großen Flut zu retten (vgl. 1Mo 6,8-22). Ruth kümmerte sich nach dem Tod ihres Schwiegervaters um ihre Schwiegermutter Naomi, begleitete sie in eine neue Heimat und arbeitete schwer für ihre leibliche Versorgung (vgl. Rt 1,16). Esther übernahm für ein ganzes Volk die Verantwortung, als sie sich zur persischen Königin krönen ließ, um aus dieser Position heraus den Genozid am jüdischen Volk zu verhindern (vgl. Est 2,17; Est 9,1). Diese und viele andere biblische Erzählungen verdeutlichen, dass Verantwortungsübernahme oft mit Hingabe, Selbstlosigkeit und Entbehrung verbunden ist, während das Ende einer Situation offenbleibt. All diese Personen trafen aufopferungsvolle Entscheidungen, weil sie in dem Bewusstsein lebten, dass Gott die Gesamtheit aller Dinge kennt. Wenn auf diese biblische Tatsache vertraut wird, ist es eine nachvollziehbare Schlussfolgerung, den eigenen Lebensweg von Gott lenken zu lassen (vgl. Jes 55,8f.). Für Gläubige ist es ermutigend zu wissen, dass sie auf einen allmächtigen Gott vertrauen können, der zudem verspricht, ihren Gehorsam zu belohnen (vgl. Jer 7,23).

Gleichzeitig zeugen viele Gegenbeispiele von Menschen, die ihrer Verantwortung nicht nachkamen. König Rehabeam übernahm nach dem Tod seines Vaters Salomo dessen Königreich, wurde vom Volk gebeten, mit weniger Härte zu regieren, woraufhin er sie noch unbarmherziger

behandelte. Das Ergebnis bewirkte die Spaltung des Königreiches Israel (vgl. 1Kö 12,4-17). Wie schon in Kapitel 5.1.2 beschrieben, beging König David mit Bathseba Ehebruch und schickte ihren Ehemann an vorderste Front in den Krieg, um seinen Tod herbeizuführen, was ihm auf diese Weise gelang. Diese selbststüchtige Entscheidung, die aus einem Moment der Begierde entstand, brachte schwerwiegende Folgen über seine Familie und das Königreich (vgl. 2Sam 11-12). Diese und viele weitere Beispiele beschreiben das Streben nach Macht, nach Erfüllung von kurzfristigen Sehnsüchten, Lust o.ä. und die daraus folgenden Konsequenzen.

Gott gibt aber die Möglichkeit, trotz Einschlagens falscher Wege umzukehren. Er verspricht seine Vergebung und Wiederherstellung (vgl. Spr 28,13). Auch dieser Aspekt macht das Verantwortungsbewusstsein aus, soll jedoch in Kapitel 5.2.1 näher definiert werden.

Verantwortung zu übernehmen, ist also in der Bibel eng mit dem „guten Kampf des Glaubens“ verbunden (1Tim 6,12). Dieser Kampf bedeutet, das Böse, welches im eigenen Herzen noch zu viel Raum einnimmt, am Maßstab der Bibel zu erkennen und mit Gottes Hilfe zu bearbeiten und stattdessen „Gerechtigkeit, Gottesfurcht, Glauben, Liebe, Geduld, Sanftmut“ zu erstreben (1Tim 6,11). Gleichzeitig bedeutet der Kampf aber auch den Widerstand gegen äußere Anfechtungen und Widerstand gegen den Satan bzw. Teufel, der durch weltliche Versuchungen Christen wieder vom Glauben abbringen möchte (vgl. 1Pt 5,8f.). Dieser Kampf kann nur durch die Nähe zu Gott gewonnen werden. Der Sieg liegt darin, Gott mehr zu erkennen und sich durch das Wirken des Heiligen Geistes immer weiter von der Sünde zu entfernen (vgl. Jak 4,8). Diesen lebenslangen und dynamischen Prozess nennt die Bibel *Heiligung* (vgl. 1Th 4,3).

Der Verantwortlichkeitsaspekt umfasst weiterhin biblisch betrachtet den Umgang mit dem eigenen Körper und der eigenen Gesundheit. 1. Korinther 3,16 beschreibt den Körper als *Gottes Tempel*, in dem der Heilige Geist wohnt. Dies vermittelt die Aufforderung, den eigenen Leib zu erhalten und zu pflegen. Weitere Verse betonen Prinzipien der Selbstkontrolle und des maßvollen Umgangs mit Essen und alkoholischen Getränken (vgl. Spr 23,20). Der folgende Vers beinhaltet den Gedanken, alles genießen zu dürfen, solange es dem Körper und Geist nützlich ist und nicht zu einer Sucht führt: „Alles ist mir erlaubt! – aber nicht alles ist nützlich! Alles ist mir erlaubt! – aber ich will mich von nichts beherrschen lassen!“ (1Kor 6,12) Vom Pflegen der inneren Gesundheit und dem Austarieren eines emotionalen Gleichgewichts handelt das nachfolgende Kapitel 5.1.6.

Weitere Verantwortungsbereiche von Christen umfassen die Fürsorge für Mitmenschen (vgl. Mt 25,35-36), die Verantwortung für die Familie (vgl. Eph 5-6), den Dienst in der Gemeinde

(vgl. Hebr 10,24f.), die Zuverlässigkeit im Arbeitsbereich (vgl. Kol 3,23), den Schutz der Umwelt (vgl. 1Mo 2,15) etc.

Gläubige versuchen, als „Licht der Welt“ (Mt 5,14) in all diesen Bereichen vorbildlich zu leben und mit ihrem Wesen auf Christus hinzuweisen: „So soll euer Licht leuchten vor den Leuten, dass sie eure guten Werke sehen und euren Vater im Himmel preisen.“ (Mt 5,16)

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Christen bemüht sind, sich der Auswirkungen ihres Handelns und Nicht-Handelns bewusst zu sein, Verantwortungsbereiche hingebungsvoll wahrzunehmen und das eigene Leben unter dem Motto, *ein stehendes Auto kann nicht gelenkt werden*, zu gestalten. Sie treffen Entscheidungen, holen sich dabei durch Bibellese, das Gebet und das Gespräch mit anderen Gläubigen häufig Rückmeldung ein und vertrauen darauf, in der Nähe Gottes für Aufgaben und Entscheidungen in den eigenen Verantwortungsbereichen ausgerüstet zu sein (vgl. Joh 15,5). Anders als in Kapitel 2.5.5 beschrieben, empfiehlt die Bibel Gläubigen, nicht die Eigenregie über die Bewältigung von Krisensituationen übernehmen zu wollen, sondern das beizusteuern, was ihnen möglich ist und den Rest vertrauensvoll Gottes souveränem Handeln zu überlassen.

5.1.6 Emotionale Balance

Grundlage für das Austarieren eines emotionalen Gleichgewichtes ist, wie in Kapitel 2.5.6 beschrieben, ein positives Selbstkonzept. Dies entsteht in einem Prozess des Selbstverstehens, wenn die eigene Person und eigene Verhaltensweisen wahrgenommen und reflektiert werden. Menschen, die in ihrer Vergangenheit auf unterschiedlichste Weise auf der Suche nach sich selbst waren, können in der Bibel Antworten finden. Die Bibel beschreibt einerseits die Sündhaftigkeit des Menschen von Mutterleib an (vgl. Ps 51,7) und spricht ihm gleichzeitig Identität und Wert zu: „Denn du hast meine Nieren gebildet; du hast mich gewoben im Schoß meiner Mutter. Ich danke dir, dass ich erstaunlich und wunderbar gemacht bin [...]!“ (Ps 139,13f.) Sie betont, dass Menschen als Gottes Schöpfung und sein Ebenbild zu guten Werken erschaffen wurden (vgl. Eph 2,10; 1Mo 1,27) und kostbar sind in seinen Augen (vgl. Jes 43,4). In den Kapiteln 5-8 des Römerbriefes wird die Identität von Gläubigen ausführlich beschrieben. Sie dürfen sich *Kinder Gottes* nennen (vgl. Röm 8,16) und in ewiger Verbundenheit mit ihm leben (vgl. Röm 6,23). Sie sind abhängig von seiner Gnade und durch ihren Glauben an Christus in der Lage und dazu aufgefordert, den Kampf mit der Sünde aufzunehmen, so wie in Kapitel 5.1.5 zuvor beschrieben (vgl. Röm 7,21-23). Am Ende dieser Kapitel werden Gläubige als *Überwinder* bezeichnet, die durch ihre Zugehörigkeit zu Christus bereits gesiegt haben und von dessen Liebe nicht mehr getrennt werden können (vgl. Röm 8,37-39). Anhand der Bibel kann

ein Christ eigene schädigende Verhaltensweisen und Gedanken reflektieren, einordnen sowie Veränderung erstreben und gleichzeitig in der neuen Identität ruhen, die der Bibel nach in Christus liegt, welcher alle Fehltritte bereits vergeben hat (vgl. Kol 2,13f.).

In der Bibel wird nicht nach einem *guten Grund* für sündiges Verhalten gesucht. Sünde wird, wie schon erwähnt, als Zustand beschrieben, in den jeder Mensch hineingeboren wird. Er rebelliert von Natur aus gegen Gottes Gebote. Nicht äußere Lebensumstände, sondern das eigene Bewusstsein des Menschen ist verantwortlich für seine Gedanken und Handlungen. Demnach sind Christen nicht überrascht, wenn sie Ungerechtigkeiten und Unfrieden in der Welt und in ihrem eigenen Herzen entdecken.

Wie in Kapitel 2.5.6 beschrieben, benötigen Menschen für eine autonome Lebensgestaltung die Erfahrung subjektiver Kontrolle im Erleben (vgl. Weiß 2016, 130). Die Bibel beschreibt, wie schon erwähnt, einen inneren Zustand, in dem sich Gläubige befinden, welcher sowohl die eigene Verantwortung als auch das Vertrauen auf Gottes Leitung und Führung im Leben umfasst. Im Folgenden soll nun das Vertrauen auf Gott und das Abgeben von Kontrolle erläutert werden. Gläubige werden dazu ermutigt, sich nicht in erster Linie auf ihren Verstand und ihre Gefühle zu verlassen, da insbesondere die Gefühle täuschen können, wankelmütig sind oder zu folgenschweren Fehlschlüssen und -handlungen führen können, z.B. wenn ein Mensch sich zu jemandem hingezogen fühlt, obwohl er sich bereits in einer festen Partnerschaft bzw. Ehe befindet und sich aus dieser aktuellen Emotion heraus für den Betrug entscheidet (vgl. Spr 28,26). Stattdessen verlassen Christen sich auf die Bibel als moralischen Maßstab für *richtig* und *falsch*, da Gott sich und sein Wort, seine Ratschläge und Lebensprinzipien als beständig und unveränderlich beschreibt (vgl. Mal 3,6).

Trotzdem darf und soll Gefühlen Ausdruck verliehen werden. Die Bibel stellt viele Situationen dar, die von intensiven Emotionen geprägt sind. Sie beinhalten Gefühle tiefster Trauer (vgl. Ps 42,4), großer Angst (vgl. Mt 14,30), starker Liebe (vgl. Hl 5,8) und Wut (vgl. 2Mo 32,19) bis hin zur überschwänglichen Freude (vgl. Ps 100,1f.). Selbst Jesus zeigte im kürzesten Vers der Bibel Emotionen: „Jesus weinte.“ (Joh 11,35)

Aufgrund seiner Menschwerdung ist er mit irdischen Freuden und Leiden vertraut und kann laut der Bibel jederlei körperlichen und seelischen Schmerz und jede menschliche Emotion nachempfinden (vgl. Jes 53,3). Dieser Gedanke macht Lesenden Mut, sich die eigene Verletzlichkeit einzugestehen und Emotionen zuzulassen.

Nach dem Wahrnehmen und Ausdrücken dieser Gefühle geht es nun aber darum, sie an den biblischen Aussagen zu prüfen, auf Gottes Versorgung zu vertrauen und Sorgen an Gott

abzugeben (vgl. Spr 3,5; Ps 37,5; 1Pt 5,7). Dieses Vertrauen schließt eine Konzentration auf die gegenwärtige Situation und Aufgabe mit ein und lässt für Spekulationen, die die Zukunft betreffen, keinen Raum (vgl. Mt 6,34). Wenn der Druck trotzdem steigt und eine Überforderung droht, empfiehlt die Bibel anhand vieler Beispiele, bei Gott zur Ruhe zu kommen. Dies ist vergleichbar mit dem *sicheren inneren Ort* (vgl. Weiß 2016, 131). Gläubige versuchen, in der Stille mit Gott zu kommunizieren, nehmen dabei ihre Gefühle und Gedanken wahr, können sich sortieren und werden durch Bibeldialoge ermutigt, nicht aufzugeben, sondern darauf zu vertrauen, dass der souveräne Gott auch ihre individuelle Lebenssituation sieht und Kraft zum Weitermachen oder Veränderung der Situation verleiht (vgl. Mt 6,25f.). Hierbei suchen Christen bewusst eine innere Distanz zu den Unruhen, den politischen und gesellschaftlichen Ereignissen und Krisen dieser Welt, da Menschen nicht die emotionale Kapazität haben, dies alles in seinem Ausmaß und seiner Schwere mitzutragen (vgl. Eldredge 2023, 150).

Für Jesus selbst war der Rückzug ein fester Bestandteil seines Lebensrhythmus. Er ging regelmäßig frühmorgens an einsame Orte, um zu beten (vgl. Mk 1,35; Lk 5,16) oder verharrte ganze Nächte auf einem Berg, um wichtige Entscheidungen mit Gott zu besprechen (vgl. Lk 6,12). Anschließend war er in der Lage, in aller Klarheit die nächsten Aufgaben anzugehen (vgl. Mk 1,37f.). Zudem beinhaltet der in der Schöpfungsgeschichte vorgestellte siebentägige Wochenrhythmus bereits einen Ruhetag und betont die Relevanz von Regenerationszeiten zur Entschleunigung und Besinnung (vgl. 1Mo 1f.; Hebr 4,11). Dieses Prinzip wird in den Zehn Geboten als *Sabbat* festgehalten (2Mo 20,8) und verdeutlicht auch im Neuen Testament den Aspekt der Pausierung, der Dankbarkeit für den Moment und des Auftankens bei Gott (vgl. Mk 2,27).

In der westlichen Kultur bedeutet Schnelligkeit Fortschritt, ganz nach dem Motto *Zeit ist Geld*, während Langsamkeit oftmals mit Willensschwäche gleichgesetzt wird (vgl. Comer 2023, 36f.). Rastlosigkeit, ein überfüllter Terminkalender und verschiedenste Einflüsse, wie z.B. die Digitalisierung bestimmen das Leben. Die permanente Ablenkung, die Dauererreichbarkeit, *Multitasking* bzw. Betriebsamkeit, der äußere und innere Lärm verhindern das bewusste Beschäftigen mit den wertvollen Dingen des Lebens.

„Rastlosigkeit tötet Beziehungen. Liebe braucht Zeit. Rastlosigkeit hat sie nicht. Rastlosigkeit tötet Freude, Dankbarkeit und Wertschätzung. Menschen, die es eilig haben, haben keine Zeit, sich auf das Gute des Augenblicks einzulassen. Rastlosigkeit tötet die Weisheit. Weisheit wird in der Stille, der Langsamkeit geboren [...] Rastlosigkeit tötet alles, was uns lieb und teuer ist: Spiritualität, Gesundheit, Ehe, Familie, aufmerksame Arbeit, Kreativität, Großzügigkeit [...]“ (ebd., 66)

Der Bibel nach sind Langsamkeit, Ruhe und Geduld unabdingbar, um in der Gegenwart verwurzelt zu sein, mit Gott verbunden zu bleiben, den Augenblick zu genießen, aufrichtiges Interesse am derzeitigen Gegenüber zu zeigen, Beziehungen zu führen und sich selbst zu verstehen etc. (vgl. ebd., 107). In Lukas 10, 38-42 werden die zwei Schwestern Maria und Martha beschrieben, bei welchen Jesus zu Gast war. Eine der beiden Schwestern setzte sich zu Jesus und hörte ihm zu, während die andere durchgängig mit dem Bedienen der Gäste beschäftigt war und sich bei Jesus über die fehlende Hilfsbereitschaft ihrer Schwester beschwerte. Dieser verdeutlichte, dass es wichtiger ist, bei ihm zur Ruhe zu kommen und von ihm zu lernen, als Zeit für das Sorgen um Nichtiges aufzuwenden.

Diese Prioritätensetzung, Ruhe und Gelassenheit im Leben zu integrieren, ob nun als Auszeit am Morgen, als wöchentlicher Sabbat o.ä., bleibt ein lebenslanges und individuell variierendes Übungsfeld. Auch Christen finden sich ständig in der Hektik des Alltags wieder, werden jedoch in der Bibel daran erinnert, täglich Stille und enge Gemeinschaft mit ihrem Schöpfer zu suchen, um zur Ruhe zu kommen, Emotionen wahrzunehmen und sich all den guten und schlechten Gedanken zu stellen, den Sehnsüchten, den Sorgen und den Bewältigungsmechanismen des Alltags etc. Nur in dieser Stille, am *sicheren Ort*, können sich Gläubige an ihre Identität als *Kinder Gottes* und *Überwinder* erinnern, eigene Gedanken durch Gottes Gedanken ersetzen bzw. ergänzen, ihr emotionales Gleichgewicht wiederherstellen und aus diesen Momenten heraus einen gelasseneren Umgang mit den Lasten des Lebens entwickeln.

„Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid, so will ich euch erquicken! Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir, denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen!“ (Mt 11,28f.)

5.1.7 Bindungen und Netzwerkorientierung

„Resilienz wird uns dadurch verliehen, dass wir zutiefst geliebt werden und die Erfahrung machen, dass unser Hunger [nach echten Beziehungen, H.H.] in überwältigender Fülle gestillt wird.“ (Eldredge 2023, 90)

Wer die Bibel studiert, stellt fest, dass sich der Gott der Bibel von Beginn an als Beziehungswesen offenbart. Auch wenn der Begriff der *Dreieinigkeit* bzw. *Trinität* nicht als solcher in der Schrift zu finden ist, wird aus vielen einzelnen Versen und aus dem gesamten Zusammenhang deutlich, dass Vater, Sohn und Heiliger Geist vor Grundlegung der Welt bereits existierten, in engster Gemeinschaft miteinander lebten und sich somit als Urheber des Prinzips der Gemeinschaft vorstellen (vgl. Joh 17,5-25; Röm 5,5; Mt 28,19; 2Kor 13,13).

Die Bibel beschreibt Gott als Liebe in Person (vgl. 1Joh 4,8-16). Liebe ist das entscheidende Wesensmerkmal Gottes und sein Motiv für die Schöpfung des Menschen. Der Ausruf aus 1. Mose 1, 26 zeugt von dem Wunsch eines dreieinen Gottes in Beziehung mit einem ihm ähnlichen menschlichen Gegenüber zu leben bzw. Menschen in diese göttliche Einheit mitaufzunehmen: „[...] Lasst *uns* Menschen machen nach *unserem* Bild, *uns* ähnlich [...]!“

Durch die gesamte Schrift zieht sich dieser Wunsch und erreicht seinen Höhepunkt am Kreuz von Golgatha, an dem der Vater seinen Sohn aus Liebe zum Menschen für dessen Sünde bestraft, um die Trennung zwischen Gott und Mensch aufzulösen und ewige Gemeinschaft mit ihm zu ermöglichen (vgl. 1Joh 4,9f.). Diese Erlösungsbotschaft konnte, wie in Kapitel 3 beschrieben, nur durch die göttliche Kooperation zwischen Vater, Sohn und Heiligem Geist funktionieren.

Zu diesem zentralen Wesensmerkmal Gottes passt demnach die Aufforderung Jesu an seine Nachfolger im Neuen Testament, sowohl Gott als auch *den Nächsten* zu lieben wie sich selbst (vgl. Mk 12,30-32). Dieses *Doppelgebot* ist die Grundlage aller weiteren Konstrukte, wie z.B. Gemeinde, Ehe, Familie etc., welche die Liebe Gottes zum Menschen abbilden, widerspiegeln und nun nachfolgend ausgeführt werden. „Daran wird jedermann erkennen, dass ihr meine Jünger seid, wenn ihr Liebe untereinander habt.“ (Joh 13,35)

1. Korinther 12, 12-31 beschreibt die Gemeinde, den Zusammenschluss der Gläubigen, als *Leib Christi*. Die einzelnen Glieder dieses Leibes, die einzelnen Gläubigen, sollen in Liebe und Einheit die Worte und das Wesen Christi widerspiegeln (vgl. Kol 3,14f.). Sie sollen ihre individuellen Gaben einsetzen, um einander zu dienen und an dem Bau der Gemeinde mitzuwirken (vgl. 1Pt 4,10).

Epheser 5, 22-33 beschreibt weiterhin die Ehe zwischen Mann und Frau als göttliches Prinzip und vergleicht diese mit der Beziehung zwischen Christus und seiner Gemeinde. Hingabe, Liebe und Einheit wird hier erneut besonders betont: „Deshalb wird ein Mann seinen Vater und seine Mutter verlassen und seiner Frau anhängen, und die zwei werden *ein Fleisch* sein.“ (Eph 5,31)

Die Bibel enthält zahlreiche Beispiele für funktionale und dysfunktionale innerfamiliäre Beziehungen, Lehren über Verantwortung der Eltern ihren Kindern gegenüber und die Pflicht der Kinder, ihre Eltern zu ehren und zu respektieren (vgl. Eph 6,4; Mt 15,4, Spr 1,8).

Die Bibel zeigt anhand verschiedener Beispiele weiterhin den Wert von engen und echten Freundschaften und deren Einfluss auf das eigene Verhalten auf (vgl. Pred 4,f.; Spr 27,17; 1Sam 18,1). Sie betont Werte wie Loyalität, Zusammenarbeit, Opferbereitschaft etc. und wird für

viele Lesende zum Maßstab gelingender Beziehungen (vgl. Spr 17,17; Joh 15,13). Freundschaft wird als Quelle für Trost, Unterstützung, Ermutigung, aber auch ehrliche Ermahnung betrachtet (vgl. Spr 27,6).

Ein weiteres biblisches Prinzip kann heutzutage mit dem Begriff *Mentoring* übersetzt werden. Beispiele wie Paulus und Timotheus (vgl. 2Tim 2,2), Mose und Josua (vgl. 5Mo 31) etc. verdeutlichen den Gedanken von geistlicher Anleitung oder Wissensübermittlung, Lehre und Begleitung von einer Generation zur nächsten.

Wenn Resilienz also davon spricht, wie wichtig Beziehungen und der Aufbau von funktionalen Netzwerken ist, dann wird dies bereits im zweiten Kapitel der Bibel bestätigt: „Und Gott der HERR sprach: Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei; ich will ihm eine Gehilfin machen, die ihm entspricht!“ (1Mo 2,18)

Gleichzeitig betrachtet die Bibel Beziehungen nicht wie eine *Finanztransaktion* (vgl. Koch 2019, 118). Es sollte nicht in Zweckgemeinschaften investiert werden, um für den Ernstfall abgesichert zu sein, sondern der Wert in innigen Herzensbeziehungen gesehen werden, die nicht auf Bedingungen basieren, sondern allein auf dem Wert der Liebe. Es geht nicht um die Beziehung, die einem später einmal nützlich sein könnte, sondern um die bedingungslose Liebe zu einer Person oder einer Gemeinschaft (vgl. Koch 2019, 120). Dies bringt automatisch positive Auswirkungen mit sich, wie Unterstützung, Trost, Freude und Zugehörigkeit durch gemeinsame Erfahrungen und Ziele und verändert den Charakter durch die Entwicklung von Mitgefühl, Selbstlosigkeit, Geduld, Vergebungsbereitschaft usw. (vgl. Kol 3,12-14).

Mithilfe der eigenen Beziehung zu Gott, der Quelle der Liebe und mithilfe des Beistands des Heiligen Geistes ist es nach Aussagen der Bibel möglich, gelingende Beziehungen zu gestalten (vgl. 2Kor 5,17). Gläubige, die die Bibel beim Wort nehmen, bemühen sich demnach darum, unabhängig von Tageszeit oder Ort in erster Instanz die Beziehung mit Gott zu pflegen und sich im Gebet von Sorgen und Ängsten zu lösen (vgl. 1Pt 5,7). Sie lesen regelmäßig die Bibel, die auch eine Anleitung für den Umgang miteinander darstellt. In Ländern, in denen Christen sich frei versammeln dürfen und nicht unter Verfolgung leiden, kommen im Gemeindekontext wöchentlich Menschen aus verschiedenen Berufsgruppen, kulturellen Hintergründen, Generationen etc. zusammen, welche oftmals nur den Glauben als verbindendes Element teilen. Dies reicht jedoch aus als Grundlage für Gemeinschaft und gemeinsame Nachfolge und Mission (vgl. Mt 16,24; Mt 28,19f.), gegenseitige Unterstützung, Austausch, Anteilnahme, Ermahnung und Ermutigung (vgl. Hebr 10,24f.) und verhindert Einsamkeit, Isolation, geistliches Stagnieren etc. In dem Wissen, immer wieder zu versagen und Vergebung zu benötigen, baut man

Beziehungen, schließt Freundschaften oder Partnerschaft, lernt von älteren Gläubigen, lehrt Jüngere und kümmert sich mit dem, was man geben kann um Bedürftige. Es lässt sich also zusammenfassend festhalten, dass sich Christen der Relevanz von ernsthaften und tiefgründigen Beziehungen zu Gott und ihren Mitmenschen für ihre eigene Widerstandsfähigkeit im Leben bewusst sind. Sie wollen die Liebe weitergeben, die sie durch Christus selbst empfangen haben:

„Darin besteht die Liebe – nicht dass wir Gott geliebt haben, sondern dass er uns geliebt hat und seinen Sohn gesandt hat als Sühnopfer für unsere Sünden. Geliebte, wenn Gott uns so geliebt hat, so sind wir es schuldig, einander zu lieben.“ (1Joh 4,10f.)

5.1.8 Positive Zukunftsplanung

Insbesondere in Krisensituationen braucht es Ziele und Visionen, für die es sich zu leben lohnt (siehe Kapitel 2.5.8).

Die Bibel macht an vielen Stellen deutlich, dass die Heimat von Gläubigen nicht auf der Erde, sondern in erster Linie im Himmel in Gottes Gegenwart ist (vgl. Phil 3,20; Apg 7,56). Gott verspricht, dort ewige Wohnungen für die an ihn Glaubenden vorzubereiten (vgl. 2Kor 5,1; Joh 14,2f.). Jesus versichert zudem: „[...] ich gebe ihnen ewiges Leben, und sie werden in Ewigkeit nicht verlorengelassen, und niemand wird sie aus meiner Hand reißen.“ (Joh 10,28)

Aus dieser Sicherheit und Ewigkeitsperspektive heraus betrachtet, können Gläubige Frieden verspüren, selbst wenn im irdischen Leben alles anders kommt als erwartet oder geplant (vgl. Mt 24,6).

Die Ewigkeit ist demnach das allem übergeordnete Ziel. So empfiehlt die Bibel, die kostbare Zeit nicht mit trivialen, ablenkenden Beschäftigungen zu verschwenden, die die Entwicklung des eigenen Charakters langfristig negativ beeinflussen können, z.B. übermäßiger Medienkonsum o.ä., sondern sich die eigene Zeiteinteilung bewusst zu machen, Prioritäten zu setzen und Zeit auszukaufen: „Seht nun darauf, wie ihr mit Sorgfalt wandelt, nicht als Unweise, sondern als Weise; und kauft die Zeit aus [...]“. (Eph 5,15f.)

Christen versuchen, dem Lebenswandel und den Lehren Christi zu folgen und ihren Fokus somit eher auf die Dinge und Aufgaben im Leben zu legen, die in Ewigkeit Bestand haben, wie Gemeinschaft und Beziehungen zu Gott und Menschen zu pflegen, die persönliche Heiligung zu erstreben (vgl. Gal 5,22), das Evangelium zu verkündigen (vgl. Apg 10,42), Mitmenschen praktisch zu lieben etc. (vgl. Mt 5,7). Dafür reicht Gott die nötige Ausrüstung bzw. die nötigen Ressourcen dar (vgl. Hebr 13,20f.; Phil 4,13).

Christen möchten Gott zur Ehre leben und die dadurch entstehende Freude in ihm genießen. Aufgrund dieses übergeordneten Ziels benötigen sie nicht zwingend selbstständig festgelegte Etappenziele, wie die Heirat bis zum 25. Lebensjahr oder den Hausbau, die Familiengründung, den beruflichen Aufstieg zu festgelegten Zeitpunkten, sondern sie nehmen Entwicklungen vertrauensvoll an. Jakobus warnt an dieser Stelle vor Selbstsicherheit.

„Wohlan nun, die ihr sagt: Heute oder morgen wollen wir in die und die Stadt reisen und dort ein Jahr zubringen, Handel treiben und Gewinn machen – und doch wisst ihr nicht, was morgen sein wird! Denn was ist euer Leben? Es ist doch nur ein Dunst, der eine kleine Zeit sichtbar ist; danach aber verschwindet er. Stattdessen solltet ihr sagen: Wenn der Herr will und wir leben, wollen wir dies oder das tun.“ (Jak 4,13-15)

Gleichwohl müssen auch Gläubige im Leben Entscheidungen treffen, die ihre Zukunft in eine bestimmte Richtung lenken, wie z.B. die Berufs- oder Partnerwahl. Je mehr sie Gott und sein Wesen in ihrem Leben bisher erkennen konnten, desto leichter fällt es ihnen, seinen Willen in einem Entscheidungsprozess bzw. in der Planung der nächsten Schritte im Leben zu erkennen. Durch das Gebet und Lesen des Wortes Gottes, die Beratung durch andere Gläubige und durch das Vertrauen darauf, dass Gott derjenige ist, der Türen öffnet oder schließt, können mutig Schritte unternommen werden. „Befiehl dem HERRN deine Werke, und deine Pläne werden zustande kommen.“ (Spr 16,3)

Biblich gesehen braucht es diesen Resilienzfaktor der Zukunftsplanung demnach nicht, um die Selbstwirksamkeit zu fördern, sondern um einzelne Lebensphasen und -entscheidungen in Relation zum ganzen Leben und zum übergeordneten Ziel, der Ewigkeit, zu betrachten (vgl. Ps 90,12). Bei großen wie bei kleineren alltäglichen Entscheidungen empfiehlt die Bibel, klar und hoffnungsvoll auf die Ewigkeit ausgerichtet und in dem Bewusstsein, dass Jesus wiederkommt, zu bleiben (vgl. Phil 3,13f.; Offb 22,12). „Denn wir haben hier keine bleibende Stadt, sondern die zukünftige suchen wir.“ (Hebr 13,14)

5.2 Ergänzung weiterer Resilienzfactoren aus biblischer Perspektive

Im Folgenden sollen zu den acht beschriebenen Resilienzfactoren zwei weitere angeführt werden, welche aus der Bibel hervorgehen und in dem Buch *Steh auf Mensch* von Samuel Koch ihre Anwendung finden.

5.2.1 Vergebung

An dieser Stelle soll das Thema *Verggebung* gesondert betrachtet werden, da dies ein entscheidender biblischer Faktor ist, um die Vergangenheit zu bewältigen, in der Gegenwart zu leben, der Zukunft positiv entgegenzublicken und insgesamt widerstandsfähig zu sein.

Psalm 51 beschreibt, wie David seine Schuld vor Gott eingesteht und um Vergebung, Gnade und eine neue Ausrichtung seines Herzens daraufhin bittet, was in den Augen Gottes richtig ist. Matthäus 26, 75 berichtet von der Trauer und Reue, die Petrus, ein Jünger Jesu, empfand, als er bemerkte, dass er aus Furcht vor Menschen dreimal geleugnet hatte, Jesus zu kennen. Seine Reaktion auf sein eigenes Versagen bewirkte, dass Jesus ihn kurz nach seiner Auferstehung seinerseits ebenfalls dreimal fragte, ob er ihn lieb habe, was Petrus von ganzem Herzen bejahen konnte, wodurch deutlich wurde, dass die Beziehung zwischen ihnen wiederhergestellt war (vgl. Joh 21,15-17). Auch das Gleichnis vom verlorenen Sohn, welches Jesus einerseits an die *offensichtlichen* Sünder richtete und andererseits an die Pharisäer und Schriftgelehrten, die viel von ihrer eigenen Weisheit und Selbstgerechtigkeit hielten, zeugt von dem vergebungsbereiten Herzen Gottes: Ein Sohn beansprucht sein Erbe vor dem Tod des eigenen Vaters, gibt dieses durch einen verschwenderischen Lebensstil aus und landet schließlich arm und ausgehungert als Schweinehüter auf einem Feld. In dieser Sackgasse fasst er den Entschluss, umzukehren, seinen Vater um Verzeihung zu bitten und eine Anstellung als Tagelöhner zu erfragen, doch der Vater erwartet ihn mit offenen Armen, feiert ein Fest anlässlich seiner Rückkehr und nimmt ihn wieder in die Familie auf (vgl. Lk 15,11-24). Das Gleichnis widerlegt die Annahme, mit einem perfekten Lebenswandel vor Gott bestehen zu können und beschreibt gleichzeitig, wie gerne Gott Menschen aufnimmt, die ihre Sünde erkennen und zu ihm umkehren (vgl. 1Joh 1,9; Jes 55,7).

Gläubige sind sich ihrer eigenen Schuld bewusst, die sie von Kindheit an auf sich laden. *Buße* ist somit ein zentraler Bestandteil des christlichen Lebensstils. Dieser obsolete Begriff bedeutet im christlichen Kontext keine Ablasszahlung oder Beichte vor Priestern, sondern meint eine Herzensumkehr. Diese beinhaltet das Bereuen von falschen Gedanken, Worten und Handlungen, das Bekennen und das Bitten um Vergebung vor Gott und vor betreffenden Menschen sowie das Umkehren von falschen Zielen und Wegen (vgl. Jak 5,16). Diese Fähigkeit ist für das Leben mit Gott und für das Aufrechterhalten von zwischenmenschlichen Beziehungen zentral. Ist die Bereitschaft vorhanden, nun verändert weiterzumachen, kann auf das Versprechen vertraut werden, dass diese Schuld aufgrund des Glaubens an Jesu Werk am Kreuz auf Golgatha vergeben wurde. Dies wird für Christen zur Begründung, sich folgende Worte immer wieder in Erinnerung zu rufen: „Ertragt einander und vergebt einander, wenn einer gegen den anderen zu klagen hat; gleichwie Christus euch vergeben hat, so auch ihr.“ (Kol 3,13)

Vergabung ist nicht nur ein biblisches Prinzip, sondern nach Koch generell ein zentraler Schritt im inneren Heilungsprozess (vgl. Koch 2019, 94). Hierbei geht es um einen befreienden

Willensakt, eine Entscheidung, die möglicherweise wiederholt getroffen werden muss, nicht an Hass, Bitterkeit und Verletzung festzuhalten, sondern Vergangenes loszulassen, den Kreislauf von Rache und Vergeltung zu durchbrechen und einer Person deren Schuld vor Gott nicht mehr zuzurechnen. Dies wird nicht automatisch von übereinstimmenden Emotionen begleitet, öffnet aber einen Raum für Heilung und Versöhnung (vgl. ebd., 93).

5.2.2 Dienen

Der folgende Abschnitt soll abschließend hervorheben, dass der Bibel nach der Schlüssel zu einem glücklicheren und zufriedeneren Lebensstil nicht in der Selbstliebe liegt, sondern im Wegschauen von sich selbst hin zu Anderen. Die Bibel geht davon aus, dass der Mensch sich von Beginn an um sich selbst und die Befriedigung der eigenen Bedürfnisse und Wünsche dreht. Sogar bzw. insbesondere in Phasen der Selbstzweifel, des Selbsthasses ist ein Mensch permanent mit sich selbst beschäftigt und lässt sich in negative Gedankenströme hineinreißen. Ein relevanter Resilienzfaktor ist der Bibel nach somit die Liebe für Andere und der Dienst an Anderen (vgl. Mk 12,33; Mk 10,43-44). Anhand vieler Verse, wie z.B. dem folgenden, wird deutlich, dass echte Liebe biblisch betrachtet immer mit dem Wort *geben* in Verbindung steht: „Denn so hat Gott die Welt *geliebt*, dass er seinen eingeboren Sohn *gab* [...].“ (Joh 3,16)

Die Bibel ruft dazu auf, nicht mit Worten zu lieben, sondern praktisch „in Tat und Wahrheit“ (1Joh 3,18). Würden Beziehungen darauf gegründet werden, das Gegenüber zu erfreuen, anstatt die Befriedigung der eigenen Bedürfnisse im Fokus zu behalten, hätte dies einen großen positiven Einfluss auf den Umgang miteinander und die gegenseitige Erwartungshaltung (vgl. Apg 20,35). Dieser Faktor des Dienens sollte nicht zu einem Verdrängungsmechanismus werden bzw. vom Gegenüber bis hin zur körperlichen und geistigen Erschöpfung ausgenutzt oder missbraucht werden, sondern zu einer veränderten Herzenseinstellung führen, die um das Wohl des Gegenübers bemüht ist. Wenn man anderen Menschen Freude bereitet, ihnen Mut macht, sie praktisch unterstützt etc., kommt man aus dem passiven Warten auf Freude im Leben hin zu einem Verständnis dafür, dass die aktive Verbreitung von Liebe erfreut und bereichert (vgl. Koch 2019, 124).

6 Praktische Umsetzung: Bibel als Unterstützung beim Resilienz-Aufbau

Die Bibel kann als Ressourcenbuch betrachtet werden, da sie, wie im vorigen Kapitel ausführlich beschrieben, Menschen unterschiedlichster Herkünfte, Kulturkreise, Altersgruppen etc. dabei anleitet, ihr Leben sinnerfüllt und ausgerichtet zu bewältigen.

Nun stellt sich die Frage, wie die in der Bibel enthaltenen Ressourcen praktisch nutzbar gemacht werden können. Hierfür soll in Kapitel 6.1 das persönliche Lesen und Übertragen biblischer Inhalte thematisiert und in Kapitel 6.2 die besondere Wirkung des Gebets, der Anbetungslieder und der Gemeindegemeinschaft dargestellt werden.

6.1 Persönliches Lesen und Übertragen

Im Folgenden wird der Fokus auf das persönliche Lesen und Übertragen biblischer Inhalte gelegt, Identifikationsmöglichkeiten und sprachliche Besonderheiten werden dargestellt und deren Auswirkung auf den eigenen Resilienz-Aufbau beleuchtet. Hierzu sei an dieser Stelle erwähnt, dass Lesende eine gewisse Übertragungs- und Interpretationsfähigkeit benötigen, um Texte in ihrer Bedeutung richtig zu verstehen. Zu einem umfassenden Verständnis der Bibel gehört die Einordnung einzelner Verse in den Textzusammenhang und in den historischen und kulturellen Kontext, die Unterscheidung der verschiedenen literarischen Textgattungen (Gedichte, Briefe, Gesetze, Prophezeiungen etc.), das Vergleichen unterschiedlicher Übersetzungen und Parallelstellen... Auch wenn dies hilfreich ist, um Hindeutungen des Alten Testaments auf das Neue Testament und damit den Gesamtzusammenhang der Bibel zu verstehen, bemüht sich nicht jeder Christ in dieser Weise um ein korrektes Schriftverständnis. Um die zentralen biblischen Inhalte zu verstehen, insbesondere das Evangelium und dessen Auswirkungen auf das eigene Leben (siehe Kapitel 3), braucht es kein umfassendes theologisches Wissen, sondern die Überzeugung, dass die Bibel mit ihren jahrtausendealten Erzählungen dem Lesenden heute noch etwas mitzuteilen hat und Veränderung in ihm bewirken kann.

6.1.1 Identifikation mit biblischen Charakteren

Wenn es nun um die Übertragung einzelner Bibelgeschichten auf die eigene Lebenssituation geht, bietet die Bibel eine große Bandbreite an unterschiedlichsten Charakteren in verschiedensten Verantwortungspositionen und Lebensphasen, mit denen sich Lesende jeweils identifizieren können. Es gibt Erzählungen von Frauen und Männern, Älteren und Jüngeren, cholerischen und ruhigen Persönlichkeiten, Königen und Hirten etc., denen gemeinsam ist, dass sich ihr Leben zu einem bestimmten Zeitpunkt drastisch veränderte und sie vor die Wahl gestellt wurden, Gott oder sich selbst zu vertrauen und den eigenen Weg einzuschlagen.

Ob es nun um den Hirtenjungen David geht, der ohne Vorbereitung im Jugendalter zum König gesalbt wurde und plötzlich Verantwortung für ein ganzes Volk übernehmen sollte (vgl. 1Sam 16ff.), ob es um die kinderlose Hanna geht, die von ihrer Konkurrentin jahrelang Spott und Hohn ertragen musste und solange trauerte, aber vertraute und betete, bis Gott ihren Wunsch

nach einem Kind erfüllte (vgl. 1Sam 1), ob es um Ruth geht, welche aus Treue zu ihrer Schwiegermutter einen Neubeginn in einem unbekanntem Land wagte (vgl. Ruth 1-4) oder ob es um Petrus geht, der für seine impulsive Art, sein Versagen, aber auch für seine Reue und Umkehr und sein Bekenntnis zu Christus bekannt wurde (vgl. Joh 18-21), alle biblischen Charaktere bieten individuelle Lebenserfahrungen an und vermitteln, wie unterschiedlich Glaubenswege aussehen können.

Durch ähnliche Lebenserfahrungen, z.B. Prüfungen, Verluste, besondere Aufgaben o.ä., die mit wiederum ähnlichen emotionalen Erfahrungen in den Höhen und Tiefen des Lebens verbunden sind, können Lesende sich mit den Figuren identifizieren, verstanden und ermutigt fühlen und in dem Wissen ruhen, nicht allein zu leiden. Beim Studieren der Geschichten analysiert man intuitiv die Haltung der Charaktere, ihre getroffenen Entscheidungen und deren Konsequenzen und überdenkt eigene moralische Überzeugungen, wodurch die Bibel zur Entscheidungshilfe für Gedanken und Handlungen wird. Biblische Charaktere symbolisieren keine Heldenfiguren, sondern Personen mit menschlichen Schwächen, Ängsten, Zweifeln und Fehlentscheidungen, die immer wieder vor Herausforderungen gestellt wurden. Die Bibel idealisiert bzw. heroisiert somit niemanden, sondern greift drastisch und ehrlich ein realistisches Menschenbild auf, da sich sogar die vermeintlichen Helden Fehlritte leisteten. Noah, der die Arche baute und seine Familie vor der Flut rettete, betrank sich (vgl. 1Mo 9,20f.), der Glaubensvater Abraham ließ mehrmals seine Frau im Stich (vgl. 1Mo 12,10-20; 1Mo 20), die Karriere Jakobs, welcher zum Namensgeber Israels wurde, gründete auf einem Betrug (vgl. 1Mo 27), Salomo, der in Kapitel 5.1.1 aufgrund seiner Weisheit bereits erwähnt wurde, diente Götzen (vgl. 1Kö 11,3-8) etc. Die Erfahrung, dass „Misslingen überwunden, Versäumnisse und Fehler verziehen [werden] und Neubeginn möglich ist“, spielt jedoch in vielen Bibelgeschichten eine bedeutende Rolle und hat eine Resilienz fördernde Wirkung (Harz 2012, o. S.).

Des Weiteren wird insbesondere der Umgang mit Enttäuschungen und die Suche nach einem tieferen Sinn im Leid in vielen Bibelgeschichten ausgeführt, wie bei der bekannten Leidensfigur Hiob. Hiob (hebr. *Ijob*= der Angefeindete) erlebte trotz gottesfürchtigen Wandels den Verlust seines Besitzes, seiner Kinder und seiner Gesundheit (vgl. Hi 1-2). Im Verlauf des Buches Hiob kommt die Frage auf, warum Satan so viel Macht über Hiobs Leben bekam und warum Gott dieses Leid zuließ. Hiobs Freunde warfen ihm sogar vor, das Leid selbst verschuldet zu haben. Doch schließlich wird Gottes Souveränität thematisiert, mit welcher er Hiob prüfte und Satan bewies, dass Hiob nicht nur aufgrund seiner Segnungen, des Wohlstandes, des Ansehens, der Kinder und seiner Gesundheit auf Gott vertraute, sondern um seiner selbst willen, aus Liebe zu

ihm. Gott wird im Buch Hiob als Ursprung aller Dinge (vgl. Hi 38) und sein Wesen als herrlich (vgl. Hi 27,22), unergründlich (vgl. Hi 11,7), gerecht (vgl. Hi 34,12), weise (vgl. Hi 9,4), allwissend (vgl. Hi 34,21), liebend (vgl. Hi 7,17) und befreiend (vgl. Hi 19,25; 33,28) beschrieben. Am Ende des Buches erkannte Hiob diese Unbegrenztheit Gottes im Vergleich zur eigenen Begrenztheit an und erfuhr dadurch Trost und Frieden, der nicht von seinem eigenen Verständnis der Situation abhing, sondern von seinem Vertrauen auf Gottes Güte (vgl. Hi 42,2f.). Trotz aller Entbehrungen, Momente der Verzweiflung und des Nicht-Verstehens, konnte Hiob zu seiner Aussage zu Beginn des Buches stehen: „[...] Der HERR hat gegeben, der HERR hat genommen; der Name des HERRN sei gelobt!“ (Hi 1,21)

Wenn selbst Hiob nicht zugrunde ging, obwohl ihm nichts mehr blieb, wofür er dankbar sein konnte als Gott allein und er trotzdem in die Zukunft gerichtet entschlossen auf Gottes Souveränität und Erlösung von all dem Leid vertraute (vgl. Hi 19,25f.), wird Lesenden im Blick auf ihr individuelles Leid, ihre Zweifel und Fragen, Mut gemacht, nicht aufzugeben, sondern festzuhalten, Trost zu suchen, nach vorn zu sehen und zu vertrauen, dass Gott es immer noch gut mit ihnen meint. Hiob wird am Ende seines Lebens reichlich gesegnet, was Hoffnung auf Erneuerung, geistliches Wachstum und Frieden symbolisiert (vgl. Hi 42,10-17).

Hiob und die zuvor angerissenen Charaktere beschreiben Menschen, die den Lesenden ähnlich sind, ähnliche Erfahrungen machten und auf diese Erfahrungen in ähnlicher Weise reagierten, wodurch den Lesenden eine Übertragung der Geschichten und eine *Identifikation mit den Charakteren* möglich wird.

Nun soll Jesus Christus näher betrachtet werden, der zentrale Unterschiede zum gewöhnlichen Menschen aufweist und trotzdem davon spricht, sich *mit unseren Leiden identifizieren* zu können, was Christen seit vielen Jahrhunderten Trost spendet. Die Beschreibung seines Lebenswandels, seines Charakters, seiner Beziehungen und Verluste, seiner Emotionen, seiner Menschlichkeit, seiner Solidarisierung mit Trauernden (vgl. Joh 11,33-36) macht ihn für Lesende nahbar und zugänglich und lässt Gläubige darauf vertrauen, dass Jesus ihre persönlichen Erfahrungen von Schmerz und Leid nachvollziehen kann und echtes Mitleid empfindet: „Denn wir haben nicht einen Hohepriester, der kein Mitleid haben könnte mit unseren Schwachheiten, sondern einen, der in allem versucht worden ist in ähnlicher Weise [wie wir, H. H.], doch ohne Sünde.“ (Hebr 4,15)

Da Jesus trotz seines sündlosen Wandels auf der Erde durch seine Hingabe am Kreuz und das Ertragen der Strafe Gottes für die Sünden der gesamten Menschheit sowohl physisch als auch

psychisch extremen Schmerzen ausgesetzt war, wurde er zur ultimativen Identifikationsfigur für alle Leidenden (vgl. Jes 53; Mt 27,27ff.; Mk 15,16ff.; Lk 23,33ff.; Joh 19).

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Lesende sich nicht nur mit biblischen Charakteren und deren Umgang mit Leid identifizieren können, sondern dass Gläubige durch die Art und Weise ermutigt werden, wie Christus selbst seinen Leidensweg akzeptierte, bewältigte und sich so zugleich in ihr menschliches Leid hineinversetzen möchte.

6.1.2 Sprachliche Besonderheiten

Im Podcast *Die Bibel als Traumabewältigerin* fasst Judith Wipfler zentrale Ergebnisse aus dem Buch *The Holy Resilience* von David Carr, Professor für biblische Theologie in New York, zusammen und hebt sowohl die Widerstandsfähigkeit der biblischen Texte selbst hervor, welche seit Jahrtausenden Bestand haben, als auch die Fähigkeit biblischer Inhalte, eine Widerstandsfähigkeit im Lesenden aufzubauen bzw. zu stärken. Nachfolgend werden sowohl das Buch als auch der darauf aufbauende Podcast zitiert und ausgeführt.

David Carr beschreibt in seinem Buch kontrastreiche Umdeutungen christlicher Geschehnisse und Symboliken, welche von Beginn an einen besonderen Einfluss auf die gesamte christliche Gemeinschaft nahmen. Als eindrücklichstes Beispiel dient die Umdeutung des römischen Mord- und Folterinstruments *Kreuz*, welches Jesu Tod herbeiführte und gleichzeitig zum Lebenssymbol und zur Hoffnung der gesamten Christenheit wurde.

„The Messianist community centered on Jesus reinterpreted the crucifixion in ways unanticipated by the Romans. Jesus' crucifixion became the founding event of the movement and not its end. The move was so radical that many Christians now wear symbols of the cross as a mark of their membership in the movement. The cross is no sign of humiliating defeat for Christians. Instead, it is a proud symbol of movement membership. Jesus' followers did not end up fleeing from the reality of his crucifixion, but 'took up the cross' themselves.“ (Carr 2014, 162).

Christus am Kreuz aus Liebe zum Menschen unschuldig sterben zu sehen, veranlasste seine Anhänger dazu, ihren Glauben an diesen Jesus und diese Art und Weise, Wiederherstellung der Beziehung zu Gott erwirkt zu haben, öffentlich zu bezeugen und dafür sogar ihr Leben zu lassen. Karfreitag war nicht das Ende, sondern in Verbindung mit dem Ostermorgen, der Auferstehung Christi aus seinem Grab, der Anfang und auch heute noch das unmittelbare Zentrum des christlichen Glaubens (vgl. 1Kor 15,14-20; Röm 10,9). Der bezweckte demütigende Untergang der Bewegung wurde zu ihrem ultimativen Sieg und während das Römische Reich innerhalb der nächsten 200 Jahre unterging, breitete sich das Christentum innerhalb der nächsten 2000 Jahre mit weitreichendem Einfluss über die gesamte Erde aus (vgl. Eldredge 2023, 37).

Ein weiterer kraftvoller Aspekt in den sogenannten *Überwindungstexten* der Bibel (vgl. Wipfler 2016, 00:29-00:38) beinhaltet zusätzlich zu den Umdeutungen negativer Schicksale nun auch die Schwerpunktsetzung auf bestimmte positive Ereignisse, wie z.B. den Auszug des Volkes Israel aus der Sklaverei in Ägypten, dessen Juden seit Jahrtausenden jährlich am Passah-Fest gedenken (vgl. 2Mo 12,14-28). Inmitten erneuter lebensbedrohlicher Schwierigkeiten, z.B. des Exils in Babylon (vgl. Jer 29), erinnerte sich das Volk regelmäßig an die vergangene Befreiung von ihren Unterdrückern und erlebte dadurch Erleichterung bei der Bewältigung der gegenwärtigen Situation. Anstelle des alttestamentlichen Passah-Festes tritt die Symbolik des Abendmahls im Neuen Testament (vgl. Lk 22,7-20). Dieses erinnert an Christus als den Befreier vom Tod, von Satan als dem Urheber des Bösen, von der eigenen Schuld und vom eigenen *Ich*. In dieser Symbolik der regelmäßigen Erinnerung an das Erlebnis am Kreuz und der Fokussierung auf die damit verbundene Hoffnung auf eine Ewigkeit bei Gott, werden gegenwärtige Herausforderungen für Christen kleiner und unbedeutender. Wenn dies keine Schwerpunktsetzung bleibt, sondern gleichzeitig mit dem Ausklammern bzw. automatischen Verdrängen der großen Leidensphasen, z.B. der Zeit der Versklavung in Ägypten oder des Exils verbunden ist, wird dies nach Wipfler von PsychologInnen als *screen memory* beschrieben, welches in Extremsituationen sogar von fundamentaler Bedeutung sein kann (vgl. Wipfler 2016, 06:00-08:31).

Carr betont, dass die in den Schriften verarbeiteten Trauma-Erfahrungen das Potenzial bergen, dass Lesende durch sie besser mit Leiderfahrungen umgehen können (vgl. ebd., 12:09-12:28). Texte wie diese führen grundsätzlich „vom eigenen engen Ich in die Weite“ und sind aus diesem Grund hilfreich bei der Bewältigung leidvoller Phasen (ebd., 16:10-16:17). Die Bibel ermöglicht, Realitäten zu verstehen und gleichzeitig einen Abstand zwischen dem eigenen Erleben und dem Soll-Zustand herzustellen (vgl. ebd., 16:50-17:19). Erlebte man z.B. eine ungesunde Eltern-Kind-Beziehung, kann sich durch die Bibel vor Augen geführt werden, welche Bedeutung das Konstrukt *Familie* ursprünglich hatte (*Abstandsleistung*), wie Eltern eigentlich mit ihren Kindern umgehen sollten, was Hingabe, Treue, Zusammenhalt und Liebe bedeutet und wie sich Gott selbst als liebender Vater vorstellt (siehe Kapitel 5.1.7). Biblische Texte können Lesende persönlich ansprechen, da sie diverse menschliche Erfahrungen beschreiben, „wütende Gebete, trauernde Lieder, [...] Texte, die Menschen bis heute trösten und stark machen.“ (ebd., 27:37-27:44)

Wie im vorigen Kapitel beschrieben (siehe Kapitel 6.1.1) werden Lesende durch biblische Charaktere, die Möglichkeiten zur Identifikation bieten, ermutigt. Gleichzeitig gibt es zahlreiche konkrete Ermutigungs-, Trost- und Hoffnungstexte, wie z.B. Jesaja 40,31, Matthäus 5,3-12,

Psalm 147, Psalm 23,2. Korinther 1,3-5 usw., welche Gläubige als persönliche Zusagen annehmen und daraus Kraft schöpfen.

Judith Gärtner beschreibt in diesem Zusammenhang gesondert die Klagepsalmen als faszinierendes literarisches Beispiel dafür, wie „Klage, Bitte und Vertrauensbekenntnis“ (Gärtner 2016, 75) oftmals in einem Kapitel zur Sprache gebracht werden, wodurch sowohl Ohnmacht und Angst als auch einer neuen Hoffnung und Zuversicht Ausdruck verliehen wird. In dem ungefilterten Artikulieren der Klage und der eigenen Befindlichkeit in der Notsituation sieht Gärtner eine *erneuerte Sprachfähigkeit*, welche eine neue, ehrliche und authentische Beziehungsaufnahme zu Gott ermöglicht und „schließlich eine tröstliche Horizonterweiterung über die existenzielle Not hinaus eröffne[t].“ (ebd.) Diese erneuerte Sprachfähigkeit befähigt dazu, Krisensituationen nicht nur zu benennen und auszuhalten, sondern eine *reflexive Distanz* zu ihnen zu gewinnen und sie zu gestalten (vgl. ebd.). Nachdem man Gott ehrlich seine Fragen gestellt und über Nöte geklagt hat, wie es bspw. David in Psalm 13 tut (vgl. Ps 13,2f.), können das Gebet, die Bitte und damit konkrete Anliegen formuliert werden (vgl. Ps 13,4f.) und schließlich das Vertrauensbekenntnis in Vers 6 folgen: „Ich aber vertraue auf deine Gnade [...]!“ Diese Entwicklung war nur möglich, da Davids Gedanken im Laufe des Gebets weg von seinen noch unveränderten Umständen, seinen unbeantworteten Fragen etc. hin zu Gottes Wesen und seinen Versprechen gelenkt wurden.

Zusammenfassend sei an dieser Stelle erwähnt, dass die Bibel selbst u.a. durch diese beschriebenen sprachlichen und symbolischen Aspekte überlebensstark und resilient ist. Sie tradiert Überlebensstrategien und Resilienz an nachfolgende Generationen und besteht u.a. auch deswegen seit Jahrtausenden (vgl. Wipfler 2016, 21:03-21:11).

6.2 Wirkung des Gebets, der Anbetungslieder und der Gemeindezugehörigkeit

Im Folgenden sollen die psychologischen, Resilienz fördernden Auswirkungen von Gebet, Anbetungsliedern und der Zugehörigkeit zu einer christlichen Gemeinde betrachtet werden.

Jesu Lebensstil wird anhand der vier Evangelien *Matthäus*, *Markus*, *Lukas* und *Johannes* deutlich und ist von einer Ruhe und Verbundenheit mit Gott dem Vater geprägt. Christen werden durch die Bibel dazu ermutigt, Jesu körperliche und geistliche Gewohnheiten zu übernehmen, um ein Leben im Vertrauen auf Gott führen zu können. Zu diesen Gewohnheiten gehörte insbesondere das Gespräch mit seinem Vater in der Stille (siehe Kapitel 5.1.6). Gebet ist demnach das Kommunikationsmittel zwischen dem Subjekt, dem einzelnen Menschen bzw. dem Kollektiv einer gläubigen Gemeinschaft und dem Adressaten des Gebets, Gott (vgl. Leuenberger 2010, 3f.). Es ist für Christen die intensivste Form der Gemeinschaft und Begegnung mit ihrem

Schöpfer. Gebet fördert, wie in Kapitel 6.1.2 beschrieben, die Stressbewältigung und damit die Fähigkeit, Gefühle und Gedanken zu formulieren, sie an Gott *abzugeben* und dadurch sorgloser zu werden, da man sie an einem *sicheren Ort* weiß (vgl. Phil 4,6). Gebet steigert das Reflexionsvermögen, führt den Betenden die eigene Begrenztheit vor Augen und ermutigt, Unbeeinflussbares loszulassen. Gebet fördert die Dankbarkeit sowohl für die *kleinen Dinge des Lebens* als auch für große Entwicklungen und Veränderungen sowie für scheinbar Negatives, welchem durch das Gebet oftmals etwas Positives abgewonnen werden kann (vgl. Kol 4,2). Die Fürbitte für andere Menschen in Schwierigkeiten erweitert das eigene Blickfeld, fördert die Verbundenheit untereinander und verhindert das Gefühl des *Allein-Leidens* (vgl. Eph 6,8; 1Kor 12,26; Gal 6,2). Gebet lenkt je nach Gestaltung „den Menschen [...] von sich selbst ab und auf sein göttliches Gegenüber“ (Leuenberger 2010, 12), welches Wegweisung und sein Durchtragen durch Schwierigkeiten verspricht. Hierbei können negative, selbstschädigende Gedanken *entlarvt*, gestoppt und durch den Wechsel der Blickrichtung neu bewertet werden (vgl. 1Pt 5,8) Die Überzeugung von Gläubigen, dass Gebet Kraft und Einfluss hat (vgl. Jak 5,16), gibt ihnen Frieden und Hoffnung und lässt sie gestärkt und optimistisch ihren Alltag bewältigen. Gebet kann authentisch und frei formuliert werden und findet bei vielen Christen zu keiner bestimmten Tageszeit oder an festgelegten Orten statt, sondern wird zu einer Haltung im Leben, einer anhaltenden gedanklichen Verbindung mit Gott, welche zudem Einsamkeit und Isolation verhindern kann: „Betet ohne Unterlass!“ (1Th 5,17)

Im Kontext der Resilienzförderung soll folgendes *Gelassenheitsgebet* beispielhaft angeführt werden, da es in nur drei Zeilen mehrere der beschriebenen Resilienzfaktoren anschaulich zusammenfasst:

„Gott, gib mir Mut, die Dinge zu verändern, die ich verändern kann. Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht verändern kann. Und gib mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ (Reinhold Niebuhr 1941-1942, o. S.; zit. n. Harz 2012, o. S.)

Geht es nun um die Wirkung von Anbetungsliedern, müssen diese erst einmal näher definiert werden. Die Bibel beschreibt eine Art des Gebets bzw. der Anbetung, welche durch Gesang, Musikinstrumente, Tanz etc. zur Ehre Gottes ausgedrückt und unterstützt wird (vgl. Ri 5,3; Ps 149,3; 2Sam 6,14; Ps 150; Ps 100; Esr 3,11 etc.). Gesungene Gebete sind demnach Ausdruck der Freude und Dankbarkeit über Gottes Wesen, sein Werk am Kreuz und sein aktuelles Handeln. Je nach Konfession bzw. Gemeindetyp werden in den wöchentlichen Gottesdiensten und Gemeindestunden traditionelle Lieder und Hymnen oder auch Anbetungslieder zeitgenössischer Liedtexter gesungen. Diverse Musikstreaming-Dienste, wie *Spotify*, *Apple-Music* oder

Deezer bieten mittlerweile diese Art der Anbetungsmusik in den verschiedensten Genres an. Christen können sich heutzutage somit jederzeit und an jedem Ort auch außerhalb der Gemeinde von gesungenen Bibeltexten ermutigen lassen und ihren eigenen Anbetungsgedanken Ausdruck verleihen (vgl. Eldredge 2023, 188).

Nach Hesse (2003, 8) hat Musik generell die Kraft, zu aktivieren, positive wie negative Emotionen und Stimmungen zu erzeugen, Erinnerungen zu wecken und das psychische Befinden zu beeinflussen. Viele christliche Lieder wecken im Hörenden bzw. Mitsingenden nicht nur durch die Melodien, sondern insbesondere durch die Texte Gefühle der Freude, der Dankbarkeit, des Friedens, des Trostes und ermutigen dazu, sich der Gegenwart Gottes bewusst zu werden (vgl. Kol 3,16). Dies fördert die Stressreduktion und hilft bei einer Neuausrichtung im Falle negativer Gedankenströme, was wiederum die eigenen Handlungen beeinflussen und die individuelle Resilienz fördern kann.

Wie schon in Kapitel 5.1.7 erwähnt, ist zudem die Zugehörigkeit zu einer Gemeinde für Christen von zentraler Bedeutung. Auch wenn es in manchen Freikirchen das Prinzip der Mitgliedschaft nicht mehr gibt, macht die Bibel deutlich, welchen Wert die Verbundenheit und regelmäßige Teilnahme an gemeinsamen Veranstaltungen in einer Gemeinde hat. Die Gottesdienste, in denen gemeinsam gesungen, gebetet und einer Predigt zugehört wird, fördern das geistliche Wachstum und bieten einen Raum zur persönlichen Reflexion (vgl. Hebr 10,24f.).

„In unserer Zeit suchen die Menschen nicht in erster Linie eine Schule, um noch mehr zu lernen; sie suchen [...] einen Raum, in dem man leben kann, eine Stelle, wo Liebe wohnt und wo Glaube und Urvertrauen, aber auch Befreiung und Erlösung erfahren werden.“
(Dingemans 1992, 23)

Das regelmäßige Zusammenkommen ermöglicht eine Atmosphäre der Einheit und Gemeinschaft von verschiedenen Generationen, Berufsgruppen und Kulturen, welche allein der Glaube verbindet. In der Gemeinde kommen demnach viele Menschen zusammen, deren Erfüllung in Gott liegt, wodurch sie im Laufe der Zeit und durch ihre Erfahrungen im Glauben immer unabhängiger von Umständen werden. Diese Einstellung wirkt sich auf ihr Miteinander aus, steckt gegenseitig an, sodass Dankbarkeit und Freude nicht nur in Predigten vermittelt, sondern auch innerhalb der Gemeinschaft gelebt werden. Hier können Freundschaften entstehen und es kann ein Unterstützungsnetzwerk gefunden werden (vgl. Apg 2,42-47). Gleichzeitig werden durch den gemeinsamen ehrenamtlichen Dienst in der Gemeinde eigene soziale Fähigkeiten gefördert, wie die Team- und Kommunikationsfähigkeit, Empathie, Kompromissbereitschaft o.ä.

Christen verbinden sich auch übergemeindlich miteinander und können dadurch bspw. bei einem Wohnortwechsel in einer neuen Stadt durch den Gemeindebesuch schnell Anschluss und Annahme finden. Zudem sind sie sich ihrer weltweiten Verbundenheit aufgrund ihres Glaubens an das Evangelium bewusst und treten im Gebet füreinander ein. Im Alten Testament gibt es mehrere Kapitel, welche lange Geschlechtsregister beinhalten, wie z.B. 1. Mose 5 oder 1. Chronik 1. Diese verdeutlichen biologische Abstammungen, Blutsverwandtschaft bzw. familiäre Verbundenheit. Im Kontrast dazu befindet sich bspw. in Römer 16 eine ähnlich lange Liste von Namen bzw. Menschen, welche jedoch nicht aufgrund ihrer Abstammung gemeinsam erwähnt werden (sowohl Juden als auch viele Griechen werden hier begrüßt und scheinen eng miteinander verbunden zu sein), sondern aufgrund ihrer gemeinsamen Überzeugung und ihres Dienstes für das Evangelium. Das Evangelium schafft somit weltweite, authentische, fundierte und beständige Beziehungen. Diese Vernetzung trägt dazu bei, ortsunabhängig Geborgenheit, Zugehörigkeit und eine Heimat zu finden und unabhängig von herausfordernden äußerlichen Veränderungen innerlich zur Ruhe zu kommen.

7 Implikationen für Seelsorge und Diakonie

Diakonisches Handeln wird nach Schäfer und Maaser (2019, 2) als „christlich begründete Hilfepraxis für Menschen in Not [beschrieben], die darauf zielt, ihnen ein selbstständiges und selbstbestimmtes Leben in Freiheit und Würde zu ermöglichen.“ In der Seelsorge und Diakonie geht es um die Betrachtung und Unterstützung des Menschen in seinen individuellen Lebensbezügen, mit seinen konkreten sozialen, körperlichen und geistigen Bedürfnissen, seiner Angewiesenheit auf andere, was laut Ziemer (2013, 9) dem Kern des Evangeliums entspricht, in welchem „Gott [dem bedürftigen Menschen jeweils individuell, H. H.] in Jesus Christus auf sehr konkrete Weise als Mensch begegnet.“ Jesus entsprach nicht den menschlichen Erwartungen, z.B. denen der Juden von einem König, Herrscher und Befreier, welcher sich mit politischen und religiösen Machthabern abzugeben hat. Er verbrachte stattdessen Zeit mit Kindern (vgl. Mk 10,14), predigte zu den armen und einfachen Menschen, zeigte Barmherzigkeit, heilte Kranke, sah nicht auf das äußere Erscheinungsbild, sondern in das Herz seines Gegenübers (vgl. 1Sam 16,7; Lk 21,1-4) und hielt seine Zuhörerschaft dazu an, ihm nachzueifern: „Glücklich sind die Barmherzigen, denn sie werden Barmherzigkeit erlangen!“ (Mt 5,7)

Doch schon im Alten Testament, lange vor Jesu Geburt, übermittelte bspw. der Prophet Jesaja Gottes diakonischen Auftrag an die Völker Israel und Juda: „Lernt Gutes tun, trachtet nach dem Recht, schafft der Waise Recht, führt den Rechtsstreit für die Witwe!“ (Jes 1,17)

Dieser praktische Dienst am *Nächsten* und die Fürsorge für Bedürftige sind wesentliche Elemente des christlichen Glaubens, wodurch die Diakonie auch zu einem konkreten Dienstbereich in den ersten Gemeinden wurde (vgl. 1Tim 3,8-13).

Im Folgenden soll es nun um die Frage gehen, welche Konsequenzen eine bibelfundierte Haltung Sozialprofessioneller mit dem Fokus auf den individuellen Resilienz-Aufbau der Klientel für die heutige Soziale Arbeit, auch für außergemeindliche Seelsorge und Diakonie haben könnte.

7.1 Chancen

Die Klientel dieser Bereiche der Sozialen Arbeit sehnt sich oftmals nach Rat, Orientierung, Lebenskompetenz, Gesundheit und praktischer Hilfe in existenziellen Nöten.

Sozialprofessionelle, die bibelfundiert Seelsorge und diakonische Dienste anbieten, sind nun durch die Liebe zu Gott und ihrem *Nächsten* motiviert, von sich selbst weg auf den *Anderen* zu sehen und diese Hilfe zu leisten, ganz nach dem Beispiel des *barmherzigen Samariters* (vgl. Lk 10,25-37), welches zum Wegweiser für die Diakonie, die praktizierte Mitmenschlichkeit wurde. Der *Nächste* kann hierbei jemand völlig Unbekanntes sein bzw. sogar jemand, gegen den eine Antipathie gehegt wird (vgl. Kohlmann 2016, 118). Dabei wird versucht, sich wertschätzend auf Augenhöhe zu begegnen, da sich Gläubige selbst als Bedürftige betrachten. Sie erlebten durch Gottes Annahme und Vergebung und oftmals durch andere Christen Liebe, selbstlose Zuwendung und eine Neuausrichtung im Leben, sodass sie diese weitergeben wollen, ohne ein Gefälle zwischen Helfenden und Hilfebedürftigen entstehen zu lassen (vgl. Ziemer 2013, 10ff.).

Viele praktische Lebensbereiche können durch eine biblisch fundierte Haltung betrachtet und förderlich bearbeitet werden. Die „Befreiung von Gier nach Reichtum und die verantwortliche Verwendung von Gütern“ sei beispielhaft an dieser Stelle erwähnt (Schäfer/Maaser 2019, 3), sowie die Betrachtung der Vergebung als Befreiungsakt, der Liebe als überwindende Kraft und die grundsätzliche Werteorientierung und das Verantwortungsbewusstsein im Umgang mit sich selbst, eigenen Aufgaben und mit Mitmenschen. Die ausführlich beschriebenen Resilienzfaktoren können durch eine empathische und ressourcenorientierte Seelsorge beim Hilfesuchenden wahrgenommen und anhand der Bibel gestärkt werden, beispielsweise durch Verse, die Hoffnung auf eine Zukunft geben und einen Beistand in den gegenwärtigen Herausforderungen versprechen. Auch die Ermutigung, Jesu Lebensstil und Gewohnheiten zu übernehmen, kann wie in Kapitel 6.2 beschrieben, Raum für ein emotionales Gleichgewicht schaffen z.B. durch den Rückzug in Stresssituationen, das Aussprechen und Reflektieren eigener Gedanken, Gefühle

und Nöte im Gebet, tägliche und wöchentliche Ruhezeiten, die Anbindung an eine liebevolle, stärkende Gemeinschaft und das gleichzeitige Bewusstwerden seiner selbst etc.

Bibelfundierte Seelsorge kann dem Hilfesuchenden hoffnungsvoll vermitteln, sich nicht durch die eigene Vergangenheit, erlebte Abweisungen, zerbrochene Beziehungen, schädigende Zuschreibungen von Menschen (z.B. durch Mobbing/psychische Gewalt o.ä.) zu definieren, sondern allein durch den ewigen Wert, den Gott einem zuspricht. Dadurch, dass sich ein Christ Gottes grenzen- und bedingungslose Liebe nicht durch eigene Taten verdienen kann, kann er allein in Gottes Zusagen ruhen (vgl. Eph 2,8f.). Dies beeinflusst die Haltung, mit welcher alltäglichen Herausforderungen begegnet wird. Denn eigene selbstschädigende Gedanken durch biblische ermutigende Gedanken zu ersetzen bzw. zu erneuern, beeinflusst wiederum die eigene Gefühlslage und daraus resultierende Handlungen.

Auf der Suche nach der eigenen Identität und dem Sinn im Leben und im Leid kann in einer bibelfundierten Seelsorge demnach eine Antwort gefunden werden, welche alle weiteren Lebensbereiche maßgeblich beeinflusst, einen neuen Lebensinhalt und ein neues Lebensziel eröffnet. Hierin liegt jedoch auch die Schwierigkeit bzw. das Risiko dieser Art der Seelsorge.

7.2 Risiken

Nach Jakobs (2018, 96) wird der Glaube theologisch als „menschliche Antwort auf die göttliche Offenbarung“ verstanden und ist damit ein „zutiefst personaler Akt“, der auf einer freiwilligen Annahme basiert. Ein überzeugter Atheist wird sich dementsprechend schwer durch eine bibelfundierte Seelsorge ermutigen lassen, es sei denn, sie ändert sein bisheriges Weltbild grundlegend.

Weiterhin können biblische Inhalte missverstanden oder z.B. aus dem Kontext gelöst, falsch übermittelt werden. Wird ein einseitiges Gottesbild transportiert, welches Gott als strafend und zornig darstellt, aber die Liebe und Gnade ausklammert, welche die hervorstechende Motivation hinter dem gesamten Evangelium ist, kann Angst erzeugt, ein Schuldgefühl dauerhaft hervorgerufen, das Selbstwertgefühl gemindert und der Bewältigung von Krisen entgegengewirkt werden (vgl. ebd., 85f.). Wird ein einseitiges Menschenbild vermittelt, welches den Menschen als durchweg schlecht, unveränderlich etc. darstellt, ohne seinen Wert in Gottes Augen zu verdeutlichen (siehe Kapitel 5.1.6), hat dies dieselben Auswirkungen. Auch der oftmals daraus resultierende Gedanke, dass Leid auf mangelnden Glauben oder eine geistliche Schwäche zurückzuführen sei, birgt große Gefahren insbesondere im Kontext psychischer Erkrankungen.

Das Einfordern eines sektenartigen, strikten Befolgens von Regeln, ohne Prinzipien dahinter zu vermitteln und dem Gegenüber die Wahl zu lassen, diese für sich persönlich anzunehmen oder abzulehnen, übt zudem Druck aus, bewirkt zwanghaftes Verhalten, das sich die *Gunst Gottes* vergeblich erarbeiten möchte, statt einen inneren Heilungsprozess bzw. individuelles Wachstum anzuregen (vgl. ebd.). Gewohnheiten, wie regelmäßiges Bibellesen, Beten etc. dürfen also nicht zum Selbstzweck werden, sondern sollten allein das Ziel verfolgen, Gemeinschaft mit Gott zu haben und sich aus dieser Gemeinschaft heraus ermutigen und charakterlich festigen zu lassen.

Wenn andererseits nur Gottes Liebe betont wird und biblische Hinweise, die einem ausgewogenen und gefestigten Leben dienen, vernachlässigt werden, kann dies dazu führen, dass kein Grund dafür gesehen wird, das eigene Leben zu ändern, Verantwortung für sich selbst, für Mitmenschen, für Aufgaben oder für falsche Taten zu übernehmen, sodass Fehler wiederholt, auf der Stelle getreten und keine positive Veränderung im Leben sichtbar wird. Diese beiden Extreme stehen der Entwicklung einer gesunden Widerstandsfähigkeit zur Bewältigung der Lebensumstände im Wege.

Sobald es im Glaubensdialog darum geht, den anderen zu belehren, nur Antworten geben zu müssen oder sogar eine Art der Verurteilung zu vermitteln, wird der Glaube immer scham- und schuldorientierter, gesetzlicher und ungesünder und damit gleichzeitig eine aufbauende, vertrauensvolle und hilfreiche Seelsorge verhindert (vgl. Ziemer 2013, 14).

Ein weiteres schwerwiegendes Risiko besteht darin, Traumata bzw. extremes Leid zu verharmlosen, nicht angemessen zur Sprache zu bringen oder sogar zu glorifizieren. Es braucht die „Balance, einen traumatischen Schicksalsschlag zwar konstruktiv für sich umzuarbeiten, die Krise als Chance zu nutzen, dabei aber eben das Trauma nicht schönzureden, zu romantisieren“ (vgl. Wipfler 2016, 25:39-25:51). Leid führe laut Wipfler nicht immer automatisch zu Wachstum, sondern kann sich auch leidvoll fortsetzen. Wie schon in Kapitel 2.4 beschrieben, kann beim Resilienz-Begriff der Fokus auf die Selbstaktivierung und -optimierung Betroffener gelegt werden, wodurch reale Ursachen bzw. Verursachende außer Acht gelassen werden können. Hilfesuchende dürfen in ihrem Schicksal demnach nicht sich selbst überlassen werden, sondern sollten konkrete Unterstützung und wenn möglich die Abwendung der Leiden erfahren, bspw. wenn es um das Thema häusliche Gewalt geht (vgl. Henninger 2016, 164). Ist diese Art der Beendigung des Leidens nicht möglich, wie bei einer Krankheitsdiagnose o.ä., kann sich dann z.B. mithilfe von bibeltreuer Seelsorge auf die bewusste Suche und den Aufbau von Resilienz-faktoren konzentriert werden (siehe Kapitel 5).

Unter Berücksichtigung der erwähnten kritischen Aspekte kann eine bibelfundierte Sichtweise in Diakonie oder Seelsorge Menschen dazu ermutigen, ihre Herausforderungen im Alltag und auch besondere Krisensituationen zuversichtlich zu bewältigen, eine optimistische Sicht auf das Leben einzunehmen und dabei auf Gottes Leitung und Unterstützung zu vertrauen.

8 Schlussbetrachtung

Vor dem Hintergrund der zunehmenden Ablösung der Sozialen Arbeit von ihren christlichen Wurzeln stellte sich eingangs die Frage, welches Resilienzpotential im christlichen Glauben zu finden ist und inwiefern dieser heutzutage in sozialarbeiterischen Tätigkeiten weiterhin eine Rolle spielen sollte. Hat die Bibel als Grundlage des Christentums also eine Resilienz fördernde Wirkung bzw. kann sie in ihrer Gesamtheit sogar als *Ressourcenbuch* betrachtet werden?

Nach ausführlicher Beleuchtung der wissenschaftlichen Grundlagen verdeutlichte die Übertragung der einzelnen Resilienzfaktoren auf biblische Inhalte, wie reichhaltig und umfassend die Bibel das Thema Leid aufgreift, menschliche Reaktionen authentisch und ungeschönt wiedergibt und hierbei zur Quelle der Hoffnung wird.

Die Bibel legt einen moralischen Maßstab fest, welcher *Verantwortungsbewusstsein* fördert und ehrliche *Beziehungen* ermöglicht, die auf dem Wert der Liebe gegründet sind. Sie enthält zahlreiche Lebensweisheiten und praktische Ratschläge für den Umgang mit Geld, Besitz, Zeiteinteilung etc. (*Lösungsorientierung*). Sie ermutigt dazu, einen gesunden Lebensstil sowohl geistig als auch physisch zu führen, um *emotional ausgeglichen* zu sein und dient als Motivation, den Herausforderungen des Lebens mit einer *optimistischen* Grundhaltung zu begegnen. Gleichzeitig ermutigt die Bibel zur *Akzeptanz* des Unveränderlichen, spendet Trost, Freude, Hoffnung und *Sinn*, wo Leid Überhand gewinnt und Menschen zu erdrücken droht. Sie erinnert daran, dass die ausweglos erscheinende Situation nur ein Bruchstück im *großen Ganzen* ist und damit in Relation zum übergeordneten Ziel, der Ewigkeit, betrachtet werden darf (*Zukunftsperspektive*).

Das Lesen und Übertragen der biblischen Inhalte, das Identifizieren mit Menschen aus der Bibel, das Gebet, die Anbetungsmusik, die Gemeindezugehörigkeit etc. dienen biblisch gesehen dem Zweck, in der Gemeinschaft mit Gott Stärkung und Ausrichtung zu erfahren.

Die Sehnsucht nach Orientierung, Anerkennung, Glück und Frieden ist tief im Menschen verankert, welcher dauerhaft darum bemüht ist, sich dies auf unterschiedlichsten Wegen zu erarbeiten und seine Bedürfnisse individuell zu stillen. Unzählige Resilienzratgeber und Religionen versuchen durch Selbstoptimierungshinweise Menschen innerlich zu stärken. Diese

vorliegende Arbeit untersuchte die Bibel ebenso im Hinblick auf ihr Potential, die Resilienz in Menschen zu fördern. Zusammenfassend muss jedoch festgehalten werden, dass unabhängig von der menschlichen Anstrengung bzw. unabhängig davon, wie viele Resilienzfaktoren und mentale Ressourcen vorhanden sind, der Gott der Bibel allein durch sich selbst inneren Frieden verspricht (vgl. Eph 2,14; Ps 107,9). Dort, wo Menschen also versuchen, mit *Mühen selig* zu werden (vgl. Mt 11,28) und die Sehnsucht nach einem glücklichen, kraftvollen Leben haben, geht die Bibel fest davon aus, dass allein in der Verbundenheit mit Jesus Christus diese Erfüllung und innere Ruhe unabhängig von äußeren Unsicherheiten zu finden ist. Christen erwarten in ihrer gegenwärtigen Situation somit nicht die sofortige Erlösung vom Leid, sondern die Gegenwart und den Beistand ihres Gottes inmitten des Leids.

Jeder Mensch benötigt eine Antwort auf die Frage, worin die eigene Resilienz liegt, welche Komponenten ihm Halt geben und welche Strukturen bzw. Gewohnheiten im Alltag verändert werden müssen, damit Raum für die Verarbeitung und Bewältigung der Vergangenheit geöffnet wird, gegenwärtigen Herausforderungen mutig begegnet und die Zukunft hoffnungsvoll erwartet werden kann. Sozialprofessionelle sind in diesem Kontext besonders herausgefordert, da sie täglich zusätzlich zu ihren eigenen Sorgen mit den Notlagen anderer Menschen konfrontiert werden und dabei langfristig emotional stabil bleiben sollten. Hierfür braucht es eine konstante Quelle zum Auftanken, die, wie ausführlich dargelegt, die Bibel darstellen kann, wenn man ihren Inhalten Glauben schenkt und sich durch sie in den jeweiligen Lebenssituationen persönlich ansprechen lässt. AdressatInnen der Sozialen Arbeit können insbesondere in Diakonie und Seelsorge von der biblisch fundierten Sichtweise auf Menschen und ihre Problemlagen profitieren, solange diese gleichzeitig auf professionellen Standards und ethischen Prinzipien basiert und eine ganzheitliche Betrachtung und Unterstützung des Gegenübers zum Ziel hat.

In Bezug auf die vorliegende Arbeit besteht also ein Forschungsdesiderat darin, zu prüfen, welche konkreten handlungsleitenden biblischen Gedanken in der Vergangenheit der sozialarbeiterischen Praxis verloren gegangen bzw. auch erhalten geblieben sind und welche Konsequenzen dies jeweils mit sich bringt (siehe Kapitel 1).

Für ein umfassendes Verständnis des Zusammenhangs von persönlichem Glauben und der eigenen Widerstandsfähigkeit, müsste weiterhin das Resilienzpotezial anderer Religionen und Weltanschauungen detailliert analysiert und miteinander in Beziehung gesetzt werden. Auch anderweitige Überzeugungen oder charakterliche Eigenschaften können als Ressourcen dienen, ein optimistisches, lösungsorientiertes, verantwortungsbewusstes Leben zu führen und einen gesunden Umgang mit Leid zu entwickeln.

Es lässt sich jedoch abschließend resümieren, dass es im Kontext dieser Arbeit, welche sich auf die Grundlagen des christlichen Glaubens bezieht, um mehr als um die Disziplinen *Theologie*, *Psychologie* und *Ethik* geht. Es geht um eine Lebensweise und Einstellung, die durch eine Konstante im Leben geprägt ist, welche unabhängig von Zeit, Ort, Kultur, regierender Partei, Krieg oder Frieden, der persönlichen Lebensgeschichte etc. damals wie heute unveränderlich bleibt, die den Gott der Bibel als wahr, erlebbar und gut beschreibt, insbesondere in den Schwierigkeiten des Lebens. Darum wird die Bibel selbst von unzähligen Menschen seit vielen Jahrhunderten als ausreichende Quelle für ein gelingendes und erfüllendes Leben betrachtet und vermittelt die Einladung, nicht aufzugeben, sondern sich einem Gott zuzuwenden, der Sinn, Hoffnung, Leben und Frieden anbietet.

Literaturverzeichnis

Verwendete Bibelquelle:

Die Bibel. Schlachter Version 2000. Schlachter, Franz Eugen (Hrsg.). 8. Aufl. Genf: Genfer Bibelgesellschaft.

Amann, Ella Gabriele (2015): Resilienz. 2. Aufl. o.O.: Haufe-Lexware.

Böhme, Rebecca (2019): Resilienz. Die psychische Widerstandskraft. München: C.H. Beck Verlag. Online unter: <https://doi.org/10.17104/9783406739576> (Zugriff: 14.11.2023).

Carr, David McLain (2014): Holy Resilience. The Bible's Traumatic Origins. New Haven, London: Yale University Press. Online unter: https://books.google.de/books?id=beIdBQAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs_ViewAPI&hl=de&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false (Zugriff: 14.02.2024).

Comer, John Mark (2023): Das Ende der Rastlosigkeit. Mach Schluss mit allem, was dich hetzt – und komm bei Gott an. Übers. von Renate Hübsch. 3. Aufl. Holzgerlingen: SCM R. Brockhaus.

Dahmer, Sigrun (2023): Resilienz-stärkende Persönlichkeitsentwicklung im Berufsalltag. Kreatives Schreiben als Methode zur Selbstfürsorge. Berlin: Springer VS. Online unter: https://doi.org/10.1007/978-3-662-66446-9_2 (Zugriff: 30.11.2023).

Dingemans, Gijsbert (1992): Gottesdienst und Predigt als einzigartiger Raum der Begegnung zwischen Gott und Mensch. In: Praktische Theologie. Zeitschrift für Praxis in Kirche, Gesellschaft und Kultur 1992 (1), 23-30. Online unter: <https://doi.org/10.14315/prth-1992-0104> (Zugriff: 21.02.2024).

Egger-Wenzel, Renate (2006): Leid/Leiden (AT). Das wissenschaftliche Bibellexikon im Internet. Online unter: <https://bibelwissenschaft.de/stichwort/10973/> (Zugriff: 05.01.2024).

Eldredge, John (2023): Du machst meine Seele stark. Resilienz – Wege zu neuer Widerstandskraft. Übers. von Anja Findeisen-MacKenzie. Giessen: Brunnen Verlag GmbH.

Fröhlich-Gildhoff, Klaus (2022): Resilienz. In: Schweer, Martin K. W. (Hrsg.): Facetten des Vertrauens und Misstrauens. Herausforderungen für das soziale Miteinander. Wiesbaden: Springer VS, 71–85. Online unter: https://doi.org/10.1007/978-3-658-29047-4_5 (Zugriff: 15.11.2023).

Fröhlich-Gildhoff, Klaus/Rönnau-Böse, Maike (2022): Resilienz. 6. Aufl. München: Ernst Reinhardt Verlag. Online unter: <https://doi.org/10.36198/9783838558615> (Zugriff: 14.11.2023).

Gabriel, Thomas (2005): Resilienz – Kritik und Perspektiven. In: Zeitschrift für Pädagogik, 2005 (51), 207–217. Online unter: https://digitalcollection.zhaw.ch/bitstream/11475/16603/1/Resilienz_Kritik_Perspektiven_D_A.pdf (Zugriff: 15.11.2023).

- Gärtner, Judith (2016): Lebensstark aus der Klage. Traditionen der hebräischen Bibel in der Perspektive von Resilienz am Beispiel von Ps 22. In: *Praktische Theologie. Zeitschrift für Praxis in Kirche, Gesellschaft und Kultur* 2016 (2), 75-81. Online unter: <https://doi.org/10.14315/prth-2016-0205> (Zugriff: 21.02.2024).
- Graefe, Stefanie (2019): *Resilienz im Krisenkapitalismus. Wider das Lob der Anpassungsfähigkeit*. Bielefeld: transcript Verlag. Online unter: <https://www.degruyter.com/document/doi/10.1515/9783839443392/html> (Zugriff: 14.11.2023).
- Harz, Frieder (2012): *Religion macht Kinder stark*. Online unter: <https://www.friederharz.de/pages/rel.paedagogische-beitraege/religioese-erziehung-und-bildung-in-kita-und-gemeinde/religioese-erziehung-von-anfang-an/religion-macht-kinder-stark.php> (Zugriff: 08.02.2024).
- Henninger, Mirka (2016): Resilienz. In: Frey, Dieter (Hrsg.): *Psychologie der Werte. Von Achtsamkeit bis Zivilcourage – Basiswissen aus Psychologie und Philosophie*. Berlin, Heidelberg: Springer VS, 157–165. Online unter: https://doi.org/10.1007/978-3-662-48014-4_14 (Zugriff: 15.11.2023).
- Hesse, Horst-Peter (2003): *Musik und Emotion. Wissenschaftliche Grundlagen des Musik-Erlebens*. Wien: Springer VS. Online unter: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-7091-6093-0> (Zugriff: 14.05.2024)
- Horn, Sabine/Seth, Martina (2013): *Stressfrei, gerne und erfolgreich arbeiten. Resilienz im Beruf*. Freiburg: Kreuz Verlag. Online unter: https://www.google.de/books/edition/Stressfrei_gerne_und_erfolgreich_arbeite/bO_mAgAAQBAJ?hl=de&gbpv=1 (Zugriff: 29.11.2023).
- Huber, Monika (2019): *Resilienz im Team. Ideen und Anwendungskonzepte für Teamentwicklung*. Wiesbaden: Springer VS. Online unter: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-658-24990-8> (Zugriff: 23.11.2023).
- Jakobs, Monika (2018): Religion und Gesundheit aus religionspsychologischer Perspektive – und was dies für die Religionspädagogik bedeutet. In: *Theo-Web* 2018 (1), 83–100. Online unter: https://www.theo-web.de/fileadmin/user_upload/TW_pdfs1_2018/08.pdf (Zugriff: 24.02.2024).
- Koch, Samuel (2019): *Steh auf Mensch! Was macht uns stark? Kein Resilienzratgeber*. o.O.: Adeo-Verlag.
- Kohlmann, Fabienne (2016): Nächstenliebe. In: Frey, Dieter (Hrsg.): *Psychologie der Werte. Von Achtsamkeit bis Zivilcourage – Basiswissen aus Psychologie und Philosophie*. Berlin, Heidelberg: Springer VS, 118–122. Online unter: https://doi.org/10.1007/978-3-662-48014-4_14 (Zugriff: 27.02.2024).
- Lang, Udine (2019): *Resilienz. Ressourcen stärken, psychisches Wohlbefinden steigern*. 1. Aufl. Stuttgart: Kohlhammer Verlag. Online unter: <https://doi.org/10.17433/978-3-17-036174-4> (Zugriff: 05.03.2024).
- Leuenberger, Martin (2010): *Gebet/Beten (AT). Das wissenschaftliche Bibellexikon im Internet*. Online unter: <https://bibelwissenschaft.de/stichwort/19002> (Zugriff: 20.02.2024).
- Mahler, Roland (2018): *Christliche Soziale Arbeit. Menschenbild, Spiritualität, Methoden*. 1. Aufl. Stuttgart: Kohlhammer Verlag. Online unter: https://www.google.de/books/edition/_nLB3DwAAQBAJ?hl=de&gbpv=0 (Zugriff: 04.01.2024).

- Schäfer, Gerhard/Maaser, Wolfgang (2019): Geschichte der Diakonie. Von den biblischen Ursprüngen bis zum 18. Jahrhundert. 1. Aufl. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Schnell, Tatjana (2018): Von Lebenssinn und Sinn in der Arbeit. In: Badura, Bernhard/Ducki, Antje/Schröder, Helmut/Klose, Joachim/Meyer, Markus (Hrsg.): Fehlzeiten-Report 2018. Sinn erleben – Arbeit und Gesundheit. Berlin, Heidelberg: Springer VS, 11–21. Online unter: https://doi.org/10.1007/978-3-662-57388-4_2 (Zugriff: 29.11.2023).
- Stangl, Elias (2017): Resilienz durch Glauben? Die Entwicklung psychischer Widerstandskraft bei Erwachsenen. 2. Aufl. Ostfildern: Matthias Grünewald Verlag. Online unter: <https://shop.verlagsgruppe-patmos.de/media/pdf/978-3-7867-3075-0.pdf> (Zugriff: 05.03.2024).
- Weidner, Jens (2017): Optimismus. Warum manche weiter kommen als andere. Frankfurt am Main: Campus Verlag. Online unter: <https://books.google.de/books?id=-TprEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=de#v=onepage&q&f=false> (Zugriff: 16.04.2024).
- Weiß, Wilma (2016): Philipp sucht sein Ich. Zum pädagogischen Umgang mit Traumata in den Erziehungshilfen. 8. Aufl. Weinheim Basel: Beltz Juventa.
- Welter-Enderlin, Rosmarie/Hildenbrand, Bruno (2006): Resilienz - Gedeihen trotz widriger Umstände. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Wipfler, Judith (2016): Die Bibel als Traumabewältigerin [Audio-Podcast von Radio SRF 2 Kultur]. Online unter: <https://www.srf.ch/audio/perspektiven/die-bibel-als-traumabewaeltigerin?id=10851371#played> (Zugriff: 14.02.2024).
- Wustmann, Corina (2004): Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Weinheim: Beltz.
- Ziemer, Jürgen (2013): Andere im Blick. Diakonie, Seelsorge, Mission. Leipzig: Evangelische Verlagsanstalt.

Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit ohne fremde Hilfe selbstständig verfasst und nur die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt habe. Wörtlich oder dem Sinn nach aus anderen Werken entnommene Stellen sind in allen Fällen unter Angabe der Quelle kenntlich gemacht.

