

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.

Hölderlinstraße 8 ▪ 55131 Mainz ▪ Telefon 06131 2069-0 ▪ Mail info@lzg-rlp.de ▪ www.lzg-rlp.de
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit ▪ Birgit Kahl-Rüther ▪ Telefon 06131 2069-15 ▪ Mail bkahl@lzg-rlp.de

Gesundheitstelefon ab 1. Mai 2026

Resilienz – was ist das?

Pippi Langstrumpf hat sie, Harry Potter auch: Resilienz. Beide haben ihre Eltern verloren und sind dennoch fröhlich, aktiv und selbstbewusst. Auch Aschenputtel verdankte es ihrer Resilienz, dass sie trotz Mobbing und Ausbeutung ihr Schicksal selbst in die Hand nahm und schließlich ihr Glück fand. Während zu Zeiten der Gebrüder Grimm niemand von Resilienz sprach, ist der Begriff heute in aller Munde. Aber was genau ist das: Resilienz? Eine Eigenschaft, die ein Mensch hat oder nicht? Eine Entspannungstechnik, die man lernen kann wie andere auch? Klar ist: Resilienz prägt die Lebenswirklichkeit vieler Menschen – und man kann sie stärken.

Wie äußert sich Resilienz?

Resilienz zeigt sich daran, wie Menschen Stress, Lebenskrisen, Katastrophen und sogar traumatische Situationen überstehen – wie jemand darauf reagiert, kann bei gleichen Erfahrungen grundverschieden sein. Zu beobachten ist das beispielsweise an Personen, die Kriege oder Terroranschläge, wie den Einsturz des World Trade Centers, überlebten: Viele finden zurück in ein erfülltes, angstfreies Leben. Andere werden ihr Leben lang von den Erlebnissen verfolgt.

Was bedeutet der Begriff Resilienz?

Der Begriff Resilienz stammt aus der Materialforschung. Er bezeichnet die Eigenschaft eines Materials, nach einer Verformung wieder in seine ursprüngliche Form zurückzukehren – so wie ein Schwamm oder ein weicher Gummiball. In der Psychologie wird der Begriff verstärkt seit den 1970er Jahren verwendet. Resilienz wird hier definiert als die „Fähigkeit zur Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung psychischer Gesundheit während oder nach stressvollen Lebensereignissen.“ Resilienz ist also eine Art die seelische Widerstandskraft. Sie bezeichnet die Fähigkeit eines Menschen, Krisen, Stress oder Rückschläge zu bewältigen, ohne langfristig Schäden davonzutragen.

Ist Resilienz eine feste Eigenschaft?

Die meisten Menschen verfügen über Resilienz – manche mehr, manche weniger. Dabei ist Resilienz keine angeborene Eigenschaft, sondern sie entwickelt sich unter anderem anhand der Erfahrungen, die man im Laufe des Lebens macht. Resilienz ist auch bei einem einzelnen Menschen keine feste Größe. So kann es sein, dass jemand eine schwere körperliche Erkrankung oder den Verlust eines nahen Angehörigen gut bewältigt, jedoch bei beruflicher Überforderung an seine Grenzen gerät. Auch umgekehrt ist das möglich: Manche Menschen kommen mit hohem Arbeitsdruck gut zurecht, reagieren aber sehr sensibel auf persönliche Verluste oder Beziehungskrisen. Es gibt Hinweise darauf, dass die individuelle Ausprägung von Resilienz auch mit genetischen, hormonellen und neurobiologischen Voraussetzungen zusammenhängt, dies ist jedoch noch nicht abschließend erforscht.

Was stärkt die Resilienz?

Eine Reihe von Faktoren sind an der Wirksamkeit von Resilienz beteiligt. Vor allem diese gelten als Schlüssel für mehr innere Stärke:

- **Akzeptanz:** Wer sich selbst und die eigene Situation annimmt, kann beginnen, etwas zu verändern. Menschen mit der Haltung „Es ist, wie es ist“ verschwenden keine Kraft im Kampf gegen das Unveränderliche, sondern richten ihre Energie darauf, wie sie damit umgehen wollen.
- **Optimismus:** Die innere Überzeugung, dass Entwicklung möglich ist, öffnet den Blick nach vorn und fördert Zuversicht statt Rückzug.
- **Selbstwirksamkeit:** Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Erfahrung, dass man neue Aufgaben bewältigt, stärkt Zuversicht und Motivation.
- **Eigenverantwortung:** Wer bereit ist, den eigenen Anteil an einer Situation zu erkennen, bleibt nicht am Ärger über andere und an Schuldzuweisungen hängen. Das ermöglicht, das Verhalten zu ändern und den weiteren Verlauf aktiv zu beeinflussen.
- **Soziale Unterstützung:** Resiliente Menschen pflegen tragfähige Beziehungen und nehmen Unterstützung an, bevor sie überfordert sind. Sie bauen sich ein stabiles und wertschätzendes Umfeld auf, das sie in schweren Zeiten auffängt.
- **Lösungsorientierung:** Der bewusste Blick auf das Machbare lenkt die Aufmerksamkeit weg vom Problem und hin zu wirksamen Schritten.
- **Zukunftsorientierung:** Klare Ziele und ein Lebenssinn geben Kraft. Sie helfen, dranzubleiben und auch schwierige Phasen auszuhalten.
- **Selbstfürsorge:** Bewusst gut auf sich achten: körperlich (z. B. ausreichende Ernährung, Bewegung und Schlaf), seelisch (z. B. Gefühle ernst nehmen, Pausen und Freude gönnen) und sozial (z. B. Kontakte pflegen und Unterstützung suchen).

Welche Faktoren schwächen die Resilienz?

Wer wenig Vertrauen in sich selbst hat, ständig perfekt sein will, selten „Nein“ sagt und ungern Hilfe annimmt, kommt mit Belastungen oft schlechter zurecht. Auch die äußeren Umstände spielen eine große Rolle. Ein stressiger Arbeitsplatz, hohe Erwartungen, Konkurrenzkampf oder Druck durch Vorgesetzte können die persönliche Widerstandskraft im Alltag schnell erschöpfen.

Dabei ist Vorsicht geboten. Der Begriff Resilienz wird leicht missverstanden. Nicht selten entsteht der Eindruck, Menschen seien selbst schuld an ihrem Leiden, weil sie nur nicht „stark genug“ seien. Der Vorschlag zum Resilienztraining kann dann wie eine Aufforderung zur Selbstverbesserung wirken: Ändere dich, dann wird alles besser. Dabei liegen die Ursachen für psychische Belastungen oft außerhalb des eigenen Einflusses. Schlechte Arbeitsbedingungen, fehlende Sicherheit oder dauerhafte Überforderung lassen sich nicht einfach wegtrainieren. Wer das übersieht, wird den Betroffenen nicht gerecht und verlagert Verantwortung an die falsche Stelle.

Können wir Resilienz trainieren?

Resilienz entwickelt sich im Umgang mit Herausforderungen und lässt sich bewusst stärken. Entscheidend ist dabei weniger, Stress kurzfristig zu reduzieren, sondern die eigene innere Haltung gegenüber schwierigen Situationen zu verändern. Resiliente Menschen erleben Belastungen nicht anders als ihre Mitmenschen, sie gehen jedoch anders mit ihnen um.

Ein zentrales Element ist der Blick auf das, was beeinflussbar ist. Eine einfache Übung kann hier ansetzen: Stellen Sie sich eine belastende Situation vor und beschreiben Sie sachlich, was passiert, ohne sich zu bewerten. Achten Sie dann auf die Gedanken, die dabei auftauchen. Häufig sind es stressverstärkende Sätze wie: „Ich schaffe das nicht“ oder „Das darf mir nicht passieren“. Im nächsten Schritt geht es darum, diese Gedanken bewusst zu prüfen und zu überlegen, ob es andere Sichtweisen geben könnte, die hilfreicher sind. Zum Beispiel: „Ich weiß noch nicht, wie es geht, aber ich kann es Schritt für Schritt angehen“, „Ich darf mir Zeit nehmen“ oder „Auch andere kommen hier an ihre Grenzen“. Statt sich unter Druck zu setzen, ändern Sie die Perspektive und verschaffen sich Abstand.

So machen Sie den Anfang

Solche Schritte lassen sich im Alltag weiter vertiefen. Wichtig ist dabei, dass Sie auf sich achten und fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn sich Ihre Situation nicht verbessert.

- Erinnern Sie sich an belastende Situationen aus der Vergangenheit. Welche frühen Anzeichen von Überforderung gab es? Wer sie kennt, kann künftig schneller reagieren und rechtzeitig gegensteuern.
- Denken Sie an Krisen, die Sie gut bewältigt haben. Welche Fähigkeiten, Stärken oder Menschen haben Ihnen damals geholfen? Daraus lässt sich ableiten, was Ihnen auch heute Halt geben kann.
- Führen Sie ein einfaches Selbstfürsorgetagebuch. Notieren Sie, was Ihnen gelungen ist, was Ihnen Kraft gegeben hat und was Sie belastet hat. Das schärft den Blick für die eigenen Bedürfnisse.
- Pflegen Sie soziale Kontakte und Beziehungen. Austausch, Zugehörigkeit und Unterstützung sind ein zentraler Schutzfaktor, gerade in schwierigen Phasen.

Und denken Sie daran: Resilienz ist so vielseitig wie die Menschen selbst – die EINE Resilienz gibt es nicht.

Sie finden diesen Text zum Nachlesen und Anhören unter www.gesundheitstelefon-rlp.de auf der Website der LZG.

© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Text: Susanne Schneider, freistil-texte.de

Mit Unterstützung des Leibniz-Instituts für Resilienzforschung (LIR)

Das LIR ist ein Forschungsinstitut in Mainz, das sich wissenschaftlich mit dem Thema Resilienz beschäftigt und aufbauend auf seiner Forschung Vorträge, Workshops, Schulungen und Beratungen anbietet.

Weiterführende Links zum Thema:

- Ein kostenfreies Online-Programm des Leibniz-Instituts für Resilienzforschung zum Training von Resilienz finden Sie auf der Website Willkommen bei resiLIR
- [Was ist Resilienz?](#) Definition und Bedeutung im Überblick
- [Resilienz](#) – Warum Scheitern wertvoll sein kann
- [Resilienz trainieren](#) – drei Tipps für mentale Stärke