Informationen

Unsere nächsten Anlässe in Dagmersellen:

- **Donnerstag, 6. November 2025, 20.00 Uhr: Vertiefungsabend Heil und Heilung mit Andreas Straubhaar**

- **Mittwoch, 12. November 2025, 20.00 Uhr: Glaubenskurs «mehr»** (jeden Mittwoch bis 11.12.25) Startabend: Jesus Christus – mehr als ein Mensch
- **Sonntag, 16. November 2025, 10.00 Uhr: Predigt-Gottesdienst mit Kari Loosli,** der Gottesdienst wird von einer Gruppe Kindern mitgestaltet! Parallel Kinderhüeti, anschliessend gemeinsames Mittagessen (bitte anmelden)

Dagmersellen

dagmersellen.heilsarmee.ch
Tel. 062 962 28 47

Treffpunkt:
Sagenstrasse 20, 6252 Dagmersellen

Predigtnotizen und Informationen Sonntag, 2. November 2025

Thema: **Resilienz**
Texte: **2.Kor.4,8-10 /** Ps.77 / Joh.16,33 / Röm.5,1-5 / 1.Joh.5,1-5 **/** Psalm 23 / Matth.11,28 / Röm.8,31-39
Ziel: Resilienz lernen in guten Zeiten

---

1. Was ist Resilienz?
Lat. Resilire: zurückspringen, abprallen. Psychische Widerstandsfähigkeit. Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklung nutzen.
Resilienz kann in verschiedenen Bereichen ein Thema sein: Wirtschaft / Gesellschaft / Persönlichkeit.
Durchhalten in schweren – Stärken gewinnen in guten Zeiten.
Mein Eindruck ist, dass in Bezug auf Resilienz in unserer Gesellschaft die guten Zeiten eher unser Problem sind. Uns in der CH geht es in den meisten Bereichen sehr gut – und vergessen, dass das kein Dauerzustand sein muss.
2. Resilienz ist lernbar!
Vorerst möchte ich die Lösungsansätzen für Resilienz aus psychologischer Sicht anschauen – die ernst zu nehmen sind. Denn grundsätzlich ist Resilienz lernbar, am besten als Kinder und Jugendliche. Nebst unserer unterschiedlichen Persönlichkeitsstrukturen hat unser soziales Umfeld (Familie, Schule, Freunde) den grössten Einfluss auf unsere innere Kraft.
Im psychologischen Ansatz geht es also darum, dass wir unser Leben, evt. Noch mit Hilfe von anderen, in den Begriff bekommen.

Und doch werden immer mehr Menschen krank, ihre Seelen leiden, können das Leben nicht mehr meistern – obwohl wir im Wohlstand leben. Wohlstand wird von Leere und Einsamkeit begleitet. Die oben aufgeführten Hilfestellungen der Psychologen helfen sicher denen, die sich intensiv um Resilienz bemühen. Doch die Sinnfrage, die uns Motivation für unser Leben gibt, ist damit nicht beantwortet.
Unsere Gesellschaft beschränkt sich vor allem auf das Äussere, Aussehen, Status, Luxus, usw. Leistung und Effizienz sind gefragt. Die Evolutionslehre hat uns zu Affenmenschen gemacht, die zufällig entwickelt wurden. Gott wurde als Schöpfer ausgeschlossen. Die Konsequenz für unsere westliche, postchristliche Gesellschaft: Sucht – Flucht. Stress, Burnouts, Depressionen, psychische Erkrankungen, usw. Wir wissen um diese Dinge und sie sind zum Alltag geworden in unserer Gesellschaft und die Opfer werden immer jünger.
Die Angst vor der Zukunft und die Sinnlosigkeit bringt viele Menschen in Verzweiflung, Angst und Hoffnungslosigkeit.
Immer mehr Projekte müssen ins Leben gerufen werden, um die Menschen, die nicht in das gesellschaftliche Schema passen, aufzufangen. Die Frage ist: ist das Schema krank oder der Mensch?
Dabei wäre doch Resilienz lernbar – oder? Ja, doch wir haben einen wichtigen, weichen Faktor bisher ausgelassen: die sinngebende Spiritualität. Damit meine ich eine persönliche Beziehung zum lebendigen Gott, wie er in der Bibel beschrieben wird.

3. Der Faktor Glaube

Somit landen wir wieder bei Paulus. War er als Person resilient oder der Gottes Kraft in ihm? In seinem persönlichen Fall denke ich beides: er scheint von Natur aus ein Kämpfer-Typ zu sein. Doch auch Kämpfer-Typen kommen an ihre Grenzen, deshalb denke ich, dass er ohne die Kraft des Heiligen Geistes in ihm, hätte zerbrechen können.
Wenn wir in die Bibel schauen, dann lesen wir viele Texte, in welchen Gott uns zusagt, dass er verlässlich ist, dass er immer mit uns sein wird, dass er uns durchtragen wird. Im Aufblick zu Gott dürfen wir immer wieder neue innere Stärke gewinnen, die nicht auf uns, sondern auf ihn gerichtet ist.
Die Psalmen sind voller solcher Beispiele, wie der Aufblick zu Gott Hoffnung und Kraft gibt. Das ist Resilienz die über die eigene Kraft hinausgeht. Da bleibt die Psychologie stecken.
Jesus weiss um unsere Bedrängnis und hat uns den Tröster, den Heiligen Geist geschickt, der uns Resilienz lehrt! (Joh.16,33)
Jesus ermutigt uns in Matth.11,28 zu ihm zu kommen, wenn wir abgemüht und belastet sind, er will uns Ruhe schenken und uns aufatmen lassen.
Menschliche Resilienz ist stark – göttlich bewirkte Resilienz ist mächtig und setzt die Kraft frei, die Jesus von den Toten auferweckt hat.
Wenn Resilienz lernbar ist, können auch wir die göttlich bewirkte Resilienz erlernen, antrainieren. Und zwar am besten in den guten Zeiten!

4. Gott bewirkte Resilienz

<u>4.1. Unsere persönliche Resilienz</u>

Himmlische Schätze sammeln: Wort Gottes – biblische Wahrheiten – Lieder – Gedichte -usw
Trainiere, immer und immer wieder dich Gott und seinem tröstenden Wort zuzuwenden. Dich mit Wahrheiten Gottes auseinander zu setzen. Die Beziehung zu Gott aktiv zu pflegen.

<u>4.2. Die Resilienz unserer Kinder</u>

Kinder müssen für das Leben ausgerüstet werden durch: - Grundwerte - stabile Beziehungen – Anleitung, wie sie Probleme und Konflikte angehen und lösen können - starkes Selbstwertgefühl – Umgang mit Stress und sich erholen können - mit ihren Gefühlen umgehen- persönliche Beziehung zu Gott näher bringen.
Wichtig in all diesen Dingen ist das positive Modellverhalten der Erziehungspersonen. Ein wertschätzender Erziehungsstil, konstruktive Kommunikation mit den Kindern. Es ist nicht wichtig, dass sie keinen Schwierigkeiten begegnen. Wichtig ist, dass sie wissen, wo und wie sie Hilfe, Trost und Halt finden.

<u>4.3. Die Gemeinde als Nährboden für Resilienz</u>

Es gibt viele Menschen, egal welchen Alters und Herkunft, die Defizite haben. Die Gemeinde ist ein Ort, wo viele Ressourcen, soziale und geistliche zusammenfinden. Dort kann eine Art Austausch stattfinden. Durch verbindliche Kleingruppen wird ebenfalls Resilienz gefördert. Ich gehöre dazu. Ich muss nicht alleine durch das Leben. Ich werde gefördert. Ich darf schwach sein weil ich gestärkt und getragen werde. Ich werde durch das Leben der anderen ermutigt, an meiner Resilienz zu arbeiten. Und ich kann Hilfe für andere sein – werden.
Schliessen möchte ich mit den ermutigenden Worten aus Röm.5,1-5.
Lasst uns in den guten Zeiten Resilienz lernen! Gott ist die Quelle dafür!
Herzlich, Anita Breiter