

Sonntagsgruß

2. November 2025

Der Glaube als Widerstandskraft

Liebe Leserin,
lieber Leser,
liebes Gemeindeglied,

heute ist viel von Resilienz (von lateinisch „resilio“: abprallen, zurückspringen) die Rede, von einer inneren Widerstandskraft, Belastbarkeit und Elastizität, dank der wir auch große Lebenskrisen und Schwierigkeiten gut überstehen können. Der Begriff stammt ursprünglich aus der Werkstoffkunde und bezeichnet dort die Fähigkeit eines Materials, auch unter Anspannung und Belastung nicht zu brechen oder verbiegen. Ähnlich wie ein Schwamm oder Gummiball, der zusammengedrückt wird, immer wieder in seine ursprüngliche Form zurückfindet, kann ein resilienter Mensch Belastungen gut überstehen. Ihn wirft so schnell nichts aus der Bahn. Er kann sich, wie ein Stehaufmännchen nach dem Fall, immer wieder aufrichten und kommt mit den Widrigkeiten und Herausforderungen des Lebens gut zurecht. Im Matthäusevangelium 17,20-21 sagt Jesus zu seinen Jüngern: „Wahrlich, ich sage euch: Wenn euer Glaube auch nur so klein ist wie ein Senfkorn, so könnt ihr zu diesem Berg sagen: Hebe dich von hier dorthin, und er wird sich heben. Nichts wird euch unmöglich sein.“ Der Glaube verleiht Flügel. Er setzt sprichwörtlich Kräfte frei, die Berge versetzen können. Die Psychologin Fabienne Berg schreibt: „Unsere persönlichen >Berge< können dabei ganz unterschiedlicher Natur sein. Große Probleme vielleicht, von denen wir das Gefühl haben, dass sie sich vor uns auftürmen wie ein Gebirge. Oder Aufgaben, denen wir uns nicht gewachsen fühlen. Vielleicht ist auch gar kein Berg gemeint, sondern eher eine Schlucht, ein Bruch in unserer Biografie, vor dem wir stehen und nicht wissen, wie wir weitergehen sollen. So oder so: Wir stehen vor einem Hindernis. Und da soll der Glaube helfen? Dabei, Dinge, die uns so groß wie ein Berg erscheinen, in Bewegung zu bringen?“¹

¹ Fabienne Berg, Übungsbuch Resilienz. 50 praktische Übungen, die der Seele helfen, vom Trauma zu heilen, Paderborn 2014, S. 109.

Ich denke dabei zum Beispiel an Dietrich Bonhoeffer, dem der Glaube an Gott in einer ausweglos erscheinenden Situation die Kraft gab, nicht zu verzweifeln und verzagen. In der Gestapo-Haft im Konzentrationslager Flossenbürg schrieb er in einem Brief an seine Verlobte Maria von Wedemeyer:

**„Von guten Mächten wunderbar geborgen,
erwarten wir getrost, was kommen mag.
Gott ist bei uns am Abend und am Morgen
und ganz gewiss an jedem neuen Tag.“**

Der Glaube, dass Gott bei uns ist in der Not und wir nicht allein sind, hilft uns auch schwere Krisen zu überstehen. Wenn wir uns ihm anvertrauen, dann wachsen uns ungeahnte Kräfte zu. Vielleicht wundern wir uns dann manchmal selbst, wie wir mit all den Belastungen und Schwierigkeiten fertig werden. Dietrich Bonhoeffer war davon überzeugt:

„Ich glaube, daß Gott uns in jeder Notlage so viel Widerstandskraft geben will, wie wir brauchen. Aber er gibt sie nicht im Voraus, damit wir uns nicht auf uns selbst, sondern auf ihn verlassen.“

Dietrich Bonhoeffer



Studien haben gezeigt, dass ein positiv gelebter Glaube an Gott unsere Widerstandskraft in vielerlei Hinsicht stärken kann. Er verleiht dem Leben einen tieferen Sinn. Wir stellen Erfahrungen von Leid und Schmerz in einen größeren Zusammenhang. Wir können uns mit all unseren Sorgen und Ängsten und Problemen im Gebet vertrauensvoll an Gott wenden. Im 1. Petrusbrief 5,7 heißt es: „Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch.“ Dies entlastet ungemein. Wir brauchen nicht ständig, um uns selbst zu kreisen, sondern können abgeben, was uns bedrückt. Hinzu kommt die Gemeinschaft der Glaubenden. Das Vertrauen, dass wir nicht allein unterwegs sind, sondern mit anderen unterwegs gibt emotionale Geborgenheit und Kraft. Und auch die Gewissheit, dass wir im Glauben ein Ziel vor Augen haben – Gottes Herrlichkeit und Freiheit – stärkt unsere innere Widerstandskraft.

In einem neueren Kirchenlied heißt es:

1) Ich möchte, dass einer mit mir geht,
der's Leben kennt, der mich versteht,
der mich zu allen Zeiten kann geleiten.
Ich möcht', dass einer mit mir geht.

2) Ich wart', dass einer mit mir geht,
der auch im Schweren zu mir steht,
der in den dunklen Stunden mir verbunden.
Ich wart', dass einer mit mir geht.

3) Es heißt, dass einer mit mir geht,
der's Leben kennt, der mich versteht,
der mich zu allen Zeiten kann geleiten.
Es heißt, dass einer mit mir geht.

4) Sie nennen ihn den Herren Christ,
der durch den Tod gegangen ist;
er will durch Leid und Freuden mich geleiten.
Ich möcht', dass er auch mit mir geht.

EG 209

GEBET:

„Guter himmlischer Vater, ich danke dir, dass du mich kennst und mich siehst. Wenn sich mal wieder Probleme vor mir türmen oder ich in eine Krise gerate, lässt du mich nicht im Stich. Ich vertraue darauf, dass deine Kraft in mir größer ist als alle Berge, die sich vor mir auftun. Lass mich deine Worte hören, damit sie mich durch die Krise navigieren. Und bitte stelle mir Menschen an die Seite, die mir Halt und Hoffnung geben. Auch wenn ich mich schwach fühle, bin ich stark, weil du mit mir gehst. Danke für deine Hilfe. Amen.“

Ich wünsche Ihnen viel spirituelle Widerstandskraft für alle kommenden Herausforderungen und Gottes Geleit.

Ihr Altenheimseelsorger Pfr. Gerhard Sprakties

