



- [Startseite](#)
- [online-Buch](#)
- [Gesprächs-Blog](#)

was macht widerstands-fähig?

Sich nach **SCHICKSALS-SCHLÄGEN** wieder aufrichten zu können, sogar gestärkt daraus hervorzugehen, ist eine Eigenschaft, welche die Psychologie ‚Resilienz‘ nennt. Es ist also die Fähigkeit, immer wieder aufzustehen, nicht aufzugeben, auch wenn es schwierig ist.

Versuchen wir *herzhaft* über aufkommende Fragen nachzudenken und hilfreiche Ant-Worten zu finden:

Wie kann man Resilienz entwickeln und wie können wir damit krisenfester werden?

Wie gelangen wir zu einer dazu not-wendigen positiven Lebenseinstellung?

Ist es nicht besonders empfehlenswert, sich äußerst kritisch mit den, in den Medien angebotenen Lösungen auseinanderzusetzen, um möglichen negativen Einfluss abzuwehren?

Wir können zum Beispiel versuchen: - Eine Krise als **HERAUSFORDERUNG** zu betrachten und unsere Handlungs-Spielräume erkennen. - Eine optimistische Zukunfts-Einstellung an den Tag zu legen und das Gefühl entwickeln, selbst etwas bewegen zu können. - Lernen, mit negativen Gefühlen umzugehen und zu verstehen, dass in eine missliche Lage zu geraten und zu scheitern zum Leben dazugehört. - Vielleicht sogar wohltuend erfahren, eigene Emotionen bewältigt zu

haben und aus einer überstandenen Not widerstands-fähiger hervorgegangen zu sein.

Es sind verlässliche Beziehungen zu Mit-Menschen, die innere **SICHERHEIT** fördern und uns in die Lage versetzen, schwierige Situationen leichter aushalten. Diese Bezugs-Personen sollten vor allem bei Kindern selbstverständlich in erster Linie die Eltern sein; auch Lehrer oder andere Vertrauens-Personen kommen je nach Lebens-Lage in Betracht.

Auch die Beziehung zu unserem Schöpfer möge uns dabei wesentlich unterstützen. Die Erfahrung lehrt, dass ein stark gelebter **GLAUBE** in Krisenzeiten besonders helfen kann. Dabei hat offensichtlich das Phänomen des Vertrauens eine zentrale Bedeutung. Das zeigt sich auch, wenn wir in die Bibel schauen: Wer auf GOTT vertraut, geht nicht zugrunde. Gottvertrauen wird als Schlüssel für Not-Überwindung verstanden und als Kraft erfahren, um Schweres durchzustehen. - Um Selbstgewissheit, Gelassenheit und Widerstandsfähigkeit wachsen zu lassen.

- weitere Denk-Anstöße findest du auch im [online-Buch](#)

Kommen wir darüber auch mit unserem HERR-GOTT ins Gespräch:

Guter GOTT, ich nehme deine Stimme wahr:

□ Mein liebes Kind! Herausfordernde Situationen lehren dich durchzuhalten. Wer gelernt hat durchzuhalten, ist bewährt, und bewährt sein festigt die Hoffnung, dass alles gut wird. Ich gebe dir Licht und Kraft für die not-wendigen Schritte zum Durchhalten, Aufstehen und Weitergehen. Fürchte dich nicht, hab Mut und bleib in meiner Liebe!

DU, mein HERR, ich möchte dir sagen:

Oft schon am Morgen überfällt mich Angst: der Tag liegt vor mir wie ein unüberwindlicher Berg.

Sorge lastet auf meiner Seele und schnürt mir die Kehle zu.

Manchmal wird es mir dunkel vor Augen, mein Herz zerspringt fast.

Alles beten hilft nicht. GOTT, hörst DU mich?

Heile mich, nimm die Ängste weg und verschaffe mir Luft zum Atmen, Raum zum Leben, Mut zum Wagnis.

Wer könnte mir helfen, wenn nicht DU?

HERR, es gibt kein Leben, wenn du deine Hand zurückziehst. Keine Weisheit ist

nütze, wenn du nicht mehr steuerst. Keine Tapferkeit hilft, wenn du nicht mehr schützt. Kommst DU, dann richte ich mich auf und lebe.

So bitte ich dich, HERR, halte deine Hand über mich. Komm zu mir und hilf mir auf.

Bleib bei mir und komme immer wieder, damit ich stark werde und lebe in dir.

DU bist mein Friede, meine Hoffnung und meine Freude. Dir sei Lob und Dank. Halleluja!

Hören wir auf die Botschaft unseres Schöpfers und ,nehmen wir ihm bei seinem Wort', das er uns für liebe-volle Beziehungen und rechte Ant-Worten anbietet:

Klick dazu z.B. auf folgende Bibelstellen (es gibt noch viele andere!): [Phil 4,13](#) oder [Röm 5,3](#)

Den Text aus der heutigen ‚Tages-Zeitung‘ samt Kommentar – zum Lesen wie zum Hören – findest du unter: www.evangeliumtagfuertag.org

bleib im Gespräch - lebe in liebe-voller Beziehung!

© 2026 ANTONIUS

[Impressum](#) · [Datenschutz](#)