

Christina Cornick/Sebastian Mauritz

Sinn: Über Leben in Krisen

Dein Workbook für
seelische Resilienz



**Inklusive
Download-
material**

V&R

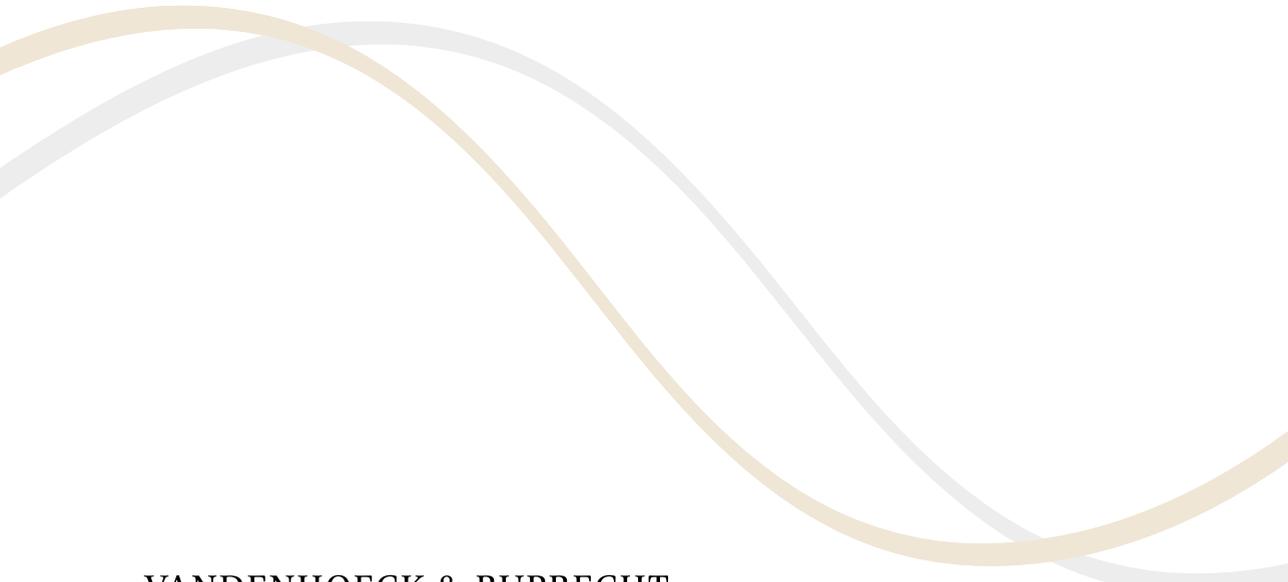




Christina Comnick/Sebastian Mauritz

Sinn: Über Leben in Krisen

Dein Workbook für
seelische Resilienz



VANDENHOECK & RUPRECHT

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2025 Vandenhoeck & Ruprecht, Robert-Bosch-Breite 10, D-37079 Göttingen,
ein Imprint der Brill-Gruppe

(Koninklijke Brill BV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA;
Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn,
Deutschland; Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich)
Koninklijke Brill BV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Schöningh,
Brill Fink, Brill mentis, Brill Wageningen Academic, Vandenhoeck & Ruprecht,
Böhlau und V&R unipress.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich ge-
schützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: erstellt aus Canva-Elementen

Illustrationen: Resilienz Akademie Göttingen, S. Mauritz, D. Sara;
www.canva.com; <https://stock.adobe.com>

Satz: SchwabScantech, Göttingen

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

E-Mail: info@v-r.de

ISBN 978-3-647-40882-8

eise und kraftvoll zugleich. Immer da, doch scheinbar oft zu unsichtbar. Lachend und weinend – in der Polarität zu finden. Existenziell und überlebenswichtig. Ein unsichtbarer Takt, der das Leben bejaht. Ein Puls, der die Lebendigkeit schenkt, nach der sich unsere Seele so sehr sehnt. Sinn fängt uns in Krisen auf, motiviert zu (höheren) Zielen und Taten und lässt Augen (wieder) leuchten. Es lohnt sich, auf Spurensuche zu gehen ...

Wofür? Finde es heraus!

Wie wäre es, mehr Sinn im Sinn zu erkennen?

Zugegeben: Die Worte Sinn und Seele können großen Respekt auslösen. So erleben wir es immer wieder in der Einzelbegleitung von Menschen. Sinn scheint oft so groß und so fern – doch die Wahrheit ist: Nichts ist so nah, so intim und gleichzeitig so kraftvoll, wie deine persönlichen Sinnquellen!

Sinn ist immer da, allgegenwärtig, in allen Facetten unseres Lebens: in der Ordnung und Schönheit der Natur und im Zusammenspiel der Kräfte, die das Leben ermöglichen und formen. Angefangen von den kleinsten Teilchen bis hin zu großen Galaxien ist doch alles irgendwie auf einer grundlegenden Ebene miteinander verbunden. So scheint auch der Mensch von Grund auf nach dem kleinen und großen Sinn zu streben – und so »sinnen« wir uns förmlich durch den Tag. Wenn uns etwas sinnlos erscheint, verpufft unsere Motivation in Windeseile. Andersherum erfahren wir eine unglaubliche Antriebskraft, wenn wir Sinn in etwas erkennen –, zum Beispiel in der beruflichen Orientierung, einer liebevollen Beziehung, schöpferischen Tätigkeit oder auch in der wohligh warmen Kaffeetasse am Morgen, die uns eine Zeit des Aufatmens schenkt. **Letztlich scheint es weniger um die Frage zu gehen, ob es einen Sinn im Leben gibt, sondern vielmehr: Erkennen wir, dass wir Sinn-suchende, Sinnempfangende und Sinngebende sind – gerade in einer Krise?**

Krisen fordern uns heraus und können uns bis an die Grenze unserer körperlichen, mentalen und seelischen Kräfte bringen. Jedes Erleben einer Krise ist hoch individuell und der Verlauf oft ungewiss. Die Umgangsstrategien sind dabei sehr unterschiedlich und von einer Vielzahl individueller und kontextueller Faktoren abhängig. Die eine Krise können wir vorausahnen und aktiv Einfluss auf ihre Entwicklung nehmen. Andere stürzen unerwartet auf uns ein und lassen unsere Welt von heute auf morgen stillstehen. Und dann gibt es noch jene Krise, die unsere Seele in Dysbalance bringt, oft ohne dass wir

es überhaupt bemerken. Sie gehört nicht in diese Art von »Krisen-Kategorie«, die die Aufmerksamkeit der Medien erhält und die Titelblätter großer Magazine schmückt. Sie drängt sich nicht auf und ist eher unscheinbar, zurückhaltend, lädt zur Reflexion ein. Immer und immer wieder. Hinterfragt wichtige Werte, Grundbedürfnisse und unsere (Sehnsuchts-)Ziele. Doch diese Krise ist leise und zwingt uns nicht unmittelbar zur Veränderung. Übersehen und ignorieren wir sie deshalb oft viel zu lange? Auch wenn sie in der Regel sehr geduldig ist –, irgendwann ist auch ihre Grenze erreicht. Besonders wenn weitere Belastungsfaktoren, wie Trennungen, Krankheiten oder Umbrüche im Leben zusammentreffen, möchte sie Raum erhalten und beachtet werden. Persönlichkeitsveränderungen, Müdigkeit, Depressionen bis hin zu suizidalen Gedanken können mit ihr einhergehen. Umso wichtiger ist es, auch gerade im gesellschaftlichen Diskurs, ihr mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Denn **von uns selbst wird sie oft gar nicht als das identifiziert, was sie ist. Eine Sinnkrise.**

Eine Phase, in der Menschen nach langer Zeit – vielleicht sogar das erste Mal im Leben, die eigene Identität und Existenz hinterfragen. Das »Warum« (Warum bin ich eigentlich hier? Warum ist mir/uns das passiert?) wird dabei oft sehr, sehr laut. Der Versuch, Fragen wie diese zu verdrängen, scheitert meist, denn das »Warum« möchte gehört werden – und das ist auch gut so! Es hinterfragt die Situation, analysiert die Vergangenheit und will die Details verstehen. Unser Gehirn liebt Musterbildung und möchte das, was passiert ist, irgendwie einordnen und greifen können. Die Antworten finden wir aber, inmitten der Krise, häufig (noch) nicht. Wenn die Wunde so tief, die Klage so groß und der Sinn zu weit weg scheint, braucht es zuallererst einen Raum, in dem Sorgen ausgesprochen und Sinnfragen gestellt werden dürfen. Bestenfalls eingebettet in einen professionellen, vertrauensvollen Rahmen, um ein Verharren in dysfunktionalen Gedankenspiralen oder Fremd- und Selbstvorwürfe des »Warums« zu verringern.

Der Blick in Biografien, die das Leben schreibt, zeigt uns deutlich: Der Weg der Seele verläuft in der Regel nicht geradlinig. Er fordert uns heraus, Leid und Freude als Teil unseres Lebens tiefgreifend zu betrachten und uns mit unserer Verletzlichkeit und Stärke gleichermaßen zu verbinden. Auch wenn Sinnleere oft als Stillstand assoziiert und subjektiv empfunden werden kann, liegt unseres Erachtens genau hier ein Schatz der Resilienz verborgen, den es zu entdecken gilt! Denn Sinnkrisen können eine Möglichkeit zur Neuausrichtung sein. Echt, unverfälscht und in Einklang mit unseren wirklich wichtigen Werten. Wichtig ist, dass keine (Sinn-)Krise per se mit einer Gefahr oder gar Katastrophe gleichzusetzen ist –, auch wenn es oft so scheint. Viel-

mehr kann sie als ein entscheidender Wendepunkt verstanden werden, an dem selbstwirksames Handeln gefragt ist. Ein Wendepunkt, der, nach Viktor Frankl, zur aktiven Verantwortungsübernahme auffordert. So kann sich auf Basis des »Warums« ein »Wofür« (wofür es sich lohnt, morgen *dennoch* aufzustehen) entfalten. Das »Wofür« lenkt unsere Aufmerksamkeit automatisch auf Ressourcen, neue Lösungswege und Visionen. Es verfügt, oft auf erstaunliche, fast magische Weise, über das Potenzial, aus der Krise herauszuwachsen, sich wieder aufzurichten und neue Fülle ins Leben einzuladen.

Die »Seelische Resilienz – Seelienz®« haben wir entwickelt, um in der schnelllebigen und fortschreitend digitalisierten Welt an jene Kraftquellen zu erinnern, die uns in Kontakt mit unserer Seele bringen und, gerade in schweren Krisen, auffangen, schützen und leiten. Unser Anliegen ist es, bei all der heutigen Vielschichtigkeit und dynamischen Weiterentwicklung des Resilienzbegriffes –, innezuhalten und den Blick auf den Ursprung zu richten: Das Überleben in Krisen. Diese Betrachtung schließt zum einen das Bewusstsein über die eigene Wirksamkeit und den individuellen Einflussbereich mit ein –, zum anderen auch das Vertrauen auf die Unterstützung anderer Menschen sowie, je nach persönlicher Auslegung, in eine höhere Wirklichkeit. Eine Erfahrung, die viele Menschen besonders in Zeiten der Not machen. Gerade hier wird die Seelenkraft in all ihren Facetten spürbar. Die Seele ermöglicht Leben. Sie ist es, die einem Körper die not-wendige Lebendigkeit einhaucht. Um sich genau mit dieser Kraft (wieder) stärker zu verbinden, heben wir im Konzept der seelischen Resilienz vier zentrale Schutzfaktoren hervor: Sinn, Spiritualität, Intuition und Vision. Dieses Workbook ist ein Ausschnitt der »Seelienz®« und konzentriert sich auf den Schutzfaktor: *Sinn*. Schon die Wortherkunft (aus dem Indogermanischen »sent«: »Gang, Reise, Weg«; lat. »sentire« – dt. »fühlen, wahrnehmen«) erinnert uns daran, die persönliche Sinn-suche anzutreten. Dabei geht es nicht nur um das rationale Erfassen, sondern um ein intuitives Erspüren und Wahrnehmen dessen, was unserem Leben Bedeutung gibt.

Dieses Workbook begleitet dich auf deinem Pfad vom »Warum« zum »Wofür«. Wir möchten dir dadurch einen lebendigen und auch etwas spielerischen Zugang zum Thema Sinn in Krisen ermöglichen. Du kannst das Workbook persönlich oder beruflich in der Begleitung von Menschen als eine Art Leitfaden verwenden. Wir haben für dich die Tools und Hinweise zusammengestellt, die auf wissenschaftlichen Kenntnissen basieren und sich in unserer langjährigen Praxis im Kontext der »angewandten Resilienz« bewährt haben.

Viel Freude dabei und beste Erkenntnisse!

Hinweise zum Buch

1. Wir verwenden im Folgenden die Ansprache per »Du«. Diese Wahl soll den Redefluss erleichtern und eine persönliche, vertrauensvolle Atmosphäre schaffen. Selbstverständlich kann das »Du« auch als »Sie« verstanden werden. Denn wie wir wissen: Kommunikation fängt immer beim Empfänger an. Sieh dieses Workbook eher als einen guten Freund und vertraute Begleitung auf dem Weg zu noch mehr Sinn in deinem Leben.
2. Dieses Workbook richtet sich an alle Personen, die sich mit Sinn als Schutzfaktor der seelischen Resilienz beschäftigen möchten. Es lädt sowohl Einzelpersonen ein, sich auf eine persönliche Sinnsuche zu begeben, als auch Fachkräfte, die andere Menschen auf dem Weg hin zu mehr Sinn-erfüllung begleiten. Nimm dir die Freiheit, in deinem eigenen Tempo Sinn zu entdecken; selbst wenn gerade kein »Warum« oder »Wofür« greifbar ist, ist das völlig in Ordnung. Manchmal sucht man ganz bewusst und manchmal hat man einfach nur ein diffuses Gefühl, dass ein Workbook mit Fragen und Reflexionseinladungen für irgendetwas nützlich sein könnte, von dem man dann im Nachhinein erfährt, dass man dieses als seelische Resilienz und Sinnsuche bezeichnet. Wenn du die Formulierung »in der angewandten seelischen Resilienz« im Verlauf des Workbooks liest, ist damit der Transfer in die Praxis gemeint, zum Beispiel von Coaches, Berater:innen, Therapeut:innen. Die »angewandte Resilienz« (»applied resilience«) bezieht sich darauf, dass wir auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse Modelle für die praktische Umsetzung entwickeln und Coachings, Seminare, Trainings anbieten. Ziel ist es, mit dieser Formulierung im Workbook eine inklusive Rahmung zu schaffen, die den gemeinsamen Fokus auf die Unterstützung von Menschen in der Resilienzförderung betont.
3. Um eine gute Grundlage für den Praxisteil zu schaffen, erwartet dich in diesem Workbook zuerst eine theoretische Einführung in die Welt der



seelischen Resilienz. Der Hauptteil ist gegliedert in drei zentrale Resilienz-faktoren: 1. Selbstwahrnehmung, 2. Selbstreflexion und 3. Selbstwirksamkeit.

Um direkt deine Wirksamkeit zu stärken, findest du dem Buch beiliegend eine Karte (→ Abbildung 1). Sie unterstützt dich auf deinem Pfad vom »Warum« zum »Wofür« und dient der nachhaltigen Integration in den Alltag und als Erinnerungshilfe in Krisen. Die Elemente auf der Karte wirst du im Verlauf wiederfinden. Sie sind verknüpft mit Übungen aus dem Praxisteil. Tipp: Im Downloadbereich findest du ein leeres Exemplar zum Ausdrucken, auf dem du deine Gedanken zu den jeweiligen Abschnitten direkt festhalten kannst. Zudem bietet es sich an, ein leeres Notizheft bereitzulegen, das dich durch die Reise begleitet und Platz für Reflexion lässt.



Und dann? Vertrau! Deine Seele (hier visualisiert als Feder) kennt den Weg ...



Abbildung 1: Übersichtskarte zum Workbook (erstellt von Christina Cornick, Grafik der Resilienz Akademie)

1 »Warum« 13

- 1.1 Dein »Warum« 14
- 1.2 Warum ist Sinn ein Schutzfaktor der seelischen Resilienz? 15
- 1.3 Vier Seelienz®-Faktoren für mehr Vertrauen und Verbindung in unsicheren Zeiten 24
- 1.4 Wofür lohnt es sich, die seelische Resilienz – und speziell den Faktor Sinn – zu stärken? 27

2 Sinn erspüren 31

- 2.1 Rührung als Hüterin des Sinns 32
- 2.2 Somatische Marker 34
- 2.3 Selbsttranszendente Emotionen 37
- 2.4 Sinn als »Gesundheitsbooster« 43

3 Sinn erkennen 55

- 3.1 Wenn Augen leuchten 56
- 3.2 Forschungseinblick 64
- 3.3 Sinn als Kriterium für Funktionalität 81
- 3.4 Sinnkrisen – ein Ruf der Seele? 88
- 3.5 Sinnfüllende Schutzfaktoren 105
- 3.6 Inspiration und Ermutigung nach Viktor Frankl 119
- 3.7 Von Werten zu Zielen 129
- 3.8 Das Sinnformat 133

4 Sinn erleben 139

- 4.1 Auf Spurensuche – für mehr »Ikigai« in deinem Leben 140
- 4.2 Drei Tipps für Sinn und Seele (+1) 148
- 4.3 Sinnmarketing 168
- 4.4 Ein sinnvolles Jahr 171

5 »Wofür«? 176

- 5.1 Was ist dein persönliches »Wofür«? 177
- 5.2 Wofür lohnt es sich dranzubleiben? 178

1 »Warum«

- ◆ Dein »Warum«: Warum hältst du dieses Buch in deinen Händen?
- ◆ Warum ist Sinn ein Schutzfaktor der seelischen Resilienz?

Bevor wir in den Praxisteil einsteigen, möchten wir dir zu Beginn eine Rahmung geben. Wenn du dieses Kapitel gelesen hast, weißt du:

- was generell unter Resilienz zu verstehen ist,
- warum wir die seelische Resilienz entwickelt haben und wie wir sie definieren,
- welchen Stellenwert der Schutzfaktor »Sinn« in der seelischen Resilienz einnimmt.

1.1 Dein »Warum«

In diesem Rahmen (→ Abbildung 2) hast du die Möglichkeit, dein persönliches »Warum« zu reflektieren und bewusst festzuhalten.

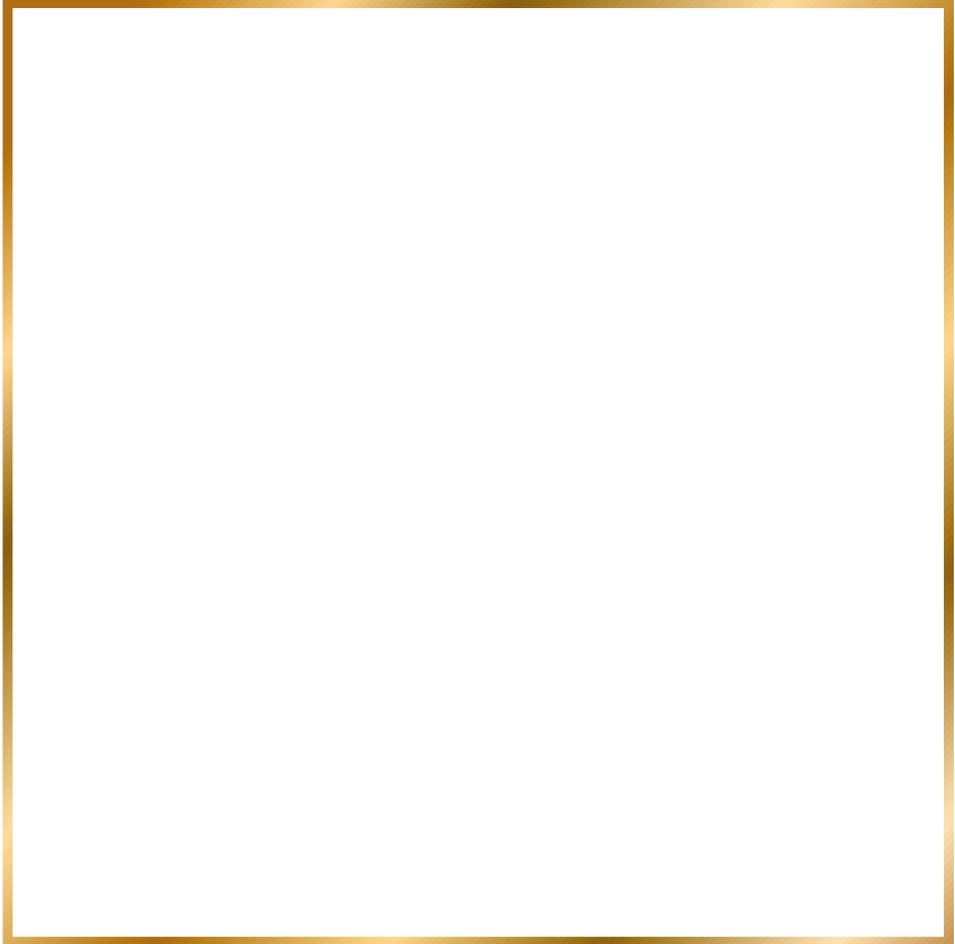


Abbildung 2: Dein »Warum«

- ◆ Warum halte ich dieses Buch in den Händen?
- ◆ Warum ist dieser Moment jetzt von Bedeutung für mich?
- ◆ Warum möchte ich mehr zum Thema Sinn erfahren?

1.2 Warum ist Sinn ein Schutzfaktor der seelischen Resilienz?



Abbildung 3: Übersicht zur Einordnung von seelischer Resilienz (erstellt von Christina Comnick)

Durch die vielfältigen Herausforderungen unserer Zeit nimmt auch die Auseinandersetzung mit dem Resilienz begriff stetig zu. Doch was bedeutet Resilienz eigentlich, und hier speziell seelische Resilienz? Abbildung 3 bietet eine Orientierung, in welchem Themenbereich wir uns mit diesem Buch befinden. Im Kontext der »angewandten Resilienz« – der Verbindung aus Wissenschaft und Praxis – entwickelten wir in der Resilienz Akademie Göttingen das Modell »Vier Arten individueller Resilienz«. Eine dieser Resilienzarten ist die »Seelische Resilienz« und das Konzept dazu bezeichnen wir als Seelienz®. Der Schutzfaktor »Sinn« nimmt wiederum einen zentralen Stellenwert zur Stärkung der seelischen Resilienz ein. Warum das so ist, erfährst du im Folgenden.

1.2.1 Was verstehen wir unter angewandter Resilienz?

Der Begriff »Resilienz« (abgeleitet von »resilire« = »zurückprallen«) stammt ursprünglich aus der Physik und Werkstoffkunde. In den 1970er Jahren wurde Resilienz dann als eine psychologische Eigenschaft des Menschen und »Widerstandskraft« beschrieben (Duden Online, o.J., Begriff »Resilienz«). Beheimatet ist der Begriff im Englischen und wird dort auch mit »Elastizität und Spannkraft« übersetzt. Allgemein und kurz gefasst kann er damit beschrieben werden, Belastungen (bis hin zu Traumata) zu bewältigen und

die Gesundheit aufrechtzuerhalten. In der Resilienzforschung wird auch von der Fähigkeit »to bounce back« gesprochen (Amann u. Egger, 2017, S. 31). Heute wird dieser Begriff auch durch den Zusatz »to bounce forward« ergänzt. Hiermit ist nicht die Rückkehr in einen alten Zustand gemeint (von dem man sich erholt), »sondern eine kontinuierliche Anpassung unter sich verändernden Umweltbedingungen« (Roth, 2020).

Resilienzdefinitionen gibt es viele und auch Forschungszweige wachsen stetig weiter. Die Wissenschaft beschäftigt sich intensiv mit der Frage, welche Faktoren und Umgangsstrategien zur Anpassungsfähigkeit und darüber hinausgehend zu neuem Lernen und Wachsen in der Zukunft beitragen.

Sehen wir einmal genauer hin, zeigt sich, dass der Ursprung von Resilienz viel weiter zurückgeht. Ja, fast so uralt ist, wie unsere Menschheitsgeschichte. Unsere Recherche im Zuge der Konzeption »Seelische Resilienz« führte uns zu den alten Philosophen der Antike und in die Religionsgeschichte zurück. Genauer gesagt zur Patristik, die in der christlichen Theologie und Philosophie die Wissenschaft bezeichnet, in der sich mit den alten Kirchenvätern beschäftigt wird. Wegweisend sind hier die Schriften der Wüstenväter und Wüstenmütter. Sie lebten ab dem dritten Jahrhundert n. Chr. ein hartes Einsiedlerleben oder in kleinen Gruppen in der ägyptischen und syrischen Wüste. Dort waren sie heftigsten äußeren und inneren Einflüssen ausgesetzt, »[...] was die Herausbildung von Widerstandskraft in Zeiten von Anfechtungen notwendig machte« (Sedmak u. Bogaczyk-Vormayr, 2015, S. VII). In ihren Briefen, die sie aus der Wüste schrieben, hinterließen sie wegweisende Hinweise für den Umgang mit Widrigkeiten. Schlüsselressourcen waren zum Beispiel Kontemplation, Vertrauen, Selbstreflexion und Demut. Die Briefe der ersten Christ:innen sind für die Beschäftigung mit der **angewandten seelischen Resilienz** besonders spannend, da sie »Botschaften bringen, eine Belehrung anbieten und Trost spenden« (Sedmak u. Bogaczyk-Vormayr, 2015, S. 5). Sie können als »Dokumente der Überlieferung« sowie als »Lebens- und Werkzeugkisten, welche Lebenskraft und Lebenskrisen illustrieren« betrachtet werden (S. 5). Im Praxisteil tauchen wir hierzu noch weiter ein.

Zurück im Hier und Jetzt zeigt sich, dass die Beschäftigung mit Resilienz heute in einem weiten Spektrum Anwendung findet. Von der individuellen und Team-Resilienz bis hin zur organisationalen und kollektiven Resilienz beschäftigen sich heute unterschiedlichste Fachbereiche mit der Frage, welche Strategien dabei helfen, sich flexibler an Veränderungen anzupassen und nach hohen Anspannungsphasen wieder zu erholen. Wir fassen Resilienz deshalb auch gerne als »Oszillationsfähigkeit« zusammen – die Dynamik aus



Adaptation und Regulation. Diese Oszillation lässt sich sowohl auf ein Individuum als auch auf ein System übertragen. Während individuelle Resilienz persönliche Umgangsstrategien und Selbstregulation umfasst, geht es bei der Team- und organisationalen Resilienz um die Anpassung von Strukturen und Prozesse, die zu einer krisensicheren Kultur und Change-Kompetenz beitragen. Kollektive Resilienz fokussiert darüber hinaus auf Strategien eines Sozialsystems für einen besseren Umgang mit gesamtgesellschaftlichen und globalen Herausforderungen.

Angewandte Resilienz bedeutet für uns, wissenschaftliche Erkenntnisse der Resilienzforschung in die Praxis zu übertragen. Ziel ist es, die Prozesse zu stärken, die eine resilientere Reaktion auf Herausforderungen wahrscheinlicher machen und die individuelle Resilienzkapazität nachhaltig erhöhen. Durch praxisnahe Methoden und gezielte Strategien wird Resilienz nicht nur verstanden, sondern aktiv gefördert und gelebt.

Die Wege dorthin sind vielfältig. Wir begreifen Resilienz als Metaansatz, in dem nicht nur einzelne Perspektiven, sondern verschiedene Disziplinen, Theorien und Einflussfaktoren in einem übergeordneten Rahmen beleuchtet werden. Zentral und unabdingbar dafür ist die Stärkung individueller Resilienz von innen heraus. Je mehr wir Resilienz auf persönlicher Ebene fördern, desto wahrscheinlicher wird eine positive Veränderung auch im kollektiven Kontext. Dieses Workbook konzentriert sich deshalb auf deine individuelle Resilienz. Das bedeutet: Es geht um die Faktoren, die dir helfen, besser durch herausfordernde Zeiten zu kommen und, nach hohen Anspannungsphasen, wieder neue Kraft zu schöpfen.

Resilient zu sein umfasst vor allem, sich der Risikofaktoren (z. B. aktuelle Belastungen oder dysfunktionale Muster) bewusst zu sein, die deine Energie rauben und zu Vulnerabilität beitragen, sowie der Schutzfaktoren (z. B. Ressourcen, Haltungen oder Fähigkeiten), die dir in Stressphasen Energie schenken. Ziel sollte es immer sein, Risikofaktoren zu identifizieren – und besonders die Schutzfaktoren gezielt zu stärken, die zur Aufrechterhaltung deiner Gesundheit beitragen.

1.2.2 Was steckt hinter dem Modell

»Vier Arten angewandter individueller Resilienz«?

Mit dem Ziel, einen Beitrag zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung zu leisten und Resilienz für die Praxis greifbarer zu machen, entwickelten wir in der

Resilienz Akademie das Modell der »Vier Arten individueller Resilienz« (Mauritz, van der Linde, Langwara u. Cornick, 2023; → S. 111).

Hier ist die seelische Resilienz quasi »zu Hause«. Auf Grundlage aktueller Forschungserkenntnisse richten wir einen differenzierten Blick auf Resilienz und leiten Strategien und Handlungsempfehlungen für die Praxis ab.

Die vier Arten individueller Resilienz – körperliche, mentale, emotionale und seelische – bieten einen strukturierten Ansatz zur Stärkung der psychischen und physischen Ebene in der angewandten Resilienz. **Das Modell ermöglicht eine differenzierte Betrachtung relevanter Resilienzfaktoren und bildet die Grundlage für die Ableitung wirksamer Handlungsstrategien in der Praxis.** Es findet durch ausgebildete Resilienz-Coaches, Trainer:innen sowie auch Führungskräfte in Unternehmen vielseitige Anwendung. Um das Verständnis für die seelische Resilienz zu schärfen, folgt nun ein kurzer Überblick zu den Resilienzarten:

 *Körperliche Resilienz:* Die körperliche Resilienz stellt für uns die Basis für eine gesunde Lebensführung dar und beschreibt die Anpassungs- und Regulationsfähigkeit des Körpers bei Stress und Belastungen. Ziel ist die Wiederherstellung des Gleichgewichts im Nerven-, Hormon-, Immun- und Entgiftungssystem. Denn wir alle wissen: Körper, Geist und Seele sind miteinander verbunden. Unser Körper zeigt uns sehr deutliche Signale der Überlastung, wie Rückenschmerzen, Bluthochdruck oder Schlafstörungen. Ignorieren wir sie, kann das ernsthafte Auswirkungen nach sich ziehen. Entsprechend sollte die körperliche Resilienz, zum Beispiel durch ausreichend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung, gestärkt werden.

 *Emotionale Resilienz:* Um Stress zu reduzieren und das Wohlbefinden zu verbessern, braucht es einen funktionalen Umgang mit Emotionen. Ziel ist es, »Emotionen so zu nutzen, dass sie uns helfen und nicht schaden« (mündliche Mitteilung Ruben Langwara, 2023). Alle Emotionen sind wertvolle Hinweisgeber für unsere Bedürfnisse. Es ist wichtig, auch unangenehme Emotionen, wie Angst, Ärger oder Trauer, nicht zu verdrängen und angenehme Emotionen, wie Freude, gesunden Stolz oder Dankbarkeit, zu stärken und als kraftvolle Ressourcen in den Alltag zu integrieren. Hierbei helfen vor allem Techniken zur Emotionsregulation.

 *Mentale Resilienz:* Die mentale Resilienz steht vor allem für die kognitive Flexibilität und Problemlösungsfähigkeit. Es geht darum, kreative Strategien

zu finden, die uns helfen, funktional mit Stress und Krisen umzugehen und aus ihnen zu lernen und zu wachsen. Hier verorten wir Schutzfaktoren, wie die Ziel- und Lösungsorientierung, Akzeptanz oder gehirngerechtes Arbeiten. Um die mentale Resilienz zu stärken, helfen mentale Modelle und Copingstrategien zur Problemlösung, Strategien zur Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion, zur Problemerkennung sowie Kreativität, Auswirkungsdenken und Entscheidungsfindung für die Entwicklung neuer Lösungsstrategien.

🌻 *Seelische Resilienz: Doch was passiert, wenn all diese (mentalen) Bewältigungsstrategien, die wir uns im Laufe der Zeit angeeignet haben, nicht mehr funktionieren? Wer oder was fängt uns auf?* Was passiert, wenn die Welt von heute auf morgen stillsteht und das Herz zu zerbrechen droht? Diese Fragen waren 2022 unser Ausgangspunkt für die Konzeption der seelischen Resilienz (die Seelienz®). Hier kommen wir in den Bereich existenzieller Fragen und finden unseres Erachtens auch zum Ursprung von Resilienz zurück – jenen Aspekten, die dazu führen, dass sich ein Mensch nicht gegen, sondern *für das Leben* entscheidet. Biografien resilienter Menschen zeigen uns, dass es gerade unter extremen Belastungen, nicht »nur« körperliche oder mentale Copingmechanismen sind, die den Menschen gesund erhalten. Gerade in der Not zeigt sich: Es ist die unerschütterliche Kraft der Seele, die den Menschen durch die Krise trägt – und auf bessere Zeiten hoffen lässt.

»Seelische Resilienz ist ... die Fähigkeit, in Krisen loszulassen und zu vertrauen.«

(Comnick, 2022)

1.2.3 Wie lässt sich die seelische Resilienz stärken?

Fakt ist: Unser Körper und mentaler Geist sind oft sehr, sehr laut und zeigen uns deutliche Symptome bei Stress und Überlastung, wie zum Beispiel Migräne, Schlafprobleme oder Konzentrationsschwierigkeiten. *Dagegen ist die Seele leise, fast schon bescheiden.* Sie drängt sich nicht auf. Sie braucht unsere aktive Zuwendung und Aufmerksamkeit, um frühzeitig seelische Dysbalance wahrzunehmen. Menschen erleben Stress nicht allein im Körper oder in den Gedanken; unsere Seele ist es, die oftmals eine tiefe Erschütterung erlebt und infolgedessen ihre ganz eigene Zeitrechnung zur Heilung hat.

Wenn heute Resilienz als eine Art »Superkraft«, oder im Sinne einer Fähigkeit, »in den alten Zustand zurückzuspringen«, beschrieben wird, ist dies unseres Erachtens nicht tragfähig. Denn wir alle wissen: Jede Erfahrung, jede Wunde, jede Krise prägt uns – auf ihre ganz eigene Weise. Und es gibt Momente im Leben, in denen sich diese sofortige, innere Gewissheit zeigt: Nein, es wird eben nicht mehr so, wie es einmal war. Wenn Menschen zum Beispiel mit Krankheit oder Tod konfrontiert werden, schwindet jegliche Verstehbarkeit für das bislang Unvorstellbare, das nun aber Realität ist. Hier geht es nicht um schnelle Wiederherstellung, sondern oftmals schlichtweg um das reine Aushalten und einen Prozess, der das Überleben sichert.

Im Vergleich zur mentalen Resilienz, die sich in ihrer Wirksamkeit deutlich im Alltag zeigt –, zum Beispiel in der Entwicklung neuer Lösungen oder der schnellen Regulation von Stressreaktionen – wird uns die seelische Resilienz in ihrer Bedeutung vor allem in schweren Krisen bewusst. Selbstverständlich gibt es hier kein »Entweder-oder«, sondern vielmehr ein »Sowohl-als-auch«. Wir brauchen alle Resilienzarten in allen Facetten unseres Lebens. Doch in Ausnahmesituationen wird die Notwendigkeit seelischer Resilienz besonders deutlich. Ressourcen, die uns zuvor vielleicht verborgen oder nebensächlich erschienen, treten plötzlich in den Vordergrund und gewinnen an Wert. **Gerade in Krisen kommen wir an unsere Grenzen – an Grenzen der Verstehbarkeit, Orientierung und Planbarkeit. Das Spannende ist: Genau in diesen Momenten entsteht oft ein Raum, der uns zeigt: Da gibt es, vielleicht, noch mehr. Etwas, das über unser lineares, messbares Denken hinausgeht.** Es sind Erfahrungen, die sich schwer in Worte fassen und kognitiv greifen lassen, die uns aber tief berühren und neue Kräfte in uns mobilisieren können. In der **angewandten seelischen Resilienz** richten wir unsere Aufmerksamkeit genau auf diesen Raum, in dem ganz andere, neue Wege entstehen können. Denn ein Blick ins Leben zeigt: Besonders dann, wenn wir Menschen meinen, weiter funktionieren, alles kontrollieren oder vorausplanen zu wollen, liegt die eigentliche Aufgabe darin anzuerkennen, dass von uns gefordert ist, loszulassen und zu vertrauen.

In der Psychologie lassen sich verschiedene Erklärungsansätze finden, um Vertrauen zu definieren. So wird in der empirischen Forschung Vertrauen beispielsweise im Zusammenhang mit der Arbeits- und Organisationspsychologie, der pädagogischen Psychologie oder in Partnerschaften und Liebesbeziehungen untersucht. Für unseren Zusammenhang der seelischen Resilienz möchten wir das Bewusstsein besonders für drei zentrale Ebenen sensibilisieren:



Die Ursprungsressourcen: Hiermit ist das »Selbstvertrauen« in unsere Begabungen, Talente und unsere Intuition gemeint – auf die wir uns, gerade auch unter hohem Stress und in der Not, verlassen dürfen. Diese Ursprungsressourcen **sind keine angelernten Fähigkeiten, sondern vielmehr etwas, das uns von Beginn an zur Verfügung steht.** Ein wertvolles Geschenk, das uns durch unser Leben begleitet. Doch oft vergessen wir im Alltag, welche Fähigkeiten und Stärken uns geschenkt wurden und bereits in herausfordernden Situationen geholfen haben. Wichtig ist, dass Vertrauen vor allem durch Anwendung wächst. Durch das gezielte Einsetzen der Ressourcen stärken wir unmittelbar unsere Selbstwirksamkeit und sammeln neue positive Erfahrungen des Vertrauens. In der **angewandten seelischen Resilienz** laden wir deshalb dazu ein, sich an sie zu erinnern und zu fragen:



- ◆ Welche Ressourcen sind Teil meiner Identität?
- ◆ Wann habe ich das letzte Mal auf sie vertraut – und wie war das?
- ◆ Wie können sie bei Stress und Krisen eine Unterstützung sein?

Vertrauen auf die Gemeinschaft: Hiermit ist das »Fremdvertrauen« gemeint. Wir treten (wieder) in Beziehung und können auf die Verlässlichkeit eines anderen vertrauen. Gerade mit Blick auf die vielfältigen Anforderungen unserer Zeit und einem Stressniveau, das weltweit auf einem Rekordstand ist, wirkt Vertrauen als maßgeblicher Faktor, um die Bindung zu stärken, Entlastung zu schaffen und, was heute zentraler denn je ist, Komplexität zu reduzieren. Laut des »Gallup Engagement Index 2023« ist die Zahl der Mitarbeitenden »ohne emotionale Bindung« in Deutschland auf dem höchsten Stand seit 2012. Vielen mangelt es gerade an emotionaler Bindung, was Unternehmen enorme Produktivitätsverluste kostet. Um diesen Trend zu stoppen, sollten Unternehmen klare Werte vermitteln und eine Kultur des Vertrauens fördern (Gallup Engagement Index, 2023). Fest steht, dass Vertrauen für unsere psychische und physische Gesundheit essenziell ist. Schon bei der Geburt zeigt sich: Allein schaffen wir es nicht. Wir brauchen jemanden, der Sorge um uns trägt und uns unterstützt, in dieses Leben zu starten. Erik H. Erikson (Schüler von Sigmund Freud und Kinderpsychologe) führte 1950 den Begriff des Urvertrauens im Rahmen der Psychoanalyse ein. Nach ihm entwickelt sich Urvertrauen maßgeblich durch die Verlässlichkeit und Fürsorge einer anderen Bezugsperson. Das, was Neugeborenen an Sicherheit geschenkt wird, wirkt sich später im Erwachsenenalter auf das Vertrauen in die Gemeinschaft und das soziale Umfeld aus. Entgegen der Fürsorge und

Liebe führen Vernachlässigung und Lieblosigkeit zu einem Bruch des Urvertrauens. Erschütterungen können zu Angst, Aggressivität oder einem Gefühl der Hilflosigkeit im Erwachsenenalter führen. Wenn dazu im Verlauf des Älterwerdens weitere Brüche entstehen, braucht es vor allem Zeit und kontinuierliche Pflege, das Fremdvertrauen wiederherzustellen. Wichtig ist: **Vertrauen ist kein Zustand, sondern entwickelt sich**. Besonders stärkend sind gerade die kleinen, alltäglichen Momente: Ein ehrlicher Blick, der die Belastung des anderen sieht; ein Wort, das Ruhe schenkt oder eine unterstützende, freundliche Geste. Diese »kleinen« unscheinbaren Handlungen haben die große Kraft, Verbindung statt Trennung zu schaffen, Misstrauen abzubauen und Gemeinschaften zu stärken. Vertrauen ist somit nicht nur ein Mittel zur persönlichen Entlastung, sondern auch ein Schlüssel in Teams und Organisationen zu mehr Stabilität und Menschlichkeit. Gerade in herausfordernden Zeiten stärkt das Vertrauen in die Gemeinschaft wichtige Resilienzfaktoren, wie Lösungsorientierung, Kommunikation, Bindung und soziale Unterstützung. Eine hilfreiche Frage hierzu ist:

- ◆ Wann habe ich das letzte Mal einer anderen Person vertraut?
- ◆ Wie habe ich das eigentlich gemacht und wofür war es gut?
- ◆ Was brauche ich, um (wieder) zu vertrauen?

Vertrauen auf die Sinnhaftigkeit des Lebens: Hiermit ist ein »Vertrauensvorschuss« gemeint – »die Bereitschaft, auf die *Möglichkeit* der Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens zu vertrauen« (Schnell, 2022, S. 123; Hervorh. i. Orig.). Um genau diesen Vertrauensvorschuss zu stärken, entwickelten wir dieses Workbook. Dabei geht es um die Überzeugung, dass das Leben eine Bedeutung hat –, selbst wenn diese gerade nicht erkennbar ist. Eng verbunden ist hiermit auch die spirituelle Dimension und das Gottvertrauen. »Ich kann nicht tiefer fallen als in Gottes Hand« – diese Zeilen schrieb Arno Pötzsch, Seelsorger und Pfarrer, 1941 mitten im Zweiten Weltkrieg, als er in Holland stationiert war (siehe Evangelisches Gesangbuch, Lied 533). Wer oder was Gott an dieser Stelle auch für einen persönlich sein mag – diese Worte lösen ein Stück Trost, Ruhe und Zuversicht aus und vermitteln uns: **Wenn wir fallen, werden wir in Liebe aufgefangen. Wir sind nicht allein. Wir dürfen vertrauen**. Verzweiflung, Angst, Ohnmacht und Sinnleere kann »verwandelt« werden in Zuversicht, Liebe und Sinnhaftigkeit. Um das Gottvertrauen zu stärken, können Fragen hilfreich sein, wie:

- ◆ Hatte ich schon einmal das Gefühl, auf einer bestimmten Weise durch eine schwere Zeit getragen und geführt zu werden?
- ◆ Welche lichtvollen Momente konnte ich – währenddessen oder rückblickend – wahrnehmen?
- ◆ Fällt es mir leicht oder eher schwer, der Sinnhaftigkeit des Lebens zu vertrauen? Und was genau bedeutet das für mich persönlich?



Exkurs zu den Bildmotiven: Die Feder als Wegweiser der Seele

In diesem Workbook wirst du immer wieder der *goldenen Feder* begegnen. Sie steht für uns metaphorisch für die seelische Resilienz (Resilienz = lat. »resilire«, z. B. in der Bedeutung »zurück-federn«) bzw. die Seele, die uns durch dieses Leben führt. Die Visualisierung der Seele als immaterielles Prinzip ist generell problematisch. Doch ein Blick in die Geschichte, Religion und Mythologie zeigt die Feder zum Beispiel in Bräuchen und Ritualen als Sinnbild der Seele. Sie steht bis heute für Leichtigkeit, Wahrheit, Weisheit, Unsterblichkeit und Spiritualität – Vögel und insbesondere auch Schmetterlinge werden als Metapher für Freiheit, Transformation und Hoffnung betrachtet. Auch wenn eine Feder auf den ersten Blick zart und zerbrechlich erscheint, so birgt sie doch eine lebenswichtige Kraft in sich. Sie schützt vor äußeren Einflüssen, wie Kälte oder Hitze, und kann sich unterschiedlichsten Gegebenheiten anpassen. In ihrer Form ist sie flexibel und biegsam. Sie springt aber nicht in den alten Zustand zurück, sondern wird auf ganz natürliche Weise durch den Wind zu neuen, unbekanntem Orten getragen. Sie deutet darauf hin, dass wir nicht allein sind und es eine unsichtbare, unterstützende Kraft gibt, die uns trägt, wenn wir ins Wanken geraten. Doch in der Hektik des Alltags wird sie schnell übersehen. Vielleicht sogar an der ein oder anderen Stelle beschädigt und verwundet. All das ist auch Teil von Resilienz. Wichtig ist, dass wir lernen, ihr Aufmerksamkeit zu schenken. Wenn wir einmal genauer hinsehen, entdecken wir die Schönheit im Detail und ihre Oszillationsfähigkeit zwischen der immateriellen, spirituellen Dimension und dem Pfad des Lebens in der Gegenwart.

Diesen »Pfad« findest du in Form von zwei Linien, die dich durch dieses Buch führen. Zum einen stehen die zwei Linien für »Sinn und Seele«, die beide untrennbar miteinander verbunden sind und sich tiefgreifend ergänzen. Diese zwei Linien sollen dich außerdem daran erinnern, dass der Weg der Seele nicht immer geradlinig verläuft. Es gibt nicht immer »den einen Weg«

oder »das eine große Wofür«, denn die Seele hat ihre eigene Zeit und ihren eigenen Rhythmus. Ihr Pfad ist geprägt von Umwegen, Kreuzungen, Krisen und Entscheidungen, die uns wie Irrwege erscheinen mögen. Doch gerade diese Abzweigungen sind oft notwendig, um den richtigen Pfad zu finden und die Seele in ihrer Lebendigkeit aufleben zu lassen.

1.3 Vier Seelienz®-Faktoren für mehr Vertrauen und Verbindung in unsicheren Zeiten

In der Praxis begleiten wir Menschen dabei, den Kontakt zu ihrer Seele zu festigen und Strategien zu entwickeln, die dabei helfen, das Vertrauen in den »Pfad« des Lebens zu stärken. Hierfür heben wir vier zentrale Seelienz®-Faktoren hervor: Sinn, Intuition, Spiritualität und Vision. Diese Vier sind nicht getrennt, sondern multidimensional zu betrachten. Sie bedingen sich alle gegenseitig und lassen sich aus unterschiedlichen Expertisen und Perspektiven beleuchten. Vor allem tragen sie alle einen transzendenten und existenziellen Charakter. Sie sind wichtige Wegbegleiter, da sie langfristig die seelische Resilienz stärken und zur inneren Stabilität im Umgang mit Unsicherheiten beitragen.

1.3.1 Sinn

- ◆ Wie wäre es, mehr Sinn im Sinn zu erkennen?

Kommen wir direkt zu unserem »Hauptakteur« dieses Workbooks. Sinn nimmt als Seelienz®-Faktor eine zentrale Rolle zur Resilienzförderung ein. Die Erhebungen der internationalen Sinnforschung bestätigen viele Grundannahmen philosophischer oder theologischer Erörterungen: Sinnerleben stärkt nachweislich unser Immunsystem, verringert Entzündungswerte, reduziert Stress und motiviert uns von innen heraus, (höhere) Ziele zu verfolgen (Schnell, 2020). Sinn ist damit ein wahrer »Gesundheitsbooster« auf ganzheitlicher Ebene. In der **angewandten seelischen Resilienz** dient Sinnfindung vor allem auch der Orientierung.



Sinn gibt unserem Leben eine Richtung und Struktur. Wenn wir verstehen, mit welchem Ziel wir uns auf dem Pfad befinden, fällt es leichter, auch durch dunkle Passagen zu gehen. Dabei können wir auch in den »kleinen« (der menschliche, alltägliche Sinn) und »großen« Sinn (der über unser menschliches Denken und irdisches Leben hinausgehende Sinn) differenzieren. Die Auseinandersetzung mit Sinn ist als eine offene Einladung zu verstehen. Die Freiheit im Fühlen und Denken, das »Sinnieren über Sinn« ermöglichen uns, unser eigenes Verhältnis dazu zu erkunden – ohne Druck, sondern mit der Möglichkeit, neue Antworten und vielleicht ein »Wofür« zu entdecken.

1.3.2 Intuition

- ◆ Wie wäre es, auf deine Intuition zu vertrauen?

Stress und Sinnkrisen entstehen häufig durch Ambivalenzen und den permanenten Druck, eine Sache zu bewerten und Entscheidungen zu treffen. Häufig sind es die vielen kleinen Dinge, die in Summe zur Überforderung führen. Ein guter Zugang zur Intuition ermöglicht schnellere Entscheidungsfindung und ebnet einen Weg, Stress und Belastungen vorzubeugen. Gerd Gigerenzer (2021, S. 25; Hervorh. i. Orig.) verwendet die Begriffe »*Bauchgefühl*, *Intuition* oder *Ahnung* austauschbar, um ein Urteil zu bezeichnen, 1. das rasch im Bewusstsein auftaucht, 2. dessen tiefere Gründe uns nicht ganz bewusst sind und 3. das stark genug ist, um danach zu handeln«.

In der **angewandten seelischen Resilienz** geht es um die Rückbesinnung auf eben dieses innere Wissen und darum, dem »leisen Flüstern der Seele« wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Die Intuition hilft uns weiterzugehen, auch wenn es ungewiss ist. Sie flüstert uns zu, ob wir links oder rechts abbiegen sollen, auch wenn der Verstand zögert. Manchmal wissen wir tief in uns, welcher Weg sich richtig anfühlt, ohne ihn erklären zu können. Die Förderung der Intuition als Seelienz®-Faktor gibt im Coaching und Training Klient:innen mehr Sicherheit, auf sich zu vertrauen, selbst in Momenten der Unsicherheit.

