



Expertentipp

Stress und Resilienz – was uns innerlich trägt

Dr. Elisabeth Anker

Seelsorge



Stress gehört zum Leben. Er steht dort, wo Anforderungen und innere Ressourcen aus dem Gleichgewicht geraten. Im Krankenhaus begegne ich täglich Menschen, die nicht an einem „Zuviel“ zerbrechen, sondern daran, dass kaum noch Raum bleibt, bei sich selbst zu sein. Stress raubt uns genau das: Eigenzeit, innere Weite, Atem.

Resilienz wird oft als eine Art seelisches Immunsystem beschrieben. Sie meint nicht Härte oder Durchhalten um jeden Preis. Resiliente Menschen sind nicht unverwundbar, sondern beweglich. Sie spüren Belastungen, nehmen sie ernst und finden dennoch Wege, handlungsfähig zu bleiben. Entscheidend ist nicht, was uns widerfährt, sondern wie wir darauf antworten.

Ein wichtiger Schlüssel liegt in der Selbstwirksamkeit: dem Vertrauen, nicht allem ausgeliefert zu sein. Manchmal ist es ein kleiner Schritt – ein bewusstes Nein, eine Pause, ein Gespräch, das nicht auf später verschoben wird. Solche Momente füllen den inneren „Tank“ wieder auf. Manchmal braucht es mehr: den Mut, um Hilfe zu bitten.

Aus seelsorglicher Sicht gehört zur Resilienz auch die Erlaubnis zur Begrenzung. Ich darf müde sein. Ich muss nicht alles allein schaffen. Halt entsteht oft dort, wo wir uns verbinden – mit anderen Menschen, mit dem, was uns Sinn gibt, oder einfach mit dem Augenblick.

Resilienz wächst nicht über Nacht. Sie beginnt mit der ehrlichen Frage: „Was würde mir jetzt guttun?“



Wählen Sie Ärzte Ihres Vertrauens.