

„Gute Beziehungen“ -

Über die Entstehung von Resilienz, die Fähigkeit zur Vision – und die Frage, wozu beides gut sein kann.

Kanzelrede in der Mittagskirche der Melanchthon-Kirchengemeinde Bochum am 15. Februar 2026

(Rezitation der Gedichte: Dr. Annette Mönnich)

Wir haben zu Beginn, in der Anrufung, Hildegard von Bingen gehört, die eine große Mystikerin und Visionärin war. Ihre theologischen Visionen waren ungeheuerlich im 12. Jahrhundert, und sie wurden noch ungeheuerlicher dadurch, dass es eine Frau war, die sie öffentlich machte. – Hildegard hat ihre Visionen im Traum, oft in Phasen der Krankheit, empfangen. Sie hat sie ihrem Sekretär zur Niederschrift diktiert, sie hat sie komponiert, sie hat sie gemalt. Die Musik und die Gemälde waren dem Text nicht nachgeordnet, sondern gleichberechtigt: leibliche, kognitive, ästhetische Prozesse waren verschiedene Facetten des gleichen Erlebens und Prozesses. Die Visionen der Hildegard von Bingen waren keine „Kopfgeburten“, kein Produkt zielgerichteten theologischen Denkens – und sie waren ganz gewiss auch nicht die neurologisch erklärbaren Folgen von Migräne oder sonstigen „Frauenleiden“ (vgl. Beuys 2001; Salvadori 2021).

Visionäres Denken und Handeln gehört zur Geschichte der Menschheit, zu allen Kulturen und Religionen und sozialen Bewegungen. Die Übergänge des Begriffes der Vision zu denen der Utopie und der Prophezeiung können fließend sein. Während „Utopie“ darauf zielt, dass etwas Bestimmtes kommen **soll** und „Prophezeiungen“ davon künden, dass etwas Bestimmtes kommen **muss**, bewegen sich „Visionen“ im Bereich des **Möglichen** (vgl. Horx Zukunftsinstitut 2010) - und des leidenschaftlich Gewünschten. Sie können religiöse und/oder gesellschaftliche und/oder politische und/oder persönliche Zukunftsvorstellungen beinhalten. Sie können im Traum, in der Meditation, in der Erfahrung von Musik oder anderen künstlerisch-ästhetischen Prozessen oder in der Natur erfahren werden. Sie können in der Einsamkeit ebenso entstehen wie in der Begegnung von Menschen. Gemeinsam ist den vielen unterschiedlichen Erscheinungsformen von Visionen, dass sie nicht zielgerichtet herbeigeführt werden können. Sie ereignen sich, sie widerfahren und ergreifen uns. Sie öffnen und führen in einen eigenen Bewusstseins-, Wahrnehmungs- und Erlebnisraum. Und sie entfalten ihre Wirksamkeit dadurch, dass sie geteilt werden – also: dadurch, dass wir in Beziehung stehen mit anderen Menschen.

Ein besonders bewegendes Beispiel für Visionen in modernen Zeiten war die große Rede von Martin Luther King in den USA 1963: „I have a Dream“. Darin beschwor Martin Luther King die Vorstellung einer Gesellschaft, in der es keine Rassentrennung, keine ungerechte Behandlung von Menschen unterschiedlicher Herkunft, sondern gleiche Rechte und Chancen für alle Menschen geben würde.

Für uns „Normalsterbliche“ geht es sicher „ein paar Nummern kleiner“ als für Hildegard von Bingen oder Martin Luther King. Aber auch wenn die meisten von uns vermutlich keine grundstürzenden religiösen oder andere Visionen – sei es im Traum oder in der Ekstase, im

Naturerleben oder in der Begegnung mit Anderen... erfahren haben, so hatten oder haben wir doch ganz gewiss Visionen: Vorstellungen davon, wie unser persönliches Leben, wie unser gesellschaftliches Zusammenleben, wie unser Leben mit der uns umgebenden Natur sein sollten. Und vermutlich waren oder sind diese visionären Gedanken, Wünsche und Träume eingebettet in einen sozialen Kontext von Gruppen oder sozialen Bewegungen, denen wir uns zugehörig fühlen oder fühlten.

Ich habe in den 70er Jahren, geprägt von den „Ausläufern“ der Studentenbewegung, mit vielen anderen die Vision einer Welt-Gesellschaft geteilt, in der alle Menschen gleichberechtigt und selbst bestimmt ihr Leben gestalten könnten, befreit von Ungerechtigkeit, Ausbeutung und Zwängen aller Art... Anfang der 1980er Jahre war es dann vor allem die Vision einer Welt ohne Kriege und Waffen, die mich mit Hunderttausenden Anderen zu den großen gewaltfreien Friedensdemonstrationen nach Bonn trieben. Ähnliche Visionen standen im Mittelpunkt vieler Veranstaltungen der damaligen Evangelischen Kirchentage. Der Erfurter Propst Heino Falcke brachte 1983 bei der 6. Vollversammlung des Ökumenischen Rates der Kirchen in Vancouver den Antrag zu einem Friedenskonzil ein. Die Mitgliedskirchen wurden aufgefordert, in einen konziliaren Prozess für Gerechtigkeit, Frieden und Bewahrung der Schöpfung einzutreten.

Vielleicht haben ja manche der Älteren unter Ihnen sich damals auch mit den berühmten „lila Tüchern“ als von diesen Visionen beseelt kenntlich gemacht...

Ich möchte Sie bitten, für einen kurzen Moment, etwa eine Minute, inne zu halten und den Visionen nachzuspüren, die für Sie im Laufe Ihres bisherigen Lebens bedeutsam waren oder es ganz aktuell sind – sei es im persönlichen, im gesellschaftlich-politischen, im kirchlich-religiösen Raum. Vielleicht mögen Sie dabei die Augen schließen.

60 Sekunden Stille

Text: Wolf Biermann: Ermutigung

Du, lass dich nicht verhärten
In dieser harten Zeit.
Die allzu hart sind, brechen,
Die allzu spitz sind, stechen
Und brechen ab sogleich.

Du, lass dich nicht verbittern
In dieser bittren Zeit.
Die Herrschenden erzittern
- sitzt du erst hinter Gittern -
Doch nicht vor deinem Leid.

Du, lass dich nicht erschrecken
In dieser Schreckenszeit.
Das wolln sie doch bezwecken

Dass wir die Waffen strecken
Schon vor dem großen Streit.

Du, lass dich nicht verbrauchen,
Gebrauche deine Zeit.
Du kannst nicht untertauchen,
Du brauchst uns und wir brauchen
Grad deine Heiterkeit.

Wir wolln es nicht verschweigen
In dieser Schweigezeit.
Das Grün bricht aus den Zweigen,
Wir wolln das allen zeigen,
Dann wissen sie Bescheid

Ich gehe davon aus, dass vorhin in Ihren Erinnerungen und Gedanken menschenfreundliche, hoffnungsvolle Bilder aufgestiegen sind. Das ist aber nicht selbstverständlich. Denn es gibt auch menschenfeindliche Visionen, die nur für einen Teil der Menschheit ein Leben im Wohlbefinden vorsehen – auf Kosten derer, die nicht „dazu gehören“. Auch eine politische Bewegung wie die MAGA-Bewegung (Make America Great Again) in den USA ist von Visionen (und bei ihren Protagonisten auch von einer unermesslichen Profitgier) angetrieben. Das bedeutet: Ihre, meine, unsere Visionen müssen sich messen lassen an Werten und Maßstäben, über die wir Auskunft geben und uns immer wieder reflexiv verständigen müssen. Visionen sind also nicht als solche gut oder wünschenswert, sondern sie bedürfen eines ethischen Rückbezugs. Und den gibt es nur jenseits partikularer Interessen. Sowohl im Konkreten vor Ort als auch im universalen Kontext stellen die unhintergehbaren und unteilbaren Grundsätze der Menschenwürde und der Menschenrechte den Maßstab dar – auch und gerade, wenn sie derzeit von vielen politischen und gesellschaftlichen Akteuren infrage gestellt werden.

Visionen leben von der Spannung zwischen dem „schon jetzt“ und dem „noch nicht“. Und diese Spannung hält uns wach, sie macht uns immer wieder die Differenz deutlich, die zwischen der Idee und ihrer Verwirklichung liegt. Wenn Menschen der Täuschung erliegen, ihre Visionen eins zu eins in Lebenspraxis umsetzen zu können, werden die Visionen zu Illusionen und potenziell auch destruktiv. Denn aus der Enttäuschung können Realitätsflucht, Ohnmachtsgefühle und sogar Zynismus und Gewaltbereitschaft entstehen (vgl. Eurich 2022).

Visionen sind zwar gerade nicht „von dieser Welt“, aber sie fordern uns heraus, uns mit dem zu konfrontieren, was das reale Leben gerade bereithält. Visionen eröffnen Möglichkeitsräume, denn „die Herausforderung menschlicher Existenz liegt immer inmitten des Lebens – egal, womit es gerade konfrontiert...“ (ebenda). Aus Möglichkeiten entstehen wiederum neue Wirklichkeiten, weil sie durch ihre Reflexion und dadurch, dass wir mit anderen darüber kommunizieren, in unser Sein intervenieren und so unsere Wirklichkeit verändern.

Visionen sind aber nicht nur eine Quelle der Kraft für Einzelne und soziale Bewegungen – sie erfordern auch eine Menge Kraft. Es erfordert Kraft, sich der Diskrepanz zwischen Realität und Vision zu stellen und sie, auch und gerade für lange Zeit, auszuhalten. Es erfordert Kraft, mit Belastungen, Krisen, Enttäuschungen und Bedrohungen konstruktiv umzugehen, sei es im ganz persönlichen, sei es im gesellschaftlichen und politischen oder auch im kirchlich-religiösen Kontext.

Diese Kraft ist nicht einfach angeboren, sondern sie wird im Laufe eines Lebens erworben. Häufig spielen religiöse und spirituelle Erfahrungen und Praxis hierbei eine Rolle. So gut wie immer wird diese Kraft hervorgerufen und gestärkt durch die Zuwendung, Wertschätzung, Verlässlichkeit, Unterstützung, Liebe..., die Menschen sich wechselseitig schenken.

Die psychologische und sozialpsychologische Forschung zum Thema „Resilienz“ befasst sich mit eben diesen Zusammenhängen.

Oft wird Resilienz verkürzt verstanden als eine Folge angeborener Eigenschaften und genetischer Dispositionen der Einzelnen, wodurch diese mit Belastungen aller Art gut fertig werden können. Diese Faktoren spielen mit Sicherheit eine Rolle. Aber darüber hinaus geht es in Forschung und Praxis vor allem um Fragen der Resilienz-Förderung, d.h. darum, ob und wie Resilienz gezielt hervorgerufen, unterstützt und bewahrt werden kann. Ähnlich der Gesundheitsforschung geht es dabei nicht um „ein Entweder resilient (gesund) Oder nicht resilient (krank)“, sondern um die Fähigkeit, trotz Belastungen und Beeinträchtigungen in einer bio-psycho-sozialen Balance zu bleiben.

Zahlreiche Studien zeigen immer wieder den gleichen zentralen Zusammenhang auf: Die emotionale und auch ganz praktisch-konkrete Unterstützung durch Andere fördern das Wohlbefinden und die Bewältigungsfähigkeiten, also die Resilienz des Einzelnen. Das ist übrigens keine „Einbahnstraße“: Auch die Erfahrung, dass man selbst von anderen als unterstützend und zugewandt erlebt wird, tut gut.

Werner Bartens berichtete in der Süddeutschen Zeitung über eine Meta-Studie, in der 604 Einzelstudien ausgewertet worden sind. Demnach bessert allein das Wissen um die Ermutigung und Rückendeckung von Familie, Freund:innen, aber auch Lehrer:innen und anderen wichtigen Bezugspersonen das körperliche Befinden und die emotionale Stabilität der Menschen. – Ergänzend dazu merkt Bartens an: „...Die beruhigende Gewissheit, Unterstützung zu bekommen und sich in der Not aufgehoben zu fühlen, ist jedoch nicht nur hilfreich, wenn sie vom individuellen Umfeld ausgeht. Das wohlige Gefühl, auf pünktliche Bahnen und Busse, soziale Absicherung, ein funktionierendes Gesundheitssystem und öffentliche Sicherheit vertrauen zu können, würde ebenfalls massiv das Wohlbefinden steigern...“ (Bartens 2025).

Aber, ähnlich wie bei der Beschäftigung mit Visionen, gilt auch beim Thema Resilienz: Sie ist nicht als solche „gut“, sondern es kommt auf den Zusammenhang an. Vier Hinweise sollen dies verdeutlichen:

Zum Ersten kann die Resilienz der Einen durchaus auf Kosten der Anderen gehen. Wertschätzung, Zugehörigkeit, emotionale Unterstützung... kann auch dadurch vermittelt und erfahren werden, dass die eigene Familie oder Peer Group oder politische Bewegung sich abgrenzt von allen, die nicht dazu gehören oder diese sogar bekämpft. Womit wir wieder bei der

MAGA-Bewegung wären. Aber auch in der Bundesrepublik lassen sich reichlich Beispiele dieser Art finden.

Zum Zweiten steckt in einem nicht zu Ende gedachten Verständnis von Resilienz die große Gefahr der Verharmlosung des Realen. Wenn es, beispielsweise, Kinder gibt, die in sozial benachteiligten Milieus aufwachsen und sich trotzdem emotional gut entwickeln und erfolgreich die Schule absolvieren: dann reicht es ja, allen benachteiligten Kindern den Kontakt zu sozial kompetenten und zugewandten Bezugspersonen zu ermöglichen (bzw. die Eltern entsprechend zu unterstützen) – und schon ist es nicht mehr so schlimm mit der zunehmenden Armutsgefährdung von Kindern in unserm Land.

Zum Dritten besteht die gleiche Verharmlosungs-Falle auch in anderen, für unser Leben ebenso zentralen Kontexten, wie dem der Natur und Ökologie: Wenn es gelingt, Pflanzen zu züchten, die resilient sind gegen Hitze und Trockenheit, dann ist es ja nicht so schlimm mit dem Klimawandel.

Zum Vierten kann Resilienzförderung sogar gezielt eingesetzt werden zur Stabilisierung des Status Quo – beispielsweise, um den Ursachen von Stress in der Arbeitswelt nicht abhelfen zu müssen, sondern ihn „aushaltbar“ zu machen. Oder sogar, um eine Bevölkerung „kriegstüchtig“ zu machen, anstatt sich weiterhin an der Vision des Friedens zu orientieren. - Limmer und Schütz (2018) verweisen im Kontext verschiedener Programme zur Förderung von Resilienz auf entsprechende Trainings für amerikanische Soldaten in Kriegseinsätzen. Sollen sie dadurch das Grauen besser ertragen können und weniger traumatisiert werden?

Dies alles spricht nicht gegen eine realistische Auseinandersetzung mit den Notwendigkeiten unseres Handelns in einer mehr als bedrohten und bedrohlichen Weltenlage. Und schon gar nicht sprechen diese Hinweise gegen Resilienz als einen wünschenswerten und förderungswürdigen Zustand sowohl der Einzelnen als auch der Gesellschaft insgesamt. Aber sie sprechen dafür, sich immer wieder zu fragen: Wozu soll Resilienz gut sein? Welche Visionen können und sollen durch Resilienz unterstützt werden? - Vor allem aber dürfen wir nicht der Versuchung erliegen, Resilienz als eine Art individuellen und gesellschaftlichen „Weichspüler“ miss zu verstehen, ganz im Gegenteil: Wirkliche Resilienz entsteht, wenn wir alle Tiefen durchschreiten.

Ich möchte Sie wieder bitten, sich für etwa 60 Sekunden auf ein Nachdenken und Nachspüren in Stille einzulassen: welche Kraftquellen haben Sie im Laufe Ihres Lebens als wirksam erfahren, woraus schöpfen Sie gegenwärtig Ihre inneren Kräfte? Und auch umgekehrt: Wie und wodurch wurden oder werden Sie zur Kraftquelle für andere?

60 Sekunden Stille

Text: Hilde Domin: Bitte

Wir werden eingetaucht
und mit den Wassern der Sintflut gewaschen,
wir werden durchnässt
bis auf die Herzhaut.

Der Wunsch nach der Landschaft
diesseits der Tränengrenze
taugt nicht,
der Wunsch, den Blütenfrühling zu halten,
der Wunsch, verschont zu bleiben,
taugt nicht.

Es taugt die Bitte,
dass bei Sonnenaufgang die Taube
den Zweig vom Ölbaum bringe.
Daß die Frucht so bunt wie die Blüte sei,
daß noch die Blätter der Rose am Boden
eine leuchtende Krone bilden.

Und daß wir aus der Flut,
daß wir aus der Löwengrube und dem feurigen Ofen
immer versehrter und immer heiler
stets von neuem
zu uns selbst
entlassen werden.

Wir leben in einer bedrohten und bedrohlichen Welt, in der die einen verstummen und die anderen brüllen. Von visionärer Resilienz oder auch resilienten Visionen ist wenig zu spüren. Dabei haben wir Visionen bitter nötig – als Herausforderung zum Miteinander, zum Austausch, zum Gestalten eines guten Lebens für alle. Visionen, die die Mauer des stillen Kämmerleins des Visionärs oder der Visionärin nicht überwinden, bleiben sinn- und wirkungslos. Visionen, die nicht auf das gute Leben für alle Menschen gerichtet sind, verdienen diesen Namen nicht.

Resilienz wiederum entsteht durch den wertschätzenden Austausch, durch die guten Beziehungen der Menschen untereinander – und sie bringt auch gute Beziehungen hervor. Sie hilft nicht nur den Einzelnen, Belastungen und Krisen zu bewältigen, sondern sie befähigt sie auch, die Diskrepanz zwischen dem, was ist und dem, was wünschenswert wäre, wahrzunehmen, auszuhalten und konstruktiv, potenziell verändernd mit ihr umzugehen. Für all das braucht es innere und äußere Räume, herrschafts- und gewaltfreie Kommunikation. Ich wünsche mir, dass es mehr solche Orte und Räume gäbe, im Großen wie im Kleinen.

Der Soziologe Hartmut Rosa hat den Zusammenhang von gesellschaftlichen und politischen Verhältnissen und der persönlichen Haltung der Einzelnen so formuliert: „Demokratie funktioniert im Aggressionsmodus nicht“ (Rosa 2022, S. 53). Rosa nimmt Bezug auf biblische/religiöse Traditionen, wenn er auf die Bitte von König Salomon um ein „hörendes Herz“ verweist und sagt, dass in der Demokratie nicht nur die Stimme eines oder einer jeden hörbar gemacht werden sollte, sondern es auch Ohren braucht, die diese Stimmen hören, und Herzen, die antworten.

Ich wünsche mir – vielleicht eine bescheidene Vision – dass Kirchen und Kirchengemeinden Orte der „hörenden Herzen“ sind oder werden. Ich wünsche mir, dass kirchliche Stimmen

sich nicht mit kleinmütigen, abgewogenen, affirmativen Denkschriften begnügen, sondern wieder den Mut und die Kraft finden, leidenschaftliche Visionen zu formulieren. Und ich wünsche mir, dass viele Einzelne, Gruppen, soziale Bewegungen und politische Akteure sich gegenseitig zum visionären Denken, Fühlen und Handeln ermutigen.

Ein letztes Mal möchte ich Sie bitten, mit mir in die Stille zu gehen und vielleicht eine Art innerer Verabredung mit sich selbst zu treffen: Wem wollen Sie besser zuhören? Mit wem in Austausch und Beziehung gehen? Zu welchen Themen wollen Sie Ihre Stimme erheben? Welche Räume können Sie öffnen und mitgestalten?

60 Sekunden Stille

Text: Hilde Domin: Nicht müde werden

Nicht müde werden
Sondern dem Wunder
Leise
Wie einem Vogel
Die Hand hinhalten.

Verwendete sowie zum Weiterlesen und zum Austausch empfohlene Literatur:

Hans-Jürgen Balz 2024: Prekäre Lebenslagen und Krisen. Strategien zur individuellen Bewältigung. In: Erst-Ulrich Huster und Jürgen Boeckh (Hrsg.): Handbuch Armut und soziale Ausgrenzung. 4. Auflage. Verlag Springer VS, Wiesbaden, S. 645-668

Werner Bartens: Wir sind da. Die Unterstützung durch Familie, Freunde und Gesellschaft reduziert Leid. Oft wirkungsvoller als die tatsächliche Hilfe. In: Süddeutsche Zeitung vom 21.10. 2025, S. 1)

Barbara Beuys 2001: Denn ich bin krank vor Liebe. Das Leben der Hildegard von Bingen. Carl Hanser Verlag, Wien

Wolf Biermann 1968: Ermutigung. In: ders.: Mit Marx- und Engelszungen. Wagenbach Verlag, Berlin

Hilde Domin 2009: Sämtliche Gedichte. Mit einem Nachwort von Ruth Klüger. S. Fischer Verlag, Frankfurt

Claus Eurich 2022: Mutter der Utopie – die Vision. Blog. Aufgerufen am 07. 02. 2026

Horx Zukunftsinstitut 2010: Prognose – Prophezeiung – Vision. Semantische Unterschiede von Zukunfts-Aussagen. Aufgerufen am 07. 02. 2026

Anja Limmer, Astrid Schütz 2018: Resilienz – Modewelle oder Paradigmenwechsel in Prävention und Coaching? In: Siegfried Greif u.a. (Hrsg.): Handbuch Schlüsselkonzepte im Coaching. Springer-Verlag Berlin, S. 485-493

Hildegard Mogge-Grotjahn 2022: Gesellschaftliche Teilhabe. Grundlagen professioneller Haltung und Handlung. Kohlhammer Verlag, Stuttgart

Martha C. Nussbaum 2014: Politische Emotionen. Suhrkamp Verlag, Berlin

Hartmut Rosa 2022: Demokratie braucht Religion. Mit einem Vorwort von Gregor Gysi. Kösel Verlag, München