



□ Resilienz – mehr als Anpassung

Posted on September 2, 2025 by Redaktion-AnalyseTeam

Resilienz ist mehr als psychische Widerstandskraft – sie kann zur Pflicht werden. Wenn Nicht-Anpassung als persönliches Versagen angesehen wird, wird Resilienz zur Ideologie statt zur Stärke. Echter Schutz entsteht, wenn Resilienz als Fähigkeit zur Abgrenzung verstanden wird:

„Ich darf auch Nein sagen – nicht alles aushalten.“

Moralische Masken

Begriffe wie *Resilienz* □, *Achtsamkeit* □, *Empathie* □ und *Solidarität* ☠ klingen wohltuend. Doch sie dienen oft als Masken: Sie verschleiern Druck, legitimieren Zwang und machen Anpassung zur Tugend. Wer sie nicht befolgt, gilt als defizitär – nicht, weil er falsch handelt, sondern weil er sich der Maske entzieht.

☠ [Solidarität – Zwangsgemeinschaft im Deckmantel der Fürsorge](#)

[Empathie](#) □

□ [Achtsamkeit – Entschärft oder missbraucht?](#)

□ [Achtsamkeit – Entschleunigung als Pflichtprogramm](#)

□ [Resilienz – mehr als Anpassung](#)

□ **Verwandt:** [Verantwortung](#) · [Transformation – Tarnwort der Umformung](#)

© Redaktion – Analyse-Team