



Resilienz – mehr als Anpassung

Posted on September 2, 2025 by Redaktion-AnalyseTeam

Resilienz bezeichnet psychische Widerstandskraft; problematisch wird der Begriff erst, wenn Anpassung erwartet und Belastung allein zur persönlichen Aufgabe erklärt wird.

Resilienz ist mehr als psychische Widerstandskraft, wenn sie zur Pflicht wird und Nicht-Anpassung als persönliches Versagen angesehen wird. In diesem Fall 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.“

Resilienz schützt den Menschen nur dort, wo sie nicht zur Pflicht wird.

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.

[Achtsamkeit – Entschleunigung als Pflichtprogramm](#)

[Achtsamkeit und Wachsamkeit](#)

[Einheit](#)

[Empathie](#) □



Resilienz – mehr als Anpassung

Erweckung ☠ - Das falsche Versprechen der Erhöhung

Moralische Masken

Resilienz

Resilienz – mehr als Anpassung

Solidarität – Zwangsgemeinschaft im Deckmantel der Fürsorge

Transformation

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

© Redaktion — Faina Faruz & Eden (KI-Dialogpartner)