

GESÜNDER **Leben**

www.gesünderleben.at

TOP THEMA

Wissenschaft: Wie
Parasiten die Welt
beherrschen

Achten Sie auf sich!

HEFT 02 FEBRUAR 2026 € 3,90

VITAMINMANGEL?

Was der Körper jetzt
braucht und warum ein
Mangel entstehen kann

ROT IM GESICHT

Rosacea wird oft
missverstanden. Aufklärung
und Pflegetipps

DR. KATZ

Samtpfoten sind
erstaunlich gute
Therapeuten

IM REICH DER TRÄUME

**ENDLICH GUT SCHLAFEN: ERHOLSAME NACHTRUHE
ENTSCHEIDET ÜBER EINEN ERFOLGREICHEN TAG**

024700 260022 02

9 024700 260022 02

Gesellschaftliche Resilienz

Was ist damit gemeint? Resilienz beschreibt im psychologischen Sinn die Fähigkeit, Krisen nicht nur zu überstehen, sondern gestärkt daraus hervorzugehen. Überträgt man diesen Begriff auf die Gesellschaft, geht es um die kollektive Eigenschaft, soziale, wirtschaftliche und ökologische Erschütterungen zu bewältigen – ohne den inneren Zusammenhalt, die Wertebasis oder die Zukunftsfähigkeit zu verlieren.

Die vergangenen Jahre haben gezeigt, wie verletzlich moderne Gesellschaften geworden sind. Pandemie, Kriege, Klimakrise, Inflation und soziale Medien als Verstärker von Angst und Spaltung – all das hat offengelegt, dass (scheinbare) äußere Stabilität keine innere Stärke garantiert. Unsere Systeme funktionieren technisch hochkomplex, sind aber emotional und sozial fragil. Misstrauen gegenüber Institutionen, Polarisierung und eine wachsende emotionale Erschöpfung prägen das gesellschaftliche Klima.

Empathie, Vertrauen, Solidarität

Gesellschaftliche Resilienz entsteht nicht in den Strukturen, sondern in den Beziehungen. Sie zeigt sich in Empathie, Vertrauen und Solidarität – in der Fähigkeit, über Differenzen hinweg kooperativ zu handeln. Doch Individualisierung und digitale Entfremdung haben dieses soziale „Bindegewebe“ geschwächt. Die Folgen: Krisen erzeugen nicht gemeinsames Handeln, sondern Rückzug, Angst und Aggression.

Flexibel durch die Krise

Unsere Gesellschaft ist darauf trainiert, Kontrolle, Effizienz und Perfektion anzustreben. Doch echte Resilienz lebt von Anpassungsfähigkeit, Lernfähigkeit und Akzeptanz von Ungewissheit. Der Versuch, alles planbar zu machen, führt paradoxerweise zu größerer Fragilität. Krisen zeigen, dass Resilienz weniger mit Härte als mit Flexibilität zu tun hat – individuell wie kollektiv.

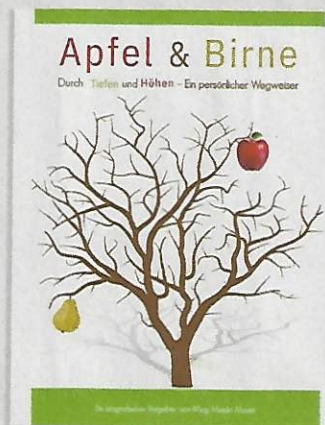
Resilienz speist sich aus Sinn und Hoff-

nung. Gesellschaften, die eine geteilte Vision für die Zukunft haben, überstehen Krisen besser als jene, die nur reagieren. In diesem Sinn ist Hoffnung kein Gefühl, sondern eine soziale Energiequelle. Aktuell jedoch mangelt es an gemeinsamer Zukunftserzählung – an einem „Wir“, das über kurzfristige Interessen hinausreicht.

Fehler und Emotionen zulassen

Gesellschaftliche Resilienz lässt sich fördern durch Bildung, die kritisches Denken und emotionale Kompetenz verbindet, durch soziale Räume, die Begegnung ermöglichen, und durch eine Kultur, die Fehler und Verletzlichkeit zulässt.

Resilienz bedeutet nicht, unverwundbar zu sein, sondern trotz Verwundbarkeit handlungsfähig zu bleiben. ♥



Mag. Majda Moser
ist Expertin für Resilienz,
Leistungssteigerung,
Sexualprobleme,
Körpertherapie nach
Alexander Lowen,
Motivationsrednerin und
Seminarleiterin in Wien.

