

«Die Kraft des Trotzdem»



Tilmann Haberer

Quelle: tilmann-haberer.de

Es ist cool, ein Buch über Resilienz zu lesen, in dem dieser Begriff nicht vorkommt. Das stattdessen immens persönlich und praktisch wird. Das schafft Tilmann Haberer mit «Die Kraft des Trotzdem».

«Wie man weitermacht, auch wenn's schwierig wird.» So lautet der Untertitel des Buchs. Tilmann Haberer greift damit eine der grossen Lebensfragen auf, denn irgendwann steht jeder Mensch vor Problemen, Krankheiten oder Unwägbarkeiten, die scheinbar keinen Ausweg zulassen. Und nun? Wie kann ich weiterleben, wenn ich nicht weiterleben kann? Wie sieht dann die Zukunft aus? Was hilft mir in Situationen weiter, in denen ich schwarzsehe?

«Gott kann helfen» ist eine richtige Antwort, die aber nicht unbedingt hilfreich ist, denn sie klärt nicht das Wie. Und genau darum geht es Tilmann Haberer. Er wollte ein «Hoffnungsbuch» schreiben – und er hat es geschafft. Der Autor, Seelsorger

und ehemalige Gemeindepfarrer verbindet dabei Psychologie, Theologie und Philosophie, ohne je akademisch zu werden.

Persönlich

Es ist alltäglich und gleichzeitig katastrophal: der Besuch bei einem Arzt, der ihn dringend zu weiteren Untersuchungen schickt, bis am Ende die schwer verkraftbare Diagnose Leukämie steht. Sehr persönlich und gleichzeitig ohne Selbstmitleid oder Heldenambitionen steigt Haberer ins Buch ein. Er wird damit im besten Sinne Weggefährte, denn er erzählt von Zweifeln und Hoffnungen, berichtet davon, was ihm persönlich geholfen hat. Über alles Persönliche hinaus schafft er es, mich als Lesenden eine Ebene höher zu führen, indem er fragt: Wie entwickeln wir eigentlich Zuversicht? Für uns selbst, aber auch für unsere Gesellschaft? Dabei lädt er dazu ein, sich auch auf Gott einzulassen, selbst wenn man bisher schlechte oder keine Erfahrungen mit Kirche oder dem eigenen Gottesbild hatte.

Praktisch

Ein Thema wie das des Buchs lädt dazu ein, erst einmal über Leid im Allgemeinen und Besonderen zu schreiben, theologische Erkenntnisse und psychologische Ergebnisse zu referieren. Das tut Haberer nicht. Zwischen den Zeilen streut er immer wieder Informationen und Fachwissen ein, doch insgesamt ist dieses Buch wie der Besuch bei einem Freund, der mir sagt: «Und nun erzähl mal...» Es öffnet mir viel Raum zum Selberdenken und vor allem zum Selbertun. Der Text ist gespickt voll mit kleinen praktischen Übungen, die mir sofort dabei helfen, eine neue Perspektive zu gewinnen, Schlaflosigkeit zu überwinden, die Kraft des Lächelns zu entdecken und vieles mehr. Manche Bücher nennen sich Praxisbuch, nur weil am Ende vier Fragen stehen – dieses hier ist eins. Es will nicht nur gelesen, sondern getan werden. Viele der Ideen und Übungen sind nicht neu, aber in ihrer Zusammenstellung sind sie nicht nur praktisch, sondern hilfreich.

Hilfreich



Cover des Buches «Die Kraft des Trotzdem»

Quelle: fontis-shop.ch

Ich lese ein Buch am liebsten in der Papierversion – und die tut hier besonders gut. Das beginnt schon bei dem bunten Cover, das dem grauen Alltag oder der düsteren «Realität» ein strahlend buntes «Trotzdem» entgegenhält. Bei Übungen, die mich besonders ansprechen, kann ich mir eine dicke Markierung an die Seite malen und finde sie direkt wieder, wenn ich sie wiederholen möchte. Die vielen Fragen des Buchs sind besonders hilfreich. Sie geben weder Richtung vor, noch sind es Ratschläge (aber auch Ratschläge sind Schläge, heisst es zu Recht). Sie helfen mir vielmehr in eine neue Weite des Denkens.

Wenn Haberer Anregungen gibt, sind sie persönlich geprägt und lassen mir ebenfalls Raum, zum Beispiel wenn er zu seiner Krebserkrankung festhält: «Auch wenn es nicht gut geht, kann, will und werde ich damit leben!» Ähnliches gilt für die Personen, die er vorstellt, wie Viktor Frankl, den Psychiater, der nach dem KZ das Buch «...trotzdem Ja zum Leben sagen» schrieb, Alexej Nawalny, der seinen Widerstand bis zu seiner Ermordung mit seinem Glauben begründete oder auch Samuel Koch, der als querschnittsgelähmter Schauspieler Hoffnung und einen besonderen Blick auf Gott vermittelt.

Lesenswert

Mein Leben ist aus vielen Gründen gerade schwierig. Da steht nichts Katastrophales im Raum, aber es kostet Kraft. Wenn ich also ein Buch aufschlage, das «Wege zu neuer Zuversicht» verspricht, dann will ich keine theoretischen Erkenntnisse gewinnen, sondern konkrete Hoffnung entwickeln. «Die Kraft des Trotzdem» hat meine Erwartungen übertroffen – in der Praxisorientierung, dem unaufgeregten Gottesbezug und schlicht und einfach, weil es schön und gut zu lesen ist.

Zur Website des Autors:

[Tilman Haberer](#)

Zum Buch:

[Tilman Haberer: Die Kraft des Trotzdem. Wie man weitermacht, auch wenn's schwierig wird](#)

Zum Thema:

[Psychische Stärke: 5 Strategien zur inneren Widerstandsfähigkeit](#)
[Trotzdem wertvoll: «Resilienz ist eine Reise zu sich selbst»](#)
[Konferenz in Aarau: Resilienz: Wie Kinder stark werden](#)

Datum: 09.03.2026

Autor: Hauke Burgarth

Quelle: Livenet

Tags

[Buch](#)

[Ratgeber](#)

[Glaube](#)

[Leben als Christ](#)