



MARTIN  
STRAUBE

RESILIENZ



## Inhalt

Resilienz .....	3
Charakteristika von Resilienz .....	7
Akzeptanz .....	9
Flexibilität .....	10
Verlassen der Opferrolle .....	12
Verantwortung übernehmen .....	13
Netzwerke und Freundschaften und daraus resultierendem Gefühl irgendwo dazu zu gehören („Belonging“) .....	14
Aktive Zukunftsplanung mit der Bereitschaft sich zu verändern („Transformationsbereitschaft“) .....	16
Transzendenz, wie religiöser Glaube, Phantasie oder Kunst .....	17
Optimismus und Pessimismus .....	18
Wissenschaft, Kunst und Religion .....	19
Familiäre Prägungen .....	21



## Resilienz

Es hat in der Geschichte der Medizin, der Pädagogik, der Psychotherapien und vergleichbarer Forschungsfelder, aus denen die Heilerziehungspflege sich ihre Orientierung holt, viele Wechsel der Paradigmen gegeben. Das neueste Schlagwort heißt „Resilienz“. Unter Resilienz versteht man die Fähigkeit der Wiederherstellung eines vorherigen Zustandes. In der Technik findet man den Begriff für die Elastizität eines Materials, in der Statistik als Ausdruck für Fehlertoleranz, in der EDV-Technik nennt man so die Fähigkeit im Internet zu einer gewünschten Seite zu kommen, obwohl es einzelne Verbindungsfehler gibt, die aber im Netz ausgeglichen werden. Besonders in der Ökologie wird der Begriff verwendet, wo man netzartig aufeinanderwirkende Strukturen (Boden, Pflanzen, Wetter, Mikroorganismen etc.) untersucht, die gemeinsam zusammenwirken um schädliche Einflüsse auszugleichen.



In der Psychologie und Pädagogik hat man den Begriff übernommen für das sogenannte „Stehaufmännchen“-Phänomen, also die Fähigkeit, trotz einwirkender Hindernisse, Traumata oder Störungen, den vorherigen (guten) Zustand wieder zu erlangen. Die erste und einfachste Definition ist also die der psychischen Widerstandskraft. Deutlich differenzierter ist die Beschreibung Richard Sagors: resiliente Personen seien „CBUPO-Menschen“ (competence<sup>1</sup>, belonging<sup>2</sup>, usefulness<sup>3</sup>, potency<sup>4</sup>, optimism<sup>5</sup>). Hier werden Eigenschaften benannt, die einem Menschen helfen, mit widrigen Situationen umzugehen. Noch weiter geht Walsh, wenn er die Resilienz als die Fähigkeit bezeichnet, „aus widrigsten Lebensumständen gestärkt und mit größeren Ressourcen ausgestattet als zuvor herauszukommen...“

Besonders die frühen Psychotherapiemethoden, basierten darauf, den Konflikt, der zur seelischen Erkrankung führte, zu verstehen. Man ging davon aus, dass das Verstehen, warum es einem schlecht geht, die Möglichkeit bietet, die Ursachen aufzulösen. Die Psychoanalyse ist eine dieser Methoden. Die Entwicklung der Psychoanalyse ging so, dass man versuchte, dieses Verstehen nicht nur intellektuell, sondern immer empathischer sich vollziehen zu lassen. Dennoch blieb es immer eine defektorientierte Methode. Im Mittelpunkt stand der Konflikt, die Blickrichtung blieb immer rückwärtsgewandt. Neuere Therapiemethoden, wie die systemische Familientherapie, gehen von in den Familien liegenden Ressourcen aus. Gearbeitet wird dabei an der Wahrnehmung neuer, bisher unbekannter Perspektiven, an dem Verständnis für die Haltung der übrigen Beteiligten, an der Analyse von Mustern in Kommunikations- und Interaktionsvorgängen, es werden angemessene Interventionen erprobt und ganzheitliche Hypothesenbildungen erwogen. Diese „Ressourcenorientierung“ mündete bei vielen Therapeuten in den Zwang des „positiven Denkens“, der ausschließlichen Lösungsorientierung, also der Blickwendung ganz in die Zukunft und einer Vernachlässigung der Not, in der sich der Klient befindet.

<sup>1</sup> kompetent

<sup>2</sup> zugehörig

<sup>3</sup> Zweckorientiert, fähig etwas zu bewältigen

<sup>4</sup> Potent, mächtig, kraftvoll

<sup>5</sup> optimistisch

Zwischen diesen einerseits rückwärts-, andererseits vorwärtsgerichteten, einerseits defekt-, dererseits ressourcenorientierten Denkrichtungen nimmt die Resilienzforschung einen dritten Weg ein. Rosemarie Welter-Enderlein, die mit Bruno Hildenbrand das derzeit am häufigsten zitierte Buch zum Thema Resilienz herausgegeben hat („Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände“, Carl-Auer Verlag, 2006) schreibt in der Einleitung zu dem Buch:

Dass ich so viel Interesse habe an menschlichen Entwicklungsmöglichkeiten wie an Erklärungen dafür, warum die Entwicklungen immer wieder stagnieren, gehört zu meinem persönlichen und meinem beruflichen Menschenbild. Mit einer Aussage wie dieser gerate ich jedoch leicht in den Verdacht eines trivialen Optimismus, wie er mit dem von mir Anfrage gestellten Dogma therapeutischer »Ressourcenorientierung« einhergeht. Also beeile ich mich mit der Erklärung, dass ich mir ein Menschenbild nicht vorstellen kann, das ohne *Blicke in den Abgrund* auskommt und wozu neben dem Blick auf mögliche Ressourcen auch die Auseinandersetzung mit den Krisen bzw. Stressoren in einem Lebenslauf gehört.

Dass mein Menschenbild mit meiner persönlichen Geschichte zu tun hat und diese wiederum mit der Wahl meiner therapeutischen Orientierung, habe ich in einigen Schriften beschrieben. Meine Eltern, mit ihrer Lebentüchtigkeit und mit ihrer Anteilnahme am Schicksal anderer, waren Vorbilder für ihre fünf Kinder. Sie haben uns nicht nur sichere Bindungserfahrungen angeboten, sondern auch Blicke in ihre eigenen Abgründe vermittelt und uns nie in Watte verpackt. Als Älteste mit vermutlich angebotenerer Teilnahmeintelligenz hatte ich für die Verletzlichkeiten von Mutter und Vater ein besonderes Sensorium. Dies hat wohl auch mit meiner späteren Berufswahl zu tun sowie mit meiner Überzeugung, dass traumatische Lebenserfahrungen nicht zwingend zu negativen persönlichen Entwicklungen führen müssen. Menschen haben im besten Fall immer wieder Möglichkeiten, sich aus eigener Kraft zu entwickeln, trotz widriger Lebensumstände.

Meine eigene Mutter ist zum Beispiel unter schwierigen Bedingungen groß geworden. Sie war, wie ich selber, Älteste von fünf Kindern. Ihre Mutter war schwer alkoholabhängig und darum jahrelang in einer Klinik. In dieser Zeit ließ ihr Mann sich von ihr scheiden, und meine Mutter hat - als Halbwüchsige - für ihre vier jüngeren Geschwister selbstverständlich die Mutterrolle übernommen. Trotz dieser schwierigen Aufgabe - oder vielleicht deshalb - ist sie eine starke und lebensfrohe junge Frau geworden. Ihre heimlichen Ängste, nicht zu genügen oder nicht das Beste aus ihren vielen Talenten zu machen, habe ich als älteste Tochter zwar immer gespürt. Aber ihre Ängste machten mir keine Angst, weil ich Mutters Entscheidung für das Leben und gegen psychiatrische Etiketts für ihre Situation aus dem Alltag mit ihr heraus kannte. Zu diesem Alltag gehörten neben unserer Kernfamilie auch ehemalige Psychiatriepatienten, die bei uns lebten und in der familieneigenen Gärtnerei mitarbeiteten. Deren Resilienz wurde durch die *Gewöhnlichkeit* unseres Alltags vermutlich gefördert. Niemand nahm an, die Patienten seien »von Natur aus« resilient. Aber es gab klare Vorgaben für sie, und wenn einer ab und zu verrückt spielte, erlebte er (oder sie) einen sicheren Beziehungsrahmen, in den das ganze Haus samt der Nachbarschaft eingebunden war.

Hierin sprechen sich einige Grundmotive der Resilienz aus:

- ❖ Jeder Mensch ist verletzbar. Jeder hat seine Abgründe, Schwächen und Verruchtheiten. Sie nicht zur Kenntnis zu nehmen, zu akzeptieren und als integralen Bestandteil der Persönlichkeit anzunehmen, ist ebenso fahrlässig, wie den betreffenden Menschen anhand dieser dunklen Seiten zu charakterisieren und sie als sein Hauptmerkmal anzusehen.



- ❖ „In Watte packen“ stärkt nicht. Nichts Schlimmes erlebt zu haben macht nicht den guten Menschen aus. Im Umkehrschluss ist es aber auch nicht sinnvoll, soviel Schlimmes wie möglich zu erleben und zu erfahren. Schlimme Erfahrungen alleine sind weder positiv noch negativ. Eine einseitig positive Haltung solchen Erlebnissen gegenüber käme dem Abhärtungsideal gleich, das man früher einmal hatte („was uns nicht umbringt, macht uns nur härter“). Dahinter steht das Bild des männlichen Teflon-Ich, das wie bei einem Hollywood-Helden unverletzlich ist. Das gibt es nicht. Die Alternative ist aber nicht, dass einem alle Steine aus dem Weg geräumt werden, alle Gefahren nur gemieden werden, sondern diejenigen Traumata, die das Leben mit sich bringt, anzunehmen und kreativ daraus etwas zu schöpfen.
- 
- ❖ Traumatische Erfahrungen müssen nicht das Gesamtgleichgewicht der Seele negativ stören, auch geht es im idealen Fall nicht so, dass man hinterher so ist, wie zuvor, sondern man kann nach einem Trauma gesünder sein, als zuvor. Krisen erscheinen hier auch als mögliche Chance zur Entwicklung. Mit dem Entwicklungsbegriff kommt eine zeitliche Dimension hinzu, die die einseitige Vergangenheits- und die ebenso einseitige Zukunftsorientierung in einen Prozess löst. Aaron Antonovsky hatte in seiner „Salutogenese“ noch angenommen, dass die Fähigkeiten zur Gesundheit (sein so genanntes „Kohärenzgefühl“) sich in Kindheit und Jugend entwickelt, je nach vorliegenden Bedingungen und dann für den Rest des Lebens mehr oder minder so bleibt, wie ein einmal angenommenes Schicksal, ohne wesentlich eigenes Zutun. Ronald Grossarth-Maticsek hielt die „Selbstregulation“, die Antonovskys Kohärenzgefühl stark ähnelt, für verbesserbar, durch stressfreies Training. In der Resilienz geht es um Fähigkeiten, die man in der Krise, im Stress und durch die Krise erwirbt!
  - ❖ Es gibt Faktoren, die eine Resilienz eher ermöglichen, als andere. Dazu gehört sicherlich der im Text erwähnte Beziehungsrahmen oder die Bindungserfahrung und das Erleben einer verlässlichen Normalität. Das Gefühl von Zugehörigkeit wird von vielen Autoren als wesentlich für eine gesunde kindliche Entwicklung angesehen. Auch späterhin kommt der menschlichen Vernetzung mit Familie, Freunden und Kollegen eine ebensolche Bedeutung zu. Und in der Tat scheint zu einem Teil die sich entwickelnde Resilienz im Kindesalter mit der Zahl der Freundschaften zu korrelieren und zu den engen Beziehungen zu den Eltern, die auch erzieherischen Einfluss nehmen, und zu anderen Erwachsenen ebenso. Der Bezug zu anderen Menschen scheint hier insofern eine positive Rolle zu spielen, als hier eine soziale Unterstützung erlebt wird und auch Modelle zur Problemlösung vorgelebt werden (wenn sie vor den Kindern nicht verdeckt werden). Ebenso aber wird immer wieder betont, wie wichtig frühe Leistungsanforderungen und Verantwortungsübernahme sind. Dies kommt nur durch die erzieherische Intervention der Erwachsenen zustande und macht aber auch das Erlebnis von Normalität erst möglich, denn Normalität wird nicht passiv erlebt, sondern wird da erlebt, wo man selber aktiv involviert ist.
  - ❖ Weiter spielt eine Bedingung eine Rolle, die schwer im Bezug auf seine Ursächlichkeit hin zu ermitteln ist. Es ist die „günstige charakterliche Anlage“, die meist mit „Optimismus“ beschrieben wird. In der Tat ist wohl manchmal der Optimismus wie angeboren, oder er fehlt trotz aller günstigen Bedingungen. Eine dieser Bedingungen für die Entwicklung einer optimistischen Grundhaltung ist das Erleben von Selbstachtung, Selbständigkeit, Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit. Auch die werden insbeson-

dere durch das soziale Miteinander in schaftlichen Beziehungen (Gruppen) erfahren.

Viele Autoren sehen die Grundlage zur Entwicklung resilienter Lebensformen in der frühen Kindheit. Manche Säuglinge zeigen mit 2 Monaten bereits, dass sie sich aktiv gegen Dinge wehren, die sie nicht wollen oder mögen. Diese innere Abwehr ist sicher eine wichtige Grundlage einer guten Selbstachtung, muss aber keine gute Grundlage für eine soziale Fähigkeit sein.

So kann man die Resilienz beschreiben als das Zusammenwirken vielerlei Faktoren, die zu einem Strauß von Fähigkeiten werden, die jeder Autor anders aufzählt.

Margret Schnetgoeke und Stephanie Thiele haben eine Zusammenstellung über Resilienz im Internet veröffentlicht, in der sie die Eigenschaften wie folgt benennen: Resilienz sei ein Persönlichkeitsmerkmal, das mit folgenden Merkmalen korrespondiert: Eigenständigkeit, Unabhängigkeit, Bestimmtheit, Unbesiegbarkeit, Beherrschung, Findigkeit, Ausdauer, Akzeptanz dem Leben und der eigenen Person gegenüber, Anpassungsbereitschaft, Balance und Flexibilität, Fähigkeit zur Perspektivübernahme.

Corina Wustmann, Diplom-Pädagogin, Wissenschaftliche Referentin am Deutschen Jugendinstitut e.V. hat in ihrem Aufsatz: „Die Blickrichtung der neueren Resilienzforschung Wie es manche Kinder schaffen, schwierigen Lebensumständen zu trotzen“ eine andere Zusammenstellung gewählt:



## Charakteristika von Resilienz

Im Zuge der heutigen Forschungserkenntnisse kann das Phänomen der Resilienz u.a. folgendermaßen beschrieben werden:

- Resilienz bezeichnet kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal eines Kindes, sondern umfasst eine Kapazität, die im Verlauf der Entwicklung im Kontext der Kind-Umwelt-Interaktion erworben wird. Mit anderen Worten: Resilienz ist lernbar.
- Resilienz kann mit der Zeit und unter verschiedenen Umständen variieren. Kein Mensch ist immer gleich widerstandsfähig. Mit anderen Worten: Resilienz ist keine lebenslange Fähigkeit gemäß „einmal erworben, immer vorhanden“.
- Die Wurzeln für die Entwicklung von Resilienz liegen in besonderen schützenden Bedingungen, die einerseits in der Person des Kindes, andererseits in seiner Lebensumwelt lokalisiert sein können.



### Was kennzeichnet resiliente Kinder?

Obwohl es große Unterschiede in den jeweiligen Risikobelastungen und methodischen Vorgehensweisen der Untersuchungen gibt und auch der Resilienzansatz noch etliche konzeptuell-methodische Unklarheiten aufweist, kamen dennoch viele Forscher zu relativ übereinstimmenden Befunden hinsichtlich jener Faktoren, die Resilienz charakterisieren bzw. an der Entstehung maßgeblich beteiligt sind. Als bedeutsame Untersuchungen können dabei z.B. die „Kauai-Längsschnittstudie“ von Werner und Smith, die so genannte Pionierstudie der Resilienzforschung mit einer Laufzeit von 40 Jahren, die „Mannheimer Risikokinderstudie“ von Laucht u.a. sowie die „Bielefelder Invulnerabilitätsstudie“ von Lösel und Mitarbeitern benannt werden. Zusammenfassend konnten in diesen Untersuchungen u.a. folgende entscheidende schützende Faktoren bzw. Bedingungen identifiziert werden:

#### Personale Ressourcen

- Positive Temperamenteigenschaften, die soziale Unterstützung und Aufmerksamkeit bei den Betreuungspersonen hervorrufen (flexibel, aktiv, offen)
- Problemlösefähigkeiten
- Hohe Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Realistische Kontrollüberzeugung
- Hohes Selbstwertgefühl
- Hohe Sozialkompetenz wie z.B. Empathie und Verantwortungsübernahme
- Aktives und flexibles Bewältigungsverhalten wie z.B. die Fähigkeit, soziale Unterstützung zu mobilisieren
- Optimistische, zuversichtliche Lebenseinstellung (Kohärenzgefühl).

#### Soziale Ressourcen

- Mindestens eine stabile, verlässliche Bezugsperson, die Vertrauen und Autonomie fördert
- Offenes, wertschätzendes, unterstützendes Erziehungsklima
- Zusammenhalt, Stabilität und konstruktive Kommunikation in der Familie
- Religiöser Glaube in der Familie

- Kompetente und fürsorgliche Erwachsene außerhalb der Familie, die als positive Rollenmodelle dienen und Mut zusprechen (z. B. Großeltern, Freunde, Lehrer)
- Wertschätzendes Klima in den Bildungsinstitutionen (Schule als „zweites Zuhause“).

Barbara Perras hat in einem im Internet veröffentlichten Aufsatz über Kindergartenpädagogik einen wesentlichen zusätzlichen Gesichtspunkt benannt:

„Resiliente Kinder entziehen sich durch ihre Kreativität oft der unerträglichen Realität und vermeiden für eine Weile Gefühle von Einsamkeit, Angst, Wut, Ohnmacht, Verwirrung und Verzweiflung:

- Sie sind stark wie Pippi Langstrumpf.
- Sie teilen die Eltern mit den Kindern von Bullerbü.
- Sie können zaubern wie Harry Potter.
- usw. (vgl. Doubek 2003, S. 122).



Die Kinder haben für die Dauer ihres Spiels die Macht über das, was geschieht. Sie können gefahrlos ausprobieren, wie sie ihre Welt so gestalten können, dass sie ihnen weniger Kummer und Schmerzen bringt. Sie verschaffen sich Unabhängigkeit und vermindern Hilflosigkeit, mit der sie alltäglichen Gegebenheiten ausgeliefert sind.“

Es sind immer wieder ähnliche Motive, die in der Salutogenese, der Selbstregulation und in der Resilienz auftauchen, nur werden sie immer anders formuliert, nie im Widerspruch, aber unterschiedlich ausführlich. Letztlich handelt es sich um ein ähnliches Phänomen; um Ressourcen. Antonovsky sieht in seinem Kohärenzgefühl den ausschlaggebenden und schicksalbestimmenden Faktor, der über Wohl und Weh entscheidet, Maticek sieht darin eine beeinflussbare Größe und die Resilienzforschung sieht darin eine Ressource, die durch Beanspruchung wächst.

Nimmt man alle Faktoren zusammen und nimmt die Aufzählungen aus dem Buch von Welter-Enderlein und Hildebrand hinzu, werden viele Faktoren der Resilienz genannt, die man im Wesentlichen in den folgenden sieben Punkten zusammenfassen kann:

1. Akzeptanz
2. Flexibilität
3. Verlassen der Opferrolle
4. Verantwortung
5. Netzwerke und Freundschaften und daraus resultierendem Gefühl irgendwo dazu zu gehören („Belonging“)
6. Aktive Zukunftsplanung mit der Bereitschaft sich zu verändern („Transformationsbereitschaft“)
7. Transzendenz, wie religiöser Glaube, Phantasie oder Kunst.

## Akzeptanz

Akzeptanz (von lat. „accipere“ für annehmen, billigen, gutheißen) ist eine Substantivierung des Verbes akzeptieren, welches verstanden wird als annehmen, anerkennen, einwilligen, hinnehmen, billigen, mit jemandem oder etwas einverstanden sein.

Dementsprechend kann Akzeptanz definiert werden als Bereitschaft, etwas zu akzeptieren (Drosdowski, 1989).

Es wird deutlich, dass Akzeptanz auf Freiwilligkeit beruht. Darüber hinaus besteht eine aktive Komponente, im Gegensatz zur passiven, durch das Wort Toleranz beschriebener Duldung. Akzeptanz drückt ein zustimmendes Werturteil aus und bildet demnach einen Gegensatz zur Ablehnung. (Wikipedia)



Wie schwer die Akzeptanz des Unvermeidlichen ist, weiß jeder, der schon einmal die Zeit zurückdrehen wollte. Schuldgefühle der Vergangenheit gegenüber können dabei diese Akzeptanz eigenen Handelns ebenso verhindern, wie die das Verhalten, das so tut, als sei etwas nicht geschehen die Tatsachen leugnet, die nicht akzeptiert werden können oder das dauernde Klagen, dass dies oder jenes ausgerechnet mir passiert ist. „Schmerz ist unvermeidlich, Leiden ist freiwillig“ (M. Kathleen Casey) ist ein Ausspruch, der diesen letzten Teil charakterisiert. Der Akzeptanz nahe verwandt ist das Wort „Verzicht“ im Gegensatz zum „Verlust“. Nehmen wir an, wir verlieren einen Arm durch einen Unfall. Der Verlust wird erlitten. Solange ich leide, geht es mir schlecht. Wenn irgendwann der Verzicht auf den Arm geleistet wird, weil anerkannt und akzeptiert wird, dass die Uhr nicht zurückgedreht werden kann, ist dieses Leid gemindert und es werden Kräfte frei aus der Situation das Beste zu machen, was machbar ist.

Reinhold Niebur (1892-1972), ein einflussreicher amerikanischer Theologe, Philosoph und Politikwissenschaftler prägte 1943 die Worte, die das ausdrücken: "Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden."

Die Gefahr der unkritischen Akzeptanz ist, dass auch Situationen anerkannt werden, die schlecht, aber änderbar sind. Darum ist die Akzeptanz alleine noch keine Tugend, sondern erst, wenn die anderen Faktoren der Resilienz hinzukommen.

## Flexibilität

*"Wir erwarten von unseren Mitarbeitern Flexibilität."*

*"In den heutigen Zeiten muss man eben flexibel sein."*

*"Flexibilität ist ein echter Erfolgsfaktor."*

Solche und ähnliche Aussagen findet man zahlreich, wenn es um das Thema Flexibilität geht.

Der Ursprung des Wortes "Flexibilität" ist das lateinische Verb "flectere", was "biegen" oder "beugen" bedeutet. Am besten lässt sich die direkte Bedeutung anhand eines Grashalmes illustrieren, der dem Wind sehr weich nachgibt, ohne wie z.B. ein fester Stab zu brechen.

Nun ist aber "Flexibilität" hier nicht so zu verstehen, dass wir uns vom Wind des Lebens hin und hertreiben lassen und gleichsam zum rückratlosen Blatt im Wind werden sollen.

Flexibilität als Erfolgseigenschaft meint vielmehr, in der Lage zu sein, sich auf die Umwelt einstellen zu können. Also auch auf sich ständig verändernde Bedingungen zu reagieren und nicht einfach an ihnen zu scheitern.

Es sei dahingestellt, ob die Welt früher tatsächlich stabiler und das Leben weniger Wandlungen unterworfen war, heute müssen wir uns damit auseinandersetzen, dass schon morgen alles ganz anders sein kann.

Der Job, den wir heute haben, kann morgen schon gefährdet sein, die Firma, in der wir arbeiten, verkauft werden, die Einnahmen, mit denen man fest gerechnet hat, wegfallen. Auch Partnerschaften und Ehen sind nicht so sicher, wie sich das viele von uns wünschen. Und selbst junge Menschen können plötzlich vor der Tatsache stehen, eine schwere Krankheit oder einen herben Schicksalsschlag verarbeiten zu müssen.

Natürlich sind die Folgen von Veränderungen sehr unterschiedlich – manche stecken wir mit einem Lächeln weg, andere reißen uns schier den Teppich unter den Füßen weg. Auf manche Veränderungen kann man sich gut vorbereiten, andere kommen plötzlich und erwartet. Und manche Umstellungen fallen uns leichter als andere.

Flexibilität besteht zu einem großen Maß aus einem grundsätzlichen Ja zu Veränderungen. Damit ist nicht gemeint, dass wir alle Veränderungen toll finden sollen, sondern es geht darum, sie als Bestandteil des Lebens zu akzeptieren und die Notwendigkeit einzusehen, sich immer wieder auf sie einstellen zu müssen.

Und DAS ist nichts anderes als Flexibilität.

Nun sagt sich das so leicht, aber in der Praxis zeigt sich schnell, wie schwer es ist, mit dem Fluss der Veränderungen im Leben mitzugehen. Schließlich sind wir alle in ein komplexes System aus Verpflichtungen, Bedürfnissen und Aufgaben eingebunden, das es uns schwer macht, nicht nur große, sondern manchmal auch kleine Dinge zu ändern.

Schon die simple Bitte unseres Vorgesetzten, doch ab sofort eine Stunde früher (oder später) zur Arbeit zu kommen, kann eine ganze Lawine auslösen: Plötzlich klappt die Kinderversorgung weder morgens noch abends, das Ehrenamt, welches wir übernommen haben, lässt sich so nicht mehr wie gewohnt erledigen, die Sportstunde, die wir uns zum Ausgleich genommen haben, fällt dann aus, Hausputz und Einkaufen müssen neu organisiert werden usw. usw. Und das ist ein Beispiel einer geringfügigen Änderung!



Der Ruf nach Flexibilität klingt deshalb in den Ohren vieler Menschen wie ein Hohn und erscheint kaum machbar.

Es gibt Veränderungen, gegen die man einfach nichts tun kann. Wenn Ihre Firma verkauft wird und Sie dadurch den Job verlieren, können Sie sich noch so sehr aufregen, es wird Ihnen nichts helfen. Wenn Ihre Kita geschlossen wird, kommen Sie nicht darum herum, einen neuen Platz für Ihr Kind zu finden.

Bei solchen Veränderungen ist es wichtig, Energieverschwendung zu vermeiden. Mit Energieverschwendung ist ewiges Hadern und Ärgern gemeint und auch die Weigerung, sich auf die neuen Gegebenheiten einzustellen. Dass Sie kurzfristig enttäuscht oder sauer, ja vielleicht entsetzt sind, ist vollkommen normal und verständlich. Nur sollten Sie nicht in diesem Zustand verharren, sondern Ihre Energie dann dafür nutzen, die neue Situation möglichst positiv für sich auszugestalten.

In anderen Fragen steht es hingegen manchmal an, sich gegen anstehende Veränderungen einzusetzen. Wenn Ihr Partner Ihnen mitteilt, unglücklich zu sein und dass er über eine Trennung nachdenkt, haben Sie noch viele Möglichkeiten, das Ruder herumzudrehen. Hier bestünde eine sinnlose Energieverschwendung darin, sich selbst Vorwürfe zu machen. Arbeiten Sie lieber gemeinsam daran, wieder zueinander zu finden.

Aus einem Artikel in <http://www.zeitzuleben.de>

Im Wesentlichen bedeutet Flexibilität, Wahlmöglichkeiten zu entdecken. Also nicht nur einen Weg vor der Nase zu sehen, sondern möglichst viele.

Das bedeutet, dass Flexibilität die Akzeptanz voraussetzt, aber nicht identisch ist.

Auch hier ist ein Zuviel an Flexibilität oder Flexibilität alleine wieder ein Problem: wir hängen dann unser Fähnchen in den Wind.



## Verlassen der Opferrolle

Sich in einer Opferrolle zu begeben, macht das Leben zunächst einfacher, denn für das eigene Leid sind dann Andere verantwortlich. Für etwas unangenehmes sich verantwortlich zu fühlen, bedeutet eine narzisstische Kränkung. Unsere Momente des Scheiterns, unsere Traumata, unsere Enttäuschungen sind wichtige Elemente unseres Lebens. In der Opferrolle geben wir für diese wichtigen Momente die Verantwortung ab – aber nicht an geliebte Menschen, sondern an diejenigen Menschen, die wir als Täter empfinden. Gerade deshalb sind es nicht unsere Freunde. Das Einnehmen der Opferrolle („Viktimisierung“) wird uns früh anerkennen. Wir entlasten uns dadurch, dass „der Staat“ zu viele Steuern verlangt, „der Lehrplan“ Dinge verlangt, die uns nicht liegen, „die Lehrer“ ungerecht seien, „die Mitschüler“ so ungerecht sind, „der Chef“ so blöde, „die Geschwindigkeitsbegrenzung“ so ungerechtfertigt und „der Ehepartner“ so doof ist. Für alles muss es einen Grund, das bedeutet in der Regel, einen Schuldigen geben. „Ein einzig' böses Weib lebt höchstens auf der Welt, nur schlimm, dass jeder seins für dieses Einz'ge hält“ heißt es in einem Kanon von Haydn. „Die Ehe ist der Versuch, gemeinsam mit Problemen fertig zu werden, die man alleine nie gehabt hätte“ (Woody Allen). Das sind alles Aussagen, die diese Scheinentlastung charakterisieren, die man erhält, wenn man Andere für sein Unglück verantwortlich macht. Denn es ist eine Scheinentlastung, denn letztlich gewährt man den „Tätern“ mehr Raum in seinem Seelenleben. Man klagt, statt zufrieden zu sein mit dem, was ist.



Die Opferrolle aufzugeben ist schwer. David Lloyd George drückte das so aus: „Der Beweis von Heldentum liegt nicht im Gewinnen der Schlacht, sondern im Ertragen einer Niederlage“. Es geht hier noch nicht darum, Verantwortung zu übernehmen, auch nicht mehr um Akzeptanz, sondern es geht um Verzicht auf eine Scheinentlastung, die nur kurzfristig guttut und langfristig den Blick verstellt. Es geht um den Verzicht, entlastend nach außen zu blicken und stattdessen anzuschauen, was in den verschiedenen Erlebnissen und Erfahrungen der eigene Anteil gewesen ist. Dieser Verzicht tut weh. Ihn zu leisten ist ein Kampf mit sich selber, eine Katharsis (krisenhafte Reinigung) und eine Reduktion auf sich selber. Es ist der Akzeptanz ähnlich, aber bei der Akzeptanz wird noch nach außen geblickt und das, was einem widerfahren ist, wird akzeptiert. Beim Verlassen der Opferrolle schaue ich auf mich selber und akzeptiere mich als Teil des Geschehens. Es ist ähnlich dem, was in der katholischen Weltanschauung „Fegefeuer“ genannt wird und dem, was der Islam als Dschihad beschreibt, den Kampf gegen den Unglauben. Jedenfalls sehen es viele Islamwissenschaftler so, dass nicht der nichtislamgläubige andere Mensch bekämpft werden soll, wie es die terroristischen Islamisten sehen, sondern der Unglaube in einem selber bekämpft werden soll. Und dass es Unglaube sei, wenn andere Menschen mein Schicksal bestimmen und nicht Allah – und Allah wird vorgestellt als der Herr des Schicksals, der aus dem eigenen Inneren spricht. Es ist ein sich Reinigen von den Schatten der Anderen, es ist eine Befreiung vom Gift der Schuldzuweisung, des Festhaltens an den Gespenstern der Vergangenheit mit dem Mittel des Jammerns.

## Verantwortung übernehmen

Im Übernehmen der Verantwortung für sich selbst, seine Taten, Gedanken, Wirkungen und Empfindungen, erobert man sich den Raum zurück, den man in seiner Seele Anderen überlassen hat. Das waren nicht nur die „Schuldigen“, sondern auch Diejenigen, denen man seine Fähigkeiten, seine Bildung, seine Begabungen, seinen Wohlstand, sogar sein Leben verdankt. Verantwortung übernehmen bedeutet hier, auf das zu blicken, was man aus seinen Voraussetzungen, die man vorgefunden hat, macht. Verantwortung zu übernehmen bedeutet, sich nicht als ein Produkt der Eltern, seiner Zeit oder der Gesellschaft zu begreifen, sondern als Selbstgestalter seines Schicksals. Das bedeutet nicht, zu verleugnen, dass man Vieles Anderen verdankt. In dem alttestamentarischen Gebot: „Du sollst Vater und Mutter ehren“ ist das mit enthalten: indem ich sie ehre, anerkenne ich sie und ihre Leistungen an mir - so gebe ich damit das an sie zurück, was ihres ist: die Verantwortung für ihr Tun und Lassen, um selber auf meines blicken zu können und für meines mich verantwortlich fühlen zu können.



Für die Folgen seiner Taten sich verantwortlich zu fühlen, hat mehr Dimensionen, als auf Antrieb bewusst ist. Jede Tat hat beabsichtigte Folgen und jede hat unbeabsichtigte Folgen, die mit den beabsichtigten nicht identisch sind, teilweise sogar im Widerspruch zu ihnen stehen. Manche Folgen unserer Taten oder sind wahrnehmbar, andere nicht. Für die beobachtbaren und beabsichtigten Folgen meiner Taten und meines Seins Verantwortung zu übernehmen ist relativ leicht. Für die unbeabsichtigten und nicht beobachtbaren Folgen Verantwortung zu übernehmen, gelingt nur durch unbedingte Authentizität.

Beabsichtigtes	Unbeabsichtigtes	
		Beobachtbares
		Unbeobachtbares

## Netzwerke und Freundschaften und daraus resultierendem Gefühl irgendwo dazu zu gehören („Belonging“)

Dieses Gefühl, irgendwo dazu zu gehören haben wir meist passiv durch die Familie, die eindeutige Funktion und Rollenverteilung wird uns mitgegeben. Eltern sind und bleiben Eltern, egal, was passiert, Geschwister sind nicht austauschbar, auch Großeltern, Tanten und Onkels sind feste Beziehungsgrößen, die, wenn keine Katastrophen passieren, vorgefunden werden, der Orientierung dienen, an denen man sich reibt, die den eigenen Werdegang begleiten, im Falle des Scheiterns einen auffangen, trösten und immer „letzte Zufluchtsstätte“ bleiben. Hier lernen wir innerhalb einer beschützenden Gruppe liebevoller Menschen uns zu finden, uns abzugrenzen, ohne den Halt zu verlieren. Was wir hier lernen, (und ja oft auch erhalten bleibt), wenden wir später auf unsere „Wahlverwandtschaften“ an.



Wenn es aber diesen stabilen Rahmen nicht gibt, lernen wir auch nicht, wie man später Kontakte pflegt, sich orientiert innerhalb einer Gruppe, wie man sich selber treu bleiben und sich gleichzeitig in der Gruppe wohlfühlen kann. In dem Falle hängt es von der Kompetenz der Gruppenmitglieder ab, einen solchen Menschen in eine Gruppe zu integrieren.

Dabei kommt es immer darauf an, eine Rolle in einer Gruppe zu finden. Denn Rollen spielen wir immer. Nur im Gegensatz zur Opferrolle, die wir von alleine nie verlassen können, wechseln wir im „normalen Leben“ unsere Rollen ständig. Rollen sind Hilfen, sich im Alltag zu bewegen und um das Leben zu können, was wir sein und erreichen wollen.

Während die Opferrolle uns fixiert, weil wir Widerstände spüren, sie zu verlassen, sind die Rollen in „guten Gruppen“ wandelbar. Der Wandel von der Rolle als Kunde, dann als Verkehrsteilnehmer, dann als Ehemann (Ehefrau), Vater (Mutter), als Kollege (Kollegin), als Gemeindemitglied und als Vereinsmitglied ist im Alltag jeweils hilfreich. Die Opferrolle jedoch nehmen wir überall hin mit. Sie fesselt und macht klein. In guten Gruppen haben wir Rollen, die uns helfen, die uns aber nicht binden. Wie in einer Familie, in der wir erst der „Säugling“, dann das „Kleinkind“, das „Kindergarten-“, das Schulkind, der oder die problematische „Pubertierende“, dann der „Mündige“ und schließlich „Selbständige“ sind, so fesseln gute Gruppen uns nicht in unserer Rolle.

Gruppen können Halt geben. Das kann die Kirchengemeinde, der Kreis der Kollegen, der Fußballverein, eine politische Partei oder die Hausgemeinschaft sein. Das Motto, das die Gemeinschaft verbindet, ist sekundär. Die Kirchengemeinde muss nicht besser, als der Verein sein. Je mehr die Gruppe die einzelnen Teilnehmer in jeder Lage unterstützen kann, desto mehr erfüllt sie das Belonging. Gemeinsam zu den Hochzeiten, Taufen, Beerdigungen zu gehen, sich beim Umzug zu helfen, gemeinsam zu feiern und zu trauern, sich gegenseitig Bohrmaschinen und Kaffeefilter auszuleihen, sein Ohr dem Anderen zu leihen, wenn er Sorgen hat – das ist Belonging. Aber es kommt nicht von alleine. Als Resilienzfaktor gilt es nur, wenn man bereit ist, Andere am eigenen Wohl und Wehe teilhaben zu lassen und bereit

ist, ebenso auf Andere zuzugehen. Dazu gehört Offenheit und Ehrlichkeit, die Fähigkeit Lob und Kritik auszusprechen, Lob und Kritik anzunehmen.

Was in Familien hilft, seine Rolle zu finden, ist mehr eine gute Streitkultur, als ewige Harmonie. Konflikte, wenn sie nicht zerstörerisch und unter Anwendung von Diskrimination und Gewalt ausgetragen werden, dienen ebenso der Rollenfindung, helfen soziale Prozesse zu verstehen und bieten Orientierung. Konflikte signalisieren immer auch, dass Interesse aneinander besteht. Darum ist Konfliktfähigkeit eine wesentliche Grundbedingung für Belonging als Faktor der Resilienz.

## Aktive Zukunftsplanung mit der Bereitschaft sich zu verändern („Transformationsbereitschaft“)

Transformation bedeutet Veränderung und Verwandlung. Wer sich Ziele setzt, die er nicht erfüllen kann und dann glaubt, dass das Leben am Ende sei, dem fehlt diese Bereitschaft zur Transformation.

Die Bereitschaft zur Transformation setzt ein „Trotzdem“ als Lebenseinstellung voraus. Wer das „Trotzdem“ hat, für den geht das Leben weiter, trotzdem alles gescheitert scheint, der trotzdem den Beruf seiner Wahl wählt, obwohl die Eltern in dem Falle die Unterstützung versagen, der trotzdem seine Träume lebt, obwohl ihn alle für einen Spinner halten, der trotzdem den zweiten Bildungsweg wählt, um seinen Traumberuf zu erlernen, obwohl er doch „eigentlich“ mit dem, was er hat, zufrieden sein kann, der trotzdem den Menschen heiratet, den er liebt, obwohl es keine „gute Partie“ ist und die Eltern dagegen sind, der trotzdem Heilerziehungspflege oder Sozialpädagogik als Beruf wählt, obwohl es woanders mehr Geld zu verdienen gibt usw.

Es ist also ein gewisser Gegensatz zur Flexibilität, denn der Flexible würde den Kompromiss eingehen, doch Bankkaufmann zu werden, weil es die Eltern unterstützen, es die Freundin gut fände, obwohl man eigentlich lieber mit Kindern, Jugendlichen oder Menschen mit Behinderung arbeiten würde. Flexibilität passt sich an, gibt also etwas preis, ist bereit, sich von den eigenen Impulsen ein Stück weit zu entfernen, ist kompromissfähig - Transformation macht aus der gegebenen Situation etwas, was mit den eigenen Impulsen näher kommt.

Ein weiterer Aspekt ist der der Wandlung. An Rentnern ist oft zu erleben, dass sie, wenn sie keine beruflichen Aufgaben mehr haben, sich als nutzlos und überflüssig empfinden und dann depressiv oder anders krank werden. Anderen gelingt es, in der neuen und anderen Lebenssituation neue und andere Aufgaben oder Interessen zu finden, die nicht minder identitätsstiftend sind. Dem liegt eine Veränderung des Blickes zugrunde. Was man zuvor als Aufgabe und Lebensziel vor Augen hatte, ist nicht mehr. Um eine neue erfüllende Lebenssituation zu finden, muss der Blick gewendet werden. Ein Taxifahrer in Hamburg, der in Blankenese es mit vorwiegend sehr reichen und arroganten Fahrgästen zu tun hatte, ist Taxifahrer geworden, nachdem er im Iran alte persische Gedichte übersetzt hatte. Da er von der Übersetzung von Gedichten nicht leben konnte, übernahm er auch Übersetzungsarbeiten für Geschäftsbriefe, was ihn erstens nicht befriedigte, sondern zweitens auch so viel Zeit in Anspruch nahm, dass er sich seiner Passion (alte persische Literatur) nicht mehr widmen konnte. So übernahm er den Taxi-Job in der Hoffnung, in seiner Freizeit ohne finanziellen Druck sich seiner Literatur widmen zu können. Um vom Taxifahren aber leben zu können, musste er auf seine Freizeit verzichten. So kam er weder zu seinem Traum, noch zu einer anderen schönen Tätigkeit und musste die Erniedrigungen seiner snobistischen Fahrgäste ertragen oder Betrunkene Gäste kutschieren. Gefragt, ob er darunter leide, antwortete er, dass er so das Wichtigste gelernt habe, was er im Leben je gelernt hätte: Toleranz und Geduld – er hätte das erworben, wovon seine persischen Gedichte handelte.

**Von Immernoch nach Immerschon?  
Vom Lebensleid zur Seelennot?  
Von Mutters Kind zu Vaters Sohn?  
Von Schongeboren nach Nochnichttod?**

**Nein, aus der Ferne in die Weiten,  
Vom Weil zum Trotzdem,  
Vom Frieden zum Streiten,  
Von niedlich zu unbequem.**

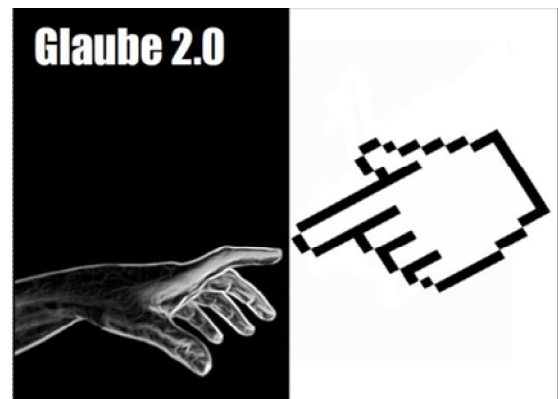
**Ich bin realistisch und versuche  
Das Unmögliche.  
Und im Gesagten suche  
Ich das unsägliche.**

**In allem, das wir schon sahen,  
zu sehen, was man immer übersieht,  
in allem Schlimmen  
den Kern zu finden, den man liebt.**

**Das Kunstwerk im Müll!  
Das Feuer hinter dem stumpfen Blick!  
Im lauten Chaosgewühl,  
das stille Glück.**

## Transzendenz, wie religiöser Glaube, Phantasie oder Kunst.

Die Fähigkeit der Transzendenz ist die Begabung, hinter dem, was wir durch Sinne und Gedanken erfassen können, das zu spüren oder zu ahnen, was die Dinge lenkt oder hervorbringt, die wir mit Sinnen und Gedanken erfassen können. Woran wir dabei glauben, ist zunächst sekundär. Der Eine glaubt an einen Gott, der Andere glaubt an die Gene. Der Unterschied ist, dass der Erste an etwas glaubt, was größer ist, als er selber, der Zweite an etwas, was kleiner ist, als er. Der Erster glaubt an etwas, was ihm Hoffnung auf eine Zukunft gibt, der Zweite an etwas, was aus ihm aus der Vergangenheit heraus bestimmt. Während der Erste z.B., wenn er sich verliebt, glauben kann, dass höhere Mächte ihm einen für ihn bestimmten Menschen geschickt haben, bleibt dem Zweiten das unerotische Gefühl, es seien nur die Gene, die bei ihm mehr Hormone produzieren. Dem Ersten ergibt sich mehr das Gefühl von Hoffnung, von Sinn und Vertrauen, dem Zweiten bleibt die Furcht vor Mutationen.



Jeder glaubt an etwas, jeder hat Ziele, Ideale, Hoffnungen und Wünsche an das Leben. Der religiöse Mensch hat den Vorteil, sich dessen bewusst zu sein. Seit Alters her pflegen die Religionen zwei Rituale: das Bekenntnis einerseits und das Gebet. Mit dem Bekenntnis formuliert der religiöse Mensch regelmäßig, was für ihn die Basis ist, wovon er als gegeben ausgeht. Im Gebet formuliert er seine Hoffnungen im Bezug auf das, was werden soll. Indem er es regelmäßig tut, trägt er es mehr oder minder im Bewusstsein. Würde ein Banker oder Broker einer Investmentfirma seinen Glaubenssatz „die Gier des Einzelnen ist gut für die Gemeinschaft“ sich regelmäßig und rituell einprägen, würde er den Irrwitz seiner Annahmen eher bemerken. Würde er seine Hoffnungen auf Bonuszahlungen ebenso öffentlich beten, wie es der Religiöse in der Kirche mit seinem Gebet tut, so hätte zumindest jetzt nach der Finanzkrise, die Möglichkeit einer deutlichen Korrektur durch die Öffentlichkeit...

Etwas, was dem Bekenntnis ähnlich ist und etwas, das dem Gebet gleicht, hätte für jeden Menschen etwas Gutes, nämlich sich Rechenschaft über seine Grundannahmen zu geben, indem man sie im Bewusstsein verfügbar hält, sei es der Glaube an das Geld, an die Gene, die Evolution, an das Gute im Menschen oder dass der Mensch prinzipiell böse sei, an die Liebe, an den Humanismus, den Weltuntergang oder an die Politik.

Alle, die sich durch ihre Glaubenssätze getragen fühlen und daraus Hoffnung und Zuversicht schöpfen können, haben im Bezug auf die Resilienz einen Vorteil.

Alle, die sich durch ihre Glaubenssätze getragen fühlen und daraus Hoffnung und Zuversicht schöpfen können, haben im Bezug auf die Resilienz einen Vorteil.

## Optimismus und Pessimismus



Pessimismus

Was aus Antonovskys Kohärenzgefühl und Maticeks Selbstregulation folgt, wird bei der Resilienz immer als ein Faktor extra genannt: der des Optimismus.

Woher kommt Optimismus?, woher kommt Pessimismus?

Dazu einige Überlegungen. Der Pessimist begründet in der Regel seinen Pessimismus mit „Erfahrungen“. Diese hat er in der Regel in der Vergangenheit gemacht und er wertet die negative Erfahrung auf und wertet demgegenüber die positiven Erfahrungen ab, entwirft daraus ein Muster und überträgt es auf die Zukunft. Das heißt aber, dass er in der Vergangenheit glaubt gelernt zu haben, wie das Leben läuft und fokussiert dabei die negativen Aspekte. Er erwartet nicht, dass er in der Zukunft lernen könnte, dass das Leben anders sein kann, als wie es bisher verlief. Pessimisten haben insofern mit dem Leben abgeschlossen und erwarten nichts Neues in der Zukunft. Sein Blick ist rückwärtsgewandt und fokussiert isoliert Dinge, die ihm Ärger, Sorgen, Probleme oder Ängste be-

reitet haben, ihn also negativ stimulierten. Der Optimist bezieht den Optimismus auf die Zukunft und kann dafür seine bisherigen negativen Erfahrungen ausblenden. Ungetrübt von dieser Vergangenheit schaut er in die Zukunft und ist letztlich offen für das, was kommt.

Das entspricht dem, was wir mal als die zweierlei Blicke interpretiert haben anhand der Bilder von Cappa und Doisneau (Siehe [www.straube2.net/martin](http://www.straube2.net/martin) → Aufsätze → Zwei verschiedene Arten zu blicken). Das heißt, dass Optimismus eine Frage des Blickes ist. Nicht nur eine Frage des Blickes des Betreuten, sondern in erster Linie des Betreuers, denn er muss Optimismus verbreiten!



Optimismus....

## Wissenschaft, Kunst und Religion

Ein weiteres Phänomen, das von Antonovsky, Maticsek und auch in der Resilienzforschung immer wieder betont wird, ist, dass religiöse Menschen einen Vorteil haben.

Was ist eigentlich Religion?

Wir unterscheiden im Wesentlichen drei Kulturtätigkeiten des Menschen: Wissenschaft, Kunst und Religion. Der Wissenschaftler versucht zu erklären, was wir an Gewordenem in der Welt vorfinden und er versucht in der Regel die einzelne Erscheinung dadurch zu erklären, dass er die Erscheinung analysiert und als zusammengesetzt aus seinen Teilen zu verstehen versucht (den Menschen aus seinen Organen, die Organe aus Zellen, die Zellen aus Molekülen, die Moleküle aus Atomen...). Der Religiöse Mensch (Re-Ligio: wieder verbinden) blickt im Bezug auf die Zukunft auf ein Ziel, in dem er sich durch Entwicklung einer Idealvorstellung nährt. Er versucht die Erscheinungen der Welt zu verstehen, indem er sie als Wirkung größerer Kräfte oder Mächte sieht (z.B. den Menschen als Wirkung eines göttlichen Willens oder eines Weltzieles oder kosmischer Kräfte etc.). Auch hier haben wir den zentrierenden Blick des Wissenschaftlers und den gespreiteten, offeneren Blick des Religiösen. (dabei ist auch der Atheist „religiös“, wenn er aus Idealen handelt oder auf das Wohlwollen seiner angebeteten Dame hofft...). So wie der Wissenschaftler nicht ein Hochschulprofessor sein muss, sondern wir alle welche sind, wenn wir versuchen nachzuvollziehen, wie die Ebbe auf dem Konto entstanden sein mag, so ist in diesem Sinne „Religion“ nicht an ein Glaubensbekenntnis gebunden! Der Künstler, z.B. ein Bildhauer, versucht die statischen Gesetze des noch feuchten Tones berücksichtigend, ihm ein Bild einzuprägen, das er selber erst ahnt. Er verbindet von daher wissenschaftliche und religiöse Aspekte im Tun. Kunst, Kreativität und an die Gegebenheiten angemessene Handlung gemäß eines Ideales ist Kunst. (Insofern ist alles konzeptuelles Handeln nichts als Kunst...) Religion und Optimismus sind hier als gleichsinnige Aspekte der Resilienz anzusehen. Ebenso die Fantasie!

Konfliktfähigkeit, Kreativität, Gesprächsbereitschaft und Gefühlsauthentizität sind die Resilienzvariablen, die mehr den künstlerischen Aspekt ausmachen. Die Kenntnis der vorhanden individuellen, familiären, freundschaftlichen, gesellschaftlichen und anderer Ressourcen ist dabei der „wissenschaftliche“ Anteil.

Resilienz ist nicht eine Summe der vorhanden Ressourcen. Resilienz entsteht durch das erfolgreiche Bewältigen von Krisen oder durch das hautnahe Miterleben, wie z.B. die Eltern Krisen bewältigt haben. Es ist nicht das „radikale Individuum“ oder das „Teflon-Ich“, das aus Stahl geformt alle Widrigkeiten aushält, wie einem manche Hollywoodfilme glauben machen wollen. Dann dachte man, dass Resilienz ein Produkt der Interaktion von Individuum und Umgebung sei. Heute wird Resilienz viel dynamischer und prozessualer gesehen. Wurzeln liegen oft in der Familie. Und hier trifft ein Ereignis nicht jedes Familienmitglied einzeln, sondern auch die Familie als Ganzes. Der Einzelne ist Teil eines Organismus, der flexibel-anpassend und stabil Widrigkeiten besteht und auch den beschützt, den das Ereignis tiefer getroffen hat. Was die Familie in einem Falle tut, ist dabei nicht immer richtig. Erkrankt ein Familienmitglied schwer, so führt das oft zu einem starken Engagement aller, wobei die vielen verstreuten, divergierenden und unterschiedlichen Aktivitäten der vielen Einzelnen sich bündeln und sich koordiniert dem Hilfsbedürftigen zuwenden. Wird dessen



Erkrankung chronisch, wird diese Bündelung nicht unbegrenzt aufrecht erhalten. Irgendwann setzt der Punkt ein, wo das System der Familie darunter leiden würde, wenn sich auf lange Sicht die Bedürfnisse der Einzelnen den Bedürfnissen des einen Kranken unterordnen würden. Was im akuten richtig ist, kann auf Dauer resilienschwächend sein. Resilienz ist somit kein statischer Wert, nicht vergleichbar mit einem Kontostand, der eine Kaufkraft bedeutet. Es ist ein flexibles, sich entwickelndes Geschehen unterschiedlichster Interaktionen, die schwarmartig mit Ereignissen reagieren. Resilienz ist auch nicht ein zu erwerbendes Instrumentarium, das immer anzuwenden ist, sondern in der Anpassungsfähigkeit der Resilienz an die sich wandelnden Bedingungen dieses Netzes liegt eine Flexibilität von Stärke vor, die vielleicht eines der wichtigsten Faktoren der Resilienz ist.

## Familiäre Prägungen

Was den familiären Kontext der sich entwickelnden Resilienz angeht, wird von Schlüsselprozessen gesprochen (Froma Walsh: Ein Modell familialer Resilienz und seine klinische Bedeutung“ 2006):



### 1. Überzeugungen der Familie

- i. Überzeugung vom Sinn der Krise
  - ii. Resilienz entsteht in Beziehungen
  - iii. Widrige Umstände sind Teil der Normalität
  - iv. Krisen sind verstehbare, handhabbare und sinnhafte Herausforderungen
- b. Optimismus
- i. Hoffnung, Zuversicht und Vertrauen, die Hindernisse überwinden zu können
  - ii. Mut und Ermutigung: Kräfte spüren und positiv rückkoppeln
  - iii. Chancen nutzen und Beharrlichkeit mobilisieren („das kann ich“)
  - iv. Das Mögliche meistern, akzeptieren, was nicht veränderbar ist.
- c. Transzendenz und Spiritualität
- i. Übergeordnete Werte, Sinn und Zweck
  - ii. Religiöser Glaube, heilende Rituale, Unterstützung durch Glaubensgemeinschaft
  - iii. Offenheit für Inspiration: im Bezug auf neue Wege, neue Ziele, neuen Sinn und Offenheit für Ressourcen tragender Gemeinschaften.
  - iv. Transformationsbereitschaft: Bereitschaft sich aufgrund der widrigen Umstände zu verändern, zu lernen, zu wachsen, alte Muster aufzugeben.

### 2. Strukturelle und organisatorische Muster der Familie

- a. Flexibilität
- i. Offenheit für Veränderungen, offen sein für neue Herausforderungen, sich neu zu organisieren und andere Methoden anzuwenden, als die bisherigen.
  - ii. Trotz Veränderungen verlässlich bleiben, kontinuierlich dort bleiben, wo sich nichts verändert hat.
  - iii. Zur eigenen Führungsrolle stehen oder eine kompetente Führungsperson akzeptieren und unterstützen
  - iv. Vielfältigkeit der familiären Formen
  - v. Stabiles gleichgewichtiges Paar
- b. Verbundenheit
- i. Gegenseitige Unterstützung, Zusammenarbeit und Verbindlichkeit

- ii. Respekt vor Bedürfnissen, Unterschieden und Grenzen des Anderen
- iii. Suche nach neuer Verbundenheit und Versöhnung bei Verletzungen
- c. Soziale und ökonomische Ressourcen
  - i. Verwandtschaftliche, soziale, umwelt- und situationsbezogene Netze mobilisieren.
  - ii. Rollenauthentizität bei Variabilität
  - iii. Finanzielle Sicherheit aufbauen.
  - iv. Ausgewogenheit von familiärer und ökonomischer Aktivität.



### **3. Kommunikation und Lösungsstrategien**

- a. Klarheit schaffen
  - i. Eindeutige und in sich stimmige Botschaften in Wort und Tat
  - ii. Mehrdeutige Information klarstellen, Suche nach Wahrheit, Wahrheiten aussprechen
- b. Gefühle zum Ausdruck bringen
  - i. Gefühle miteinander austauschen (Freude und Schmerz, Hoffnung und Ängste)
  - ii. Gegenseitige Empathie, Akzeptanz der Unterschiede
  - iii. Verantwortung für eigene Gefühle und Handlungen übernehmen. Schuldzuweisungen vermeiden. (Meiden der Falle, eine Opferrolle einzunehmen).
  - iv. Angenehme Interaktionen schaffen mit Ruhepausen und Humor
- c. Gemeinsam Probleme lösen
  - i. Kreative Ideen und Gedanken sammeln und entwickeln. Erfindungsreichtum zulassen (Ressourcen der Gruppe nutzen)
  - ii. Gemeinsame Entscheidungsfindung. Konfliktlösungsstrategien, wie Aushandeln, Fairness, Achten, dass niemand das Gesicht verliert
  - iii. Fokussieren des Zieles, konkrete Schritte in Richtung auf das Ziel verabreden und sie auch gehen. Auf kleinen Schritten aufbauen, aus Fehlern lernen.
  - iv. Proaktive Haltung: Probleme verhindern, Krisen abwenden, sich auf zukünftige Krisen einstellen.

### **Zu den Überzeugungen der Familie:**

Gemeinsame Überzeugungen einer Familie haben verstärkende Wirkungen. Die Grundannahmen, dass Probleme bewältigbar sind, Sinn haben und zum Leben dazu gehören, bilden Schutz. Gemeinsame Lösungsstrategien verstärken die Kraft, ein Problem lösungs- und erfahrungsbereichernd anzugehen. Das Gefühl, das sich in dem Sechzigerjahre-Song „Wes shall overcome“ ausdrückt, die Grundannahme: „wir werden es schaffen“ ist ein Kraftverstärker. Es ist eine beziehungsbezogene Sicht auf die Kraft und die Fähigkeit, die aus dem Gefühl „ich bin nicht allein“ sich potenzieren kann. Dieses „Zugehörigkeitsgefühl“ im Gegensatz zum Gefühl des radikalen Individualismus und des Teflon-Ich verstärkt sich weiter, wenn auch die Familie sich erlebt als ein eingebetteter Organismus in einen weiten Verwandtenkreis, in eine Kirchengemeinde oder einen Sportverein. Schon die religiöse gemeinsame Überzeugung kann dieses Gefühl des „Belonging“ verstärken, indem man göttliche Hilfe auf dem Weg seines Bemühens vermutet. Die kitschig anmutenden Sprüche von „Einer für Alle, alle für Einen“ oder „wir mit Gott und Gott mit uns“ sind ungeachtet des teilweise romantischen Hintergrundes effektive Verstärker der Motivation ein Problem anzugehen, des Mutes unkonventionelle Lösungsansätze zu suchen und bei Widerständen nicht zu verzagen. Das Vertrauen auf die Ergänzung der eigenen begrenzten Ressourcen durch die Ressourcen der Anderen erweist sich als mehr, wie nur ein Reservetank – es multipliziert die Kräfte.



Die prinzipiell optimistische Einstellung, die sich darin ausdrückt kann auch aus ungeklärten Gründen alleine vorhanden sein. Optimismus macht offen für Ziele, Ziele motivieren das Handeln und geben dem Handeln einen Sinn. Fehlt diese Zuversicht, so hat das Leben schnell keinen Sinn mehr, Ziele werden belanglos und erscheinen als romantische Schwärmerie. Wer keine Ziele hat, ist orientierungslos bei Problemen. Ihm fehlt die Zuversicht derer, die glauben: wer kämpft kann verlieren, wer nicht kämpft, hat schon verloren.“ Optimismus ist manchmal phasenweise auch dann hilfreich, wenn sie illusionär ist. Wirklicher Optimismus ist differenzierter, z.B. wenn das Gebet des Theologen Reinhold Niebuhr aus dem Jahr 1943 (Gott gebe mir die Kraft, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, und vor allem die Weißheit, zwischen beidem zu unterscheiden!) nicht nur eine Bitte, sondern zumindest Ansatzweise zur Grundannahme geworden ist, dass man die Kraft und Weisheit prinzipiell haben kann. Transzendente und spirituelle Weltanschauungen sind hier eine große Hilfe. Sie geben Kraft und zugleich Trost dort, wo nicht alles gelingt und Ziele, nach denen zu streben sich lohnt. Ein wesentlicher Unterschied aber besteht zwischen der theoretischen Annahme einer Transzendenz und den praktizierten Ritualen, die diese Annahme mit Handlungen und Gefühlen erst substantiell machen. Hier sind nicht nur religiöse Annahmen und Rituale gemeint. Auch das Naturerleben mit dem Staunen vor der Erhabenheit und Schönheit derselben, die erwandert und durchlebt wird, auch Künste, die nicht nur genossen, sondern auch praktiziert werden, Meditationen und Übungen, die nicht religiösen Inhaltes sein müssen, aber das Erleben von Transzendenz, von größeren Zusammenhängen hinter den Einzelheiten des Lebens internalisieren, können solche Elemente sein.

### **Zu den strukturellen und organisatorischen Mustern einer Familie:**

Die Flexibilität ist eines der Kernmomente der Resilienz. Flexibilität ist aber nicht „nur“ die Flexibilität in den Handlungsoptionen, sondern auch in der Exploration einer Situation. Sie setzt Neugier, Wissensdurst, Erfahrungsoffenheit und die Bereitschaft voraus, alte Muster fahren zu lassen und neue Sichten der Welt zu gewinnen. So muss in Krisen ein neuer Begriff, ein neues Gefühl und ein neues Erlebnis von „Normalität“ erworben werden, was nicht gelingt, wenn man dem Alten nachtrauert. Es ist nach Außen kaum, aber innerpsychisch ein großer Unterschied, ob man das Alte als Verlust beklagt, oder auf es verzichten kann. Dazu müssen Opferrollen vermieden werden, die die Verantwortung für die Unbill an die außerhalb liegenden Auslöser abschieben, statt sie selbst für sich zu übernehmen.

Als familiäre Resilienz kann eine solche Flexibilität in Handlungen und Sondierungen nur ein familiäres Ereignis sein, wenn es gemeinsam erfahren wird, also kommunikative Strukturen da sind, die es auch gemeinsam erlebbar machen. Dieses gemeinsame Gespräch, der Austausch, die gegenseitige Unterstützung, das gegenseitig sich verpflichtet fühlen, das Zusammenarbeiten sind es, die Verbundenheitsgefühle erzeugen. Und diese sind es, die stärken. Soziale Ressourcen von weiteren Angehörigen, Freunden und Institutionen erweisen sich hier als förderlich.

Ziel der Kommunikation ist es, Klarheit zu schaffen, sich über Gefühle und Befindlichkeiten auszutauschen und sich empathisch dafür zu interessieren.