



Resilienz

Widerstand ist zweckmäßig

Roland Rottenfußer

Ratgeberliteratur und Therapieszene haben sich darauf fokussiert, Glück und Erfolg herbeizuführen. Vielleicht noch stärker hängt ein gelungenes Leben aber davon ab, ob wir mit Unglück und Niederlagen fertig werden können. Denn ob verschuldet oder unverschuldet – solche Einbrüche bleiben keinem erspart. Eine noch relativ junge psychologische Richtung hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Bedingungen zu erforschen, unter denen Menschen solche Stehaufmännchen-Qualitäten entwickeln können. Resilienz ist, auf die kürzeste Formel gebracht, „die innere Widerstandskraft“ (Lilo Endriss). Eine Therapierichtung ist Resilienz eigentlich nicht, eher ein Stück Alltagsbewältigung, die Fähigkeit, das innere Gleichgewicht unter verschiedensten Lebensumständen zu bewahren oder wiederherzustellen. Heilung benötigen Kranke, Resilienz eigentlich alle Menschen.

Szenenbild aus der TV-Serie „The Good Wife“, © CBS Television Studios

Um ein Beispiel zu geben, nimmt Gabriele Jocher einen Ball in die Hand. Sie knutscht ihn an einer Stelle, und es vergeht wenig Zeit, bis sich das Gummi wieder ausbeult, der Ball wieder in seinen Urzustand zurückgekehrt ist, als wäre nichts geschehen. Gabriele gibt Seminare und Beratungen zum Thema „Resilienz“ und empfängt mich in ihrem Garten, um mich an ihrem Wissen teilhaben zu lassen. Der lateinische Stammesbegriff dieser Wortschöpfung ist „resilire“. Er kommt nicht aus der Psychotherapie, sondern aus der Bauphysik. Wenn auf ein Material großer Druck ausgeübt wird und dieses Material die Fähigkeit hat, von allein in seine Ursprungsform zurückzugehen, sobald dieser Druck genommen wird, dann spricht man von Resilienz. Später, im therapeutischen Kontext, wurde das Prinzip auf psychische Prozesse übertragen. Resilienz bedeutet, *„dass wir Menschen fähig sind, Druck, Stress und Traumatisierungen auszuhalten.“* Ihre Seminare nennt Gabriele Jocher deshalb auch *„Schatzsuche statt Fehlerfahndung.“* Sie sieht darin einen Paradigmenwechsel, weg von der mangelorientierten hin zur potenzialorientierten Vorgehensweise. Bei Therapien muss etwas behoben werden. Resilienz dagegen geht davon aus: *„Shit happens, und wir haben die Fähigkeit, was draus zu machen.“*

Was richtet uns wieder auf?

Gefragt, ob sie einen ganz persönlichen Bezug zum Thema „Resilienz“ habe, erinnerte sich Gabriele Jocher an die Zeit ihrer Schwangerschaft im Alter von 40. *„Mein Partner war gegangen, und für mich war klar, dass ich als selbstständige Unternehmerin eine emotional und existenziell anstrengend Zeit vor mir haben würde.“* Aufgefangen haben sie dann vor allem die Menschen um sie herum: Freunde, Auftraggeber, die Familie. Natürlich auch, dass sie sich sehr gefreut hatte, ein Kind zu bekommen. Auch das Dorf Schwabsoien, idyllisch im Voralpenland gelegen, war für sie ein Hort der Stabilität. Dort hilft man sich und unternimmt viel gemeinsam, erzählt sie. Schließlich erwähnt sie einen Satz, der fast schon klischeehaft klingt, aber deshalb nicht weniger wahr ist: *„Zeit heilt Wunden“.*

Ein anderer Begriff für die Wende im Denken, die Resilienz verkörpert, ist „Salutogenese“. Gesundheitserschaffung statt Krankheitsbekämpfung. Aaron Antonovsky hatte in den 60er-Jahren Frauen in der Menopause auf Belastungen untersucht. Zufällig stellt er fest, dass sehr viele Jüdinnen unter den untersuchten Frauen waren. Sie bewältigten die Umstellungsschwierigkeiten der Menopause außergewöhnlich gut. *„Diese Frauen hatten die Gräueltat des*

interpretieren und dem Geschehen einen (philosophischen oder religiösen) Sinn verleihen.

Leiden gehört zum Leben

Dies ist nahe am Konzept der Logotherapie nach Victor Frankl (1905-1997). *„Das Leiden, die Not gehört zum Leben dazu, wie das Schicksal und der Tod. Sie alle lassen sich vom Leben nicht abtrennen, ohne dessen Sinn nachgerade zu zerstören. (...) Erst unter den Hammerschlägen des Schicksals, in der Weißglut des Leidens an*

„RESILIENZ BEDEUTET DIE FÄHIGKEIT, DRUCK, STRESS UND TRAUMATISIERUNGEN AUSZUHALTEN.“



KZs überlebt“, erzählt Gabriele Jocher. Überraschenderweise waren sie teilweise gesünder als die Vergleichsgruppe. Verwundert darüber, begann Antonovsky zu forschen. *„Was erhält uns Menschen gesund?“,* fragte er sich. Der Wissenschaftler identifizierte schließlich einige Faktoren, u.a. dem „Sense of Coherence“ (Sinn für Zusammenhang). Gesunde Menschen erkennen ihre Einflussmöglichkeiten auf eine Situation. Sie können sie als verstehbar und handhabbar

ihm, gewinnt das Leben Form und Gestalt.“ So schrieb der Psychotherapeut Frankl in seinem Buch *„Ärztliche Seelsorge“*. Ein Florist ist glaubwürdig, wenn er sich mit Pflanzen auskennt, ein Priester, wenn er einen moralischen Lebenswandel führt. Wann ist ein Mensch glaubwürdig, der Bücher über Widerstandsfähigkeit geschrieben hat? Vielleicht wenn er Auschwitz überlebt hat. Von September 1943 bis zur Befreiung im April 1945 lebte der Jude Frankl in verschiedenen Lagern. Seine Erfahrungen verar-