

»Raus aus der Komfortzone!«

Bedeutung der Resilienz in der Krise

Von Christa Pröbstl

Die SARS-CoV-2-Pandemie hat weiterhin alles im Griff. Während manche Menschen am Verzweifeln sind, scheinen andere fast mühelos durch die Krise zu kommen. So einfach ist es natürlich nicht. Zeit also, das Augenmerk auf einen zwischenzeitlichen »Modebegriff« – die Resilienz – zu lenken. Martin Schneider, promovierter Theologe und Sozialethiker, erklärt Zusammenhänge:

Herr Dr. Schneider, was genau bedeutet Resilienz?

Resilienz bedeutet eine Art »Widerstandsfähigkeit«. Menschen gelten dann als resilient, wenn sie von krisenhaften und stressbesetzten Ereignissen zwar getroffen werden, aus dieser Krise aber auch wieder herauskommen, sich also in dem Sinne als widerstandsfähig erweisen, dass sie eine Lösung finden und somit handlungsfähig bleiben. Man spricht von einer sogenannten Handhabbarkeit. Bildhaft gesprochen: Krisen werden oft mit Wellen verglichen, die auf uns zurollen, uns zu überspülen drohen. Der Mensch wird von diesen Wellen zwar erfasst, aber er schafft es, wie ein Surfer, den Schwung der Welle mitzunehmen und anpassungsfähig zu sein und nicht die Kontrolle zu verlieren. Das ist sehr anstrengend und es kann passieren, dass man immer wieder überspült wird oder runterfällt. Es ist eine Art Training, sprich: Man muss darauf achten, dass unterschiedliche Ressourcen vorhanden sind, soziale, spirituelle und körperliche Ressourcen.

Der Begriff »Resilienz« wird auch in anderem Kontext verwendet...

Ursprünglich stammt er aus der Materialforschung, also der Physik. Beispiel: Ein Flugzeug ist dann resilient, wenn seine Materialien die durch Unwetter verursachten Schwingungen absorbieren können, sodass sich das Flugzeug »hindurch navigieren« kann. An diesem Beispiel merkt man, dass Resilienz nicht das einfache »Abprallen« meint, wie es das lateinische Ursprungswort nahelegen würde. Da wären wir beim Stein. Als Bild eignet sich also eher unser Wellenreiter oder der Bambus, der aufgrund seiner flexiblen Bauweise nicht zerbricht. Das hat man auf die Psychologie übertragen, inwieweit wir Menschen, damit wir an Stressfaktoren und unvorhergesehenen Ereignissen nicht zerbrechen, auf bestimmte Ressourcen zurückgreifen können. Auch in der Ökologie hat sich dieser Begriff manifestiert. Es wird untersucht, inwieweit sich Ökosysteme als widerstandsfähig erweisen. Das gewinnt angesichts des fortschreitenden Klimawandels immer mehr an Bedeutung. Nur innerhalb bestimmter Grenzen der Belas-



tungs- und Regenerationsfähigkeit erweisen sich Ökosysteme als resilient. Werden Grenzen überschritten, besteht die Gefahr des Kollapses. Und seit Beginn der Coronakrise steht auch viel stärker im Fokus, inwieweit sich eine ganze Gesellschaft als resilient erweist. War die Welt, war Deutschland vorbereitet auf eine Pandemie? Welche Bewältigungskapazitäten hatte und hat die Gesellschaft? Hier spielt das »Vorbereitet-Sein« eine wichtige Rolle. Vergleichbar mit dem einzelnen Menschen, bedarf auch die Gesellschaft gewisser Ressourcen, auf die sie zurückgreifen kann. Welche Infrastrukturen hat sie, um die Krise abpuffern zu können?

Braucht der Mensch Stress, um resilient zu werden?

In der Forschung ist man einhellig der Meinung, dass nicht nur darauf geschaut werden soll, ob jemand oder etwas resilient **ist**, sondern wie man resilient **wird**. Man entwickelt sich als resiliente Persönlichkeit, wenn man nicht nur in der Komfortzone lebt, wo einem im Grunde immer alles abgenommen wird. Werde ich in der Komfortzone unerwartet mit einer Krise konfrontiert und keiner nimmt mir, wie üblich, die Lösung des Problems ab, bin ich nicht handlungsfähig. Deshalb ist es sinnvoll, dass Kinder lernen, mit Frustrationen umzugehen – man spricht hier von der »Frustrationstoleranz«. Vor allem ist es wichtig, ihnen Selbstwirksamkeitserfahrungen zu ermöglichen und sie in kritischen Situationen selbst Lösungen finden zu lassen. Kinder trauen sich selbst etwas zu, wenn man ihnen etwas zutraut. Dieses Resilienz-Training ist für das ganze weitere Leben bedeutend.

Resilienz steht also eher für den Prozess der Bewältigung von Krisen und ist nicht angeboren?

Richtig, die individuellen Persönlichkeitsmerkmale eines Menschen spielen aber

auch eine Rolle. Ist man introvertiert, dann ist man vielleicht weniger motiviert, sich Gefahren auszusetzen. Ein extrovertierter Mensch ist aber vielleicht übermütig und überheblich. Er setzt sich Gefahren eher aus, schätzt diese aber zu oft falsch ein. Eine gewisse Ängstlichkeit ist für die Resilienz im Grunde nicht schlecht, weil eine gewisse Vorsicht wichtig ist, um auf Gefahren und Krisen besser vorbereitet zu sein. Man sollte schon realistisch sehen, wo es Gefahren und Risiken gibt. Zum anderen ist es wichtig, sich auf diese bewusst einzulassen. Das meine ich damit, wenn ich davon spreche, dass wir die Komfortzone verlassen müssen. Dies kann auch ein schmerzvoller Prozess sein. Letzteren Faktor umgehen wir gerne.

Weil uns das dann als Schwäche angekreidet wird...

Ja, deshalb stehen wir aus unserer christlichen Perspektive Resilienzkonzepten kritisch gegenüber, die mit Resilienz nur Robustheit meinen und das »Stehaufmännchen« damit verbinden. Ich kann nur dann gestärkt aus einer Situation hervorgehen, wenn ich offen für Erfahrungen bin, wenn ich verletzlich bin und die Dinge an mich heranlasse. Die Forschungen bestätigen das: Die Verdrängung von Krisen macht uns nicht resilient. Man muss sie durchleben. Und dazu kann die christliche Botschaft viel sagen.

Hilft mir also mein Glaube, resilient zu sein?

Resilienz bezeichnet, wie gesagt, die Fähigkeit der Bewältigung von Ereignissen, die unvorhergesehen und in diesem Sinne auch unvorhersehbar und unberechenbar sind. An Gott zu glauben, heißt ja auch, es liegt nicht alles in unserer Hand, wir können nicht alles kontrollieren. Dieser Glaube kann unsere Kompetenz fördern, von unvor-

hergesehenen Ereignissen nicht vollkommen aus der Bahn geworfen zu werden. Als Glaubende erfahren wir uns als handlungsmächtig, weil wir Gottes Zusage haben, dass er mit uns »durch finstere Schluchten« geht. Er liebt uns, er begleitet uns.



Foto: Martin Schneider

Dr. Martin Schneider ist theolog. Grundsatzreferent des Diözesanrats unseres Bistums und lehrt an zwei Hochschulen. Er forscht über die Ethik der Resilienz und beschäftigt sich mit Fragen der ökologischen Ethik. Promoviert hat er über Fragen der räumlichen Entwicklung und der sozialen Gerechtigkeit (Ethik des Wohnens). Er ist Mitglied der Akademie Ländlicher Raum in Bayern.

Wie können wir die gegenwärtige Krise meistern?

Erste Studien zeigen, dass die aktuelle Krise von den Menschen bewältigt wird, die es verstehen, die Situation positiv zu »framen«, sie also in einen positiv konnotierten Kontext stellen. Dies heißt nicht, dass die Situation »verniedlicht« werden sollte. Die Resilienzforschung belegt aber: Auch wenn es noch so traumatisch um uns herum ist, wir werden es nur schaffen, wenn wir die Opferrolle verlassen und Selbstwirksamkeitserfahrungen machen.

Weiterführende Aspekte zu diesem Thema finden Sie in einem Beitrag von Dr. Schneider (»Wachsen an Verwundungen – Was Theologie und Ethik zum Resilienzdiskurs beitragen können«, erschienen im Heft 7/2018 der Zeitschrift »zur debatte«), der auf der Pfarreiwebsite www.johannbaptist.de unter *Gemeindeleben/Aktuelles/Pfarrmagazin*, mit freundlicher Genehmigung der Kath. Akademie Bayern, eingestellt ist.