

Resilienz: sich festmachen an dem, was Bestand hat Konjunktur in Krisenzeiten

*Quelle: Markus Vogt: Wandel als Chance oder Katastrophe,
München: Komplett-Media 2018, S. 53-66.*

Fragt man aus ethischer Perspektive nach dem Umgang mit Situationen des epochalen Wandels, stellt sich die Unbekanntheit der Zukunft als zentrale Herausforderung dar. Deshalb verschiebt sich die Suche nach relevanten Erkenntnis- und Handlungsmodellen vom Bereich der antizipierenden Planung hin zur Fähigkeit, mit Überraschungen, Stress, Katastrophen und radikalen Veränderungen umgehen zu können. Hierfür hat sich seit einigen Jahren der Begriff „Resilienz“ etabliert. Dieser hat Konjunktur in Zeiten des Wandels, der als Krise erlebt wird, z. B. um 1900 oder nach dem Zweiten Weltkrieg und in ganz neuen Dimensionen in den letzten fünf Jahren. Der Begriff der Resilienz hat drei ganz unterschiedliche Wurzeln: in der Materialforschung, in der Psychologie und in der Ökologie. Gemeinsam ist diesen die funktionale Frage nach der Robustheit und Elastizität von Systemen hinsichtlich ihrer Fähigkeit, sich an Veränderungen und „Stress“ anzupassen. Das Konzept der Resilienz sucht nach Faktoren, die Systeme, Individuen, Institutionen oder Gesellschaften befähigen, Situationen von radikalen Umbrüchen zu überstehen oder sogar an ihnen zu wachsen.

Sozialpsychologische Untersuchungen zeigen, dass es eine erstaunliche Varianz der Menschen in ihrer Reaktion auf Stress gibt: Katastrophale soziale Umweltbedingungen müssen nicht zwangsläufig zu einer desolaten Entwicklung führen. Es gibt immer wieder Menschen, die an Krisen wachsen. Ein „Rucksack“ mit positiven Kindheitserfahrungen, Netzwerke von Solidarität, verlässliche Beziehungen und Freundschaften, aber auch Fähigkeiten kreativer Verarbeitung widriger Erfahrungen (z. B. in der Kunst) sind Schlüsselemente psychologischer Resilienz. Etwa einem Drittel der Kinder und Jugendlichen, die unter katastrophalen Bedingungen aufwachsen mussten, gelingt es dennoch, ein relativ normales Leben zu führen, zwar nicht frei von Verletzungen, aber zugleich ausgestattet mit besonderen Stärken (dies hat die amerikanische Entwicklungspsychologin Emmy Werner (1929–2017) in Längsschnittstudien seit den 1970er-Jahren empirisch nachgewiesen und damit den psychologischen Zweig der Resilienzforschung begründet).

Der besondere Charme des Begriffs „Resilienz“ liegt darin, dass er Krisen und Belastungen thematisiert, ohne diese zu verharmlosen, dabei jedoch nicht bei dem stehen bleibt, was Angst auslöst. Stattdessen wird der Blick auf die personalen, sozialen, kulturellen, ökonomischen oder ökologischen Ressourcen gelenkt, die hilfreich sind, um gegen Störungen weniger anfällig zu sein. Es geht um die Fähigkeit, mit Belastungen und Stress ganz unterschiedlicher Art umzugehen.

Neben der Psychologie hat sich hierzu vor allem in der Materialforschung sowie in der Ökologie ein breites Forschungsfeld entwickelt. In jüngerer Zeit ist das vertiefte Interesse an der Untersuchung der Krisenfestigkeit von politischen und ökonomischen Systemen als weiteres Forschungsfeld hinzugetreten.

Wer oder was sich als resilient erweist, wird dabei für ganz unterschiedliche Ebenen und Gegenstandsbereiche untersucht: für Materialien, auf deren Elastizität oder Festigkeit unter hohen Stressbedingungen, wie etwa bei Flugzeugen, Verlass sein muss; für komplexe Ökosysteme, bei denen oft charakteristisch ist, dass sie Belastungen lange „wegpuffern“, dann aber relativ abrupt „kippen“, was das Risiko birgt, dass man erst zu spät und daher erfolglos gegensteuert; für Staatenbünde wie die Europäische Union und andere internationale Institutionen, die gegenwärtig höchst fragil und den sich wandelnden politischen Herausforderungen nicht hinreichend gewachsen erscheinen; für Finanz-, Energie- und Informationssysteme, die neu als systemische Schwachstellen gesellschaftlicher Stabilität und militärischer Sicherheit in den Blick geraten. Auch für Kulturen, Religionen und Individuen entwickelt sich die Frage nach einer „elastischen Robustheit“ in Situationen von hohem Stress und beschleunigtem Wandel zu einem Fokus des Interesses.

Ökologisch meint der Begriff eine Differenzierung der älteren Gleichgewichtsmodelle und analysiert die Dynamik komplexer Systeme unter dem Gesichtspunkt ihrer Veränderungsfähigkeit. Häufig haben diese gerade dadurch Bestand, dass ihre Elemente und Strukturmuster ständig im Fluss sind. Resilienz zielt also keineswegs nur auf Systemerhaltung. Auch Transformation und ein Wachsen an den Herausforderungen ist zumindest bei komplexen, lebendigen Systemen eine konstitutive Dimension von Resilienz. Die Resilienzforschung, so könnte man sagen, beschäftigt sich mit psychischen, sozialen oder biologischen „Immunsystemen“. So wie sich ein Immunsystem erst entwickelt, wenn es mit Bakterien und Schmutz konfrontiert ist, brauchen auch der Mensch und soziale Systeme Störungen, um zu reifen und zu wachsen. Der libanesisch-amerikanische Philosoph und Systemtheoretiker Nassim N. Taleb spricht von „Antifragilität“ und meint (im Anschluss an Nietzsche), dass kulturelle und geistige Systeme immer Störungen brauchen, um ihre Potenziale zu entdecken und zu entfalten.

Christlicher Glaube als Resilienzressource

Der Begriff der Resilienz hat insofern eine zutiefst christliche Dimension, als christliche Ethik wesentlich darauf ausgerichtet ist, zu gelingendem Leben gerade auch im Umgang mit Krisen, Umbrüchen und Abgründen des Daseins zu befähigen. Sie ist kein Versprechen von Sicherheit, sondern zielt auf eine Spiritualität, die an Kreuzerfahrungen zu wachsen vermag und durch Solidarität auch andere dazu befähigt. Christlicher Glaube ist die Gewissheit, von Gott geliebt und anerkannt zu sein, in Verbindung mit einer Kommunikation, die dazu ermutigt, diese unbedingte Liebe auch emotional in den Tiefen der eigenen Persönlichkeit und der sozialen Verhaltensmuster vertrauensvoll anzunehmen und weiterzugeben.

Die Bedeutung religiöser Traditionen und theologischer Reflexionen liegt dabei, so meine Ausgangsthese, nicht primär in unmittelbaren Problemlösungen, sondern auf einer Metaebene: Sie helfen, die sozialen und mentalen Infrastrukturen sowie die grundlegenden Einstellungen und Sinnmuster zu bestimmen, derer es bedarf, um mit der richtigen Perspektive nach Lösungen zu suchen.

Die drei klassischen christlichen Tugenden Glaube, Hoffnung und Liebe können zur Stärkung von Resilienz beitragen. Sie sind Grundakte, die resilienzermöglichende Haltungen fördern, wenn sie sich als Kräfte erweisen, die Ängste relativieren, zu einer kritischen Zuversicht motivieren und die

Zuwendung zum Nächsten fördern. Der christliche Glaube ermöglicht einen Zugang zum Verständnis von Resilienz jenseits platter „Ratgeberliteratur“ im Hinblick auf bloße Funktionsertüchtigung. Er muss sich aber auch seinerseits kritischen Anfragen der psychologischen, gesellschaftswissenschaftlichen und ökosozialen Resilienzforschung stellen hinsichtlich der Frage, ob er denn tatsächlich resilienzfördernd wirkt. Es gibt auch pathologische Formen von Glaube, Hoffnung und Liebe. Die Resilienzforschung kann auch angstbesetzten Glauben, utopisch-realiitätsverweigernde Hoffnung sowie unterwürfige oder besitzergreifende Formen von Liebe entlarven. Dies ermöglicht zugleich einen kritisch-unterscheidenden Blick auf die christlichen Leittugenden.

Fragt man, worin genau die resilienzfördernde Kraft des Glaubens besteht, dann scheint das Phänomen des Vertrauens von zentraler Bedeutung zu sein. Der biblische Ausdruck für Glauben lautet *aman*, was man auch mit Vertrauen übersetzen kann. *Aman* bezeichnet ein Sich-auf-Gott-Verlassen, auf seine Verlässlichkeit setzen, um selbst Dauer und Verlässlichkeit zu gewinnen. „Amen“ meint: Ich vertraue darauf, halte es für sicher und stehe selbst zuverlässig zu der Aussage. Die Zusage des biblischen Glaubens ist, dass derjenige, der sich im Glauben auf Gott und seine alle Umbrüche und Krisen überdauernde Kraft ausrichtet, nicht zu Schaden kommen wird. So skandierte Jesaja im siebten oder sechsten Jahrhundert vor Christus angesichts des drohenden Exils: „Glaubt ihr nicht, so bleibt ihr nicht“ (Jes 7,9: *Eim lō(E) taEmīnū kī lō(E) ti[E]Eaminū*) – ein Wortspiel mit der vielschichtigen Bedeutung von *aman*. Der biblische Glaube zielt darauf, durch das Vertrauen in Gott und eine damit verbundene Kultur der Solidarität zur Stärkung des Menschen in Krisenzeiten beizutragen. Soziologisch kann man auch von Kontingenzbewältigung in Situationen des radikalen Wandels sprechen, worin beispielsweise Niklas Luhmann (1927–1998) die zentrale Funktion der Religion in einer modernen Gesellschaft sieht.

Wenn man davon ausgeht, dass der „Möglichkeitssinn“ (Robert Musil, 1880–1942) und das „In-Bewegung-Bleiben“ Bestandteile von Handlungsmächtigkeit sind, dann muss auch die Hoffnung als zentrale Resilienz-Ressource betrachtet werden. Zur Tugend wird Hoffnung (*Zuversicht, Anm. Fuchsig*), wenn sie sich von blindem Optimismus unterscheidet – als eine Praxis, in der illusionslos die widrigen Umstände wahrgenommen werden – und zugleich dagegen protestiert wird, daraus auf die Vergeblichkeit dieses Handelns zu schließen. Hoffnung kann die Perspektive verändern, Lähmungen überwinden und Handlungsspielräume erkennen lassen, die zuvor nicht sichtbar waren.

Christliche Hoffnung kommt jedoch nicht an dem zentralen Stellenwert des Kreuzes als Erlösungssymbol vorbei. Sie ist eine Gewissheit, die durch die Erfahrung des Kreuzes, des Leidens und Scheiterns hindurchgeht und erst so ihr spezifisches Profil gewinnt. Leid und Scheitern werden dabei nicht verklärt, sondern zum Ausgangspunkt für eine „gereifte“ und „durchkreuzte“ Hoffnung. Diese weiß um die Gefährdungen des Menschlichen und vertraut zugleich auf die Möglichkeit neuer Anfänge, die Gott, der auch am Kreuz noch Gott geblieben ist und so über Scheitern, Leid und Katastrophen hinausweist, zu schenken vermag. Nur wenn Verletzungen in Umbrüchen benannt werden, kann Neues beginnen. Der verklärte Christus ist an seinen Wundmalen zu erkennen. In theologischer Perspektive gehören Leid, Scheitern, Schuld und Ungerechtigkeit zum menschlichen Leben dazu. Aber sie behalten nicht das letzte Wort.

Die Transformation, die bei Menschen feststellbar ist, die eine schwere Krise durchlebt haben, zeigt sich nicht selten in einer verstärkten Fähigkeit zur Empathie und zur Offenheit für die Nöte und Sorgen des Nächsten. „Das Programm des Christen – das Programm des barmherzigen Samariters, das Programm Jesu – ist das ‚sehende Herz‘. Dieses Herz sieht, wo Liebe Not tut und handelt danach“ (so Papst Benedikt XVI. in der Enzyklika „Deus caritas est“, Nr. 31). Dadurch relativiert sich die Selbstbezogenheit, was gerade in Wandlungs- und Krisensituationen befreiend sein kann. Durch Empathie und Liebe entsteht eine sinnstiftende und befreiende Verbundenheit zwischen mir und dir, zwischen uns und der Welt.

Man kann dieses Gefühl der Verbundenheit, das ein wesentliches Element von Glücksempfinden ist, mit dem Soziologen Hartmut Rosa auch als „Resonanz“ umschreiben. Er versteht darunter, dass andere Dinge, Naturwesen oder Menschen so mit mir in Beziehung treten, dass ich durch diese Beziehung selbst verändert werde und mich verwandle. Die Liebe ist eine verwandelnde Kraft. Sie gibt dem Glauben und der Hoffnung eine Richtung, eine auf den Nächsten ausgerichtete Zuwendung, die befreit und verwandelt. Liebe ist eine schöpferische Kraft, die neues Leben schenkt und insofern nie einfach nur auf Bewahrung, sondern immer auch auf Verwandlung ausgerichtet ist.

Religiöse Einstellungen und Praktiken, die von Angst befreien, eine Perspektive der Hoffnung ermöglichen und zu Liebe befähigen, verweisen auf ein Resilienzverständnis, das mehr verspricht als den Schutz der eigenen Identität. Herausforderungen und Umbrüche werden in dieser Perspektive nicht nur abgewehrt, sondern angenommen, „anverwandelt“ und als unverzichtbares Moment für Lernprozesse angesehen.

Die erstaunliche Resilienz der Kirche

Ein Blick auf die vielen Umbrüche und Aufbrüche in der 2000-jährigen Geschichte der Kirche zeigt, dass ihre erstaunliche Resilienz nicht einfach das Resultat eines starren Festhaltens an Traditionen ist, sondern möglich wurde, weil sie sich immer wieder radikal gewandelt hat, wozu wiederum eine Rückbesinnung auf die ursprüngliche kirchliche Sendung und den diakonischen Dienst drängte. Gerade dann, wenn sich die Kirche öffnet und verwundbar macht, kommt sie ihrem Auftrag nach. Sie stärkt damit aber auch ihre institutionelle Lernfähigkeit und Resilienz. Die Kirche kann ihre eigene Existenz nur dadurch rechtfertigen und sichern, dass sie sich nicht primär um sich selbst sorgt, sondern um das Schicksal der Menschen, um die „Freude und Hoffnung, Trauer und Angst der Menschen von heute, besonders der Armen und Bedrängten aller Art“ (so der programmatische Einleitungssatz der Pastoralkonstitution des zweiten Vatikanischen Konzils „Gaudium et spes“, Nr. 1).

Nur wenn die Kirche sich vorbehaltlos und mutig auf die Fragen der Menschen und Mitgeschöpfe einlässt, findet sie zu ihrer eigenen Identität und sichert zugleich ihren Bestand (was nicht Ziel des kirchlichen Handelns sein sollte, sondern Nebenprodukt der vorbehaltlosen Zuwendung zum Menschen). Christlicher Glaube wird lebendig, wenn diejenigen, die sich ihm verpflichtet fühlen, an die ungesicherten Ränder der Gesellschaft gehen und sich den Erfahrungen von Leid, Unsicherheit und Transformation aussetzen. Authentischer Glaube zeigt sich im vorbehaltlosen Dienst am Menschen, der in Situationen der Übergänge und Umbrüche immer wieder neu bereit ist zu Umkehr und Erneuerung aus dem Ursprung.