

Vom Scheitern und Neubeginnen

Ein philosophischer Beitrag zur Resilienzforschung

Małgorzata Bogaczyk-Vormayr

Salzburger Beiträge zur Sozialethik

Nummer 1, Juni 2012

Salzburger Beiträge zur Sozialethik

Nummer 1

herausgegeben vom
internationalen forschungszentrum für soziale und ethische fragen
und dem
Zentrum für Ethik und Armutforschung der Universität Salzburg

© bei dem Autor/der Autorin

ISSN 2304-327X

Homepage: www.ifz-salzburg.at/wp

Redaktion: redaktion@ifz-salzburg.at

Die Salzburger Beiträge zur Sozialethik publizieren Arbeiten aus dem gesamten Spektrum der praktischen Philosophie und der Sozialwissenschaften, die eine gesellschaftliche, normative oder ethische Fragestellung behandeln. Einen besonderen Schwerpunkt stellen die Themen Armut, soziale Ausgrenzung, Inklusion und Identität dar. Die Reihe wird von Mitgliedern des ifz und des ZEA redaktionell betreut und herausgegeben.

internationales forschungszentrum
für soziale und ethische fragen
Mönchsberg 2a
A-5020 Salzburg
www.ifz-salzburg.at

Universität Salzburg
Zentrum für Ethik und Armutforschung
Mönchsberg 2a
A-5020 Salzburg
www.uni-salzburg.at/zea

Zitationsvorschlag: Bogaczyk-Vormayr, Małgorzata (2012): Vom Scheitern und Neubeginnen. Ein philosophischer Beitrag zur Resilienzforschung, Salzburger Beiträge zur Sozialethik, 1, Salzburg.

0. Einleitung

Mit dem Titel der hier vorgelegten Untersuchung haben wir es von Anfang an mit Begriffen zu tun, die mit ihren Inhalten, mit ihren semantischen Konnotationen spontan mancherlei Bilder, Kontexte und Fragen in uns wecken. Die heute oft anzutreffenden vereinfachten Formen der Lebensphilosophie, die unterschiedlichen, vielfach nur mäßig fundierten Überlegungen zur menschlichen Existenz, welche sich auf Ratschläge zu Erfolg und Glück reduzieren, trivialisieren oft die Auffassung von Glück und Unglück, Hoffnung und Pessimismus. Und doch: der Neubeginn, die Gelassenheit, das Glück, die Harmonie, das richtige Maß, das innere Gleichgewicht – dies sind keine Stichwörter aus einer Werbebroschüre für ein entspanntes Leben und keine Produkte einer vereinfachten und vereinfachenden Lebensphilosophie. Es sind dies Kategorien, die in der philosophischen Reflexion über die Welt, die Natur, über den Menschen entworfen wurden und stets aufs Neue bearbeitet werden. Sie nehmen nicht nur Einfluss auf die Sprache der modernen anthropologischen, ethischen und lebensphilosophischen Konzepte, sondern erfuhren ihre ursprüngliche Verwendung bereits in der Philosophie der Antike. Diese Begriffe illustrieren auch die historische Entwicklung von kategorialen Themen wie „Seele“, „Selbsterkenntnis“, „Freiheit“ und „Handlung“. Und das sind alles Themen, die in diesem Aufsatz zur Sprache kommen sollen.

Von diesen Begriffen, um die ich in dieser kleinen Studie kreisen will, darf der Begriff der Resilienz als ein noch wenig bekannter Ausdruck gelten. Auf diesen möchte ich anfangs kurz eingehen und für die Bedeutsamkeit eines philosophischen Beitrags zur Resilienzforschung argumentieren. Der Resilienz-Begriff bezeichnet die Fähigkeit zur Schicksalsresistenz, zum Widerstand – er kommt in den Humanwissenschaften wie auch in den Naturwissenschaften zur Anwendung und hat in den letzten zwanzig Jahren vor allem in der Psychologie, Medizin und Ökologie sehr an Popularität gewonnen. Der deutsche Begriff „Resilienz“ kommt in seiner Bedeutung als „Fähigkeit zur Krisenbewältigung“ von dem englischen *resilience*¹, das sich auf das lateinische *resilire* für „zurückspringen“, „abprallen“ zurückführen lässt. Das Bedeutungsspektrum von Resilienz wird also von den jeweiligen Disziplinen entsprechend abgewandelt: Resilienz als Ausdauer, Spannkraft, Elastizität, Regeneration usw. Zentral für uns sind zwei Synonyme zum Begriff „Resilienz“: Krisenfähigkeit und Widerstandsfähigkeit.

1 Der Beginn der Resilienzforschung im Sinne einer methodologischen Verwendung dieses Begriffs wurde mit der Feldstudie der Entwicklungspsychologin Emmy Werner eingeleitet, die in *The Children of Kauai* (1977) aufzeigte, wie manche Kinder sich trotz großer Risikofaktoren positiv entwickeln können. Danach gewann die Resilienzforschung in der Kinderpsychologie und in der allgemeinen Krisenforschung große Anerkennung (Krieg, Naturkatastrophen, Wirtschaftskrisen). Eine große Relevanz der Resilienzforschung kann man auch für weitere soziale Felder aufzeigen, wie z. B. Gender-Problematik, Menschenrechte, Gesundheit und Arbeitswelt.

Die philosophische Literatur bietet uns eine Quelle für eine besinnliche, d.h. klärende und reflektierende Auseinandersetzung mit den Phänomenen des menschlichen Leidens. Seit den Anfängen der philosophischen Anthropologie und der Ethik beinhaltet die philosophische Reflexion diese Problematik, welche heute das Thema der modernen Resilienzforschung ausmacht; einige zeitgenössische Richtungen und Strömungen der Philosophie widmen sich stark dem Thema der menschlichen Krisenfähigkeit, ohne allerdings dazu einen neuen Begriff wie „Resilienz“ kreiert zu haben. Bemerkenswert ist also, wie mangelhaft das Interesse der modernen und dazu streng interdisziplinären Resilienzforschung an der philosophischen Tradition der Auseinandersetzung mit den Phänomenen des Lebens ist, welche mit ihren dringenden, alle Menschen betreffenden Fragen uns dazu brachten, eine moderne und zurzeit sehr populäre Forschungsrichtung zu entwickeln. In der derzeitigen interdisziplinären Debatte über jene Themen, die wir als philosophisch relevant ansehen müssen – Phänomene der Lebens-, Sinn-, Existenzkrisen – ist der Begriff der Resilienz vielfach sehr prägend, und die Resilienzforschung muss demnach als ein Feld möglicher Bearbeitung und Anwendung philosophischer Konzepte angesehen werden.

In diesem Sinne sollen hier aus ausgewählten, philosophischen Texten einige Impulse für die Resilienzforschung gegeben werden. Ich will Begriffe, Kategorien und Themen präsentieren, die ich aus der Analyse der klassischen und zeitgenössischen philosophischen Werke herauslöse und welche in der Fachliteratur zur Resilienz entweder bereits erwähnt wurden oder meines Erachtens innerhalb der Resilienzforschung einen bedeutenden Stellenwert zugesprochen bekommen sollten.

1. Aus der sokratischen Lebensphilosophie für die Resilienzforschung

Am Beginn der von mir präsentierten philosophischen Quellen stehen die ersten philosophischen Texte der europäischen Tradition, welche das Fragen nach dem Sinn des menschlichen Lebens, der menschlichen Suche, der Erkenntnis und der ethischen Dilemmata beinhalten. Diese erste, sehr reiche und für unsere Problematik bedeutsame Quelle bieten die platonischen Dialoge, in denen die sokratisch-platonische Lehre vom Guten dargestellt wird. Hier beschränke ich mich auf einige ausgewählte Aussagen aus den Dialogen *Politeia*, *Protagoras* und *Laches*. Wir nehmen unseren Ausgang vom Dialog *Politeia* und von dessen Bild über die „Wechselfälle des Schicksals“ (*Politeia* 604c) und werden die anderen erwähnten Dialoge in den späteren Passagen dieses Aufsatzes aufgreifen. Somit bildet die sokratische Lebenslehre die Orientierungslinie meines philosophischen Beitrags zur Resilienzforschung.

1.1 Die Wechselfälle des Schicksals

Im zehnten Buch der *Politeia* sprechen Sokrates und Glaukon von der Erkenntnis, von der Wahrheit und von der Falschheit im Kontext der Kunst; Sokrates führt Glaukon zu der Überlegung, ob die Kunst und die Literatur die Menschen erziehen und zum Besseren anleiten könnten, ob für die geistige Bildung eines Menschen dasjenige, was nur ein Abbild darstellt, beizutragen imstande sei. Im Verlauf des Gesprächs taucht die Frage auf, wie wahrhaftig die Dichtung das menschliche Leiden abbilden könne. Sokrates versucht den Zustand eines leidenden Menschen zu beschreiben, eine Antwort auf folgende Frage zu finden: „Ist nun der Mensch in allen diesen Fällen [des Leidens, des Schicksals – M. B.] in Übereinstimmung mit sich selbst?“ (603e; übers. v. R. Rufener). Sokrates entwirft das Beispiel eines vernünftigen und maßvollen Menschen, der jedoch vom Verlust seines Kindes schwer getroffen ist, und er befragt Glaukon:

„Wird er sich überhaupt nicht grämen, oder ist das unmöglich, und wird er in seinem Schmerz nur Maß halten (μετριάσει δέ πως πρὸς λύπην)?

Eher das zweite, sagte er [Glaukon – M. B.], wenn wir bei der Wahrheit bleiben wollen.

Doch sage mir nun folgendes über ihn: Wann, glaubst Du, wird er eher gegen den Schmerz ankämpfen und ihm die Stirn bieten: wenn er von seinesgleichen gesehen wird oder wenn er in der Einsamkeit für sich allein ist?

Viel eher, erwiderte er, wenn man ihm zusieht.

Ist er aber allein, dann wird er sich, denke ich, nicht scheuen, manche Klagen ertönen zu lassen, deren er sich schämen würde, wenn ihm jemand zuhörte, und er wird vieles tun, bei dem er lieber keine Zuschauer haben möchte. [...] Was ihn aber zum Widerstand auffordert, das ist doch die Vernunft und das Gesetz (ἀντιτείνειν διακελευόμενον λόγος καὶ νόμος ἐστίν); was ihn aber zum Schmerz hinreißt, das ist das Leiden selbst.“ (603e-604a)

An dieser Stelle sind einige für uns interessante Gedanken ausgesprochen, die man auf folgende Weise strukturieren könnte:

- (1) Durch das Leid, mit dem ein Verlust an Mäßigung, an Maßhalten einhergeht, wird ein Widerspruch zwischen der Vernunft und den Emotionen der betroffenen Person sichtbar.

(1.1) *Daraus leitet sich eine Frage ab, die ich hier als Frage aus der Existenzanalyse bezeichnen möchte:* Sprechen wir hier vielleicht von dem allgemeinen Eindruck, dass ein gewisser Widerspruch, ein Riss innerhalb eines Ich existiere und als Phänomen der menschlichen Existenz aufzufassen sei?

- (2) Das Leiden gehört in den Bereich des Innenlebens.
- (2.1) Das Leiden verlangt nach Einsamkeit, in welcher der Schmerz durch lautstarke Emotionen ausgedrückt wird.
- (2.2) Das Leid bewirkt ein Schamgefühl gegenüber den anderen.
- (2.2.1) *Die zweite Frage, mit der man das zitierte sokratische Gespräch ergänzen könnte, lautet:* Führt diese Einsamkeit zu einer destruktiven Versenkung in den Schmerz, oder aber bildet sie den Rahmen für eine notwendige Distanz von den anderen, in welcher erst eine Ehrlichkeit zu sich entwickelt werden kann und eine Auseinandersetzung mit dem Unglück möglich wird?
- (2.2.2) *Eine dritte Frage schließt sich an:* Verlangt die soziale Umwelt von einem leidenden Menschen eine möglichst rasche Bekämpfung seines Leides, eine Zügelung seiner Emotionen, oder aber ist diese vermutete Aufforderung eine Projektion des betroffenen Menschen, die aus dem Zweifel, der Einsamkeit und der ungewöhnlichen Stärke seiner Gefühle resultiert?
- (2.2.3) *Meine vierte Frage lautet also:* Gehört das Leiden tatsächlich allein in den Bereich des Innenlebens?
- (3) Die Widerstandsfähigkeit – in meiner Analyse als Resilienz zu verstehen – hat innere und äußere Quellen: sie kommt aus der vernunftgeleiteten Auseinandersetzung mit dem eigenen Zustand sowie aus dem Verständnis für die äußeren Bedingungen und Erwartungen.

Die zwei nachgenannten griechischen Ausdrücke und ihre Verwendung bei Sokrates bilden meiner Auffassung nach den begrifflichen Kern der Resilienzforschung: das Nomen λύπη bezeichnet „Schmerz“, „Leid“, „Traurigkeit“, „Sorge“, „ein erschütterndes Erlebnis“ oder „eine widrige Situation“; das Verb ἀντιτείνω steht für die Wendungen „einen Widerstand leisten“ und „sich widersetzen“. Der Schmerz bezeichnet also nicht nur das Sichtbare – eine konkrete Situation als Quelle des Leidens –, sondern vor allem das Innere. Das heißt die Befreiung von den Schmerzen ist ein innerer Prozess der Auseinandersetzung mit allen Komponenten einer Krise, selbst mit solchen, die bis dahin im Verborgenen lagen: Verzweiflung und Selbstverachtung, Wut und Scham, Schuldgefühl und Gefühl der Ungerechtigkeit u. Ä. Der Kern der Krisenfähigkeit liegt im Inneren, konkludiert Sokrates mit seinem Begriff des Widerstandes. Auch das genannte „Gesetz“, die Tatsache, dass der Mensch seine eigene Geschichte notwendigerweise innerhalb einer Gesellschaft erlebt und sich an der Struktur des Mit-Lebens orientieren soll, muss von dem betroffenen

Menschen als *Gesetz* und gleichzeitig *als etwas ihn Betreffendes* angenommen werden. Sokrates belässt es mit dieser Aussage nicht bei einem konkreten Fallbeispiel, sondern spricht von einer allgemeinen Befindlichkeit des Menschen, von der *Conditio Humana*: Zu keiner Einstimmigkeit gelangen, nicht maßhalten zu können, einen Riss in sich tragen, sind die Bezeichnungen eines Daseinsmodus. Im Leid geht die „Übereinstimmung mit sich selbst“ verloren, die aber wiedergefunden werden kann, weil sie neben dem „Widerspruch“ einen zweiten Daseinsmodus bildet (1.1). Sokrates gibt hier eine Empfehlung zur Einsamkeit, in welcher der Mensch, befreit von überflüssigen Posen und Gesten, vom Theater des Leidens und Mitleidens, seinen Schmerz ausklingen lassen kann. Das ist der sokratische Rat zur Einsamkeit, die zum vernünftigen Handeln und nicht zur destruktiven Entfernung von der Realität des Lebens führen soll (2.2.1). Das Wesentliche in meiner Auffassung des Resilienzprozesses, die ich im zweiten Teil des Aufsatzes erläutern werde, stellt sich also folgendermaßen dar: Die Arbeit an den Phänomenen des Bewusstseins, an den Erlebnissen des Inneren führt zur Thematisierung des Leidens und erst in weiterer Folge zur sinnvollen Hilfesuche bei den anderen. Erst nach dieser Arbeit werden die Struktur des eigenen Leides und die Bedeutsamkeit des spürbaren Mitleides offensichtlich. Aus dem beruhigenden Wort eines Mitmenschen kommt eine zweite Kraft – die erste, ursprüngliche kann nur aus der Wandlung des Selbst, aus dem Bereich des Innenlebens kommen. Diese zweite Kraft führt von der Klage zum Trost und zur Klärung. Daraus leiten wir noch die Antwort auf unsere nächsten Fragen ab: Die Phase der Einsamkeit bereitet auf eine Begegnung mit den Anderen vor, auf eine realitätsbezogene Einschätzung ihrer Erwartungen und der eigenen Möglichkeiten (2.2.2) sowie auf die Suche und Annahme von Hilfe, die allerdings von der Eigenverantwortung nicht befreit, sondern einen Schritt aus der Phase der Einsamkeit ermöglicht. Das Leid in der Gegenwart der anderen artikulieren zu dürfen und zu können, ist eine Notwendigkeit innerhalb des Resilienzprozesses (2.2.3).

Das Maßhalten, die innere Ruhe, die Sokrates empfiehlt, stellt sich für mich als dreigliedrige Aufforderung dar: Erstens als Aufforderung *zur Gelassenheit*, die man in sich selbst aufbauen soll, zweitens als Aufforderung *zur Mitte*, die durch Entscheiden und Handeln erreicht werden soll, drittens als Aufforderung *zum Guten*, das eine Übereinstimmung zwischen Innerem und Äußerem bedeutet, zwischen Wissen und seiner Anwendung, zwischen persönlicher Überzeugung und der ihr entsprechenden Handlung. Die zwei erstgenannten Aufforderungen stellen den Rahmen für das Bild von den Wechselfällen des Schicksals dar:

„Das Gesetz sagt doch, es sei am schönsten, in den Wechselfällen des Schicksals möglichst ruhig zu bleiben und sich nicht aufzuregen (μη ἀγανακτεῖν). Man könnte ja gar nicht wissen, was daran gut und was schlimm sei (τοῦ ἀγαθοῦ τε καὶ κακοῦ), auch bringe es uns für die Zukunft nicht weiter, wenn wir die Sache allzu schwer nehmen (προβαῖνον τῷ χαλεπῶς φέροντι). Überhaupt dürfe man das, was uns Menschen trifft, nicht zu ernst nehmen, und schließlich sei dieses Traurigsein gerade dem Vorgang hinderlich, der möglichst schnell in uns eintreten sollte.

Was meinst du damit? – fragte er [Glaukon].

Daß wir über das Geschehene zu Rate gehen, sagte ich, und daß wir wie beim Würfelspiel unsere Sache dem gefallenem Wurf gemäß so einstellen, wie die Vernunft empfiehlt, daß es am besten sei. Und daß wir es nicht machen wie die Kinder, die sich gestoßen haben und nun die schmerzende Stelle halten und fortwährend schreien. Sondern wir müssen die Seele allezeit daran gewöhnen, das Gefallene so schnell als möglich wieder aufzurichten und das Erkrankte zu heilen und so durch die Heilkunst die Klagelieder zum Verstummen zu bringen.“ (*Politeia* 604c – 605b)²

Das sokratische Gute hat also in Bezug auf das praktische Leben die Bedeutung einer inneren und äußeren Ruhe. Wenn aber das Bewahren der Ruhe nicht das zitierte „Traurigsein“, d.h. Passivität, Erstarrung und Aufgeben bedeutet, muss diese Ruhe eine andere Bedeutung bereitstellen, nämlich die des Handelns. Sokrates empfiehlt an dieser Stelle die Suche nach Rat und vernunftgemäßes Handeln. Das ist der Hauptgedanke der sokratischen Handlungslehre: Das Denken selbst, die Prozesse des Inneren sind nicht nur ein Bestandteil eines Handlungsaktes, sondern die Grundlage jeder maßvollen und sinntragenden Handlung. Das Glück und so auch das praktische Gute will ich also als eine *Mitte* definieren – zwischen Gelassenheit und Aktion, zwischen Akzeptanz und Widerstand, zwischen Ratschlag und eigener Reflexion, zwischen Emotion und Vernunft, zwischen Nachdenken und Handeln. Aus dieser Zielvorgabe zur Mitte hin erhalten wir auch einen Ratschlag zum Umgang mit der Zeit – ich möchte in diesem Zusammenhang von einer *Hermeneutik der Zeit* sprechen, innerhalb derer ebenfalls die Betonung der *Mitte* bedeutsam ist: Falsch, so lehrt Sokrates, sei eine unangemessene Schnelligkeit der Entscheidung im Falle des Scheiterns ebenso wie eine unangemessene Erholungspause nach dem Scheitern. Die Wirkung der Krise ist eine Art Trauer – diese Trauererfahrung, so lese ich aus der zitierten Stelle, kann in einer Niederlage oder aber auch in einer Selbstfindung bestehen, sie kann sich in einem Ausbruch von Zweifel, Hass und Gewalt oder dementsgegen in Selbstbeherrschung, Ruhe und Vertrauen äußern. Genau der zeitliche Verlauf dieser Trauerphase ist aber richtungweisend für eine dieser zwei möglichen Wirkungen des Scheiterns: Niederlage oder Selbstfindung. Ein Neubeginn benötigt Zeit,

² Diese Stelle analysierte ich bereits in Bezug auf das Thema des Leidens, aber nicht im Kontext der Resilienzforschung; ich konzentrierte mich zunächst auf die sokratische Bemerkung über die Krankheit und verglich allgemein den Begriff des Traurigseins mit der Auffassung von psychischer Niederlage bzw. Depression, vgl. in: M. Bogaczyk-Vormayr, Veränderung zur Praktike. Kleine Bemerkungen zur Lebensphilosophie des Evagrios Pontikos, „Argument. Biannual Philosophical Journal“, No. 2/2011, 191-207.

geht einher mit einer Phase des Nachdenkens, Anhörens, Reflektierens und auch Erholens; die Bedeutsamkeit dieses Zeitbedarfs verweist aber gleichzeitig auf den Wert der laufenden Zeit, es wird dabei die Wichtigkeit eines möglichen Sich-Wieder-Aufrichtens verdeutlicht, einer wiedergewonnenen Alltagsstruktur und Zeitökonomie.

Vom Glück wird also auch wie von einer Ruhe gesprochen, die man erst gewinnen und sodann auch pflegen und vertiefen muss. „Ruhig zu bleiben“ bedeutet nicht, sich von einem bestehenden Problem innerlich zu entfernen, es zu unterschätzen, einen leichtsinnigen Trost zu entwickeln, sondern es bedeutet, einen Zustand zu erreichen, in dem die bestehenden Probleme analysiert werden können und es einem wiederum ermöglicht wird, eine Handlung zu planen. Das Schicksal bedingt die Wechselfälle des Lebens, bewirkt etwas Neues, einen Versuch, einen Erfolg oder aber ein Scheitern – „was daran gut und was schlimm sei“, kann man im Gesamtaspekt einer Krisensituation nicht sofort sehen bzw. entscheiden. Die sokratische These aus der oben zitierten Stelle lautet: Das menschliche Leben ist eine Veränderung per se; die Lebenskunst stützt sich also auf einen maßvollen Umgang mit den Veränderungen des Lebens, und die wichtigste Wirkung des Leidens besteht in der Erfahrung selbst. „Erfahrung“ wird dabei nicht als ein Parameter des Äußeren, als etwas von außen Eintreffendes verstanden, sondern vor allem als eine vernünftige Auseinandersetzung mit dem Geschehenen selbst. Die intellektuelle Bemühung, die Aufforderung zur Aktivierung des eigenen Wissens und des eigenen Willens stellen eine Herausforderung dar, die einem Menschen nicht abgenommen werden kann.

1.2 Das Gute

In allen platonischen Dialogen ist die Rede davon, wie ein Mensch das für ihn wahrhaft Gute erreichen könne: die wahre Gerechtigkeit, die Schönheit selbst, den Glauben, die Tapferkeit, das Maßhalten. Das heißt: Wie kann jemand *das Beste* – das Höchstmaß des Guten – an der Gerechtigkeit, Klugheit, Besinnung, Schönheit etc. erkennen und es realisieren? Menschliche Meinungen, Entscheidungen und Handlungen werden somit nach Platon mit Bezug auf die Idee des Guten bewertet. Die Bewertung einer Handlung als gerecht, maßvoll oder sinnhaft geschieht in einer Positionierung gegenüber der Idee der Gerechtigkeit, des Maßvollen und der Sinnhaftigkeit. Zum Verlauf dieser menschlichen Annäherung an eine Idee, so meint Sokrates, gehöre das Misslingen im selben Maße wie das Streben nach dem Guten. Wir lesen im Dialog *Protagoras*:

„Was verschafft uns nun aber ein solches Gelingen, und wodurch wird man gut und tüchtig zum Beispiel in den Elementarkenntnissen? Offenbar doch nur durch das Erlernen derselben. Und wodurch gelingt es jemandem, ein guter Arzt zu werden? Offenbar doch nur dadurch, daß er die Kranken behandeln lernt. *Und schlecht, wem es mißlingt.* Wer wird nun ein schlechter Arzt? Offenbar zunächst nur der, der überhaupt ein Arzt ist. [...] So kann auch der gute und brave Mann auch wohl einmal schlecht werden, indem er durch Alter oder durch Drangsal oder Krankheit oder durch sonst einen Unfall der Einsicht beraubt wird – denn hierin allein hat jegliche schlechte Handlungsweise ihren Grund [...].“ (*Protagoras* 345 a-b, übers. v. F. Susemihl)

Gleich eingangs werden hier von Sokrates zwei sehr wichtige Aspekte angesprochen: Erlernen und Anwenden. Die Potentialität zum Wissen, zum Können und zur Anwendung ist verankert in der Potentialität *par excellence*: in der Freiheit. Was ist das Leben in seiner Aktualität und Potentialität? Es ist das innere, freie Leben des Wollens und Könnens (Entscheidung nach dem Ich) und das von außen eingeschränkte Leben des Dürfens, Sollens und Könnens (Entscheidung nach dem Du, nach der äußeren Welt). Freiheit sei die „Entfaltung des Bewußtseins“, äußerte der japanische Philosoph Nishida Kitarō, und meinte dies nicht nur im Sinne seiner hegelianischen und phänomenologischen Einstellung, sondern als Rekurs auf die Philosophie Platons und Aristoteles' (Nishida, 57). In seiner kurzen Analyse zur platonischen Lehre vom Guten gelangt Nishida zu einer Definition des Tätigseins, wonach eine sinnvolle Betätigung die Vereinigung von Wissen und Tun sei: „Wissen bedeutet hier wirklich und unmittelbar Tätigkeit.“ (Nishida, 58). Dieser Gedanke ist bereits im ersten Zitat aus der *Politeia* ausgesprochen. Ich beziehe mich hier auf Nishida, weil er das platonische Gute (und das Gute als ein Prinzip allgemein) als *Mitte* zu verstehen versucht, indem er sich zusätzlich am aristotelischen Begriff der Mitte und an dessen Tugendlehre orientiert. Nishidas Auffassung trifft sich mit meiner Vorstellung vom Guten/Glück/Neubeginn als einer Mitte.

„Ein gewisses Bedürfnis wird zu einem Guten erst in Beziehung zum Ganzen. Das Gute des Körpers liegt zum Beispiel nicht in der Gesundheit eines seiner Teile, vielmehr in dem gesunden Zusammenspiel des ganzen Körpers. Für eine Theorie, die die Tätigkeit in den Mittelpunkt stellt, ist das Gute zunächst der Einklang, die Versöhnung oder die *Mitte* diverser Tätigkeiten.“ (Nishida 2001, 167-8)

Nishida bemüht sich, die philosophischen Konzepte der intellektuellen Anschauung mit der Ethik zu verbinden, einer Ethik, die sich von den klassisch-europäischen und japanischen Sichtweisen ableitet und sowohl von philosophischen wie auch religiös-mystischen Strömungen beeinflusst ist. Die Ruhe des Denkens, das Innehalten der maßvollen Handlung sind große Themen in seiner Schrift *Über das Gute*:

„Daß wir im Willen unser Selbst tätig glauben, hat seinen Grund in der unmittelbaren Wahrnehmung. Das Selbst existiert nicht losgelöst davon, das wahre Selbst ist diese einheitliche unmittelbare Wahrnehmung. Die Alten haben gesagt, daß sie den ganzen Tag tätig waren und doch nichts taten. Von der unmittelbaren Wahrnehmung her gesehen, herrsch in der Mitte der Tätigkeit Ruhe, handelt man ohne zu handeln.“
(Nishida, 68)

Die sokratische *arete* – auch wenn man sie in deutscher Übersetzung als *Vollendung* wiedergeben möchte – bezeichnet also nach meiner Interpretation keine unerreichbare und fehlerfreie Meisterhaftigkeit in einer konkreten Tätigkeit. Sie bezeichnet ein maßvolles, d.h. dem Objekt der Aktivität und der eigenen Potentialität/Fähigkeit entsprechendes Tun bzw. einen maßvollen Zustand. *Arete* ist in diesem Sinne das Maß selbst, eine Mitte, ein Gleichgewicht im Psychischen und Physischen sowie dessen Äußerung im Erreichen eines vielleicht gar nicht so hochgestellten Zieles. Lassen wir uns also nicht von diesen Interpretationen der *arete* als einer beständig steigenden Perfektionierung irreleiten, die uns vielleicht in das metaphysische Jenseits, in eine ideale Sphäre der menschlichen Existenz entführt. Dieser Sokrates, auf den wir in den platonischen Dialogen treffen, ist realistisch, pragmatisch und dazu empathisch in seiner Lehre, die sich jedoch auf Ziele richtet, die eine *Verbesserung* der Kenntnisse, Entscheidungen und Handlungen bedeuten sollen, eine Annäherung an ein Ideal. Der Weg zum Guten ist der Weg der beständigen Verbesserung. Der Drang zum Verbessern – zum Versuchen und Bewältigen, zum Neubeginn – ist vielleicht der einzige Modus, von dem sich kein zu Bewusstsein befähigtes Wesen befreien kann.

Die oben zitierten Stellen aus den platonischen Dialogen verweisen auf die Tatsache, wie sehr die sokratisch-platonische Lehre sich als ein zutiefst anthropologisches Konzept darstellt, in dem die metaphysische Darstellung der grenzenlosen Steigerung zur Vollkommenheit des Seins, zu einer idealen Sphäre mit der Lehre über die menschliche Grenze konfrontiert wird. Die Lehre über das Gute ist gleichzeitig die Lehre vom Fehlenden – von zu wenig Gutem, zu wenig Mäßigung, zu wenig Gerechtigkeit und Schönheit. Kein anthropologisches Konzept ist möglich ohne den Entwurf einer Idealität und gleichzeitig einer Grenze der menschlichen Möglichkeiten. So bildet auch das Prinzip des Guten einen Orientierungspunkt in der hier dargelegten Untersuchung, einen geeigneten Ausgangspunkt meiner Überlegung zum Charakter und Sinn des menschlichen Scheiterns und Neubeginns.

Die Stelle aus dem *Protagoras* lenkt unsere Aufmerksamkeit nicht mehr nur auf ein Fallbeispiel des Leidens, sondern allgemein auf das Erleben des Tragischen. Sokrates spricht hier von Lebensumständen, in denen eine Person nur mehr wenig auf die eigene Kraft und

Handlungsfähigkeit vertrauen kann: Leid, Krankheit, Alter. Die Potentialität, welche das menschliche Sein auszeichnet, bezieht ihren Stellenwert nicht aus der Unversehrtheit, sondern aus einem Mangel, aus dem Bewusstsein des Noch-Nicht: Erst die *Heilung von Verletzungen*, das *Wiedererlangen der verlorenen Kräfte* zeigt die Bedeutung und Bedeutsamkeit von *Verbesserung* auf. Die sokratische Ethik vermittelt ein dementsprechendes Menschenbild und befähigt uns zu solcher Empathie. An der gleichen Stelle zitiert er einen Spruch des Dichters Prodikos:

„Jedoch der Mensch – der entgeht dem Fehltritt nicht,
Wenn ratlos das Schicksal zu Boden ihn wirft.“ (*Protagoras* 344 b)

Das Sich-Wieder-Aufrichten bedeutet, sich auf die Idee des Guten zu richten. Das Gute ist so ein Mittelpunkt der Potentialität, eine Mitte zwischen der Unbegrenztheit (Zielen, Möglichkeiten) und Begrenztheit (erwählten Zielen, angemessenen Möglichkeiten). Aus dem Prinzip des Guten stammt die Idee des Neuanfangs, der unerschöpflichen Energie menschlicher Existenz. „Anfangen – Wunder der Gegenwart“ – sagte Emmanuel Lévinas. Das Anfangen ist das Sein des Menschen, es ist der richtige, zugleich zeitliche und räumliche Modus der menschlichen Existenz. Im Anfangen präsent ist die Gegenwart als meine eigene Zeit und als mein Lebensraum. Das Handeln ist hier die Sichtbarkeit der Gegenwart, die Artikulation des Ich und die Offenheit zur Zukunft.

Nicht ohne Bedeutung ist die Tatsache, dass Sokrates hier das Beispiel des Berufs anführt. Die berufliche Betätigung ist das erste, woran wir denken, wenn das Thema des alltäglichen Anspruchs an uns sowie das Thema unserer Wirkung und Handlung angesprochen wird. Mit der beruflichen Betätigung werden alle für die sokratische Ethik zentralen Themen präsent: die Fähigkeit zum Lernen, das Wissen, die Verantwortung, die Beziehung zwischen Individuum und Gesellschaft. Die medizinische Kunst solle zu den schwierigsten und zugleich verantwortungsvollsten gehören, hier sei die Handlung zur Gänze auf den Anderen – auf die Behandlung – ausgerichtet. Jedoch dürfe es in dieser Kunst – und „Kunst“ bedeutet hier eine geübte Tätigkeit – wie in jeder anderen auch zu Fehlhandlungen kommen. Aus der Erklärung aber, welche Sokrates dazu gibt, lernen wir, wie man eine Definition der Betätigung nicht einschränken darf:

These: Das Erlernen ist ein Tun für alle weiteren Aktivitäten.

- (1) Handlung bezeichnet nicht nur den Handlungsakt per se, die Reflexion über das Tun kann man nicht allein auf die äußeren, nichtmentalen Sphären beschränken.
- (2) Tätigkeit in ihrem sekundären Sinne ist eine berufliche, religiöse, familiäre etc. Tätigkeit,

die die konkreten Aufgaben und Rollen eines Menschen umschreibt. Die Tätigkeit in ihrem allgemeinen (für Sokrates: primären, in einer Definition fassbaren) Sinne ist die Sphäre des menschlichen Seins.

Conclusio: Das sog. Gute (Erlernen, Können, Verbessern) und das sog. Schlechte (Misserfolg) bilden den Rahmen, innerhalb dessen der Mensch seine Handlungen setzt.

So wäre nach unserer Interpretation dieser Stelle aus dem Dialog *Protagoras* die wesentlichste Fähigkeit eines Menschen die Fähigkeit zum Neubeginn. Hier will ich eine Brücke zum schon erwähnten Dialogphilosophen Emmanuel Lévinas schlagen:

„Die Wirkungslosigkeit des menschlichen Handelns lehrt die Unsicherheit des Begriffs ‚Mensch‘. Wenn man das menschliche Handeln auf der Ebene von Arbeit und Befehl dächte, dann würde man es in seinen abgeleiteten Formen angehen. Das Handeln, das von einer einfachen Rückwirkung der Energie entlang einer Kausalkette unterschieden ist, ist die Tatsache zu *beginnen*, das heißt, als Ursprung und von einem Ursprung aus auf die Zukunft hin zu existieren.“ (Lévinas, 68).

Dadurch verdeutlicht sich uns das Wesen der *Hermeneutik der Zeit*: Die zeitliche und räumliche Mitte bildet wiederum das Handeln – als das Jetzt, die Gegenwart. Zwischen dem Vergangenen und dem Zukünftigen muss es zu einem Beginn kommen. Ich sehe den Beginn als eine Bewegung – stellen wir uns eine Umdrehung vor – vielleicht als eine Rückkehr zu sich selbst oder als eine Geste, die man noch einen Augenblick lang in der Luft wahrnehmen kann, als einen Energie-Ausbruch, eine Äußerung. Und tatsächlich ist das Handeln eine Bewegung – *zur* Zukunft hin, *aus* der Vergangenheit, für welche ein Mensch, nach Sokrates, eine Wirkkraft aus der Idee des Guten, aus der Überzeugung über die eigene mögliche Verbesserung schöpft.

2. Der Resilienzprozess aus philosophischer Sicht

Einen Ausweg aus einer Krise zu finden, bedeutet gemäß sokratischer Lehre, aus all den gegebenen Ratschlägen, Empfehlungen und Diagnosen dasjenige herauszunehmen, das die eigene Vernunft für einen selbst als bedeutsam erkennt. Nach dem Verständnis der modernen Resilienzforschung kann ein solcher Ausweg nur über einen Resilienzprozess gelingen. Im zweiten und teilweise im dritten Teil dieses Aufsatzes widme ich mich dem Phänomen des Resilienzprozesses, den ich als Prozess der Stärkung von inneren Kräften, als Seelenstärkungsprozess definiere.

2.1 Die Seelenstärkung

Resilienz wird in der Fachliteratur oftmals als eine *Fähigkeit* dargestellt. Dies stellt jedoch eine wenig gelungene Formulierung dar. Resilienz lässt sich einem Menschen nicht attribuieren wie diverse Fähigkeiten, sie stellt keine isolierte Fähigkeit dar, sondern ist eher ein Ergebnis des Zusammenwirkens vieler Fähigkeiten, ein Ergebnis der Funktionen vieler Fähigkeiten. Resilienz ist nichts Statisches, sie entsteht immer in einem Prozess, der seinen Anfang in einem einzelnen Krisenfall nimmt. Als innere und äußere Ressourcen, die man als Resilienz-Faktoren versteht, welche die Eigenschaften einer sog. resilienten Person sowie die objektiven und subjektiven Faktoren der Krisenbewältigung umfassen, werden in zahlreichen Resilienz-Modellen einstimmig erwähnt: Akzeptanz, Kohärenzgefühl, Lösungsorientierung, Selbstwirksamkeit, Verantwortung, Optimismus u.Ä. Wir sprechen hier von den inneren Kräften einer Person. Resilienz bezeichnet eine innere menschliche Kraft, die die Kreativität des Denkens und Handelns aktiviert. Ich möchte sie kurz als *Seelenkraft* bezeichnen. Dies ist jetzt nur – ohne jeden ontologischen Hintergrund, ohne Erwähnung der zahlreichen Seelenkonzepte – eine intuitive Auffassung, welche ich hier nicht mit dem breiten Spektrum der philosophisch-neurowissenschaftlichen Diskussion über den Seele-Begriff konfrontieren kann, aber mit einigen Textbeispielen illustrieren werde. Diese Seelenkraft kann eine Widerstandskraft bedeuten, die in Lebenskrisen an der Hoffnung wächst und dazu befähigt, eine Krise zu überwinden. Dies geschieht in einem Resilienzprozess, der hier als Seelenstärkungsprozess verstanden wird. Ich formuliere folgende Definition des Resilienzprozesses:

Der Resilienzprozess ist ein Prozess der Seelenstärkung in der Zeit einer Krise. Nach einem erschütternden Erlebnis überwindet man die Phase der Angst und Verdrängung und beginnt mit der Thematisierung des Problems. In diesem Prozess werden Resilienzfaktoren wie Verantwortung, Akzeptanz, Sinngefühl, Lösungsorientierung etc. aktiviert, die zur Suche nach den inneren und äußeren Ressourcen führen, mittels derer eine Auswegsuche, d.h. letzte Prozessschritte, möglich werden.

Für das Verständnis des Resilienzprozesses als eines Seelenstärkungsprozesses ist es entscheidend, von der Resilienz ganz allgemein als von einem Prozessphänomen zu sprechen. Froma Walsh, eine amerikanische Resilienzforscherin, betont in ihrer Definition der Resilienz ebenfalls deren prozesshaften Charakter:

„Unter Resilienz kann man die Fähigkeit verstehen, zerrüttenden Herausforderungen des Lebens standzuhalten und aus diesen Erfahrungen gestärkt und bereichert hervorzugehen. Mit Resilienz sind nicht nur allgemeine Stärken gemeint, sondern auch dynamische Prozesse, die unter signifikant ungünstigen Umständen die Anpassung an eine gegebene Situation begünstigen.“ (Walsh 2006, 43)

Walsh meint, dass in einem gut geführten (und gut betreuten) Resilienzprozess die Menschen aus ihrer Krise tatsächlich gestärkt und bereichert hervorgegangen sind (Walsh 2006, 43 f). Das heißt, Resilienz als eine Fähigkeit zur erfolgreichen Krisenbewältigung kann nicht nur eine Wiederherstellung der Situation vor der Krise bewirken (Resilienz im engeren Sinne), sondern durch die persönliche Entwicklung im Rahmen des Resilienzprozesses zu einem *Schritt nach vorne* ermutigen (Resilienz im weiteren Sinne). Diese letztgenannte Auffassung deckt sich mit meinem Verständnis von einem Seelenstärkungsprozess. Das Wiederherstellen der Situation vor der Krise, sagen wir: vor dem Misserfolg, bevor das Scheitern stattfand, das als ein mentaler Regress zu verstehen ist, bildet einen ersten, notwendigen Schritt heraus aus der Lage des Scheiterns und ist nur nach einem Versuch der genauen Erinnerung und einer Analyse dieser Situation kurz vor dem unglücklichen Geschehen möglich. Die Neugestaltung der Situation nach der Krise kann nur nach einer Versöhnung mit der vergangenen Situation und einer Akzeptanz von eventuellen Verlusten gelingen.

Als das Ergebnis eines Resilienzprozesses wird von der Resilienzforschung der erfolgreiche Anpassungsprozess genannt, und zwar in Bezug sowohl auf eine Resilienz im weiteren wie auch im engeren Sinne. Da ich mich an der weiteren Bedeutung von Resilienz und am Begriff der Stärkung orientiere, steht für mich die Stärkung der Anpassungsfähigkeit als Ergebnis des Resilienzprozesses im Mittelpunkt. Resilienz nach dieser Definition bedeutet eine Bewältigungskompetenz:



Nach meiner Darstellung läuft diese Bewältigungskompetenz in einer Bewegung ab, in der die gegenseitige Beeinflussung von konstruktivem Denken (hierher gehören Realitätsgefühl sowie Kreativität), von Flexibilität (Zielorientierung, schnelle Entscheidungsfähigkeit sowie Neugier für das Unbekannte), von Verantwortung (z.B. Zeit- und Kraft-Ökonomie sowie Ehrlichkeit) und von Regelbewusstsein (z.B. Gewaltlosigkeit). Die Basis für diese Bewegung bilden Selbstorientierung, Selbstkonzept und Selbstwirksamkeit. Es ist wichtig zu betonen, dass dieses Selbstkonzept vorerst nur skizzenhaft besteht und sich in der Folgezeit jedoch ändern darf bzw. muss. Es sind dies alles innere Ressourcen, an denen man sich im Zuge dieser Bewegung orientiert. In diesem Modell bleibe ich stark in der Begrifflichkeit der Resilienzforschung. Für mein Verständnis von einem Seelenstärkungsprozess fehlt mir allerdings hier (wie auch in vielen anderen bekannten Modellen) ein Hinweis auf die besondere Wichtigkeit der Hoffnung. Die Hoffnung, als Resilienzfaktor, wäre nach meiner Intuition die zentrale Kraft, die diese Bewegung ermöglicht, ja sie wäre im eigentlichen Sinne diese Bewegung selbst. Ich leite also daraus eine allgemeine Bedeutung von Resilienz als *Fähigkeit zur inneren und äußeren Bewegung* ab, d.h. als bewusste Fähigkeit zur Veränderung und Verbesserung. Der Charakter der menschlichen Seele findet nach ihrer klassischen Auffassung als Streben, Aufsteigen, als In-Bewegung-Bleiben seinen Ausdruck in dem Begriff *homo viator*: Das Auf-dem-Wege-Sein, *in statu viatoris* (Pieper, 12-13), deutet auf die zeitlose Dialektik des Seins und des Nichts hin. Diese Dialektik entspricht zwei Phänomenen: *bereits* in Bewegung sein und *noch nicht* angekommen sein. Das ist ein Charakteristikum der *Conditio Humana*. Aus dieser Dialektik der Nicht-Erfüllung, der Schwäche einerseits und der Fülle, der Aktualisierung, des Erfolgs andererseits gibt es nur einen Ausweg, nämlich diesen Zustand als eine Einheit zu begreifen, als zum Menschsein gehörende Modi des Daseins, die wir auch als Erreichen und Scheitern oder als Erreichen/Scheitern und Neubeginnen bezeichnen können.

Wir gelangen nun zu einem weiteren Aspekt der Hermeneutik der Zeit, des Umgangs mit der eigenen Zeit – mit unserer Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft –, nämlich zum Thema der Erinnerung, auf deren Bedeutsamkeit ich bereits im Zuge der Gedanken zur Einsamkeit und Versöhnung aufmerksam machte. Der Prozess der Seelenstärkung basiert auf einer dauerhaft geübten und vertieften Fähigkeit zur Selbsterforschung, die Stärkung selbst kommt aus dem Wissen und Verstehen um die eigene Positionierung in der Zeit. Verlassen wir uns wiederum auf die sokratische Lehre: In mehreren Dialogen wird das Thema eines möglichen Erreichens von Erkenntnis und Wissen direkt mit den Aufgaben der Selbsterkenntnis und der Stärkung der eigenen Seele/Vernunft in Verbindung gebracht. Dabei spielen zwei Gesichtspunkte eine zentrale Rolle: Erinnerung und Lernen aus der Vergangenheit, aus der Erfahrung. Im *Laches* erzählt der Philosoph

Nikias, wie ihm das Gespräch mit Sokrates dazu verholfen habe, sich mit den eigenen Gedanken ehrlich und tief auseinanderzusetzen, „sich so an die Fehler, welche man gemacht hat oder noch macht, erinnern zu lassen“ und so über sich selbst die Wahrheit zu erfahren und aussprechen zu müssen. Er sagt dort nicht ohne Ironie, dass

„[...] derjenige für sein künftiges Leben notwendig klüger werden muß, der sich dem nicht entzieht, sondern nach dem Ausspruche Solons Neigung und Wille hat zu lernen, solange er lebt, und sich nicht einbildet, daß der Verstand mit dem Alter schon von selbst komme.“ (*Laches* 188b, übers. v. L. Georgii)

Die reiche philosophische Reflexion zum Zeiterleben und zur Zeitauffassung wurde in der Fachliteratur zur Resilienz nie aufbereitet. Genau aus einer solchen Reflexion aber beziehe ich das Wesentliche, das ich hier über die „Hermeneutik der Zeit“ ausgeführt habe und für das Verständnis des Resilienzprozesses als eines Prozesses der Seelenstärkung nutzbar machen will: Es ist die Bedeutsamkeit des Zeitbedarfs im Falle einer Krise und gleichzeitig die Verdeutlichung der Kostbarkeit der Zeit. Die Zeit, die lediglich vergeht, die zu einer un gelenkten und unbewussten Bewegung regrediert, bewirkt im Falle einer Krise eine Verneinung der Ich-Thematisierung und der Stärkung. Es ist ein Scheitern mit einem immer tieferen Eintauchen in die Stagnation, bis zur Bewegungslosigkeit, in einen Schlaf des Seins, in einen Zustand, der keineswegs mehr vergleichbar ist mit Ruhe und Gelassenheit.

Die Hermeneutik der Zeit verlangt also auch nach dem Prinzip der Mitte. Die Erfahrung des Alltags offenbart vielfach ein anderes Extrem, das aus einer fehlenden Reflexion über den Umgang mit der Zeit kommt: Mangel an Selbstreflexion, an Selbstbefragung, „Mangel an Zeit, sich umzudrehen“, wie die Diagnose von Lévinas lautet, in der er sich auf die sokratische Aufforderung zur Selbsterkenntnis beruft (vgl. Lévinas, 45 f.). Philosophisch gesehen ist diese Auffassung vom Resilienzprozess im Sinne eines Erlebens des eigenen Ich in dieser Bewegung, eines Erlebens der eigenen Zeitlichkeit, oder, wie Sokrates sagt, einer Wahrnehmung des eigenen Seins in den Wechselfällen des Schicksals, ein höchst interessanter Aspekt. Die im Zuge dessen zu beobachtenden Phänomene wie Rückkehr zu sich selbst, Arbeit an der eigenen Vergangenheit, Bearbeitung der eigenen Fehler und Versäumnisse, Erinnerung sowie Erfahrung der Hoffnung und des Zweifelns, kurz gesagt: Selbsterforschung und Selbstentfaltung, die ein relevantes philosophisches Thema innerhalb der Resilienzforschung bilden.

2.2 Die Selbsterforschung

Ein locus classicus für das philosophische Konzept der Erforschung des eigenen Selbst, der eigenen Seele bieten folgende Worte von Augustinus: „Suche nicht draußen. Kehre in dich selbst zurück. Im Innern des Menschen wohnt die Wahrheit.“ („Noli foras ire, in te ipsum redi. In interiore homine habitat veritas“, *De vera religione* 39,72). Indem Augustinus an die platonische Dreigestaltigkeit der Seele anknüpft, spricht er von *memoria*, *intellectus* und *voluntas* als möglichen Teilen der Seele. Diese Zusammengehörigkeit von Gedächtnis, Vernunft und Wille ist kennzeichnend für seine Vorstellung vom Bewusstsein des Menschen und führt Augustinus zum Kern seiner Seelenlehre: zur Selbsterkenntnis. Den Menschen versteht Augustinus als *reditus in se ipsum* (ähnliche Äußerungen finden wir schon bei den Vorsokratikern und in den platonischen Dialogen). Genau dieser Aspekt kommt zur Sprache, wenn Augustinus seinen eigenen Weg zur Selbsterkenntnis, zu seiner Lebensentscheidung beschreibt. Das Ziel seiner Arbeit sieht er darin, den anderen diese Methode näherzubringen und zur Seelenerkenntnis zu ermutigen:

„Was ist und besitzt deine Seele? Erwinnere dich, gehe in dich, versammle dich innerlich. Ich verlange nicht, daß man dem Glauben schenkt, was ich sage. Nimm nichts an, wenn du es nicht in dir selbst gefunden hast.“ (*Sermo* LII, 7)

Die therapeutischen Gespräche, in denen die Menschen nach einem Verlust, nach einem Scheitern, die Situation zu begreifen versuchen, Gespräche, die sie entweder mit sich selbst oder unter Betreuung führen, beginnen oft mit Vorwürfen, die sich an andere richten. Die ganze Welt wird zum Feind, oft wird es der liebste Mensch oder auch ein Gott, an den man glaubt (dafür stellvertretend Transzendenz, Schicksal, äußere Kräfte), weil genau hier die Hilfe erwartet wird. Diese Haltung entbehrt nicht einer gewissen Absurdität. Im Falle eines Scheiterns ist die bedeutende Rolle des sozialen Umfeldes evident. Wichtig ist hierbei jedoch ein Hinweis auf zwei mögliche Extreme, die im Zuge einer Belastung auftreten können: (1) Die Unfähigkeit, um Hilfe zu bitten (Scham, Stolz), und (2) die Erwartungshaltung an die Menschen aus nächster Nähe, jene mögen doch die Krisensituation übernehmen. Solche Reaktionen können symptomatisch sein für Verzweiflung als Folge von Verletzung sowie für Verdrängung und Angst vor der Verantwortung, den Erwartungen und der neuen Aufgabe. Die klassische Aufforderung zur Selbsterforschung findet besonders in den Entwürfen zu einem Menschenbild ihren Ausdruck (sie taucht u.a. bei Cicero, Plutarch, Augustinus, Eckhart, Montaigne, Pascal, Nietzsche, Marcel auf), sie erhält auch in der Psychoanalyse einen entsprechenden Stellenwert. Sigmund Freud schreibt:

„Unser Weg, das geschwächte Ich zu stärken, geht von der Erweiterung seiner Selbsterkenntnis aus: Wir wissen, dies ist nicht alles, aber es ist der erste Schritt.“
(Freud 1939, 103)

Hier will ich eine interessante Sichtweise auf die Diskussion zum Phänomen der Resilienz einbringen, die ich zwei ausgewählten Texten entnehme. Ich beziehe mich auf sehr bekannte Texte, um nochmals zu betonen, wie einfach die philosophische Reflexion zum Leiden aufzuspüren wäre und wie überraschend ihre Abwesenheit in der Literatur zur Resilienz ist. Die angesprochenen Texte sind das Carmen *An Leuconoe* von Horaz und der Essay *Mythos des Sisyphos* von Albert Camus.

Das bekannte *carpe diem* aus der klassischen Tradition hält sich nicht gänzlich frei von einer Beeinflussung durch das Scheitern und Neubeginnen – die Horaz'schen Worte sind eher Worte des Trostes und der Beruhigung als Worte der leichtsinnigen Freude. Im berühmten Carmen *An Leuconoe* wird uns ein Ideal der Mitte vorgelegt, Vorschläge für einen Umgang mit der Zeit, mit der Veränderung, mit dem Leid, mit den Wechselfällen des Schicksals:

„Frag nicht, Leuconoe, – Wissen ist Fluch – was Götter mir, was dir
ausersiehen an Zeit. Frage auch nicht Babylons weisen Rat,
vielbedeutende Zahl. Besser ist's doch dulden, was kommen mag!
Ob dir Jupiter gibt Winter noch mehr oder als letzten, der
jetzt mit trotzdemem Fels, schützender Wehr, bricht des Tyrrhenums Sturm:
Sei du weise und klug, kläre den Wein, kürze die Sehnsucht ein
auf ein sinnvolles Maß. Flüchtige Zeit neidet uns weiter noch Worte.
Sieh, welch ein Tag! Wähne doch nicht morgigen Tages Last!“ (C. 1,11, übers. v. B. Zapp)³

Horaz schreibt „spatio brevi spem longam reseces“ – „beschränke die große (ferne) Hoffnung auf eine kurze Dauer“, er gibt also den Rat, gegenüber den eigenen „Sehnsüchten“ weise zu bleiben und gemäß der Vernunft zu handeln („sapias“). Die „kurze Dauer“ können wir ruhig auf die Zeitspanne eines Menschenlebens übertragen. Horaz spricht auch von der Ungewissheit der Zukunft, womit er das Thema der Sterblichkeit aufgreift: „seu pluris hiemes seu tribuit Iuppiter ultimam“ – „ob uns Jupiter noch viele Winter, ob den letzten gegeben hat“. Die Hoffnung (spes), die man wohl auch mit „Sehnsucht“ übersetzen darf, hat hier die einseitig positive Bedeutung eines Wunsches. Im Carmen von Horaz treffen wir auf die Empfehlung, sich auf Distanz zu halten zu den

3 Tu ne quaesieris, scire nefas, quem mihi, quem tibi
finem di dederint, Leuconoe, nec Babylonios
temptaris numeros. ut melius, quidquid erit, pati.
seu pluris hiemes seu tribuit Iuppiter ultimam,
quae nunc oppositis debilitat pumicibus mare
Tyrrhenum: sapias, vina liques, et spatio brevi
spem longam reseces. dum loquimur, fugerit invida
aetas: carpe diem quam minimum credula postero.

eigenen Erwartungen, Hoffnungen und Sehnsüchten, wir finden hier einen starken Hinweis auf die Gelassenheit. Die Veränderung wird hier, genauso wie bei Sokrates, neutral oder sogar positiv gesehen, man vermag hier auch das sokratische „Traurigsein“ erspüren, das mit Vernunft und Gelassenheit vertrieben werden soll. Dieses Carmen ist trotz seines *carpe diem* kein fröhliches Lied: der Winter, die unbeantworteten Fragen, die Bürde des Alltags sowie die Vergänglichkeit umschreiben und illustrieren die Stimmung eines gewissen Pessimismus. Horaz deutet deswegen auf die antike Lehre vom „sinnvollen Maß“ hin, und wiederum bildet die Mitte jenen „Ort“, von dem das Gute für den Menschen ausgeht. „Sieh, Welch ein Tag!“ – darin liegt eine Aufforderung zur Präsenz, die die Augen auf das Äußere und Innere hin öffnet. Es ist dies eine Aufforderung zur Neuorientierung, zur Positionierung, zum Sich-Finden innerhalb der Koordinaten Zeit und Raum fordert auf zur Selbstentfaltung und Stärkung, sie stellt einen Verbindungsgang zwischen Scheitern und Neubeginnen her.

Wenn wir über den Begriff der Seelenstärkung zum Thema der Selbsterforschung kommen, stellt sich die Frage nach dem Phänomen der Selbstbefreiung. Dieses „Sieh, Welch ein Tag!“ könnte ein Motto für diesen Befreiungsaspekt des Stärkungsprozesses sein. Dabei denke ich nicht nur an das Horaz'sche Carmen, sondern auch an eine Figur, die im griechisch-abendländisch geprägten Kulturkreis nach vielen Interpretationen, Literatur- und Kunstzeugnissen das sinnlose und endlose Leiden symbolisieren soll: Sisyphos. Camus hat uns jedoch in seiner Version vom Mythos des Sisyphos auf die wesentliche Frage aufmerksam gemacht: Was geht in Sisyphos vor, wenn er sich, nachdem ihm der Stein abermals entglitten ist, wiederum hinunterbegibt in die Ebene? Wir lesen bei Camus:

„Auf diesem Rückweg, während dieser Pause interessiert mich Sisyphos. Ein Gesicht, das sich so nahe dem Stein abmüht, ist selbst bereits Stein! Ich sehe, wie dieser Mann schwerfälligen, aber gleichmäßigen Schrittes zu der Qual hinuntergeht, deren Ende er nicht kennt. Diese Stunde, die gleichsam ein Aufatmen ist und ebenso zuverlässig wiederkehrt wie sein Urteil, ist die Stunde des Bewußtseins. In diesen Augenblicken, in denen er den Gipfel verläßt und allmählich in die Schlupfwinkel der Götter entschwindet, ist er seinem Schicksal überlegen. Er ist stärker als sein Fels.“ (Camus 2009, 157)

Wir wollen nun diese Stelle kurz aus der Sicht der Resilienzproblematik analysieren: Die Frage, die wir uns stellen, wenn wir einen Menschen anblicken, der an seinem Ziel scheitert, leidet und vor der Aufgabe eines Neubeginns steht, diese Frage entspringt der reinen Neugier, dem reinen Bedürfnis nach Erkenntnis, aber auch aus dem Mitleid, das allerdings nicht von der Angst um das

Eigene befreit ist. Diese Frage lautet: Was passiert jetzt in seinem Herzen? In einem weiteren Essay schreibt Camus diesen beeindruckenden Satz: „Der Wurm sitzt im Herzen des Menschen“ (Camus 2009, 13). Das Leid kommt aus jener Situation, in der wir uns gerade befinden. Aber selbst wenn sich die Lage unvorhergesehen und plötzlich verändern würde, mit derselben Abruptheit, mit der sie aufgetreten ist, würde uns ein Teil davon erhalten bleiben: im Herzen, in der Seele, in den Gedanken. Es bleibt etwas, das wir in der Folge überwinden müssen. Und wenn die Lage sich nicht verändert, ist der „Wurm im Herzen“ der erste Feind, stärker als die äußeren Bedingungen unserer Lage. Eine Rückkehr zu sich selbst, die mit halb geschlossenen Augen vollzogen wird, kann nicht zu einer Stärkung, zur Selbsterforschung und Selbstbefreiung führen, sie kann nur die Aufmerksamkeit von dem „Wurm im Herzen“, von den Quellen des Leidens kurz weglenken und eine bescheidene Illusion der Freiheit schenken.

Den Resilienzprozess als Prozess der Seelenstärkung könnte man mit eben diesen Worten beschreiben: „stärker werden als der Fels, den man zu tragen hat“. So verstehe ich den Versöhnungsprozess, den Reifungsprozess und die Stärkung innerhalb des Resilienzprozesses. Was wahrhaft tragisch im menschlichen Leben ist, ist die durch Angst, Verzweiflung, Hilflosigkeit oder stumme Einsamkeit bedingte Unfähigkeit zur Selbstversöhnung und Selbstbefreiung. Camus übernimmt das antike Bild vom menschlichen Schicksal als ein Charakteristikum des Universums. Im Universum spiegelt sich die ganze Kraft und Potentialität des einzelnen Menschen sowie der gesamte Reichtum der menschlichen Welt. Camus ist überzeugt, dass der verlassene Sisyphos den Sinn seines Daseins und den Weltsinn selbst bestimmen muss:

„Dieses Universum, das nun keinen Herrn mehr kennt, kommt ihm weder unfruchtbar noch wertlos vor. Jedes Gran dieses Steins, jedes mineralische Aufblitzen in diesem in Nacht gehüllten Berg ist eine Welt für sich. Der Kampf gegen Gipfel vermag ein Menschenherz auszufüllen. Wir müssen uns Sisyphos als einen glücklichen Menschen vorstellen.“ (Camus 2009, 160)

Der Weg des Sisyphos illustriert innerhalb eines philosophischen Beitrags zur Resilienzforschung den Resilienzprozess per se. Nach Camus befindet sich Sisyphos nicht auf dem Weg der Resignation, sondern auf dem Weg des Handelns: des Erinnerns, Denkens, Selbsterforschens, Planens und Tätigseins. Worin dieser Weg besteht und wohin er Sisyphos bringt, das entscheidet sich in seinem Herzen, unabhängig von Berg und Fels, die zu bekämpfen ihm auferlegt sind. Er wird nicht beherrscht von den äußeren Bedingungen und Kräften, von einem strafenden Gott oder mitleidlosen Universum, sondern in ihm herrscht sein Selbst. Befreit von den

Ängsten und paradoxen Gefühlen des Verloren- und Gefangenseins, gelangt er zur Selbst-Beherrschung, zur Versöhnung und zur inneren Ruhe.

Jeder Weg des Scheiterns und Neubeginns ist „eine Welt in sich“, weil jeder solche Weg jenes archaische Erlebnis von Anfang und Ende, von der angestrebten Fülle und vom naheliegenden Nichts vermittelt. Auf diesem Weg erlebt man die Stummheit der Welt, mit diesen Schritten erschafft man die eigene Welt wieder und erlebt die Zusammengehörigkeit von Individuum und Universum.

3. Aus der zeitgenössischen Philosophie für die Resilienzforschung

„Nur jene Philosophie ist etwas wert, die unmittelbar aus dem Leben als dessen Frucht hervorsticht [...] und erst in zweiter Linie gedacht wurde.“ (Ebner 1935, 35). Diese Worte des Dialogphilosophen Ferdinand Ebner könnten als eine Beschreibung oder als ein mehrdeutiges Motto gelten: für die Wege der philosophischen Reflexion in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts, als ein zündender Gedanke für das Zusammenwirken der Philosophie und der sozialpolitischen wie medizinischen Wissenschaften, für die Relevanz der philosophischen Texte in den aktuellen interdisziplinären Abhandlungen, wie z.B. in der Resilienzforschung. Mit dem letzten Teil dieses Aufsatzes will ich ein paar Hinweise zu solchen philosophischen Auffassungen geben, welche den oben zitierten Satz bestätigen.

3.1 Sturm und Leere

Die beiden Begriffe „Sturm“ und „Leere“ möchte ich in die Diskussion rund um das Thema „Sinnkrise“ innerhalb der Resilienzforschung einbringen. Hierbei beziehe ich mich auf die Rezeption und das Bedeutungsspektrum dieser zwei Begriffe in den kurzen Schriften zweier aus völlig unterschiedlichen Kulturkreisen stammenden Philosophen des 20. Jahrhunderts: Khalil Gibran und Ernst Tugendhat.

„Nie habe ich den Sturm gefürchtet. Gestern noch war auch ich glücklich und zufrieden mit dem Leben, aber diese Zufriedenheit war eine Schranke zwischen meiner Existenz und dem Sturm des Lebens.“ (Gibran 1980, 55)

„Das ist nicht die Leere des Todes, sondern des Lebens, und was uns unerträglich scheint, ist nicht der Tod, sondern das Leben; der Tod ist dann nicht das, was wir

fürchten, sondern begehren. Der Überdruß angesichts der Sinnlosigkeit und die Erfahrung der Todesnähe sind also zwei gegensätzliche Möglichkeiten, die jedoch darin übereinkommen, daß wir in beiden mit dem Leben als solchem konfrontiert werden, im Gegensatz zu den begrenzten Zielen.“ (Tugendhat 2006, 39-40)

In diesen Zitaten kommt nochmals die universelle Erfahrung der Angst vor Veränderung zur Sprache. Dass eine Krise etwas Gewaltiges, Fremdes, Überraschendes und rein Schicksalhaftes, also ein Sturm sei, findet sich als typische Aussage bei Menschen, die sich in einer schwierigen Lebensphase befinden. Das zweite typische Bild ist die Metapher einer „Schranke“, die gewisse Illusionen symbolisieren soll. Das Errichten einer „Schranke“ ist hier keine Fähigkeit, die dem Menschen Nutzen bringt, sondern eine Schwäche, aus welcher die ängstliche Suche nach Sicherheit zum Vorschein kommt: Das Leben mit seinen Stürmen stehe außerhalb eines sicheren Zuhauses – mit einer so gearteten Auffassung vom Leben erliegt man so lange einer Selbsttäuschung, bis es zu einer wirklichen Lebenskrise kommt. Gibran spricht also davon, wie ein Mensch in seiner Vorstellung die eigene Existenz ihrer Ernsthaftigkeit, mit allen damit verbundenen Belastungen, ihrer grundsätzlich gegebenen Möglichkeit zur Veränderung beraubt. Indem er sich also in Distanz zur eigenen Existenz zu bringen versucht, gerät er in die Fremde, in die Ich-Ferne.

Ein derartiges Leben allerdings – hinter der Schranke, in der schläfrigen, entfremdeten Existenz der beschränkten Erfahrung und des Nicht-Wissens – wird sich einem Menschen als Leere offenbaren. Wieder sind wir bei der Erfahrung der Unumstößlichkeit des Todes angelangt. Diese Konfrontation mit sich selbst veranlasst den Menschen zur Verzauberung der beiden Begriffe „Leben“ und „Tod“. In der Zeit des Scheiterns, Überdrußes, des Desinteresses an einer Ausgestaltung des Lebens bekommt die Passivität, die Resignation, den Stellenwert eines Lebensersatzes, eines Ersatzlebens. Tugendhat betont in diesem Kontext den Wunsch des Menschen, sich in die unverbindliche Allgemeinheit des Lebens zu begeben – ein typisches Phänomen bei solchen „Verzauberungs“-Prozessen. Es ist also eine Art Flucht vor den Aufgaben und Anforderungen des Alltags. Die chronisch melancholische, in ihrer Ausprägung also schon krankhafte Beschäftigung mit dem Ende der eigenen Existenz legt deren ganze Sinnlosigkeit bloß. Dies befreit von der Bürde des Erhoffens und verschafft einem Beruhigung, Schlaflosigkeit und Gleichgültigkeit im Überdruß.

Die Begriffe „Sturm“ und „Leere“ sind in den beiden oben zitierten Textpassagen lediglich in ihren negativen Konnotationen dargestellt. Jedoch vermitteln diese Begriffe auch solche Bilder, die der Sehnsucht nach Leichtigkeit und Annehmlichkeit entsprechen. Der Sturm sowie die Leere ziehen uns mit einem gemeinsamen Bild von etwas Entscheidendem, von einer Art der Fülle oder

der Erlösung, in ihren Bann. Sich auf den Sturm des Geschehens, der Erlebnisse einzulassen, sich im Sinnenreichtum und in den Geschmäckern des Lebens zu „verlieren“, sich aber auch in die Ferne, in das Ungewisse, in die Leere zu wagen und alles hinter sich zu lassen – das sind die Bilder, mit denen man die eigene Existenz, die ausgefüllt und beladen ist mit Bedeutungen, Rollen, Aufgaben etc., in ihrer Unabhängigkeit und Leichtigkeit sehen kann. So wird das Leben, die persönliche Geschichte und auch ein konkreter Zeitpunkt im Leben verzaubert, damit man vor diesem Leben de facto fliehen kann.

All diese Verzauberung der Lebenskrise – Verwandlung in einen Sturm oder in eine Leere – entsteht aus der Angst vor Veränderung und vor konkreten, schwierigen Aufgaben, vor dem Neubeginnen. Diese Angst erwächst daraus, dass der Mensch sich aus dem Rhythmus des Scheiterns und des Neubeginnens befreien will, und als Grundlage seines Lebens nur eine dieser beiden Möglichkeiten wählt. So wird er seine Welt(-Sicht) zum Guten oder zum Schlechten hin lenken und damit einen Optimismus oder einen Pessimismus zum Grundprinzip des Lebens erheben – diese Verzauberung baut ebenfalls auf einer Selbstlüge auf, dass nämlich Veränderungen und Krisen nur überraschende Lebensepisoden seien. Der Sturm ist jedoch ebenso wie auch die Leere immer gegenwärtig, beide sind Merkmale des Lebens, genauso wie das „Traurigsein“ und „Auf-dem-Wege-Sein“ die Merkmale der Existenz sind, ihre „Wechselfälle“. Sturm und Leere sind keine fremden Feinde, sie durchwirken die Existenz wie ein Gewebe, ja sie erst ermöglichen die Existenz, die ihrem Wesen nach Veränderung ist. Und so kommen wir wiederum zum Begriff des Wollens: den Sturm zu bekämpfen oder aber sein Ende abzuwarten, die Leere auszufüllen oder aber ihre Schwere zu ertragen – hierin zeigen sich die Bemühungen des Willens. Die Erkrankung des Willens dagegen offenbart sich in einem Zustand des Sturms oder der Leere. Bei Tugendhat lesen wir: „Wir stehen dann vor der Leere des Lebens: leer, weil unser Wollen nicht mehr oder nur partiell noch greifen kann.“ (Tugendhat 2006, 43).

Gegen die Erfahrung der Sinnlosigkeit des Lebens, des ständigen Scheiterns, so scheint es nach den Auffassungen von Gibran und Tugendhat, gibt es nur einen Ausweg: den Verzicht auf diese selbstgewählte Einschränkung, das Weglassen der (Denk-)Schranke. Es geht nämlich um eine Sinnfindung innerhalb der menschlichen Krisenerfahrungen: Die Erfahrung der Angst kann nicht endgültig überwunden, wohl aber rationalisiert werden, sie lässt sich mit einem Sinn apostrophieren. Die Lösung liegt in der gegenseitigen Bedingung von Scheitern und Neubeginnen – einen Sinn innerhalb dieser wesentlichen Erfahrung zu finden. Der Mensch ist demnach im Scheitern und im Neubeginn verwurzelt.

3.2 Neubeginn als Gelassenheit und Versöhnung

Die Auffassung von Versöhnung, Selbststärkung und Neubeginn, welche ich in die Resilienzforschung einbringen will, ist weit entfernt von unserem Leistungs- und Perfektionierungswahnsinn. Gegen das zeitgenössische Modell der Perfektion und für einen philosophischen Ansatz in der Auseinandersetzung mit dem Phänomen der Resilienz werde ich anhand von drei wiederum unterschiedlichen und sich ergänzenden philosophischen Positionen argumentieren, die von Edith Stein, Martin Heidegger und Peter Sloterdijk eingenommen werden.

Die klassische Tradition und die Philosophie des 20. Jahrhunderts, beeinflusst von den Ereignissen beider Weltkriege, treffen sich in einer beeindruckend übereinstimmenden Aufmerksamkeit, die sich auf die Selbsterkenntnis, die Veränderungen des Lebens und die Bewältigung von Leid und von Krisen richten. „Innenleben wächst aus leidendem Leben hervor“, sagte Ebner (Ebner 1935, 34), und ein solches Denken finden wir in allen anthropologischen, ethischen und sozial-politischen Stellungnahmen innerhalb der zeitgenössischen Philosophie. Dieses Denken fließt in die Existenzanalysen ein: Der Mensch erkennt sich tatsächlich in seinen Leidsituationen, im Scheitern liegt eine fast archaische Kraft des Erwachens und des Neubeginns. Wenn es dem Menschen möglich ist, in seinem Scheitern die Umrisse der menschlichen Existenz in ihrer Universalität zu sehen, erscheint ihm in seinem Leid auch der Sinn desselben als etwas zu seinem Dasein Gehöriges.

In allen Arten von Scheitern manifestiert sich das menschliche Leiden als Teil der Existenz. Das Scheitern ist das Faktum, das sich nicht entrealisieren lässt. Die Entrealisierung des Scheiterns bzw. die Poetisierung des Leidens instrumentalisiert die Leidenden. Alles im Leid soll man als etwas Faktisches sehen: die Schwäche, welche sich nicht in eine Fähigkeit umwandeln lässt, die Abhängigkeit von den anderen, die Passivität und Aggression, die das eigene Gesicht und die eigene Stimme entfremden lassen, die Scham und den Zorn. Ohne Akzeptanz der Realität des Scheiterns, ohne diese Akzeptanz, die keine vereinfachende Philosophie zulässt, wonach jedes Leid eine „notwendige Lektion“ sei, tritt man nicht in die Phase ein, in der man das Problem in Worte fassen kann und es einem langsam ermöglicht wird, das Scheitern für sich zu zähmen. Das Scheitern ist kein Neubeginn, wie wir uns gerne trösten lassen würden oder wie die anderen es sehen wollen, wenn sie mit unserem Leid schon ungeduldig sind. *Scheitern ist nur Scheitern*, kein Neubeginn. Man kann jedoch im Scheitern einen Neubeginn sehen, wenn man den erlebten Misserfolg als Teil des Daseins, der persönlichen Geschichte erkennt und anerkennt.

Edith Stein wiederholt in ihren späteren philosophischen, pädagogischen und auch spirituellen Schriften eine Aussage, durch die sie vermutlich schon als junge Phänomenologin geprägt wurde, eine Aussage über die Berufung des Menschen: es gibt eine Berufung zur Liebe, es gibt eine Berufung zum Leiden. Vom Leid als einem Seins-Modus, der sich nicht entrealisieren lässt, spricht sie beeindruckend in ihren persönlichsten Texten. Das Leiden begreift sie als Veränderung, als Wandel zwischen Fülle und Scheitern, zwischen Zweifel und Neubeginn. Dieser Rhythmus selbst wird von ihr als eine Konstante des Lebens aufgefasst. Aus ihrer Meditation:

„Wer ist Gott?
Wo bin ich geboren?
Hält mich das,
was ich halte?
Flammen die sieben Leuchten
hinein in mein Leben,
das meines trägt?
Oder – bin ich allein?
Stumme Zwiesprache meines Ich
mit Vergangenheit, Gegenwart,
Zukunft.“ (Herbstrith 1976, 34)

Hält mich das, was ich halte? In dieser Frage liegt der Kern meiner Interpretation von Resilienz. Die innere Zwiesprache ist gleichbedeutend mit dem, was die sokratische und augustinische Selbsterforschung meint: die Befragung der eigenen Seele, das Bekämpfen der eigenen Stummheit, die Aussage des Ich. In der Wandlung des Inneren stellt sich die Frage nach dem Sinn des Eigenen, des Zwischenmenschlichen und nach dem, was das Menschliche übersteigt. Die Erfahrung, von welcher hier Stein spricht, erinnert doch an die Worte über Sisyphos: „Dieses Universum, das nun keinen Herrn mehr kennt, kommt ihm weder unfruchtbar noch wertlos vor.“ Der Sinn der Resilienz bedeutet hier: Mithilfe der Erinnerung das Gefühl des Verlassenseins in die Kraft zur Selbsterforschung umzuwandeln. *Hält mich das, was ich halte?* Nur das kann einen Menschen halten, woran er sich trotz des Scheiterns und im Leid hält.

Dieses Sich-Halten, das zu einer Haltung bringen soll, können wir als eine Übung und Verbesserung in Bezug auf eine gewisse Tätigkeit verstehen. Die Wirkung des Übungs- und Verbesserungs-Prinzips auf die Kulturformen und auf die Emanzipation des Menschen, die Sehnsucht nach einer Erhebung über die Grenzen – in sich, in der Welt, in der Natur – untersuchte Peter Sloterdijk in seinem Buch *Du mußt dein Leben ändern*. Es brachte ihn dazu, einen höchst interessanten Terminus vorzuschlagen: „das übende Leben“ (Sloterdijk 2011, 25 ff.). Tatsächlich lässt sich eine zeitlose Idee vom übenden Leben erkennen, von den antiken Lebensschulen über die

christliche Askese bis hin zu den Aufforderungen, welche uns vor allem die Aufklärung überlassen hat, die Aufforderung zur Selbständigkeit und Neuerschaffung des Ich in der Überschreitung der von der Natur oder von der Gesellschaft auferlegten Grenzen. Eine solche Sichtweise muss jedoch das Wesentliche berücksichtigen: der Mensch befindet sich zwischen diesen zwei Modi seines Daseins – das Erreichen und das Scheitern –, welche einen gemeinsamen Orientierungspunkt in der „Seelenstärkung“ haben – in der Stärkung des Ich, die nach keiner Perfektion und Mächtigkeit des Selbst, sondern nach der Mitte sucht. Die Kategorie des übenden Lebens, die innerhalb der Resilienzforschung hilfreich wäre, müsste ein Gegengewicht zum rechnenden Denken und kalkulierten Handeln bilden. Den Terminus des rechnenden Denkens nehme ich von Martin Heidegger:

„Das rechnende Denken kalkuliert. Es kalkuliert mit fortgesetzt neuen, mit immer aussichtsreicheren und zugleich billigeren Möglichkeiten. Das rechnende Denken hetzt von einer Chance zur nächsten. Das rechnende Denken hält nie still, kommt nicht zur Besinnung. Das rechnende Denken ist kein besinnliches Denken, kein Denken, das dem Sinn nachdenkt, der in allem waltet, was ist.“ (Heidegger 1959, 12-13)

Im besinnlichen Denken, im Auf-dem-Wege- und In-der-Bewegung-Sein, in den Wechselfällen des Schicksals, in der Selbstbefragung, im Aufbau der verlorenen Kräfte und im Neubeginn soll es zur Befreiung von der Gehetztheit der Suche ohne innere Orientierung kommen. Es handelt sich nicht um ein bloßes Steigen, Verbreitern und Erreichen, woraus nur wiederum Sucht und Leere entstehen, sondern es handelt sich um ein Wissen aus dem Inneren, um eine Handlung, die sich maßvoll zwischen Erreichen und Verlieren bewegen muss. Der philosophische Inhalt der Resilienzforschung bietet demnach eine Auffassung vom Neubeginn als Kontinuität innerhalb der Veränderung, innerhalb eines dem Menschen gehörenden Lebensrhythmus, als Ergebnis eines besinnlichen Denkens und als Grundlage für eine maßvolle Handlung.

4. Zum Abschluss

Ich versuchte darauf hinzuweisen, wie philosophische Texte wertvolle Impulse für eine moderne Reflexion über die Krise, das Scheitern und die innere Stärkung anbieten können. Die Begründung der Absichten meiner hier dargelegten Analyse sowie einen methodologischen Gedanken möchte ich in drei Punkten zusammenfassen:

- (1) Innerhalb der Resilienzforschung fehlt eine tiefgehende, wissenschaftliche Begriffsanalyse, von der ausgehend der philosophische und weiters der interdisziplinäre Charakter der Resilienzforschung – ihre Inhalte, Termini, Modelle und Methoden – entsprechend herausgearbeitet werden könnten.
- (2) Aus diesem Grunde möchte ich hier aufzeigen, dass nachgenannte philosophische Kategorien ein Themenspektrum bilden, das ein begriffliches Fundament für die Theorie der Resilienzforschung darstellen könnte: die Veränderung, das Gute, das Maßhalten, die Erinnerung, die Seelenstärkung, die Selbsterforschung, der Neubeginn, die Besinnung, die Gelassenheit.
- (3) Alle diese Kategorien und Termini wurden anhand von philosophischen Texten präsentiert und einer Analyse unterzogen, die die philosophischen Disziplinen und die Resilienzforschung zur Sprache kommen lässt. Mit einem Beitrag der Philosophie zur Resilienzforschung soll nämlich einerseits das praktische Wissen aus Medizin, Psychologie und Beratung erweitert werden, andererseits die philosophischen Disziplinen mit den Fragestellungen der Resilienzforschung bereichert werden.

5. Literatur

- Camus, Albert (2009): *Der Mythos des Sisyphos*, übers. von V. v. Wroblewsky, Reinbek b. Hamburg: Rowohlt.
- Ebner, Ferdinand (1935): *Wort und Liebe*, hrsg. v. H. Jone, Regensburg: Pustet.
- Freud, Sigmund (1939): *Abriß der Psychoanalyse*, Frankfurt am Main: Fischer.
- Gibran, Khalil (1980): *Abgründe des Herzens*, übers. v. E. Hirsch, Olten/Freiburg i. B.: Walter.
- Heidegger, Martin (1959): *Gelassenheit*, Pfullingen: Günther Neske.
- Herbstrieth, Waltraud u. Linke, Eberhard (1976): *Verwandlung durch Meditation – Edith Stein*, Bergen-Enkheim: Kaffke.
- Nishida, Kitarō (2001): *Über das Gute*, übers. v. P. Pörtner, Frankfurt am Main/Leipzig: Insel Verlag.
- Lévinas, Emmanuel (2005): *Humanismus des anderen Menschen*, übers. v. L. Wenzler, Hamburg: Meiner.
- Pieper, Josef (2006): *Über die Hoffnung*, Freiburg: Johannes Verlag.
- Sloterdijk, Peter (2011): *Du mußt dein Leben ändern*, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Tugendhat, Ernst (2006): *Über den Tod*, Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Walsh, Froma (2006): *Ein Modell familiärer Resilienz und seine klinische Bedeutung*, In: Welter-Enderlin, Rosmarie u. Hilderbrand, Bruno (Hrsg.): *Resilienz – Gedeihen trotz widrigen Umstände*, 49-79, Heidelberg: Carl Auer.