

Mehr Lebensfreude durch
Achtsamkeit und Resilienz

Gelassener und stärker
durch die richtige Balance

Niko Kohls

PROF. DR. NIKO KOHLS

MEHR

LEBENSFREUDE

DURCH

ACHTSAMKEIT

UND

RESILIENZ



Gelassener
und stärker
durch die richtige
Balance

südwest

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage 2022
by Südwest in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Satz: GGP Media GmbH, Pöbneck
Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pöbneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-517-10100-2

- FÜR EIN KIND, DAS KEINS MEHR IST -

INHALT

EINLEITUNG	9
ANOMALIEN	16
Von Pfannen, Schnecken, Silos, gewöhnlicher Magie und Ihren eigenen Händen	19
Quellen der Resilienzforschung und Merkmale resilienter Menschen	28
Resilienz lernen von existenziellen Schocks und außergewöhnlichen Erfahrungen	36
Spirituelle Erfahrungen, Drogenmystik und die Kraft des Dionysius	40
Der Dreiklang der Krise: Vom Aufheben zum Aufgehobensein	53
Von Individuation, Demiurgen, Neuromodulatoren und sündigenden Bogenschützen	61
Trauma, Positive Psychologie, posttraumatisches Wachstum und Human Flourishing	69
STRESS	76
Ewiger Stress – allgegenwärtiges Symptom von Leben und Zusammenleben	83
Physiologischer Jazztanz um Mandeln, Seepferde und einen gefühlskalten Thermostat	94
Sensomotorische Brücken, Coping und gelernte Hilfslosigkeit	114
Zwei Aufmerksamkeitsnetzwerke und ein unsichtbarer Gorilla	126
Komplementäre Wahrnehmungsgeneratoren – ein sprachloser General und ein beflissener Soldat	137
Das Yerkes-Dodson-Gesetz – endlich eine handfeste Gesetzmäßigkeit für Stress!	152
Burn-out: Höllensturz in einen Kerker aus Eis und Verrat an sich selbst	168

LERNEN _____ 201

Genetik und Epigenetik – feste Baupläne und ihre flexiblen Interpretationen	206
Frontallappen, Marshmallows und kritische Entwicklungsfenster	214
Lernen als soziale Weltkonstruktion im Zentrum des Sweet Spots	220
Lebenslange Lernfähigkeit, exponentieller Fortschritt und mentale Zeitreisen	234
Das Yerkes-Dodson-Gesetz – eine handfeste Gesetzmäßigkeit für lebenslanges Lernen	248
Intrinsische Motivation: Bulimielernen in der Pause und Schach im Krankenhaus	258
Lernen als Vertreibung aus dem Paradies	268

KOMPLEMENTARITÄT – ACHTSAMKEIT – SPIRITUALITÄT _____ 279

Achtsamkeit als Anomalienauffindungs- und Bewusstwerdungsprogramm	287
Kippende Würfel, erfrischendes Blinzeln und die Stabilisierung der Gegenwartswahrnehmung	298
Ein ABC für die Psyche – dunklere oder hellere Zwerge im Ringen mit irrationalen Glaubensüberzeugungen	307
Kohärenzgefühl – wenn der Phönix der Salutogenese aus der Asche des Humanismus steigt	317
Spiritualität – transpersonales Vertrauen, Zeitwahrnehmung und psychologische Wiedergeburt	329
Vereinigung der Gegensätze – Komplementarität als Lebensprinzip	346
Synopsis und eine To-do-Liste	370
Ein bestärkender Ausklang: Chancen im Sinne der Resilienz aufheben	377

DANKSAGUNG _____ 388

AUSGEWÄHLTE LITERATUR _____ 391

BILDNACHWEIS _____ 398

EINLEITUNG

»Die Party ist vorbei!« – »Wir laufen in schwierige Zeiten hinein!« – »Es wird alles immer noch stressiger!« Aussagen wie diese hört man in der letzten Zeit immer mehr, häufig gefolgt von einem Stoßseufzer, und der ist schon ein kleiner Versuch von physiologischer Stressregulation. Für viele Menschen hat es scheinbar zunehmend den Anschein, als würden wir in eine Dauerkrise hineinrutschen, anstatt nur mit etlichen ungelösten globalen Problembereichen wie Klima und Umwelt, Gesundheit und Epidemien, aber auch Bevölkerungsentwicklung, Bildung, Wirtschaft, Finanzen, Gerechtigkeit, Armut, Migration sowie disruptiven Informations- und Biotechnologien konfrontiert zu werden.

Die Wahrnehmung einer großen, komplexen Krise der Menschheit ist sicherlich nicht von der Hand zu weisen, und die Herausforderungen sind in den Augen vieler Menschen schwindelerregend. Wohl deswegen hat der UN-Generalsekretär António Guterres (*1949) am 21. September 2021 zu Beginn der 76. Generaldebatte der UN-Vollversammlung in New York mit drastischen Worten an die Staatengemeinschaft appelliert: »Ich bin hier, um Alarm zu schlagen: Die Welt muss aufwachen.« Guterres begann seine Rede mit: »Wir stehen am Rande des Abgrunds und bewegen uns in die falsche Richtung. Unsere Welt war noch nie in größerer Gefahr und noch nie gespalten. Wir stehen vor der größten Kaskade von Krisen unserer Lebenszeit.«

Das ist ohne Zweifel eine treffende Beschreibung des Status quo. Jedes wahrgenommene Problem ist aber auch immer direkte oder indirekte Folge des wahrnehmenden Bewusstseins oder, um es hipper zu sagen, des Mindsets. Denn die damit unmittelbar verbundenen Einstellungs-, Bedürfnis- und Wertelandskarten bestimmen unser Men-

schen- und Weltbild, und unsere gegenwärtige Denkweise basiert eben auf der fundamentalen Idee von positivem Wachstum. Diese Erkenntnis ist nicht neu, denn der Club of Rome hat bereits in meinem Geburtsjahr 1972 in der Studie *Die Grenzen des Wachstums* auf der Grundlage wissenschaftlich fundierter Prognosen vorausgesagt, dass es in naher Zukunft ohne dramatische Veränderungen in Einstellung und Verhalten schwierig für die Menschheit würde. Der Club of Rome ist ein im Jahr 1968 gegründeter Zusammenschluss namhafter Menschen mit unterschiedlicher Expertise, die sich für eine nachhaltige Zukunft der Menschheit einsetzen. Das Argument ist so einfach wie schlagend: Wenn die planetaren Ressourcen begrenzt sind, kann deren Verwertung eben nicht unbegrenzt wachsen. Den auf einer Computersimulation beruhenden Bericht gab die Umweltwissenschaftlerin Donella Meadows (1941–2001) mit ihrem Ehemann, dem Ökonomen Dennis L. Meadows (*1942), zusammen mit anderen Experten heraus. Sie wurden damals von nicht wenigen Kritikern als Panikmacher und Untergangspropheten abgekanzelt. In der kritischen Würdigung des Exekutivkomitees lauten die abschließenden Worte des Berichtes:

»Letztlich möchten wir nicht verzichten, darauf hinzuweisen, dass der Mensch sich selbst, seine Ziele und seine Wertvorstellungen ebenso erforschen muss wie die Welt, die er zu verändern sucht. Beides erfordert nicht endende Hingabe und Anstrengungen: Schließlich steht der Mensch nicht nur vor der Frage, ob er als biologische Spezies überleben wird, sondern ob er überleben können, ohne den Rückfall in eine Existenzform, die nicht lebenswert erscheint (Meadows 1972, S. 176)«.

Eine weise, aber auch nachdenklich machende Schlussbemerkung, ohne Frage! 50 Jahre später lesen wir die mahnenden Worte anders. Mitten in einer weltweiten Pandemie, mit einer globalen Klimakatastrophe, einem Krieg in der Ukraine, und vielen ungelösten gesellschaftlichen Fragen und Konflikten vor Augen, wissen wir, dass die damaligen Autoren nicht nur völlig zu Recht gewarnt haben, sondern dass sie in ihren Prognosen scheinbar bei einigen Aspekten leider noch zu optimistisch waren.

Einfach weiterwachsen – nur wohin? Oder eine Ent-wicklung auch nach innen?

Die Menschen und die von ihnen geschaffenen Strukturen und Organisationen sollen immer weiter wachsen. Nur wohin? Der Gesamtzustand des Planeten spiegelt sich naturgemäß im Leben, im Alltag und somit auch im Bewusstseinszustand vieler Menschen wider, deren Dasein schwieriger, stressiger und anstrengender wird. Die an uns Menschen gestellten Aufgaben und Anforderungen, beispielsweise in Schule, Ausbildung, Arbeit, Gesellschaft, Familie oder Ehrenamt, sind komplexer geworden, aber viele empfinden diese nicht als sinnvoll und erfüllend. Stattdessen fühlen sie sich getrieben im Hamsterrad der Effizienz. In dem gleichen Ausmaß, wie der Leistungs- und Erfolgsdruck zunimmt, steigt das Gefühl der Unsicherheit, Entfremdung und Einsamkeit. Es fehlt dann häufig an Lebensfreude. Zudem fällt es immer schwerer, sich zu entspannen, abzuschalten, und der Schlaf stellt sich dann nur schwer ein, obwohl er so nötig wäre! All das sind ernst zu nehmende Anzeichen einer Überlastungsreaktion, die schnell zu einem chronischen Erschöpfungszustand führen können.

Insofern ist es nicht verwunderlich, dass der Ruf nach Resilienz lauter wird und Rezepte für den Umgang mit Krisen gefragt sind. Der Tübinger Philosoph Friedrich Hölderlin (1770–1843) formulierte im Jahr 1803, kurz bevor ihn seine Zeitgenossen für wahnsinnig erklärten, hellsichtig: »Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch.« Mit dieser auf den Punkt gebrachten Beobachtung wird das zentrale Merkmal von Resilienz beschrieben: Großen Herausforderungen angemessen, das heißt mit möglichst geringem Energieeinsatz, effizient begegnen zu können. Denn ohne Zweifel können Menschen an ihren Aufgaben wachsen und sich entwickeln. Allerdings hat die Idee vom positiven Wachstum kräftig auf unser zeitgenössisches Menschenbild abgefärbt. So werden die Vorstellungen von Resilienz genauso als konstruktiver Wachstumsprozess im Sinne des titanischen Überwindens von Krisen

und Widerständen genährt. Das entsprach der frühen Resilienzforschung, hält sich zum Teil jedoch noch immer auf eine unreflektierte Weise. Denn Resilienz auf die Fähigkeit zu wachsen und die Überwindung von Widerständen zu reduzieren, wird der Sache nicht gerecht. Es ist vielmehr die Kompetenz, nicht nur die individuelle Existenz, sondern auch das kollektive Zusammenleben konstruktiv in der Zeit stabilisierend zu entwickeln und dem Abenteuer des Lebens – falls nötig – eine andere Richtung zu geben.

Dies führt dann statt Wachstum zu Ent-Wicklung. So verstanden, kann Resilienz eine ungeheure und bejahende Kraft zum Leben entfalten, durch die wir in die Lage versetzt werden, nicht nur individuell an Schwierigkeiten zu wachsen, sondern uns vor allem auch kollektiv weiter-zu-ent-wickeln. Wenn man sich ent-wickeln will, muss man erst einmal in sich selbst Ordnung schaffen, um basale Strukturen und Prozesse erkennen zu können, auf deren Grundlage dann Potenzialentwicklung stattfinden kann. Allerdings muss man dazu mitunter erst einmal aufhören, wachsen zu wollen, und so in einem gewissen Sinn paradoxerweise erst mal kleiner werden. Denn erst dann können wir uns achtsam und reflektierend prüfen, um uns so mit unseren bestehenden Kompetenzen und Ressourcen gegebenenfalls in eine andere, prosoziale, kooperative und möglicherweise auch existenzielle oder sogar spirituelle Richtung weiterzuentwickeln.

Bekanntlich bringen Weiterentwicklungen in Richtung Abgrund nichts! Insofern ist eine wichtige Quelle der Resilienz die Selbstreflexion des Individuums, die allerdings nicht ohne Konsequenzen bleiben darf. Leider wird dies häufig übersehen. Denn Resilienz wird auch heute nicht selten als Möglichkeit interpretiert, sich als Individuum weiter abzuhärten und somit allen dem Ego hartnäckig im Weg stehenden Problemen mit einem gestählten Selbstbewusstsein und austrainierten Kompetenzen im Sinne der Selbstoptimierung zu begegnen. Das ist in meinen Augen gleichermaßen falsch wie gefährlich, denn die eigentliche Wurzel der Resilienz ist weniger Widerstandskraft und Durchhaltevermögen, sondern die Fähigkeit zu Selbstregulation in einem ausbalancierten

Netzwerkverständnis. Nichts anderes machen sowohl unser Körper als auch unsere Psyche ein Leben lang. Das große Ökosystem, in das wir eingebettet sind, ist ebenfalls nach diesen Prinzipien organisiert. Zudem wird mit dieser unglücklichen Lesart von Resilienz als individueller Selbstoptimierung und der damit konsequenten Forderung, einfach mehr davon zu entwickeln, um die großen Probleme zu besiegen, noch mehr Stress und Verantwortung auf die Schultern des in unserer Zeit ohnehin schon ziemlich beanspruchten Individuums geladen.

Vom Burn-out zur Resilienz, zu Embodiment und Positiver Psychologie

»Hast du schon gehört, der Soundso hat schon wieder ein Burn-out, er kann halt mit Druck nicht richtig umgehen, weil er schlicht nicht resilient ist.« Das war ein vor etwa zwei Jahren kurz vor Ausbruch der Coronakrise von mir in unserer Mensa an der Hochschule Coburg zwischen zwei Vorlesungen aufgeschnappter Gesprächsfetzen. Er klingt mir noch immer im Ohr. Ich bin damals innerlich zusammengezuckt, habe aber nichts gesagt, zumal ich nicht als neugierig lauschender Zaungast eines Tischgesprächs dastehen wollte, das mich nichts angeht. Aber der aufgeschnappte Gesprächsfetzen hat in mir gearbeitet, und auf dem Weg zurück in den Hörsaal habe ich endgültig beschlossen, ein Buch zu schreiben. Ich wollte darin meine Gedanken und Einsichten zu einer Form der Resilienz darlegen, die wir eigentlich alle von Natur aus besitzen, aber häufig nicht zu nutzen wissen. Das habe ich dann in die Tat umgesetzt, während die Coronakrise ihren Lauf nahm. Ich hoffe, dass durch die Lektüre dieses Buches bei Ihnen etwas zum Klagen gebracht wird, was Ihnen hilft, eine andere Sicht auf Stress- und Lernerfahrungen zu entwickeln. Dadurch können Sie nicht nur eine gleichzeitig gestärkte, sondern auch gelassene Balance im Leben finden, die Ihnen außerdem mehr Lebensfreude ermöglichen wird! Denn ich bin absolut überzeugt davon, dass wir lernen müssen, mit Anomalien

und Unsicherheiten auf eine angemessene Weise umzugehen, um diese als integrale Bestandteile unseres Lebens begreifen zu können.

Die Entwicklung von Resilienz hat sehr viel mit Wahrnehmung und Lernen von Anomalien zu tun, vor allem mit der Art und Weise, wie Gelerntes umgesetzt wird. In den letzten 30 Jahren hat aber nicht nur die Stress- und Lernforschung erhebliche Fortschritte gemacht. Die Gesundheitsforschung und Neurobiologie haben die Mechanismen der Positiven Psychologie ebenfalls ausreichend entschlüsseln können. Die Ergebnisse beider Forschungsfelder haben klar aufgezeigt, dass das Gefühl von Bedeutsamkeit, Verbundenheit, kooperativem Vertrauen und Sinnhaftigkeit nicht nur zentral für die Gesundheit, sondern auch für erfolgreiches Lernen ist. Damit verbundene, aber vormals durchaus skeptisch beäugten Eigenschaften wie Achtsamkeit und Spiritualität rücken somit sowohl in den Fokus der Resilienz- als auch der Lernforschung und werfen so ein neues Licht auf ein altes Phänomen: Stress.

Allerdings bedeutet dies ein neues Verständnis von Resilienz, Lernen und Stress, das offensichtlich über die alten Konzepte hinausgeht, die man mir noch in den 1990er-Jahren im Psychologiestudium beigebracht und mit denen man versucht hat, dem Phänomen Resilienz auf die Spur zu kommen. Ich hatte das große Glück, in einer Zeit großer wissenschaftlicher Erkenntnisfortschritte sozialisiert worden zu sein. Deswegen habe ich mit dem vorliegenden Buch den Versuch unternommen, im Einklang mit der aktuellen Forschung – soweit ich diese überblicke und verstehe – eine allgemein verständliche und gleichzeitig neurowissenschaftlich fundierte Leseart von Resilienz zu entwickeln, die durch die Aspekte von Achtsamkeit und Spiritualität bereichert ist. Diese Form der Resilienz entspricht weniger einer Werkzeugkiste resilienten Verhaltens als vielmehr einer psychophysiologisch informierten inneren Haltung dem Leben gegenüber, die im Sinne des Embodiments authentisch im Leben und vor allem im Umgang mit anderen Lebewesen und unserer Umwelt manifestiert wird. Die grundlegende Idee des Embodiments geht davon aus, dass Bewusstsein auf eine kongruente Weise leib- und handlungsorientiert verkörpert werden kann, indem motiva-

tionale, emotionale und kognitive Prozesse achtsam in eine Fluchtlinie gebracht und somit auf authentische und stimmige Weise manifestiert werden. Der damit einhergehende Bewusstseinszustand der Achtsamkeit in Verbindung mit Spiritualität im Sinne von transpersonalem Vertrauen fällt zwar nicht vom Himmel, aber man kann ihn systematisch entwickeln. Es braucht gar nicht so viel Aufwand dafür, denn wir bringen die Ausstattung dafür bereits mit auf die Welt. Ich glaube, dass wir uns daran erinnern müssen, wenn wir Resilienz lernen wollen.

Für all die Menschen, die über das individuelle genauso wie über das kollektive Mindset reflektieren wollen, vor allem aber auch ein paar konkrete alltagstaugliche und zudem wissenschaftlich fundierte Anregungen dafür bekommen wollen, mit Stresssituationen oder Anomalien konstruktiver umzugehen, habe ich dieses Buch geschrieben. Ich hoffe sehr, dass es einen Beitrag leisten kann, die neue Form der Resilienz in die Welt zu bringen und so vor allem zum achtsamen Aufheben von Krisen und Konflikten inspirieren kann. Ich habe in dem Buch im Sinne des Leseflusses und der Lesbarkeit bei Grundlagenwissen weitgehend auf Quellenangaben verzichtet. Dennoch habe ich für interessierte Personen ausgewählte Titel im Literaturverzeichnis angegeben.

Schließend ein Wort in eigener Sache: Die deutsche Sprache ist eine genaue und präzise Sprache mit einer nicht ganz einfachen Grammatik. Dies betrifft nicht zuletzt den Umgang mit Pronomen. Aus Gründen der Lesbarkeit, aber auch um Seitenzahlen einzusparen – und damit sogar aus Gründen der Ressourcenschonung –, habe ich an vielen Stellen das generische Maskulinum verwendet. Ich bin mir bewusst darüber, dass dies – vor allem aus in dem Buch dargelegten Gründen – keine tadellose Lösung ist, und bitte daher vor allem die geneigten Leserinnen, aber auch die Leser, die sich potenziell daran stören könnten, um Nachsicht. Am Ende des Buches wird das noch einmal relevant werden, doch lesen Sie jetzt erst mal!

Coburg und Oberammergau, Ostern 2022
Niko Kohls

ANOMALIEN

Zu Beginn müssen wir erst einmal den zentralen Begriff der Resilienz klären, um den die folgenden Ausführungen alle mehr oder weniger kreisen. Das ist nicht so einfach, wie es anfänglich scheint, denn der Begriff der Resilienz ist bei näherer Betrachtung nicht einfach nur mit Widerstandsfähigkeit gleichzusetzen, sondern facettenreich und mit impliziten Bedeutungen versehen. Klar ist: Resilienz ist ziemlich in, und das nicht erst seit der Coronakrise. Historisch betrachtet haben sich immer schon vor allem solche Individuen und Institutionen für Entwicklung und Ausbildung von Resilienz interessiert, die häufig Umgang mit Krisen und unvorhersehbaren, schwierigen Situationen hatten, also Militär, Polizei und andere sicherheitsrelevante Organisationen. Und natürlich haben sich alle Menschen gezwungenermaßen mit Resilienz auseinandersetzen müssen, die mit schweren Lebenssituationen zu-rechtkommen mussten oder harte Schicksalsschläge zu verdauen hatten. Auch haben sich wohl seit jeher alle verantwortungsbewussten Eltern stets die Frage gestellt, wie sie ihren Nachwuchs am besten für und auf das Leben vorbereiten können.

Überall chaotisches Gewirr – einen angemessenen Umgang mit VUCA-Welten finden

Mittlerweile hat aber die Frage nach der Entwicklung von Resilienz breite Bevölkerungsschichten und somit auch viele Organisationen wie Schulen, Hochschulen, Unternehmen erreicht, genauso wie Verbände und andere Non-Profit-Institutionen. Warum ist das so? Meiner

Ansicht nach hängt dies nicht nur mit einem gestiegenen Stresslevel und hohem Erwartungsdruck in einer beschleunigten Welt zusammen, sondern auch mit einem damit einhergehenden veränderten Verständnis von lebenslangem Lernen und dem Umgang mit Risiken. Denn viele Menschen und Organisationen wollen nicht nur widerstandsfähiger, sondern vor allem in unübersichtlichen Situationen handlungsfähiger und selbstsicherer werden. Das ist naheliegend, denn ohne Zweifel ist Widerstandsfähigkeit in Kombination mit Flexibilität oder Agilität – so lautet das neue Schlagwort dazu – eine gute Voraussetzung, um mit komplexer werdenden Problemen, hohen Anforderungen mit wachsenden Ansprüchen und dem daraus resultierenden Leistungsdruck umzugehen. Aus diesem Grund hat sich in der Unternehmenswelt der Begriff VUCA-Umgebung durchgesetzt, der ursprünglich aus dem militärischen Kontext kommt. Er steht als Akronym für die Anfangsbuchstaben der englischen Begriffe *volatility*, *uncertainty*, *complexity* und *ambiguity* und wurde Ende der 1980er-Jahre an dem United States Army War College entwickelt, um den nicht linearen, chaotischen und somit nicht prognostizierbaren Verlauf komplexer militärischer Szenarien zu bezeichnen. Gleichzeitig kann es als impliziter Appell verstanden werden, mit diesen Situationen auf eine konstruktive, dynamische und pragmatische Art spontan, kompetent, aber idealerweise auch langfristig denkend, das heißt strategisch, umzugehen. Insofern kann das Akronym VUCA zusätzlich für die Lösung der Anforderungssituation durch *vision*, *understanding*, *clarity* und *agility* gelesen werden, offensichtlich erstrebenswerte Eigenschaften. Wer wollte die nicht haben?

Interessant in diesem Zusammenhang ist auch die einschlägige Redewendung, die innerhalb von Sicherheitsorganisationen häufig benutzt wird, nämlich die Absicht, vor die Lage zu kommen. Hier will man also, wenn nicht schon prophetisch, dann zumindest aktiv vorausschauend in einer umsichtigen Weise handeln. So können zukünftige Entwicklungen in eine positive Richtung verlaufen, ohne dass dabei die bestehende Situation außer Kontrolle gerät. Kennzeichnend hierfür

ist eine angemessene Ausbalancierung gegenwärtiger und zukünftiger Entwicklungsmöglichkeiten oder ein dynamisches Gleichgewicht zwischen Aktualität und Potenzialität. Insofern ist der Umgang mit VUCA-Situationen nicht nur reagierend, sondern auch immer proaktiv im Sinne einer dynamischen und konstruktiven, in die Zukunft reichenden Antwort. Aus diesem Grund ist das Auftürmen von Schuldenbergen gegenüber zukünftigen Generationen oder das Aussitzen von ökologischen Problemen kein Zeichen resilienten Handels, vor allem wenn es wider besseren Wissens geschieht. Vielmehr ist es ein Zeichen von Vogel-Strauß-Politik: Den Kopf in den Sand stecken und Probleme lieber aufschieben, bis es halt nicht mehr länger geht. Eigentlich seltsam, denn um Resilienz manifestieren zu können, muss man über ein ausreichendes Situations- oder Lagebewusstsein verfügen; im Englischen bezeichnet man dies als *situational awareness*. Dies beschreibt die Fähigkeit, die akute Lage vor dem Hintergrund relevanter größerer Rahmenbedingungen so einzuschätzen, dass bestmöglich mit Verantwortung, Entschlossenheit und Weitblick gehandelt werden kann. Diese Vorgehensweise ermöglicht es, die manifesten Anforderungen der aktuellen Mission vor dem Hintergrund der strategischen Vision abzuwägen und in eine Balance zu bringen. Somit kann sowohl aus kurz- als auch langfristiger Perspektive eine angemessene Reaktion möglich werden, um die schwierige Situation aufzuheben und diesen Zustand in der Zukunft zu stabilisieren.

Resilienz setzt also zunächst voraus, eine nüchterne und realistische Bestandsaufnahme des Status quo vorzunehmen und diese zu kommunizieren, so wie der Club of Rome es vor 50 Jahren tat. Das ist sicherlich nicht immer einfach, denn viele Menschen ziehen es vor, die Augen vor Problemen zu verschließen. Aber das reflektierte Einschätzen und konsequente Einteilen der vorhandenen Ressourcen ist ausschlaggebend dafür, um einerseits in der aktuellen Anforderungssituation bestehen zu können und andererseits noch Energien für zukünftige Veränderungsprozesse zu haben. Doch das ist nicht genug, denn das Ganze muss zwingend in eine wirksame Umsetzung gebracht werden,

die sowohl effektiv als auch effizient ist. Effektiv zu sein, bedeutet, die richtigen Dinge zu tun, während effizient zu sein, bedeutet, die Dinge richtig zu tun. Damit deutet sich schon an, dass Können und Wollen zusammenspielen müssen. Häufig machen wir leider die richtigen Dinge falsch, was genauso schlimm ist, wie die falschen Dinge richtig zu machen, obwohl es häufig nicht so auffällt. Während wir das tun, haben wir häufig ein schlechtes Gefühl, machen aber trotz einer mahnenden inneren Stimme weiter. Wer aber versucht, die richtigen Dinge so gut wie möglich zu machen, ist schon nahe an der Resilienz dran.

VON PFANNEN, SCHNECKEN, SILOS, GEWÖHNLICHER MAGIE UND IHREN EIGENEN HÄNDEN

Wenn man sich mit einem Phänomen etwas systematischer auseinandersetzen will, geht man üblicherweise zu den Wurzeln des Begriffs zurück. Häufig kann man so aus der ursprünglichen Bedeutung des Wortes, beispielsweise in griechischer, lateinischer oder hebräischer Sprache, Facetten erkennen, die der heutige Sprachgebrauch nicht mehr widerspiegelt, die aber für das Verständnis von zentraler Bedeutung sein können. Der Begriff Resilienz leitet sich, wie jedem Wörterbuch zu entnehmen ist, von dem lateinischen Verb *resiliere* ab, was in der direkten Übersetzung für »abprallen« oder auch »nicht anhaften« steht. Insofern verwundert es kaum, dass aufgrund dieser naheliegenden Deutung im allgemeinen Verständnis unter Resilienz die Fähigkeit eines Menschen verstanden wird, widrige Lebensbedingungen und Schwierigkeiten ohne anhaltende psychische oder körperliche Beeinträchtigungen zu meistern.

Resilienz 1.0: Durchhaltevermögen, Selbstwirksamkeit und Kontrollüberzeugung

Fans von Boxkämpfen denken dabei natürlich an einen Kämpfer, der Schläge des Gegners scheinbar unbeeindruckt einsteckt, während kochbegeisterten Menschen vor allen die Teflonbeschichtung ihrer heiß geliebten Pfanne mit der extrem glatten Oberflächenstruktur in den Sinn kommt, an der nichts kleben bleibt. Beide Bilder stehen im Sinne von Widerstandsfähigkeit, Unbeugsamkeit und Nichtanhaften für Aspekte von Resilienz, die zwar wichtig sind, aber als alleiniger Faktor nicht mehr ganz dem aktuellen Stand der Forschung entsprechen. Verstehen Sie mich jetzt bitte nicht falsch, denn ohne Zweifel sind Nehmerqualitäten ein höchst relevanter Aspekt von Resilienz. Aus psychologischer Sicht ging es in der frühen Resilienzforschung jedoch vorwiegend um die Konzepte der Kontrollüberzeugung und Selbstwirksamkeit.

Einer der ersten Psychologen, der zwischen internen und externen Kontrollüberzeugungen unterschied, war der amerikanische Sozialpsychologe Julian B. Rotter (1916–2014), der im Zweiten Weltkrieg als Militärpsychologe für die U.S. Air Force tätig war. Er ging davon aus, dass die psychologische Annahme der Kontrollüberzeugung (*locus of control*), ein bestimmtes Ereignis herbeiführen zu können, eine wichtige Voraussetzung für aktive Handlungsbereitschaft ist. Diese Einsicht klingt heute fast trivial, damals gehörten Rotters Bücher in den 1960er- und 1970er-Jahren zu den meistzitierten wissenschaftlichen Werken in der Psychologie.

In eine ähnliche Richtung geht das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung (*self-efficacy*), das von dem kanadischen Psychologen Albert Bandura (1925–2021) ebenfalls in den 1970er-Jahren eingeführt wurde. Diese entspricht der persönlichen Überzeugung, auch in schwierigen Situationen über die Kompetenzen zu einer jeweils erfolgreichen Bewältigung zu verfügen. Beispielsweise entspricht die Annahme, Lun-

genkrebs sei durch Änderung von Verhalten vermeidbar, einer internen Kontrollüberzeugung. Was aber noch nicht bedeutet, dass man die Selbstwirksamkeitsüberzeugung hat, mit dem Rauchen aufhören zu können.

Aufbauend auf diesen Überlegungen hat die Resilienzforscherin Suzanne C. Kobasa in den späten 1970er-Jahren das Konzept der *hardiness* im Sinne von Widerstandsfähigkeit beschrieben und zusammen mit dem Psychologen und Stressforschungspionier Salvatore Maddi (1933–2020) auf der Grundlage einer Langzeitstudie mit Mitarbeitern einer großen amerikanischen Telefongesellschaft empirisch entwickelt, nachdem die Firma ihre Belegschaft nahezu halbiert hatte. In der Folge wurden von der übrig gebliebenen Belegschaft viele Mitarbeitende psychisch oder körperlich krank oder bekamen Leistungsprobleme. Jedoch gab es ein gutes Drittel der Belegschaft, das unter diesen schwierigen Restrukturierungsmaßnahmen förmlich aufblühte. Kobasa und Maddi fanden heraus, dass diese Angestellten über die drei Eigenschaften verfügten, die sie in der Folge die drei Cs taufte. Diese stehen für die englischen Begriffe *control*, *commitment* und *challenge*. Diese Menschen hatten das innere Vertrauen, die Situation zumindest teilweise kontrollieren zu können, engagierten sich aktiv darin, Lösungen zu suchen, und begriffen die belastende Situation eher als Herausforderung denn als Bedrohung.

Damit ist schon viel über wichtige Merkmale der Resilienz offengelegt worden. Allerdings muss man sich vor Augen halten, dass die frühe Resilienzforschung nach dem Zweiten Weltkrieg aufkam und dann in der Folge vor allem aktive und dynamische Wachstumskomponenten betont hat. Die wissenschaftlichen Befunde der aktuellen Resilienzforschung zeigen aber klar auf, dass Resilienz deutlich mehr ist als nur eine spezifische Form beharrlichen Durchhalte- beziehungsweise Durchsetzungsvermögens oder einer internalisierten Kontrollüberzeugung und Selbstwirksamkeitserwartung in einer bestimmten Situation zu einem gegebenen Zeitpunkt.

Resilienz 2.0: Kleiner werden und Energie über die Zeit sparen

An dieser Stelle müssen wir also noch mal einen genaueren Blick in das Wörterbuch werfen, um eine weitere Bedeutung des lateinischen Wortes *resiliere* zu finden, die ein anderes Bild von Resilienz vermittelt, als dies durch Verständnis im Sinne von »abprallen« nahegelegt wird. Denn *resiliere* bedeutet im übertragenen, poetischen Sinne mitunter auch »zusammenziehen« und »kleiner werden«. Stellen Sie sich dazu eine Weinbergschnecke mit ihren zwei großen Fühlern vorne am Kopf vor, an deren Ende die Augen sitzen, die der Schnecke vor allem zur Orientierung dienen. Sobald das Weichtier aber mit seinen Fühlern eine Gefahr wahrnimmt oder gegen ein Hindernis stößt, werden diese Stielaugen schnell eingefahren, woraufhin die ganze Schnecke beginnt, ihren weichen und verletzlichen Körper schnell in das schützende Gehäuse zurückzuziehen, bis die Gefahr vorüber ist. Diese Überlebensstrategie der Schnecke beschreibt einen anderen Aspekt von Resilienz, nämlich flexible Selbstregulation, in diesem Fall in Form der aktiven Gefahrenvermeidung durch Schrumpfung. Resilient zu sein ist also häufig eine vorsichtige, vorausschauende und nicht offensive Haltung. Also eher eine Ju-Jutsu-Bewegung als ein Schwerthieb oder eher ein Bumerangwurf denn ein Pistolenschuss.

Die Bedeutung des dritten Aspekts von Resilienz berührt den Umgang mit Ressourcen in einer längeren Zeitperspektive, der in der Auseinandersetzung mit dem Begriff VUCA schon anklang. Man kann dies erfassen, wenn man das ähnlich klingende Wort *resilere* in seinen Wortstamm *silere*, und die Vorsilbe *re* zerlegt. *Silere* bedeutet »schweigen«, aber auch »ruhen« und bezieht sich somit auf die Stabilisierung eines Prozesses über einen längeren Zeitraum. Landwirte und Nutztierhalter werden dabei naturgemäß an den Prozess der Silierung denken. Dabei werden Futterpflanzen wie Mais oder Erbsen in einem zumeist unterirdischen Gärbehälter, dem sogenannten Silo, ohne Sauerstoff eingelagert, wodurch diese einsäuern und unter weitgehender Beibehaltung

ihres Nährstoffgehalts konserviert werden. So kann die Nahrung längerfristig erhalten und dann im Winter verfüttert werden. Auch das ist ein treffendes Bild für Resilienz, bei dem nicht nur der zeitliche Prozesscharakter des energiesparenden Umgangs mit Ressourcen betont, sondern gleichzeitig auf innerpsychische Verarbeitungsprozesse angespielt wird, die man mitunter als psychische Gärungsprozesse bezeichnet. Viele mentale Entwicklungen brauchen Zeit, um wirklich bewusst zu werden. Die Ausbalancierung von Aktualität und Potenzialität ist übrigens nicht nur im Umgang mit VUCA-Welten sinnvoll, sondern vermutlich eine Systemeigenschaft komplexer physikalischer und organischer Systeme, die wir leider noch nicht allzu gut verstehen.

Aus den drei herausgearbeiteten Aspekten der Widerstandsfähigkeit, Flexibilität und langfristigen Konservierung von Energie oder Essenz und somit Stabilisierung lässt sich ableiten, dass Resilienz eine durch flexible Selbstregulation getragene aktive, aber möglichst ressourcenschonende Interaktion eines Individuums mit fordernden und fördernden Faktoren, auch Stressoren und Ressourcen genannt, einschließlich der daraus resultierenden individuellen Veränderungen in Bezug auf Einstellungen und Verhalten ist. Denken Sie also bei Resilienz einfach an eine Teflonpfanne, eine Weinbergschnecke und ein Silo! Das deckt sich mit dem aktuellen Stand der Forschung: Resilienz wird mittlerweile nicht mehr nur als ein Set bestimmter Eigenschaften angesehen, sondern als ein höchst komplexes und zeitlich überdauerndes Prozessgeschehen zwischen einem Lebewesen und seiner Umwelt sowie Innenwelt.

Da bekanntlich alle Wege nach Rom führen, bringen uns auch sehr viele zur Resilienz. Insofern kann man sagen: Es gibt so viele Resilienzen, wie es Lebewesen gibt! Auf den Menschen bezogen und psychologisch ausgedrückt, kann man den Vorgang der Resilienzentwicklung als eine gelungene gesundheitsförderliche, persönlichkeitsentwickelnde und potenzialentfaltende transaktionale Interaktion einer Person mit unterschiedlichen internen und externen Stressoren und den ihr zur Verfügung stehenden Ressourcen über die Zeit auffassen. Transaktio-

nal ist dabei ein Ehrfurcht gebietender wissenschaftlicher Begriff, der immer dann verwendet wird, wenn der Sachverhalt komplex ist und die Wissenschaft es nicht so genau weiß, dies aber nicht so offen sagen will. Somit ist es ein schöner, wohlklingender Platzhalterbegriff für ein in umfassender Weise ineinandergreifendes und aufeinander aufbauendes Wechselbeziehungssystem von längerer Dauer. Klar ist: Resilienz geht tendenziell mehr in Richtung Marathonlauf als Kurzstreckensprint, obwohl die punktuelle Freisetzung von Leistungsreserven sicherlich ein Merkmal von angewandter Resilienz sein kann. Nur Wachsen um jeden Preis ist Resilienz auf keinen Fall.

Resilienz 3.0: Keine ungewöhnliche Zauberkunst, sondern gewöhnliche Magie

Resilienz beinhaltet folglich die Kompetenz, sowohl die Integrität von Körper, Geist und Seele als auch die soziale Einbettung unter widrigen Umständen durch selbstregulative Mechanismen nicht nur langfristig zu erhalten, sondern diese ebenso im Sinne eines sozial akzeptablen Wachstums- und Entwicklungsprozesses zur Entfaltung zu bringen. Das klingt so großartig und faszinierend zugleich, dass man ehrfürchtig annehmen könnte, Resilienz könne nur von einigen besonderen und begabten Menschen ausgebildet werden. Doch das genaue Gegenteil ist der Fall.

Die Forschung der letzten Jahrzehnte hat klar aufgezeigt, wie häufig es zur Ausbildung von Resilienz kommt. Die Kinderpsychologin und Resilienzforscherin Ann Masten (*1951) hat deswegen Resilienz auch sehr treffend als »gewöhnliche Magie« bezeichnet (Masten 2001). Das ist sehr passend ausgedrückt, denn resilient zu sein bedeutet, mit äußerem, aber genauso innerem Druck, Ansporn und Widerstand in einer Art und Weise konstruktiv und kreativ umgehen zu können, dass der Aufbau und die Aufrechterhaltung eines positiven Lebensentwurfs auch unter widrigen Umständen möglich bleibt oder sogar trotz dieser

Umstände entwickelt und kultiviert werden kann. Eigentlich eine ganz passende Eigenschaft für eine globale Epidemie wie Corona im Schatten der Klimakrise, oder? Andererseits: Braucht so gesehen nicht jeder Organismus eine gewisse Resilienz, um am Leben zu bleiben? Um es aber an dieser Stelle noch einmal klar auszusprechen: Resilient zu sein bedeutet keinesfalls, dass man unverwundbar oder unverletzlich ist oder wird. Klar, wie bereits ausgeführt: Widerstandsfähigkeit, Nehmerqualitäten, Kontrollüberzeugungen, Selbstwirksamkeit und sicherlich auch ein gewisses Ausmaß an Schmerztoleranz gehen damit oft einher. Aber im Kern geht es darum, auf Stressoren dynamisch, flexibel und dennoch reflektiert zu reagieren und dabei die internen und externen Ressourcen so schonend, sparsam und kreativ wie möglich einzusetzen!

Resilienz 4.0: Das Leben mit den eigenen Händen aufheben!

Wenn ich daher einen Teil des menschlichen Körpers besonders bildhaft mit Resilienz in Verbindung bringe, steht die Hand an erster Stelle. Hände sind nicht unverletzlich und Handverletzungen sind nicht gerade selten, weil wir unsere Hände immerzu einsetzen. Aber sie heilen üblicherweise auch wieder schnell, vorausgesetzt, die Wunden sind nicht zu tief und schwer. Hände sind faszinierend, denn mit ihnen haben wir ein Allroundtool, bei dem die Fähigkeit zur flexiblen Adaption auf unsere Umwelt mit struktureller Widerstandsfähigkeit gepaart ist. Möglich wird dies durch eine stabile und gleichzeitig flexible Knochenkonstruktion, die durch Muskeln, Sehnen und Bänder in unterschiedlichste Positionen gebracht werden kann, um dort je nach Bedarf sowohl sensibel zu greifen, kontrolliert zu drücken, aber auch kraftvoll zuzupacken oder sogar zu schlagen. Unsere Füße sind zwar strukturell ähnlich aufgebaut, sie haben jedoch lange nicht diese Bandbreite an Einsatzfähigkeit. So können Sie mit Ihrer Hand mithilfe eines Hammers einen Nagel kraftvoll, aber kontrolliert in die Wand schlagen, vor-

sichtig einen Splitter entfernen oder eine andere Person kraftvoll massieren oder liebevoll streicheln. Versuchen Sie dasselbe mal mit Ihrem Fuß!

Das Faszinierende ist, dass sich die Fähigkeit der Hand zum Greifen und Fassen nach einem erkennbaren Stufenplan ausdifferenziert. Interessanterweise erlernen Säuglinge sehr früh in ihrer Entwicklung verschiedene Grifftechniken in einer bestimmten Reihenfolge. Zunächst einmal reagiert ein Baby unmittelbar auf eine Berührung der Handflächen mit einem Greifreflex, also einer Bewegung in Richtung des Reizes. Wer das verstanden hat, hat ein fundamentales Arbeitsprinzip des Gehirns erfasst, denn alles Neue ist zunächst interessant, weil es ja auch potenziell gefährlich sein könnte. Direkt nach der Geburt nimmt die vom Gehirn angetriebene Weltmaschine ihre Arbeit auf, und das Neugeborene öffnet neugierig die Augen und streckt eifrig die Hände der Welt entgegen. Die greifende Bewegung hin zu dem Neuen und Unbekannten spricht jedoch gleichzeitig für ein angeborenes Ausmaß an Urvertrauen, wohl in der Hoffnung, dass eine andere Hand dann hilfsbereit entgegenkommt. Die erste Hand, die dann den Greifreflex des Säuglings aufmerksam und vorsichtig aufnimmt, ist im Normalfall die der Mutter, denn ohne diese wäre der Säugling nicht lebensfähig. Dann hat die Besitzerin dieser Hand Ihren Namen gesagt und damit das Fundament für Ihre Selbstidentität gelegt. Ohne die in dieser Bewegung ausgedrückte prinzipielle Offenheit wäre Entwicklung kaum möglich, und jeder Mensch hatte dieses Urvertrauen bei der Geburt, so sehr es auch im Verlauf des Lebens gelitten haben mag.

Darauf wird mit etwa vier Monaten der Affengriff erlernt, bei dem ein Objekt wie ein Greifring nur von einer Seite lose mit allen Fingern und Daumen umgriffen wird. Mit etwa acht Monaten kommt der Scherengriff dazu, mit dem Sie bereits in der Lage sind, kleine Gegenstände – wie die Schnur Ihrer geliebten Laufente oder Ihres fahrbaren Klingeltelefons – zwischen Daumen und Zeigefinger zu nehmen. Unter Einsatz des opponierbaren Daumens, also der Fähigkeit, den anatomisch um 130 Grad gegenüber den anderen Fingern gedreht

Daumen jedem anderen Finger gezielt gegenüberzustellen, kann dann ab etwa dem achten Monat der Pinzettengriff und kurz danach auch der Zangengriff erlernt werden. Damit ist das Baby in der Lage, Objekte zunächst zwischen die Fingerkuppen von Daumen und Zeigefinger zu nehmen und später kleine Objekte zwischen den Fingerspitzen wie mit einer Pinzette gezielt einzuklemmen.

Die Greiffähigkeit entwickelt sich also ziemlich schnell und gezielt durch ineinandergreifende und aufeinander aufbauende Entwicklungsprozesse. Dabei spielt die Fähigkeit zur differenzierten Wahrnehmung und Regulation der Hand genauso eine Rolle wie das Sehen und Fühlen der Greifobjekte, denn nur so können diese gezielt bewegt und die Umwelt im Sinne des Säuglings verändert werden. Hier kommen natürlich das Gehirn und das Nervensystem ins Spiel. Die Entwicklung des Fingerspitzengefühls findet nicht nur in den Händen, sondern vor allem auch in den sogenannten sensomotorischen Bereichen des Gehirns statt, in denen eine mentale Landkarte vom eigenen Körper angelegt wird. Insofern kann die Entwicklung der Greiffähigkeit bei jedem Säugling, vor allem aber auch die stammesgeschichtliche Evolution der Hand von der Vorderpfote bis zum komplexen Greifwerkzeug in meinen Augen als nahezu perfektes Beispiel für einen Entwicklungsprozess im Sinne der Resilienz angesehen werden.

Und das Schöne daran ist: Wir alle haben diesen Prozess bereits durchlaufen. Auch wenn wir uns nicht mehr daran erinnern können, benutzen wir das Resultat dieses Prozesses täglich, denn alle unsere komplexen täglichen Verrichtungen mit der Hand bauen darauf auf. Wenn Sie also mal das Gefühl haben, den Widrigkeiten des Lebens nicht gewachsen zu sein, schauen Sie eine Minute bewusst und achtsam Ihre Hände an. Was diese schon alles aufgehoben, geordnet und geregelt haben, und bei Ihrer Geburt zunächst sogar nahezu im blinden Vertrauen ...

QUELLEN DER RESILIENZFORSCHUNG UND MERKMALE RESILIENTER MENSCHEN

Weil Resilienz immer auch eine zeitliche Dimension und somit eine Entwicklungsperspektive beinhaltet, ist sie auf jeden Fall mehr als nur ein Zurück zum Normalzustand, wofür der englische Begriff *recovery*, das heißt Wiederherstellung, steht. Dazu kann man sich einen Fußball vorstellen, der durch einen kräftigen Schuss zunächst einmal deformiert wird, dann aber wieder zu seiner ursprünglichen Form zurückfindet. Genauso findet ein Schwamm, den man fest zusammendrückt, dessen ungeachtet immer wieder zur alten Form zurück. Das ist aber etwas anderes als beispielsweise die systematische Entwicklung der Greiffähigkeit einer Hand in der aktiven Auseinandersetzung mit der Umwelt, zumal an jeder Hand ein Nervensystem samt Gehirn angeschlossen ist. Hier findet folglich eher Entwicklung als Wachstum statt. Für unbegrenztes schnelles Wachstum in biologischen Systemen gibt es ohnehin nur ein Wort: Krebs! Insofern kann aus systemtheoretischer Sicht Resilienz ganz allgemein als stabile Eigenschaft der Toleranz eines Systems gegenüber Störungen bei gleichzeitiger Offenheit für balancierte Evolution im Sinne von Entwickeln und Lernen angesehen werden. Folglich gibt es nicht nur individuelle, sondern auch familiäre, institutionelle und sogar kollektive, gesellschaftliche und systemtheoretisch gesehen ökologische Resilienz, und alle bauen aufeinander auf. Und Letztere wird gerade weltweit auf allen Ebenen auf die Probe gestellt, sei es durch Viren, Umweltverschmutzung und Klimakatastrophen oder soziale, ökonomische und politische Spaltungen und Kriege.

Spielen Sie nun mal für einen Moment den Gedanken durch, dass die gegenwärtigen Krisen vielleicht nicht mehr so schnell weggehen werden, wie wir es gerne hätten. Dann wissen Sie, dass es jetzt an der Zeit ist, sich nicht nur mit der Resilienz im Allgemeinen, sondern vor allem mit Ihrer persönlichen Resilienz zu beschäftigen. Denn diese können

Sie entwickeln und so selbst einen Beitrag zur Entwicklung von gesellschaftlicher Resilienz leisten. Denn Resilienz beinhaltet den ressourcenschonenden Umgang mit Problemen, somit wird hier ein deutlicher Fingerzeig in Richtung Zukunftssicherung, auch in Form von Umweltschutz und Sozialverantwortung, gegeben!

Die Erforschung schwieriger Entwicklungen – drei Pioniere der Resilienzforschung

Die Anfänge der empirischen Resilienzforschung im engeren Sinn kamen weitgehend unabhängig voneinander aus drei Richtungen. Wesentliche Impulse gingen von den Ende der 1970er-Jahre erstmals veröffentlichten Langzeitstudien der deutsch-französisch-stämmigen Psychologin Emmy Werner (1929–2017) aus, durchgeführt auf der Hawaii-Insel Kauai mit Kindern im Alter von zwei, zehn, 18 und 30 Jahren, die in schwierigen Verhältnissen aufwachsen mussten (Werner & Smith 1982). Dazu zählten beispielsweise medizinische Komplikationen und Krankheiten, instabile soziale Verhältnisse wie Trennung oder Gewalt sowie Armut und schlechte Förderung und mangelhafte Bildung. Werner konnte mit ihrer Forschung klar aufzeigen, dass diese Kinder sich allgemein negativer entwickelten als Kinder, die diesen spezifischen Risikofaktoren nicht ausgesetzt waren. Im Langzeitverlauf waren sie weniger gesund und beruflich nicht so erfolgreich, hatten größere Probleme, stabile soziale Beziehungen aufzubauen und zu erhalten, und kamen deutlich häufiger mit dem Gesetz in Schwierigkeiten. Da sich allerdings auch ein Drittel der risikobehafteten Kinder in eine positive Richtung entwickeln konnte, bezeichnete Werner diese Kinder als resilient und widmete ihre Forschung in der Folge den speziellen Eigenschaften dieser Kinder.

Der 1933 im Libanon geborene britische Kinderpsychiater Sir Michael Rutter (1933–2021), der später von Queen Elizabeth (*1926) für seine Forschungsleistungen in den Adelsstand erhoben wurde, hat sich

ebenfalls in den 1970er-Jahren aus entwicklungspsychologischer Sicht mit gesunder Entwicklung nach früherer Mutter-Kind-Trennung auseinandergesetzt. Im Gegensatz zu früheren Bindungstheorien, vor allem in Auseinandersetzung mit den Theorien des Psychoanalytikers John Bowlby (1907–1990), der von einem angeborenem Bindungssystem ausging, konnte Rutter eine frühe Trennung von der Mutter nicht nur als Hauptursache für schwieriges Sozialverhalten, sondern als einen potenziellen Risikofaktor für spätere psychosoziale Probleme und Entwicklungsstörungen herausarbeiten. Nach dem Zusammenbruch des verbrecherischen Ceaușescu-Regimes in Rumänien konnte Rutter dann seine frühen Forschungsbefunde in den 1990er-Jahren erhärten und die Entwicklung von Resilienz bei rumänischen Waisenkindern, die unter katastrophalen Umständen aufwuchsen und dann aber nach Zusammenbruch des Unrechtsregimes in britische Adoptionsfamilien kamen, in Langzeitstudien untersuchen. Ebenso wie Werner fand auch Rutter, dass viele Kinder sich erstaunlich schnell erholten und große Entwicklungsfortschritte machten, vor allem, wenn sie vertrauensvolle Beziehungen zu ihren Bezugspersonen hatten.

Der amerikanische Psychologieprofessor Norman Garmezy (1918–2009) erforschte als klinischer Psychologe Symptome und Verlauf der Schizophrenie unter spezieller Berücksichtigung relevanter Risikofaktoren. Dabei stellte sich dann mehr oder weniger zwangsläufig die Frage nach der Bedeutung von genetischen Faktoren und der Rolle der Lebensbedingungen bei der Entstehung psychischer Erkrankungen. Daraus schuf Garmezy dann als Kombination von klinischer Psychologie und Entwicklungspsychologie ein neues Feld, das sich der Erforschung von Entwicklungspsychopathologien widmete. Das ist nichts anderes, als die nicht genetisch bedingten Ursachen für die Entstehung von psychischen Erkrankungen zu identifizieren. Auch Garmezy konnte in seiner Forschung – übrigens in Kooperation mit Rutter – zeigen, dass Kinder von Eltern mit psychischen Problemen und Störungen eine spezifische Resilienz gegen diese Vulnerabilitäten entwickeln können.

Emmy Werner, Michael Rutter und Norman Garmezy können insofern als frühe Pioniere der Resilienzforschung gelten. Alle drei Wissenschaftler konnten dabei aus ihrer jeweiligen Perspektive aufzeigen, dass Menschen nicht Opfer ihrer genetischen Ausstattung oder der Lebensumstände sein müssen. Vielmehr ist scheinbar in allen Menschen ein außerordentliches Potenzial zu einer positiven und konstruktiven Entwicklung angelegt. Manchen Individuen gelingt es, dieses selbst unter schwierigsten Bedingungen zur Entfaltung zu bringen.

Elf Eigenschaften resilienter Menschen und Ihr eigener empirischer Forschungsbeitrag

Was sind nun die Merkmale und Eigenschaften resilienter Menschen? Zunächst ist sich die Forschung darüber einig, dass Resilienz in weiten Teilen erlernbar und nicht nur genetisch determiniert ist. In der Folge wurden von der Forschung spezifische Eigenschaften identifiziert, über die resiliente Menschen verfügen beziehungsweise die sie durch einen Entwicklungsprozess im Sinne der Resilienz ausbilden können. Nach Sichtung der umfangreichen Literatur dazu habe ich die häufigsten Eigenschaften unter elf Punkten zusammengefasst, die bei resilienten Menschen häufig beobachtet werden. Resiliente Menschen ...

1. ... wissen, dass das Leben fragil, schwierig, riskant und auch endlich ist, verdrängen diese schmerzhafteste Einsicht nicht und sind gerade aufgrund dieser Einsicht in die Beschränkungen und Verletzlichkeiten der Existenz in der Lage, ihr Leben und das Leben allgemein wertzuschätzen und mit einer gewissen Dankbarkeit, Ehrfurcht und Demut zu genießen, weil sie einen tiefen Sinn darin sehen.
2. ... verfügen über eine grundsätzliche Offenheit gegenüber Veränderungen, Fremdem und Neuartigem, die wohlwollend und interessiert, aber dabei nicht unkritisch ist, weil sie wissen, dass

Veränderung das einzig Beständige im Leben ist, und nehmen dementsprechend Stresssituationen nicht nur als Belastungs-, sondern auch als Entwicklungsoptionen wahr.

3. ... können ihre inneren Zustände reflektieren und kommunizieren und sind so in der Lage, langfristige Unter-, aber auch Überforderungen zu erkennen und nach Möglichkeit zu vermeiden.
4. ... sind achtsam im Umgang mit externen, vor allem aber auch internen Ressourcen und können daher unter Stress ihre Aufmerksamkeit und ihr Handeln bewusst auf die Aspekte fokussieren, die sie in der gegenwärtigen Situation verändern können, und lernen, die Faktoren zu akzeptieren, die sie nicht verändern können.
5. ... arbeiten deswegen aktiv und engagiert an pragmatischen Lösungsansätzen für Probleme, deren Wirksamkeit sie systematisch überprüfen, und entwickeln deswegen auch realistische Überzeugungen in Bezug auf das selbstwirksame Handeln.
6. ... versuchen, ihre Vorstellungen und Visionen von der Zukunft konstruktiv und aktiv zusammen mit anderen Menschen, notfalls aber auch allein, zu gestalten, wobei sie sich konkrete, realistische und überprüfbare Teilziele setzen, ohne sich dabei jedoch zu sehr selbst einzuschränken.
7. ... praktizieren dabei ein angemessenes Maß an Selbstfürsorge, achten auf Schlaf, Ernährung und Bewegung und behandeln sich selbst, wie sie einen guten Freund behandeln würden, nämlich wohlwollend, aber auch ehrlich und kritisch.
8. ... sind in einem vertretbaren Ausmaß empathisch, kultivieren Mitgefühl und betreiben Fürsorge, unterhalten sinnhafte und stabile soziale Beziehungen.

9. ... sind zu Vertrauen, Versöhnung und Vergebung fähig und übernehmen gerne Tätigkeiten, die anderen Menschen guttun und diesen helfen, um so das soziale Netzwerk zu stabilisieren.
10. ... sind authentisch, stehen für ihre Meinung ein und kultivieren einen realistischen, aber trotzdem hoffnungsvollen Optimismus, der die Fähigkeit einschließt, über sich selbst lachen zu können, weswegen sie auch häufig charismatisch sind.
11. ... scheinen nicht so anfällig gegenüber negativem Affekt zu sein.
12. ... [Gegebenenfalls ergänzen Sie Ihre eigenen Forschungsergebnisse hier.]

Die ersten zehn der elf aufgeführten Eigenschaften resilienter Menschen sind übrigens erwiesenermaßen erlernbar. Bei der elften und zuletzt genannten Eigenschaft – Anfälligkeit für negativen Affekt – ist das jedoch nur bedingt so, denn hier gibt es zweifellos auch eine gewisse genetische Komponente. In der Persönlichkeitsforschung wird dieser mit emotionaler Labilität, Ängstlichkeit, Gehemmtheit und auf sozialer Ebene mit Schüchternheit einhergehende genetisch bedingte Faktor als Neurotizismus bezeichnet.

Aber wenn zehn von elf Eigenschaften zumindest teilweise erlernbar sind, ist das doch ein gutes Zeichen! Insofern kann man Resilienz als ein phänotypisches Merkmal bezeichnen. Denn in der Genetik bezeichnet man als Phänotyp ein Set von Eigenschaften, mit dem die individuellen Merkmale eines Organismus beschrieben werden, die über den Genotyp, das heißt die genetisch determinierten Eigenschaften und Merkmale, hinausgehen und somit entwickelbar sind. Das sind doch gute Nachrichten! Dies schließt morphologische, physiologische und psychologische Eigenschaften ebenso ein wie spezifische Verhaltensmerkmale. Beispielsweise sind das der Trainingszustand, die Ernährungsgewohnheiten oder eben auch die Art und Weise, wie mit

Stress umgegangen wird. Die positive Botschaft lautet insofern, dass die Eigenschaften der Resilienz fast alle – innerhalb gewisser Grenzen – gezielt erlernt und systematisch entwickelt werden können.

Im Verlauf dieses Buches werde ich auf die einzelnen Aspekte und Möglichkeiten, diese Eigenschaften gezielt zu entwickeln, noch genauer eingehen. Für den Moment ist es jedoch ausreichend zu wissen, dass die oben beschriebenen elf Merkmale resilienter Menschen ein Bündel von potenziellen Eigenschaften darstellen, die in unterschiedlichster Konfiguration und Ausprägung bei resilienten Menschen beobachtet werden können. Das bedeutet natürlich nicht, dass alle elf Eigenschaften bei jedem resilienten Individuum vollumfänglich vorhanden sein müssen, sondern die Merkmale der Resilienz müssen vielmehr für die jeweilige Person in ihrer spezifischen Lebenssituation passend sein. Insofern sollten wir, zumindest wenn es um die konkrete Ausprägung geht, eigentlich nicht von der Resilienz, sondern den Resilienzen sprechen. Sicherlich gibt es zwischen den einzelnen Eigenschaften Bereiche, die sich überschneiden, weswegen sie nicht immer scharf voneinander abgegrenzt werden können, denn alle beziehen sich funktional eben auf langfristige Flexibilität bei gleichzeitiger Ressourcenschonung und nachhaltige Widerstandskraft. Aber Sie können ja mal für sich durchgehen, welche dieser Eigenschaften bei Ihnen oder Ihren Angehörigen, Freunden und Kollegen vorhanden sind.

Für die Freunde der empirischen Forschungsmethodik unter Ihnen habe ich noch einen systematischeren Vorschlag: Setzen Sie sich mal abends mit einem Glas Rotwein – ich würde dann einen fruchtigen Rioja oder einen vollmundigen Portugiesen empfehlen – oder einer Tasse Tee hin und schreiben Sie eine Liste von den 30 Leuten, die Sie Ihrer Einschätzung nach sehr gut kennen. Dann versuchen Sie, diese Menschen geradeheraus in eine Rangordnung in Bezug auf ihre Resilienz zu bringen. Im nächsten Schritt schauen Sie sich die fünf Menschen an, die ganz oben oder ganz unten auf Ihrer Liste stehen, und suchen in der jeweiligen Gruppe gemeinsame Merkmale und Eigenschaften. Denn andere Methoden verwendet die professionelle Resi-

lienzforschung im Grunde auch nicht. Wenn die von Ihnen so festgestellten Eigenschaften nicht in der Liste enthalten sind, fügen Sie diese einfach zu den elf Punkten dazu!

Allerdings eignen sich rein personenbezogene Untersuchungen von Resilienzeigenschaften ohne weitere Betrachtung der Stressoren und Rahmenbedingungen nicht allzu gut dafür, zuverlässige Prognosen der Resilienzfähigkeit für zukünftige Herausforderungen abzugeben. Resilient zu sein heißt nicht, für alle Probleme eine Lösung zu haben, sondern in einer bestimmten Situation Resilienz zu entwickeln. Das hängt damit zusammen, dass Resilienz immer ein transaktionales Kontextphänomen ist, das aus der Interaktion einer Person mit seiner Umwelt entsteht. Anders gesagt: Ohne Atemluft in Ihren Lungen gibt es nach spätestens fünf Minuten auch keine Resilienz mehr, so einfach ist das.

Die Verhältnisse können also nicht ausgeklammert, sondern müssen – ebenso wie das Individuum – als zentral angesehen werden. Das ist übrigens auch der Grund, warum die Weltgesundheitsorganisation zwischen verhaltens- und verhältnisbezogenen Faktoren der Resilienz unterscheidet und dabei den Entwicklungen auf gesellschaftlicher und struktureller Ebene immer Vorrang einräumt. Aus dieser systemtheoretischen Sicht sind eine sichere Umwelt und stabile Gesellschaft mit angemessenen Herausforderungen und Anforderungen an das Individuum die besten Voraussetzungen, um auf individueller Ebene Resilienz entwickeln zu können.

Es wäre schon eine zynische Haltung, den Bewohnern eines bürgerkriegsgebeutelten Landes ein Resilienztraining anzubieten, statt erst einmal den Versuch zu unternehmen, die Unruhen zu beseitigen und die Gesellschaft zu stabilisieren. Insofern können alle Menschen, die wie viele von uns nicht nur in eine weitgehend stabil funktionierende Gesellschaft, sondern auch in eine leidlich funktionierende Familien- und Sozialstruktur mit einigen wohlmeinenden Menschen hineingebohren worden sind, dem Zufall, dem Schicksal oder dem lieben Gott extrem dankbar dafür sein, dass sie das Licht der Welt an diesem Ort zu dieser Zeit erblickt haben. Resiliente Menschen vergessen dies nicht.

RESILIENZ LERNEN VON EXISTENZIELLEN SCHOCKS UND AUSSERGEWÖHNLICHEN ERFAHRUNGEN

Bevor wir uns mit der Neurobiologie und Psychophysiologie von Stress, Stressantwort sowie dem Lernen beschäftigen, müssen wir zunächst einen kleinen Abstecher machen und uns mit einer bestimmten Klasse menschlichen Erlebens näher beschäftigen, die in meinen Augen gut geeignet ist, einige wesentliche Merkmale der Entwicklung von Resilienz nachzuvollziehen. In der wissenschaftlichen Auseinandersetzung – zumindest im 20. Jahrhundert – wurden diese Erfahrungen jedoch über einen langen Zeitraum ziemlich vernachlässigt. Allerdings sind sie in den letzten Jahrzehnten in dem Kontext der sogenannten anomalistischen Forschung zunehmend in den Fokus des Forschungsinteresses gerückt, das sich, wie der Name schon sagt, mit Anomalien und ihren psychologischen Konsequenzen beschäftigt. Dabei handelt es sich um sogenannte außergewöhnliche Erfahrungen. Dies ist zunächst nur ein Sammelbegriff für unterschiedliche Klassen von besonderen Erlebnissen, die von ihrem Erlebnisinhalt oder ihrer Erlebensart den Konsens unserer Alltagswirklichkeit verlassen. Die Bezeichnung außergewöhnliche Erfahrungen ist weltanschaulich bewusst neutral gehalten und nicht wertend, weswegen sie terminologisch wie phänomenologisch einen weiten Bereich abdeckt. Das Spektrum reicht von Trauma-, Belastungs- oder Grenzerfahrungen bis hin zu ekstatischen Glückssituationen und Flow-Momenten.

Außergewöhnliche Erfahrungen – gewöhnliche (Stress-)Erlebnisse?

Zugegeben, die Erfahrungsinhalte dieser Erlebnisse können mitunter schon etwas seltsam sein, aber sie kommen häufiger vor, als man denkt. Viele Menschen empfinden sie aber als eine Art von weltanschaulichem oder existenziellem Schock. Dies ist genau in dem Moment der Fall, bei dem Sie sich verwundert die Augen reiben und es aus Ihnen herausfährt: »So etwas gibt es doch gar nicht, weil es so etwas gar nicht geben kann!« In dem – im anomalistischen Forschungskontext erhobenen – Psi-Report wurde eine repräsentative Stichprobe der Einwohner in Deutschland im Jahr 2002 zu ihren außergewöhnlichen Erfahrungen befragt. Die Ergebnisse zeigen auf, dass Déjà-vu-Erlebnisse (Häufigkeit: 50 Prozent), prophetische Träume (37 Prozent), das verblüffende gemeinsame Auftreten von Ereignissen wie Koinzidenzen oder Synchronizitäten (37 Prozent), außersinnliche Wahrnehmungsphänomene bei Tod und Krisen (19 Prozent), Erscheinungen (16 Prozent), außersinnliche Wahrnehmung mit/von Tieren (15 Prozent), Spuk (12 Prozent) sowie Begegnungen mit Ufos (2,4 Prozent) als die am häufigsten gemachten außergewöhnlichen Erlebnisse in Deutschland genannt werden (Schmied-Knittel & Schetsche 2003).

Vielleicht haben Sie bereits solche Erfahrungen gemacht, vielleicht auch nicht. Stören Sie sich jedoch bitte nicht allzu sehr an dem Begriff außergewöhnlich. Was außergewöhnlich und gewöhnlich ist, liegt natürlich im Auge des Betrachters. Zudem sind, existenzialphilosophisch betrachtet, diese Anomalien natürlich eingebettet in unser individuelles, unverwechselbares Leben, das wir alle so gesehen als einmaliges Abenteuer erleben, erdulden, gestalten und mit anderen Lebewesen teilen. Wie ein Film, der seltsamerweise nur für uns, von uns und mit uns gedreht wird. Wir treten darin gleichzeitig als staunende Zuschauer, Schauspieler und Regisseure, aber auch bestinformierte Kritiker auf, die genau hinter die Kulissen blicken. Ich muss dabei an einen

bestimmten Satz aus dem babylonischen Talmud denken, einer der bedeutendsten Schriftensammlungen des Judentums: »Wer ein Menschenleben rettet, dem wird es angerechnet, als würde er die ganze Welt retten. Und wer ein Menschenleben zu Unrecht auslöscht, dem wird es angerechnet, als hätte er die ganze Welt zerstört.« Wie wahr, denn es stimmt auf phänomenologischer, psychologischer und neurobiologischer Ebene: Jedes Leben ist eben einzigartig und unverwechselbar! Insofern kann man Resilienz auch als die Fähigkeit verstehen, sich durch einen kontinuierlichen Entwicklungsprozess aus seinem eigenen Leben zu erretten. Denn per definitionem ist unser Leben eine einzige große Anomalie, die, ebenso wie unser Körper und Geist und sogar jeder Augenblick, den wir erleben, genau einmal existiert! So gesehen ist selbst jeder Atemzug einmalig, obwohl er den anderen natürlich ähnlich ist. Die Voraussetzung, um diese Anomalie, die mit der Existenz unseres Lebens gegeben ist, in einem positiven Sinne aufzuheben, ist jedoch, dass wir lernen, mit außerordentlichen und merkwürdigen Signalen, die wir nicht kennen und die auf unser Leben treffen, so konstruktiv wie möglich umzugehen.

Durch die Beschäftigung mit außergewöhnlichen Erfahrungen kann man deswegen nicht nur sehr viele bedeutsame Einsichten für die Entwicklung von Resilienz und Umgang mit Stress erlangen, sondern auch viel über die Rahmenbedingungen für konstruktive und kreative Lernprozesse erfahren. Das hängt unter anderem damit zusammen, dass durch all diese Erfahrungen – so unterschiedlich sie sein mögen – zumeist starke Emotionen hervorgerufen werden. Alle Anomalien wirken daher zunächst aktivierend auf das zentrale Nervensystem, weil durch sie das sogenannte physiologische Arousalssystem im Körper aktiviert und somit auch psychologische Aufmerksamkeitsprozesse gesteigert werden. Das ist aus der lernpsychologischen Perspektive eine gute Sache, weil es Aktivierungspotenzial zur Verfügung stellt, mit diesen Anomalien wirksam umzugehen. Denn wenn Anomalien auftauchen, wird der Dimmer des Bewusstseins eben auf ganz hell gedreht!

Der Begriff Anomalie kommt aus dem Griechischen und bezeichnet ursprünglich eine Unebenheit oder Unregelmäßigkeit, der sich aus der Verneinung *an* des griechischen Wortes *homalós* ergibt, das die Bedeutung von »eben«, »gleich« oder »glatt« hat. Da ist also etwas, was nicht in die gewohnte, glatte Oberflächenstruktur unserer alltäglichen Wahrnehmungsschablonen passt. Wenn also etwas nicht glatt läuft, dann liegt im Grunde eine Anomalie vor, und wir nehmen dies zunächst als belastende Stresserfahrung wahr. Warum das so ist und was man dagegen tun kann, werden wir uns später noch aus neurobiologischer und psychophysiologischer Perspektive ansehen. Zunächst müssen wir uns aber mit einigen Klassen von außergewöhnlichen Erfahrungen und der Art ihres Zustandekommens beschäftigen – gemeint sind spirituelle Erfahrungen. In einem zweiten Schritt betrachten wir dann bestimmte Krisensituationen, die potenziell zu einem Trauma führen können.

Mit den spirituellen Erfahrungen betreibe ich nun gewissermaßen ein akademisches Heimspiel. Denn in den letzten 25 Jahren habe ich mich als wissenschaftlich ausgebildeter Psychologe, beginnend mit meiner Diplomarbeit 1998 (Kohls 1998) über meine Promotion 2004 (Kohls 2004) bis hin zu meiner 2012 an der medizinischen Fakultät der Universität München im Fachgebiet Medizinische Psychologie eingereichten Habilitationsschrift *Spiritualität und Achtsamkeit als potenzielle Gesundheitsressourcen*, vor allem sehr intensiv mit der Rolle von spirituellen Erfahrungen und der Rolle von meditativen und kontemplativen Techniken beschäftigt. Mich hat nicht nur die phänomenologische Erlebnisstruktur und -form dieser Erfahrungen interessiert. Vor allem hat mich die damit zusammenhängende Frage beschäftigt, ob – und wenn ja, wie – sich spirituelle Entwicklungsprozesse von psychopathologischen Zuständen wie Psychosen, Depressionen oder Schizophrenie unterscheiden lassen. Gibt es dafür phänomenologische Kriterien oder kann man dies nur an den dauerhaften Auswirkungen auf Gesundheit, Lebensqualität, Wohlbefinden, Persönlichkeit und Verhaltensweisen sowie den Umgang mit Krankheit und Belastung festmachen? Die

naheliegende Frage nach dem sogenannten ontologischen Status dieser Erfahrungen, also ob sie echt in einem naturalistischen Sinne oder epistemologisch durch das Gehirn konstruiert und fabriziert sind, möchte ich an dieser Stelle jedoch ausklammern. Denn man kann darüber aus wissenschaftlicher Sicht meines Erachtens redlicherweise nicht so viel sagen wie über die empirisch mittlerweile gut gesicherten persönlichen und gesundheitlichen Auswirkungen auf die betreffenden Individuen. Und darum soll es in diesem Buch ja vorrangig gehen. Zudem erübrigt sich diese Frage aus meiner heutigen Sicht zumindest ein Stück weit, weil – soweit wir es heute wissen – jede Form von Wahrnehmung auch aus einer aktiven Konstruktionskomponente des Gehirns besteht, doch dazu später mehr.

SPIRITUELLE ERFAHRUNGEN, DROGENMYSTIK UND DIE KRAFT DES DIONYSIUS

Was sind nun diese spirituellen Erfahrungen, die mitunter als numinose, transpersonale oder auch mystische Erlebnisse bezeichnet werden? Darunter werden allgemein solche Vorkommnisse verstanden, in denen die sie erlebenden Menschen das Gefühl haben, einer absoluten, transzendenten und allumfassenden Wirklichkeit oder einem oder mehreren sie repräsentierenden Wesen oder Entitäten begegnet zu sein. Diese Erfahrungen müssen aber nicht unbedingt im Rahmen eines traditionell religiösen Erlebnisrahmens auftreten oder im Zusammenhang mit religiösen, spirituellen oder meditativen Praktiken stehen. Häufig passieren sie auch einfach mal so. Menschen machen spirituelle Erfahrungen deutlich häufiger, als man denkt, und zwar in unterschiedlichsten Kontexten und Kulturen und zu allen Zeiten. Interessant ist, dass keinesfalls nur religiös oder spirituell orientierte Menschen oder Individuen auf einem spleenigen Esoteriktrip sind. Mitunter kommt es in ihrer Folge aber zu bedeutenden Konversations- oder Transformationsprozessen. Damit wird aufgezeigt, dass sie das Potenzial haben, ein-