

STUDIO KOMPLEX Skript Folge 55 „Resilienz – Fallt nicht darauf rein!“

Mod	Ton
	Elton John - I'm Still Standing die ersten Sekunden freistehend
Hallo und herzlich willkommen liebe Menschen bei eurem politischen Feuilleton-Poddi der Herzen, STUDIO KOMPLEX ... mit ner steilen These jede Woche UND Elton John!	
	I'm still standing! Yeah! Yeah! Yeah!
Es geht um die absolute Superpower Resilienz - und was für eine verdammte Resilienz-Hymne hat Elton John in wahrer Pionier-Manier da bidde rausgehauen?	
	Don't You Know I'm still standing better than I ever did looking like a true survivor //
Der Begriff "Resilienz" hat inzwischen nen echten Siegeszug angetreten: von der Ratgeberecke über Coaching-Workshops bis hin zum Reality-TV.	
	"Bruder lass dich nich verarschen, du MUSST einfach resilienter werden!"
Wie gut wäre es, wenn wir auf unseren Seelen mindestens so viel Hornhaut hätten wie Barfußläufer an der Ferse!	
	I'm still standing

	Yeah, yeah, yeah!
Resilient zu sein, also aus Krisen unbeschadet oder, nein!, besser noch <i>gestärkt</i> wieder herauszukommen, das klingt einfach nach der ultima ratio in Zeiten wie diesen:	
	kurze Collage "Klimakrise!", "Corona-Pandemie!", "Angriffskrieg auf die Ukraine!", "Energiekrise", Krise, Krise ...
Und deshalb sollen nicht mehr nur einzelne Menschen, sondern gleich ganze Organisationen, ganze Gesellschaften resilient werden!	
	kurze Collage Resilienz EU & Co.
Also her mit dieser Superpower Resilienz!	
	GiiirL - I want it all! "I want it all!"
seufz Nur ... ihr wisst, wie das ist bei uns. Wir suchen ja immer sofort die Schattenseiten bei so glanzvollen Tschakka-Konzepten. Und unser Problem Nr. 1 ist, dass ...	
	... Resilienzförderung immer auch ein politischer Prozess ist und eine Frage der Sozialpolitik.
... sagt Donya Gilan, die schon lange zu Resilienz forscht. Wozu führt es also, wenn wir jetzt alle emsig wie kleine Gesundheitssoldat*innen an unserer Resilienz arbeiten, weil die Krisen dieser Zeit das halt von uns verlangen?	
	Im Grunde verschiebt das Resilienz-Konzept die Verantwortung für die Krisenbewältigung auf diejenigen, die an den Krisen-Auswirkungen

	leiden, aber eben weg von denen, die sie verursacht haben.
Das ist die Soziologin Stefanie Graefe, die uns auch gleich mit der Forschungsfrage für diese Folge versorgt:	
	Also man fragt eben gar nicht mehr, wer profitiert denn eigentlich jetzt von dieser Art von Resilienz? Wer zahlt den Preis dafür?
Danke Stefanie! Also holt die Laborbrillen, die Kittel und Reagenzgläser raus und lasst uns dieses Experiment starten. Mal gucken, wie resilient die Resilienz noch sein wird, wenn wir mit ihr fertig sind!	
Ich bin Anne-Katrin Eutin und das ist STUDIO KOMPLEX.	
Diese und 54 weitere Folgen von STUDIO KOMPLEX findet ihr in der ARD-Audiothek und überall sonst, wo es Podcasts gibt. Aber zurück in unser Versuchslabor, in dem wir zum einen mit unseren Gesprächspartner*innen das Resilienz-Konzept challengen und zum anderen in den physischen Material-Test gehen: Unser Versuchsleiter für Materialkunde wird den Resilienz-Begriff so einigen knallharten Tests unterziehen. Denn aus der Materialkunde kommt die Resilienz ganz ursprünglich, und mit ihren eigenen Mitteln wollen wir sie schlagen.	

	<p>(Laboratmo)</p> <p>Mein Name ist Reinhard Duchzelt. Ich arbeite im Graunhofer-Institut für Thesenstabilität und rhetorische Adaptronik und entwickle hier Resilienztests für Begriffe.</p> <p>Nach den Kriterien der klassischen Werkstoffkunde ist ein Material ja resilient, wenn es nach einer Verformung wieder seine ursprüngliche Gestalt annimmt. Wir verformen es also, durch Zug.</p> <p>(Geräusch)</p> <p>Oder Stoß.</p> <p>(heftigeres Geräusch)</p> <p>Oder Druck. Oder alles gleichzeitig. (sehr heftiges Geräusch)</p> <p>Hat alles keine bleibenden Folgen. Beeindruckend! Schade, dass ihr das nicht sehen könnt. Aber mit Menschen sollte man es nicht machen.</p>
<p>Upsi, machen wir aber ... na ja, oder macht halt das Leben mit den Menschen. Auch in der Psychologie hat der Begriff nämlich ab den 50er-Jahren an Bekanntheit gewonnen:</p>	
	<p><i>Atmo Dschungel</i> Sprecher: Kauai, Hawaii, 1957. <i>Atmo Kindergeschrei, Straße, Lärm</i> Sprecher: Die US-Psychologin Emmy Werner untersucht die</p>

	<p>Langzeitfolgen der sozialen und familiären Bedingungen auf das Leben von Kindern aus dem Jahrgang 1955. Ein Drittel von ihnen wächst in schwierigen Verhältnissen auf: Armut, Gewalt in der Familie, Benachteiligung ...</p> <p>Werner (nachdenklich): Und wir wollen wissen, wie sie auch in diesem hochgradig schwierigen sozialen Umfeld zurechtkommen. Und ob sie später selber in stabileren Verhältnissen leben. Später heißt in einigen Jahrzehnten. Forschung braucht manchmal Geduld. Viel Geduld.</p> <p><i>Atmo faded aus, Zeiteffekt "Jahre vergehen"</i></p> <p>Sprecher</p> <p>Einige Jahrzehnte später. 2008 wird eine Studie veröffentlicht: die Kauai-Längsschnitt-Studie. Die Kinder von damals sind über 50. Und bei weitem nicht bei allen hat die Herkunft das Schicksal vorbestimmt.</p> <p>Werner: Selbst aus der Risikogruppe aus schwierigen Verhältnissen hat es ein Drittel geschafft! Sie haben Abschlüsse, Jobs, stabile Beziehungen, eigene Familien. Weniger chronische Krankheiten, eine geringere Scheidungsrate und ein positiveres Selbstbild. Sie waren und sind resilient.</p>
<p>Nach und nach gab es dann immer mehr Studien, die Hinweise auf psychische Resilienz gegeben haben. In Deutschland wurde aber erst 2014 in Mainz ein "Resilienz-Zentrum" eröffnet. Und in Mainz arbeitet auch ...</p>	
	<p>Donya Gilan. Ich habe Psychologie studiert, bin schwerpunktmäßig im Kontext von Resilienz-Forschung tätig. Dort beschäftige ich mich mit Schutzfaktoren, die Menschen dazu befähigen, mit Stress von Situationen, Krisen, kritischen Lebensereignisse besser umzugehen. Ich bevorzuge auch das Themenfeld systemische Resilienz. Also welche strukturellen Rahmenbedingungen müssen gegeben sein, damit Menschen ihre psychische Gesundheit stärken können? Und ich bin gleichzeitig auch noch in der Therapie tätig</p>
<p>Und Donya Gilan bringt uns bei der Definition von Resilienz jetzt zu Anfang mal auf einen gemeinsamen Nenner:</p>	

	<p>Donya: Ganz konkret verstehen wir die psychische Widerstandsfähigkeit darunter. Und das bedeutet, dass Menschen trotz Stressoren ihre Funktionsfähigkeit, ihre psychische Stabilität beibehalten oder eben nach kurzer Zeit wieder zurückerlangen.</p> <p>Anne: Ist es ist im Prinzip so was wie ein gutes Gefühl von Selbstwirksamkeit zu haben, oder wie würdest du das genauer beschreiben hinsichtlich der Eigenschaften?</p> <p>Donya: Genau. Es ist eine gute Frage, weil hinter diesem Begriff verbergen sich eigentlich ganz viele unterschiedliche Faktoren. Also zum einen sind es Faktoren, die man auf der Einstellungsebene festmachen kann. Das sind Aspekte wie Selbstwirksamkeit, Erwartung, eine realistische, optimistische Grundhaltung. Aber auf der anderen Seite sind es auch Fertigkeiten und Kompetenzen, die man eher so in der aktiven Handlung festmachen kann, also so was wie Bewältigung, Bemühungen, eine Situation zu lösen oder seine Emotionen durch positive Aktivitäten zu regulieren. Und insgesamt kann man sagen so eine geistige Flexibilität, also Wendigkeit. Wenn ich in der Lage bin, mein Denken und Handeln schnell an neue Situation anzupassen, dann stärkt das auch meine Resilienzfähigkeit.</p>
<p>Oh ... ok. Ich merke, diese Resilienz ist ja wirklich ein ganz schön flexibles Material.</p>	
	<p>(Laboratmo)</p> <p>Duchset:</p> <p>Aber wie flexibel ist sie wirklich? Das ist ja unsere Frage: wie resilient ist die Resilienz? Und da habe ich eine Versuchsanordnung entwickelt, mit der wir nicht nur Werkstoffe, sondern auch Begriffe testen können.</p>

	<p>(Motor, Kneten, Walken)</p> <p>Wir setzen die Resilienz allerlei Verformungen aus. Von hier wird ständig auf ihr herumgekaut wird und von der anderen Seite heftig auf sie eingehackt!</p> <p>(Hacken!)</p> <p>Erster Eindruck: das kümmert die Resilienz wenig. Beeindruckend! Aber wir sind ja erst am Anfang ...</p>
	<p>Anne: Es hört sich ja tatsächlich so an, dass es eigentlich gar nichts Negatives gibt an Resilienz, wenn ich das so anhöre. Gibt es irgendetwas, das resilienten Menschen eigentlich entgeht, gerade durch ihre Resilienz? Oder ist das einfach wirklich die Superpower?</p> <p>Donya: Ja, also das kommt immer drauf an, welches Verständnis man von Resilienz hat. Ich glaube, die Gefahr dieses Konzeptes ist, dass Menschen einfach das Gefühl haben, dass sie ständig vielleicht, ja, positiv gestimmt sein müssen, aktiv sein müssen. All das, was diese Resilienzfaktoren ja auch symbolisieren. Darin steckt eine Gefahr, dass man sich nicht mehr so eine Auszeit gönnt, auch nicht vielleicht dann in Situationen, wo man sich schlecht fühlt, die vielleicht als Gefahr sieht. Aber da muss man wirklich sagen, dann wird das Konzept der Resilienz falsch verstanden. Weil Resilienz bedeutet ja nicht, dass man so ein Einzelgänger wird und durchs Leben gewappnet kommt, sondern es bedeutet auch, sich zurückzuziehen. Das bedeutet auch in sich gehen und zu spüren, wo sind die eigenen Schwächen, wo sind die eigenen Grenzen, wo muss ich nein sagen, wo kann ich mich vielleicht und will ich mich auch gar nicht weiterentwickeln?</p>
<p>Okay, wenn wir nach der sehr dezidierten Definition von Donya gehen, dann ist Resilienz halt wirklich das Teflon der Psychologie: Komplet unangreifbar, einfach nur geil. Hat unser Versuchsleiter</p>	

Professor Duchselt hier denn schon alles probiert?	
	<p>(Laboratmo)</p> <p>Duchselt: Wir greifen zu stärkeren Mitteln: Ätzende Kritik, hier von links, hochdosiert am Minuspol (zisch), gleichzeitig die Einwirkung einer toxisch positiven Psycholauge von der anderen Seite (splash) - das ganze unter Spannung! (zack) Aber die semantische Kristallstruktur der Resilienz bleibt aber stabil, ebenso wie die affektiven Performanzwerte. Also populärwissenschaftlich gesagt: Man könnte unwissenschaftlich sagen: das tropft an der Resilienz alles ab.</p>
	State of Mind
Sind wir schon am Ende? Sind wir zu schwach und die Resilienz zu stark? Oder ...	
	<p>Cinematic Score</p> <p>ODER</p> <p>Depeche Mode - Just Can't Get Enough</p>
<p>Schlagen wir sie vielleicht mit ihren eigenen Mitteln? Denn meine psychische Widerstandsfähigkeit bäumt sich hier ganz schön auf, wenn diese Resilienz-Definition hier jegliche Kritik durch flexibelste Anpassung abperlen lassen will.</p> <p>Selbst wenn Donya von einer Missinterpretation spricht, von einem "populärwissenschaftlichen Irrtum" - das Verständnis von Resilienz als eine Art Konformismus, eine unendliche Anpassungsfähigkeit ist ja trotzdem in der Welt und wird in zig Ratgebern und Coachings genauso gelehrt. Das beliebteste Konzept?</p>	

	<p>Die 7 Säulen der Resilienz!</p> <p><i>Übertrieben positive Stimme + Werbemusik:</i></p> <p>Die 7 Säulen der Resilienz:</p> <p>Erstens: Optimismus - Wer persönlichen Niederlagen und schwierigsten Situationen eine positive Facette abgewinnen kann, tut sich leichter, mit neuem Mut durchzustarten. Was dazu verhelfen kann? Ein Glückstagebuch!</p> <p>Zweitens: Akzeptanz: Annehmen was ist – und es sogar lieben!</p> <p>Drittens: Raus aus der Opferrolle! ...</p> <p><i>BREAK Stimme und Musik</i></p> <p>Okay, das waren jetzt erst drei von sieben Säulen, aber ihr habt's verstanden, oder?!</p>
<p>Ja passt schon, also geht halt hart in die Richtung "Sei ein Löwe und kein Kätzchen".</p>	
	<p>FX Mautz</p>
<p>Und damit hat <i>diese</i> Frau aus <i>ziemlich</i> guten Gründen ein <i>ziemlich</i> großes Problem:</p>	
	<p>Ich bin Stephanie Gräfe. Ich bin Soziologin und arbeite an der Friedrich Schiller-Universität Jena im Bereich Politische Soziologie und forsche grundlegend zu Themen, die damit zu tun haben, wie sich die Gesellschaft in den letzten 10, 20, 50 Jahren verändert hat und welche Vorstellungen vom guten Leben, vom guten Handeln, aber auch, wie sich ökonomische Verhältnisse verändert haben, wie sich politische Verhältnisse verändern. Und ja, und in dem Zusammenhang habe ich mich dann auch irgendwann mal mit dem Thema Resilienz beschäftigt.</p> <p>Anne Genau, der eine steile Aufmerksamkeitskarriere jetzt schon hinter sich hat und eigentlich ja so ein Begriff ist, den man gar nicht kritisieren</p>

kann, weil sich einfach alles Spitzenklasse anhört an Resilienz. Jeder Mensch will resilient sein und psychische Widerstandsfähigkeit hat sich ja erst mal ganz toll an, aber du hast trotzdem ein ganzes Buch mit Kritik daran gefüllt. Wie hast du das gemacht?

Stefanie Ja, ich kann dir vielleicht ein bisschen sagen, wie ich dazu gekommen bin. Also ich habe mich nämlich erst mit dem Thema Erschöpfung durch Arbeit, das hat mich interessiert, aus verschiedenen Gründen, beschäftigt. Das war dann so, dass, sagen wir mal so Ende der Nuller Jahre, Anfang der Nullerjahre immer mehr durch die Presse ging, dass immer mehr Menschen durch Arbeit eben belastet sind und eben auch krank werden und Arbeit dann eben auch ausfällt und die sogenannten psychischen Belastungen dann eben so hochgeklettert sind, auch in den Krankenhaus Statistiken. Und das hat mich interessiert. Und in dem Zusammenhang habe ich dann auch immer geguckt, weil in der Ratgeberbranche, das ist ja so ein ganz wichtiger Bereich in unserer Gesellschaft, also in Bahnhofsbuchhandlungen, aber auch in den Medien. Und so weiter. Also diese Lebenshilfe. Und man kann soziologisch so ein bisschen davon ausgehen, dass sich in diesem, in dem, was da so thematisiert wird, immer auch so ein bisschen zeigt, womit sich eine Gesellschaft gerade beschäftigt. Und dann tauchte eben auf. Einmal, immer häufiger in dieser Art von Literatur taucht immer häufiger der Begriff der Resilienz auf. Und am Ende ist es dann eben kein Buch über Erschöpfung in erster Linie geworden, sondern ein Buch über Resilienz, weil ich dann fand, dass mit diesem Begriff so viel verknüpft ist und so viel grundlegende Vorstellungen davon, wie wir in unserer Gesellschaft leben sollen, wie Menschen sein sollen und ich eben festgestellt habe es gibt auch schon ganz schön viel Kritik daran, weniger in Deutschland als mehr so im englischsprachigen Raum, aber in Deutschland teilweise eben auch. Also zum Beispiel Medico international ist eine ganz tolle, wie ich finde entwicklungspolitische Organisation aus Frankfurt. Die haben einen Kongress gemacht, wo Sie thematisiert haben, dass Resilienz jetzt eben auch in der Entwicklungshilfe, humanitären Hilfe eine immer

größere Rolle spielt und dass das hochproblematisch ist. Und dieser Zusammenhang, dass das so was ist, was so ganz individuell einerseits als Ratschlag gegeben wird, sei oder werde resilient, aber offensichtlich auch eine viel größere Bedeutung hat eben auch so eine politische Bedeutung. Das fand ich superspannend. Ja, und da ist dann am Ende eben ein Buch draus geworden, wo ich versucht habe, so ein bisschen die Schattenseiten dieses Leitbildes oder dieses Ideal herauszuarbeiten.

Anne Dann tauchen wir doch mal ein in die Schattenseiten. Was? Was ist dir aufgefallen? Was ist die Kritik? Du hattest das genannt, besonders im englischsprachigen Raum, aber eben auch bei diesem Kongress, die da zum Tragen kam.

Stefanie Genau. Jetzt kann man sagen: Gut. Also, wo ist das Problem. Niemand möchte ja nachhaltig beeinträchtigt sein. Und das Problem ist meiner Meinung nach eben auch nicht, dass dieser Grundgedanke, der ist ja tatsächlich einsichtig. Aber was passiert eigentlich, wenn das wirklich zu so einem übergreifenden Leitbild führt? Wenn sozusagen alles unter diese Überschrift Krisenfestigkeit gestellt wird? Und dann kann man sagen, dass einem was passiert ist, dass eben Verantwortung für Probleme an diejenigen adressiert wird, die unter diesem Problem am meisten leiden und eben gar nicht mehr gefragt wird Wie entstehen denn eigentlich die Krisen und Belastungen, das ist jetzt im Bereich der Arbeit besonders deutlich? Also es werden Resilienztrainings angeboten, wenn Leute zum Beispiel unter Bedingungen arbeiten, wo es einfach zu wenig Personal gibt und zu viel Arbeit oder zu viel eine zu große Arbeitsverdichtung. Was heißt das dann, wenn man den Leuten anbietet, macht doch ein Resilienz Training oder überhaupt Stärke deine individuelle Widerstandskraft. Mach mal einen Yogakurs, trinke mehr Wasser, iss mehr Obst usw. Es sind ja alles Ratschläge, die jetzt nicht grundsätzlich völlig falsch sind, aber wenn sich die Aufmerksamkeit darauf fokussiert, dann gerät so ein bisschen aus dem Blick: Was ist eigentlich die Ursache für die

	<p>Probleme und auch die Frage nach der Verantwortlichkeit? Und ja, in anderen Kontexten ist das eben auch so, wenn man sagt, Wir brauchen resiliente Volkswirtschaften und genau hinguckt, Was heißt das, wenn die EU davon spricht beispielsweise, und dann gucken wir uns das an und stellen fest: das heißt vor allen Dingen Flexibilisierung von Arbeitsmärkten. Das heißt, dass Leute mit unsicheren Beschäftigungsbedingungen zurechtkommen sollen, mit niedrigeren Löhnen, Dann ist das natürlich schon ein Problem. Und es wird eben gerechtfertigt mit diesem Verweis auf die Krisenhaftigkeit der Situation und auf die, die die Größe der Herausforderung, die sich jeweils stellt. Und damit wird eben abgelenkt, auch vom Verursacherprinzip. Also welche Strukturen sind verantwortlich für die Missstände, die dann entstehen und als Belastung erfahren werden?</p>
<p>Das Resilienzkonzept verleitet also zu einer Perspektiv-Verschiebung: Aus strukturellen oder sozialen Problemen werden individuelle oder psychologische Unzulänglichkeiten, die mal schön jeder für sich selbst angehen sollte.</p>	
	<p>(Laboratmo)</p> <p>Duchzelt: Haben wir da eine Schwäche in der Resilienz entdeckt? (Geräusche) Wir legen mal ökonomischen Druck in Höhe von 14 neocon an und ziehen zusätzlich ein paar Schrauben fest an - (Geräusche) Nimmt dann die soziale Bindungsenergie der Resilienz ab? Unter dem Mikroskop sehen wir in der Tat eine Dispersion netzwerkähnlicher Strukturen bis hin zur Atomisierung. Aber äußerlich ist die Resilienz unverändert - und wenn wir jetzt kurz die von ihr ausgehende diskursive Ausstrahlung messen: (beep) immer noch enorm stark.</p>
<p>Dazu kommt aber noch ein Punkt: Obwohl es sich ja eigentlich ganz wunderbar proaktiv selbstoptimierend anhört, seine eigene Resilienz zu stärken, ist es in gewisser Weise das genaue Gegenteil davon: Nämlich ganz schön passiv und ganz schön</p>	

fatalistisch:	
	<p>Das war jetzt auch während der Corona Zeit ja extrem. Ich hatte das Gefühl, es vergeht kaum ein Tag, dass man nicht in der Zeitung liest oder im Radio hört oder sonst irgendwo: was man jetzt tun soll, um resilient zu bleiben. Die Vorschläge, die da kamen, waren teilweise wirklich auch an Absurdität nicht zu überbieten. Also so was wie, man soll sich Linsen in die Hosentasche stecken und immer wenn man etwas Positives erlebt, am Tag eine von der linken in die rechte Hosentasche. Das war in der Süddeutschen. Ein Experiment. Wenn der Nachbar freundlich lächelt im Treppenhaus, dann eine Linse in die rechte Hosentasche und abends erzählen, wie viele Linsen man hat und dann ist der das schon gar nicht mehr so schlimm mit dem Lockdown und mit dem Homeschooling und was weiß ich. Also das ist ja sozusagen die bekannteste Form der Resilienz. Genau. Und das Bild, was sie vermittelt, ist eben wir leben in einer Welt, in der die Bedingungen schwierig sind, in der es Belastungen gibt, und zwar auf der Arbeit in Bezug auf die Umwelt, in Bezug auf die Politik, auf die soziale Sicherung. Das Gesundheitswesen ist in der Krise. Und so weiter und so fort. Daran können wir im Grundsatz nichts ändern und daran wird sich auch nichts ändern. Aber was wir tun können, ist immer an unserer eigenen Belastbarkeit zu arbeiten. Zum Beispiel durch solche kleinen Tricks eben versuchen, eben die Einstellung zu den Dingen zu verändern und die Krisen nicht nur als Normalität zu akzeptieren, sondern darin eben auch Wachstumsmöglichkeiten zu entdecken.</p>
Also frei nach dem berühmten Philosophen Friedrich Nietzsche ... äh, oder auch der berühmten Popsängerin Kelly Clarkson:	
	<p>Kelly Clarkson - Stronger</p> <p>What doesn't kill you makes you stronger, stronger Just me, myself and I What doesn't kill you makes you stronger</p>

	<p>Stand a little taller Doesn't mean I'm lonely when I'm alone</p>
	<p>Wenn man es konsequent weiterdenkt, dann landet man dabei: Wir müssen es eigentlich begrüßen, weil eben nur in der Auseinandersetzung mit Krisen und Katastrophen können wir unsere Resilienz überhaupt auch ausbilden und weiterentwickeln. Deswegen brauchen wir das eigentlich auch. Also es kann dann im Grunde, wenn man es konsequent zu Ende denkt, gar nicht mehr darum gehen, Krisen zu vermeiden, sondern wir müssen sie suchen. Und das wird tatsächlich teilweise auch so gesagt, dass zum Beispiel so ein bisschen Traumatisierung gar nicht so schlecht ist für die persönliche Entwicklung, weil das eben dazu führt, die Resilienz auszubilden.</p>
<p>Klingt fast schon absurd, wenn man den Gedanken wirklich so weiterspinnt, oder? So in die Richtung "Friss Staub, weil Dreck reinigt den Magen!"</p> <p>Als wäre Resilienz so eine euphemistische Soft-Formulierung für eigentlich total anachronistische Militär-Tugenden:</p>	
	<p>(Kasernhof) Ausbilder: Nehmt optimistische Haltung an! (Geräusch Truppe rechtsum, oder so) Die Augen geradeaus und auf die Zukunft fokussieren! Auf die Zukunft hab ich gesagt! Geht das auch ein bisschen lösungsorientierter? Wo bleibt die Selbstwirksamkeit. Euch wird ich Resilienz beibringen, bis die Heide weint!</p>
<p>Die Vorstellung löst schon einen gewissen Ekelreflex in mir aus ... aber auf der anderen Seite tut Hornhaut das auch, obwohl ich weiß, dass die ganz schön nützlich ist! Und was wäre halt auch der Gegenentwurf, den wir anbieten können:</p> <p>Radikale Verwundbarkeit? So à la Margarete Stokowski mit ihrem Long Covid? Die Autorin hat sich als Betroffene im letzten Herbst</p>	

<p>mit unserem Gesundheitsminister in die Bundespressekonferenz gesetzt und offen über ihre Erkrankung erzählt, auch auf Instagram und Twitter tut sie das - und kriegt dafür ganz schön viel Hass und Häme ab.</p>	
	<p>(Zitat Stokowski-Tweet) So geil auch wenn Leute sagen „haha krank aber twittern geht“ ja Klaus es ist halt so dass ich auch liegend oft noch was am Handy machen kann und es fällt mir halt leicht während du einfach 130 Jahre alt bist und dein Macbook Schlepptop nennst</p>
<p>Oder ist das, was Margarete Stokowski da macht, am Ende auch eine Form von Resilienz? Mit Long Covid umzugehen und daegen anzugehen, dass sie zum Beispiel als “PR-Hure von Karl Lauterbach” beschimpft wird?</p> <p>Das Positive an dieser aggressiven Vulnerabilität ist auch: Es denkt die Schwachen in einer Gesellschaft mit. Definitiv der solidarischere Ansatz.</p> <p>Aber es ist halt auch kein Ersatz für Resilienz. Wir brauchen ja doch auch die resilienten Flummis, die denen helfen können, die zerbrechlicher sind.</p>	
	<p>Laboratmo</p> <p>Duchzelt: Was passiert, wenn wir Resilienz der Anti-Resilienz aussetzen: wir simulieren das im Labor mit scharfem Gegenwind (Blasen), dazu Stöße mit angespitzten Narrativen (Schläge) und eine enorme argumentative Reibungshitze. (Flummi) Die Resilienz hüpf einfach davon. Man könnte meinen, sie verwandelt die gegen sie gerichtete Energie in ihre eigene - dann wäre Anti-Resilienz auch eine Form von Resilienz. Weitere Versuche sind dringend nötig.</p>

<p>Bei aller Kritik an der Perspektivverschiebung durch die Resilienz, also weg von den Krisen-Ursachen hin zum persönlichen Umgang damit, muss man ja auch eins bedenken: Nicht alle Krisen sind vermeidbar. Und ich brauch keine Glaskugel, um jedem Einzelnen und jeder Einzelnen unter uns zu prophezeien: Krisen werden auch euch treffen.</p> <p>Wenn man Glück hat, erst später im Leben, wenn es nicht so gut läuft, schon früher - wie bei Katharina Afflerbach.</p>	
	<p>Katharina: Ja, in meiner Familie hat das Schicksal vor ein paar Jahren zugeschlagen. Im Mai 2016, und da ist mein kleiner Bruder, da war er 35, von einem alten Mann überfahren worden, also im Straßenverkehr. Und es war also ein nicht vorhersehbarer Verlust, wo wirklich von einer Sekunde auf die andere das ganze Leben aus den Angeln gehoben wurde.</p> <p>Anne: Kannst du dich noch an den Moment erinnern, als du davon erfahren hast und was dann vorgegangen ist?</p> <p>Katharina Ja, also diesen Moment habe ich noch sehr, sehr plastisch vor Augen, weil im Grunde sofort mein Körper die Regie übernommen hat. Also ich habe so laut wie noch nie in meinem Leben angefangen zu schreien. Mein ganzer Körper hat sich verkrampft, ich konnte kaum noch das Telefon festhalten. Ich habe immer wieder seinen Namen geschrien. Ich habe dann auch meine Geschwister angerufen. Ja, es war einfach eine, eine solche Wucht und eine solche Gewalt, die von mir Besitz ergriffen hat. Und ich muss aber auch dazu sagen: Was ich gleichzeitig hatte, war die absolute Erkenntnis, dass das jetzt so ist. Ich habe den Fakt nicht in Frage gestellt. Das machen ja manche auch, dass sie das verleugnen. Aber mir war sofort klar: das ist passiert, das ist unwiderruflich. Und vielleicht war es deswegen auch so extrem, so massiv, dass mein ganzer Körper diese Botschaft dann irgendwie überwältigt und ausgedrückt hat.</p>

<p>Dass Katharina direkt wirklich verstanden hat, dass ihr Bruder tot ist, ist schon eher ungewöhnlich. Auch eher ungewöhnlich ist die Art und Weise, wie sie dann im Trauerprozess vorgegangen ist:</p>	
	<p>Bei mir war, kam eine besondere Lebenssituation zum Tragen. Und zwar: Ich bin über die Sommermonate ein paarmal als Sennerin auf eine Alp in der Schweiz gegangen, habe es auf einer Berghütte gelebt und mich um die Ziegen und die Kühe usw. gekümmert. Und kurz bevor der Unfall von meinem Bruder passierte, stand schon der nächste Sommer in den Bergen wieder bevor. Ich hatte dann nur noch drei Wochen, bis die nächste Saison in den Bergen beginnen würde und musste mich dann entscheiden Was mache ich? Bleibe ich zuhause in der Nähe von meiner Familie, in der Nähe von meinen Freunden und ehrlich gesagt auch in der Nähe vom Friedhof, vom Grab, wo mein Bruder beerdigt wurde. Oder gehe ich doch wieder in die Ferne, was immerhin vier Monate Abwesenheit bedeutet hätte? Ich habe mich dann dafür entschieden und bin wirklich wieder auf diese Berghütte gegangen und hatte dadurch einen ganz anderen Verlauf in der Verarbeitung und in der Trauer als meine Familie zu Hause, weil ich ja in so ein ganz anderes Leben eingebunden war, einen festen Rhythmus. Morgens um 5:15 musste ich aufstehen, in den Stall gehen zum Melken. Ich hatte da meinen festen Platz und meine festen Aufgaben, war praktisch den ganzen Tag draußen in der Natur, in diesen wunderschönen und mich stärkenden Bergen und habe auch ganz viel Zeit mit den Tieren verbracht, was mir natürlich auch ganz viel Wärme und Ruhe irgendwie gegeben hat. Aber meine eigentliche Trauerarbeit, mich meinem Schmerz zu stellen und den wirklich zu erleben und mich dem hinzugeben, das konnte dann erst beginnen, nachdem ich von diesen vier Monaten in den Bergen wieder zurückgekehrt war. Nach Hause, in meine Wohnung und in meinen Lebensalltag.</p>
<p>So, und warum lassen wir Katharina diese Geschichte jetzt hier erzählen? Weil ihr Umgang damit ein ziemliches Paradebeispiel für Resilienz ist - gerade auch die bewusste Entscheidung, sich der</p>	

<p>Trauer auch einfach mal nicht zu stellen, auch wenn das für viele in so Freudscher Tradition irgendwie ungesund klingen mag. Ist es nicht, sagt auch die Psychologin Donya Gilan:</p>	
	<p>Donya: Ja, also Verdrängung hat ja aus der Psychoanalyse oder aus der Tradition der Psychoanalytiker der anderen Disziplinen eher negative Konnotation. Aber wenn wir von Ablenkung sprechen oder dass nicht jedes Trauma aufgedeckt werden muss oder auch nicht jede negative Erfahrung ein Trauma darstellt, und nicht für alles muss es eine Triggerwarnung geben, dann glaube ich, sind das schon wichtige Aspekte. Das heißt, wir dürfen nicht immer davon ausgehen, dass Stress uns ja sozusagen schwächt. Wir wissen aus der Forschung, dass auch größere Stress Ereignisse Menschen langfristig stärken können, wenn sie auf die danach erst mal Regeneration Phasen haben und auch in der Phase quasi bestimmte Ressourcen aufbauen können oder Ressourcen an der Hand haben, die sie einsetzen können. Und deshalb denke ich, dass man sehr vorsichtig sein muss. Mit vielen Aspekten kommt der Mensch auch klar, ohne jedes Thema, sozusagen, zu psychologisieren.</p> <p>Anne: Also das Konzept der Verdrängung hat eigentlich einen schlechteren Ruf, als es das heute noch haben sollte. Durch. Durch eben, ich glaube auch durch neuropsychologische Erkenntnisse und so, ne?</p> <p>Donya: Genau, also aus der Resilienz-Perspektive würde man sagen, Ablenkung, beispielsweise Distanz, humorvolle Interpretation - das sind ja auch so genannte Techniken des Verdrängens, die aber ja nicht darauf basieren, dass man komplett ein Thema beiseiteschiebt, sondern man holt sich einfach Ruhephasen und Timeouts, um dann vielleicht mit mehr Energie ein Problem anzugehen. Und deshalb denke ich, ist es besser, vielleicht vor einem Time out von der Ablenkung von Humor und Distanzierungstechniken zu sprechen als von Verdrängung.</p>
<p>Tomato, tomato - Donya bestätigt uns jedenfalls, dass an diesem</p>	

<p>soldatig-zackigem “Was uns nicht umbringt, macht uns stärker” halt iiiiirgendwie doch was dran ist. Sieht auch Katharina so, die den frühen Tod ihres Bruders verarbeiten musste:</p>	
	<p>Anne: Würdest du sagen, du bist eine resiliente Person?</p> <p>Katharina: Mittlerweile ja. Also ich habe mittlerweile so viele Dinge in meinem Leben erfahren, ob es große berufliche Umbrüche waren, persönliche Enttäuschungen oder eben verschiedene Abschiede, mit denen ich nicht hätte rechnen können. Ich meine jetzt nicht die 90-jährige Oma, die nach einem erfüllten Leben einschlafen darf, sondern Menschen, die mitten aus dem Leben gerissen werden. Die mir ans Herz gewachsen waren. Ja, würde ich heute sagen.</p> <p>Anne: Und du sagst mittlerweile, das heißt, du hast dir die Resilienz angeeignet oder denkst du, die war irgendwie angeboren?</p> <p>Katharina Ich denke, es ist beides. Ich habe sicherlich viele wertvolle Erfahrungen in meiner Kindheit und Jugend gesammelt, ohne mir damals natürlich dessen bewusst gewesen zu sein. Seien es die vielen Reibereien mit den Geschwisterkindern. Wir waren zu Hause fünf Kinder, wo du dich ja auch behaupten und einen Platz finden muss. Ich war schon immer als Jugendliche ehrenamtlich engagiert, im Turnverein und in der Kirche. Also auch da habe ich sicherlich ausgetestet, mich selbst zu ermächtigen, meine Stimme zu erheben und Selbstvertrauen zu entwickeln. Später dann die beruflichen Erfahrungen. Also ich denke, dass ich zufällig unbewusst mir verschiedene Kompetenzen, um herausfordernde Situationen zu bewältigen, angeeignet habe. Aber auf die richtig großen Lebenserfahrungen, Mobbing am Arbeitsplatz oder eben der Verlust meines Bruders oder meiner gleichaltrigen Freundin an Brustkrebs, darauf konnten mich diese kleineren Trainingseinheiten des Lebens nicht vorbereiten, weil oder nur in gewissem Maße, weil die Mechanismen dann bei Fällen in dieser Größenordnung nicht mehr greifen können.</p>

<p>Inwiefern hat das deine Resilienz denn noch mal anders verstärkt?</p>	
	<p>Ich habe auch in Kombination mit meinen Erfahrungen als Sennerin auf der Alp gelernt, dass das Leben in Kreisläufen stattfindet. Und ich kann heute sehr gut akzeptieren, dass Dinge ein Ende haben. Und damit meine ich ganz banale Dinge. Mein Mietvertrag läuft vielleicht irgendwann ab oder irgendwann ist meine Zeit auf einer Arbeitsstelle abgelaufen oder eine Partnerschaft geht zu Ende. Oder ein Mensch muss die Erde verlassen. Da habe ich meinen Frieden gefunden. Und auch was mein eigenes Ende angeht, da kann ich ohne Angst sagen: Ja, auch ich werde eines Tages sterben, vielleicht schon morgen, vielleicht erst in zehn Jahren. Und darin steckt für mich eine große Ruhe. Und aus dieser Ruhe das Ich, dass ich eben sowieso nicht alles steuern kann, sondern dass Dinge sich fügen und finden werden. In dieser Ruhe und dieser Ruhe kann ich mich hingeben.</p>
<p>Klingt zwar irgendwie fatalistisch, aber auf die gute Art und Weise - weil es diese riesige Urangst, die vermutlich in den allermeisten von uns steckt, entwaffnet: Die Angst vor dem Tod.</p> <p>Aber wie realistisch ist es überhaupt, sich diese Form von Resilienz selbst anzueignen? Hab ich Donya Gilan gefragt:</p>	
	<p>Anne: lässt sich denn in einer gewissen Art und Weise beziffern, wie viel Prozent quasi genetische Prädisposition sind und wie viel sich da noch erlernen lässt?</p> <p>Donya: Ja, es gibt ja so ein fifty fifty: also die Hälfte ist durch die Anlagen, die restliche Hälfte durch die Umwelt determiniert. Aber so ganz genau muss man sich das natürlich dann sehr Individuums bezogen anschauen.</p>
<p>... und das wird in einer großen Langzeitstudie der Uni Frankfurt und Mainz auch schon seit einigen Jahren gemacht. Und hier kann ich mal kurz offenbaren, dass ich selbst einige Jahre Probandin</p>	

<p>dort war.</p> <p>Also na ja ... bis ich Ende letzten Jahres einfach zu faul geworden war, alle drei Monate einen unfassbar langen Fragebogen zu beantworten, wie es mir so geht und ob ich irgendwelche einschneidenden oder vielleicht auch nur nervige Lebensereignisse hatte. Sorry, aber der Studienaufbau ist echt komplex, es gab nämlich nicht nur Fragebögen, sondern auch nen Fitnesstest, Haar- und Stuhlproben, um das Stresslevel zu messen, Reaktionstests und, und, und ... Ihr merkt, gibt viele Faktoren, die für Resilienz verantwortlich gemacht werden. Und der wichtigste und für Studien auch schwierigste Faktor ist, dass Resilienz nur über eine ziemlich lange Zeit gut erforscht werden kann:</p>	
	<p>Wir können nur im Zeitverlauf uns anschauen, wie verändert sich die psychische Gesundheit von Menschen in Angesicht von Stressoren. Und da merken wir dann in Studien, dass es individuelle Unterschiede gibt. Das heißt, ein und derselbe Stressor wirkt sich eben ganz unterschiedlich auf Menschen aus und führt dann eben auch zu ganz unterschiedlichen Bewältigungsstrategien.</p>
<p>Aber Donya sagt auch: Wir brauchen gute Ressourcen wie eine gute Bildung und ein liebevolles Umfeld, um resilienter zu werden.</p> <p>Katharina, die als Sennerin Auszeiten nehmen konnte und behütet aufgewachsen ist, hatte das in ihrem eigenen Fall ja schon ganz treffend beschrieben.</p> <p>Diese Privilegien haben aber halt nur einige, wirft auch Donya ein:</p>	
	<p>Natürlich sind Ressourcen auch eine Frage der gesellschaftlichen Teilhabe und der Chancengleichheit, sodass Menschen, die beispielsweise unter Mehrfachbelastung leiden oder sozial benachteiligt sind oder in irgendeiner Form durch sozioökonomische Aspekte vielleicht nicht so viele Teilhabemöglichkeiten haben. Die haben ja dann</p>

	<p>von Beginn an schwierigere Startbedingungen. Und wir wissen aus der Forschung, dass Gesundheit und Sozialökonomie oder Armut starke Zusammenhänge aufweisen, so dass Resilienzförderung immer auch ein politischer Prozess ist und eine Frage der Sozialpolitik.</p>
<p>AAA-HA! Selbst wenn Resilienz sich bei privaten und unvermeidbaren Krisenereignissen, nun ja, als relativ resilient gegen Kritik erweist - am Ende ist aber eben doch ALLES politisch!</p>	
	<p>OK Go - Here It Goes Again</p> <p>Oh, here it goes, here it goes, here it goes again Oh, here it goes again I should have known, should have known, should have known again But here it goes again</p>
<p>Professor Duchzelt, wie steht es denn jetzt in unserem Institut für Materialforschung um die Resilienz? Bekommt sie etwa Risse? Materialermüdung?</p>	
	<p>(Laboratmo)</p> <p>Es knirscht, wie ihr hört ... ja, nichts ist unendlich haltbar, nicht mal die Resilienz. Mechanische Impulse waren wirkungslos, aber wir probieren es jetzt mal mit einer dauerhaften, ständigen Einwirkung einer gesättigten Lösung aus sozialpolitischen Reagenzien. (es knirscht und blubbert) Interessant. Löst sie sich jetzt auf? Nein! unter dem Thesenmikroskop bildet stattdessen neue stabile Bindungen mit dieser argumentativen Umgebung. Man könnte sagen, sie verwandelt sich isomorph von der individuellen zur systemischen Resilienz – ich weiß nicht, ob ihr das versteht, ich verstehe es selbst auch noch nicht ganz.</p>
<p>Diese verdammte Resilienz schickt sich also wirklich an, auf allen Hochzeiten zu tanzen, hat also ihren Tausendsassa-Anspruch sogar auf systemischer Ebene. Was sogar ein</p>	

<p>Forschungsschwerpunkt von Donya ist: Was macht Gesellschaften resilient?</p>	
	<p>Im Zuge der Pandemie haben sich so drei Aspekte herausgestellt, nämlich einmal das Vertrauen in Institutionen. Sehr wichtig ist also institutionelles Vertrauen. Und wir haben in der Pandemie gesehen, dass das Vertrauen immer wieder sozusagen eingebrochen ist, Menschen wenig Vertrauen hatten, dass Vertrauen immer wieder aufgebaut werden musste. Zweiter Aspekt ist das Zusammenkommen in Gemeinschaften, also in persona oder in Social Media. Das führt dazu, dass Menschen auch sich quasi mit der Gruppe identifizieren und über die Gruppe eine kollektive Wirksamkeitserfahrung machen, auch sich quasi in ihrem Kontrollempfinden bestätigt fühlen und dann Krisen oder Stress von der Situation gar nicht mehr so als bedrohlich wahrnehmen, weil sie sich eben in der Gruppe gestützt für ein Gefühl von Solidarität aufkommt. Man weiß, dass man durch die Gruppe oder mit der Gruppe besser durch eine Krise gehen kann. Und das fördert insgesamt den sozialen Zusammenhalt und kollektive Wirksamkeit. Erwartung, gesellschaftliche Kontrolle, Überzeugung und sozialer Zusammenhalt sind eben Aspekte, die Systeme resilienter machen.</p>
	<p>The Last Post ODER Hopes And Fears</p>
<p>Uff. Stehen wir jetzt blank da? Haben wir uns auf ein Psycho-Buzzword gestürzt? Und kriegen raus - Resilienz ist viel mehr als das! Nicht nur für Einzelne überlebenswichtig, sondern genauso für ganze Gesellschaften?</p> <p>Eigentlich hatten wir zwar mithilfe von Stefanie Graefe der gesellschaftlichen Resilienz ja den Kampf angesagt: Weil sie die Verantwortung für Krisen und Probleme von der strukturellen auf die individuelle Ebene verschiebt. Und weil Resilienz uns fatalistisch werden lässt: Krisen möglichst gut aushalten statt Krisen vermeiden als Motto.</p>	

Völlig anders interpretiert das:	
	Markus Brunnermeier. Ich bin Professor der Ökonomie der Wirtschaftswissenschaften hier in den USA an der Princeton Universität und leite auch den Center for Financial in Princeton.
Er hat ein ganzes Buch über das Thema geschrieben: "Die resiliente Gesellschaft". Resilienz hat uns Donya ja erklärt als Fähigkeit, die psychische Stabilität auch in Krisen und schlimmen Situationen zurückzubekommen. Ist das für Markus das gleiche?	
	Also Resilienz heißt, dass man nach einem Schock wieder zurückfährt, und das kann man anwenden auf Individuen, von der Psychologie, die sagen, dass jedes Individuum, wenn es einen Schock hat, wieder zurückkommt, und auch auf Systeme und auch auf die Gesellschaft. Und im System kann man sagen, dass das ganze System bestehen bleibt. Aber Teile können an sich schon zugrunde gehen. Aber dann kommen wieder neue Teile rein. In Ökonomie ist das zum Beispiel so in der Wirtschaft, dass bestimmte Firmen pleitegehen, und sie werden durch neue Firmen produktivere Firmen wieder ersetzt und das ganze System ist immer noch resilient. In der Gesellschaft ist es so, dass an sich nicht Teile pleitegehen können oder man einfach sagen kann, die können uns wegbrechen und nicht mehr zurück. Da müsste an sich jedes Element, jedes Mitglied der Gesellschaft wieder zurückfedern. Aber es heißt auch: um resilient zu sein, dass man agil ist, anpassungsfähig und dementsprechend sich auch der Gesellschaft anpassen muss und kann.
Markus Brunnermeier hat auch eine sweete Metapher dafür, um es noch mal zu verdeutlichen:	
	Also Transparenz ist an sich nicht Robustheit. Robustheit: Wenn ein Schock kommt, da kann ich den widerstehen. Und ich vergleiche das

	<p>häufig mal mit einer Eiche und einem Schilfrohr. Wenn dann Wind kommt und so die Eiche steht ganz still und bewegt sich nicht viel und das Schilfrohr zieht sich immer hin und her, und von daher scheint es ja schwach zu sein und nicht sehr widerstandsfähig. Aber am Ende des Tages, wenn dann der Hurrikan kommt und die Eiche kann nicht mehr zurückfedern, wohingegen das Schilfrohr wieder zurückfedert, auch wenn der Hurrikan kommt. Und am Ende des Tages ist das Schilfrohr resilienter als die starke Eiche.</p>
<p>Eine Gesellschaft, die beweglich und anpassungsfähig reagiert. Als Beispiel nennt er die Coronakrise - die haben unsere beiden anderen Gesprächspartnerinnen Donya Gilan und Stefanie Graefe ja auch genannt, allerdings <i>gerade nicht</i> als Positiv-Beispiel. Interpretiert Markus Brunnermeier spannenderweise ganz anders:</p>	
	<p>Wenn man sich zum Beispiel die Kreativität ansieht, wie schnell wir irgendwelche Impfstoffe entwickelt haben, auch in Deutschland mit Biontech, da zeigen sie eben, dass man resilient ist. Man hat einen Schock, man muss jetzt plötzlich wieder neue Sachen erfinden und wieder zurück, wieder in die alten Zustände oder vielleicht sogar in einen besseren Zustand. Jetzt haben wir bessere Impfstoffe, auch für später für Malaria und so, weil da schon ein Durchbruch geschehen ist. Also das ist ein klassisches Beispiel, wo man an sich sagen kann, diesen neuen Impfstoff zu entwickeln war und ist eine Art und Weise, mit einem Schock umzugehen, sodass man schnell wieder zurückkommt.</p>
<p>Es geht also um einen Zustand, wo man sich im Großen und</p>	

<p>Ganzen einig ist, rauszuwollen - und dann aber eben auch die Wege raus aus der Krise findet, ohne sich dabei völlig zu zerstreiten. Aber so unzerstritten war Deutschland ja nicht in der Coronakrise. Auf absolute Einigkeit kommts aber nicht an, sagt Markus.</p>	
	<p>Nein, es ist an sich nicht so, dass jeder das gleiche macht. Es keine Gleichschaltung, sondern dass man auch so Andersdenkende zulässt, dass man auch neue Wege gehen darf, dass verschiedene Leute es anders versuchen können, als man denkt. Diese Flexibilität, diese Agilität – und das alles in dem Sinne, dass man neue Wege geht und auch Andersdenkende zulässt. Und das ist sehr, sehr wichtig. Auch zum Beispiel um neue Erfindungen, um neue Wege zu finden, wie man wieder zurück federn kann. Und das ist eben sehr wichtig. Und das zweite ist: ein System ist an sich wesentlich anfälliger, wenn es sehr gleichmäßig ist, dass sie homogen ist, weil dann – das kann man zum Beispiel ganz schön zeigen, wie man so einen Wald hat, der nur von Eichen oder von bestimmten Bäumen besteht, dann ist das ja anfällig gegenüber einem Schock. Wenn man jedoch einen Mischwald hat, dann ist der wesentlich weniger anfällig. Also die Heterogenität, Diversität, die hilft dann, sich nicht so anfällig zu sein und auch schneller wieder zurückfedern zu können.</p>
<p>Also: eine Vielzahl von Stimmen zulassen und so gemeinsam den besten Ausweg finden, und am Ende stehen wir besser da als vorher? Build back better. Ist es das?</p>	
	<p>Besser werden. Ja, es ist schon auch der Fall, wenn ein Schock kommt. Kann das, was ich Überresilienz nenne, dass man an sich noch einen</p>

	<p>besseren Zustand erreicht. Und man hat das auch jetzt beim Impfen gesehen. Wir haben jetzt einen Vorteil, dass wir noch bessere Impfstoffe haben, die man auch auf andere Bereiche anwenden kann. Und das Gleiche könnte auch im Umweltbereich sein. Wir werden dadurch wahrscheinlich eine Wirtschaft entwickeln, die noch ein bisschen umweltfreundlicher ist, nicht nur im CO2 Ausstoß, sondern auch in anderen Bereichen. Und es wird dann auch wenn das Leben an sich noch besser werden. Also häufig ist es so, dass durch einen Schock, der dann Resilienz auslöst, man noch zu einem besseren Zustand kommen kann, wenn man dementsprechend sich innovativ anpasst.</p>
<p>Das klingt jetzt schon fast ein bisschen zu schön, um wahr zu sein, oder?</p> <p>Da müssen wir uns doch die Krise (und sogar die Klimakrise) fast herbeiwünschen, um so resilient in eine bessere Zukunft zu hüpfen.</p> <p>Hatten wir nicht vorhin gesagt, es sei besser, Krisen vor allem erstmal zu verhindern?</p>	
	<p>Es gibt immer etwas, was Krise ist. Man sollte man gleich die Krisen nicht alle abwehren, man kann sie vielleicht abfedern, verbraucht dann auch die Ressourcen, wenn eine größere Krise kommt. Und da sollte man nicht riesige Schulden aufbauen, um kleinere Krisen abzuwehren, und dann hat man keinen freien Spielraum mehr, wenn die größere Krise kommt. Und das sind etliche Elemente, die sehr, sehr wichtig sind. Und das sieht man auch im menschlichen Immunsystem. Also wenn ein Kind erzogen wird in einem idealen, sterilen Umfeld, dann wird es wesentlich anfälliger sein gegenüber Krankheiten, dann als Erwachsener. Und genau das Gleiche stimmt auch für die Politik. Das Gleiche stimmt auch für die Gesellschaft als Ganzes.</p>
<p>Hah, da sind wir doch wieder beim "Dreck reinigt den Magen"!</p>	

<p>Aber solche biologischen Vergleiche haben ja meistens doch einen Haken. Es gibt ja auch Krisen, die einen nicht stärker machen, sondern umbringen, Stichwort "Die Revolution frisst ihre Kinder!", ich habs heute mit Sprichwörtern ...</p> <p>Da hilft die Resilienz dann jedenfalls auch nichts ... Also ich weiß ja nicht, ich bin noch nicht überzeugt.</p>	
	<p>Also dass man an sich alle Schocks vermeidet und alle Risiken vermeidet: das ist meines Erachtens nicht möglich. Und das zweite ist: man sollte an sich gewisse Experimente auch eingehen dürfen. Gewiss, das führt dazu, dass man auch Risiken eingeht, um Innovation auch weiterzutreiben. Und die große Frage ist: Welche Risiken kann ich da abfedern, indem ich wieder zurückfedern kann? Und welche Risiken kann ich nicht, weil ich irgendwelche Kipppunkt habe oder andere problematische Effekte. Die letzten soll ich vermeiden. Risiken, die ich an sich, vor denen ich nicht mehr zurückfedern kann, die soll ich vermeiden. Aber Risiken, die mir helfen, wieder Neues zu experimentieren, neue Wege zu gehen, von denen ich dann auch wieder zurückfedern kann. Da soll ich die Krise nicht vermeiden, weil es sonst auch das ganze Wachstum abwürgt oder auch den ganzen Fortschritt der Menschheit abwürgt.</p>
<p>Krise als Chance nutzen, das ist eine Resilienz, die wir uns natürlich wünschen. Und in solchen ökonomischen Konzepten hört sich das ja rein theoretisch auch immer erstmal klasse an.</p> <p>Aber wenn wir uns das in der Praxis anschauen, und da können wir ja extrem gut wieder das Corona-Beispiel nehmen, dann wird eine</p>	

<p>Sache doch deutlich: Markus Brunnermeier findet sie ein gelungenes Beispiel für Resilienz, und anhand der schnellen Impfstoffentwicklung würde ich auf jeden Fall sagen: Ja, das stimmt, das war beeindruckend.</p> <p>Aber wenn ich jenseits der Forschenden, Gründenden, finanziell Solventen denke, dann war die Corona-Pandemie für richtig viele Menschen der blanke Horror und hat sie ganz und gar nicht resilienter gemacht: Pflegepersonal, alte Menschen, Familien auf engem Wohnraum, Selbstständige im Gastro- oder Kulturbereich. Es hat sie krank gemacht, sozial oder finanziell zerrüttet und es hat sie schlimmstenfalls getötet.</p>	
	Hopeful Expectations
<p>Die Leidenden solcher Transformationen sind meistens am anderen Ende der Kette zu finden .. und die dürfen dann wieder ins persönliche Resilienz-Training?</p> <p>Ich frag mal andersrum: Ist Transformation denn wirklich so an Resilienz gekoppelt? Ohne Krisen - und Krisenfestigkeit - kein Fortschritt?</p> <p>Stefanie Graefe findet, es ist, wie so oft, ein Definitionsproblem:</p>	
	<p>Der Begriff Resilienz, der bezeichnet nicht nur so eine Art von Elastizität, sondern der ist selbst auch unglaublich elastisch. Also man kann ihn natürlich so verstehen oder so verstehen und diese Definitionen gehen auch so ein bisschen durcheinander und jeder denkt sich so, was er oder sie jetzt meint. Und das ist natürlich etwas ganz anderes, ob ich sage, resilient zu sein für eine Gesellschaft beispielsweise bedeutet, dass sie den Status quo, so wie er ist, erhält und dahin immer wieder zurückkehrt. Das ist, dann könnte man sagen, ist einfach wirklich ein anderer Begriff für Konservatismus. Also geht es letztlich darum, Strukturen zu erhalten und abzusichern. Oder sagt man,</p>

	<p>es geht um Transformation? Aber dann stellt sich natürlich die Frage, in welcher Richtung soll transformiert werden? Und im Bereich der Diskussion um den Klimawandel gibt es schon Leute, die sagen: nein, wir könnten jetzt mit dem Resilienzkonzept vielleicht besser arbeiten als mit dem Nachhaltigkeitskonzept. Der hat es ja nicht so richtig gebracht. Das hat ja irgendwie nicht funktioniert mit der Nachhaltigkeit. Und Resilienz ist zum einen notwendig. Wir müssen uns irgendwie auf eine sich erwärmende Welt einstellen. Da führt kein Weg dran vorbei. Und zum anderen ist es vielleicht auch so, ein bisschen trifft es die Situation, in der wir sind, eher. Aber dann ist eben auch wieder die Frage Also was heißt das jetzt genau? Heißt das, wir werden resilient, indem wir versuchen, zum Beispiel, wie die FDP jetzt möglichst lange am Individualverkehr und freie Fahrt für freie Bürger festzuhalten, um bloß nichts zu ändern, und die Atomkraftwerke nicht abschalten? Und so weiter und so fort. Ist das jetzt Resilienz? Oder wäre es resilient, eben tatsächlich diese Lebensweise grundsätzlich in Frage zu stellen? Und was dafür zu tun, dass Strukturen aufgebaut werden, die eben ökologisch und sozial verträglich sind? Und beides lässt sich eigentlich irgendwie mit dem Verweis auf Resilienz rechtfertigen, weil der Begriff eben so gummiartig ist. Und am Ende steht man vor dem gleichen Problem wie vorher. Man muss sich über unterschiedliche Konzepte des guten Lebens auseinandersetzen und streiten. Nur dass eben mit Resilienz nach meinem Eindruck bei vielen Menschen die Hoffnung verbunden ist, das könnte man sich irgendwie sparen, weil einem die Orientierung auf Resilienz das quasi so von selbst erklärt, was man jetzt machen muss. Man tut einfach das, was notwendig ist. Und das ist natürlich Quatsch, weil wir können immer noch und müssen immer noch darüber streiten, was notwendig ist und wie verändert und transformiert werden soll.</p>
<p>Also ist das Problem doch eher, dass Resilienz zu einem Buzzword geworden ist und wir bashen eigentlich eher die populärwissenschaftliche Interpretation von Resilienz als das Konzept selbst?</p>	

	<p>Ich würde von dem Begriff einfach so ein bisschen Abstand nehmen. Also ich würde sagen, der eignet sich für so ganz konkrete, überschaubare Zusammenhänge. Die Freundin, der ich helfen will, jetzt mal ein bisschen besser durch eine Krise durchzukommen. Oder eben auch jetzt bezogen auf den Klimawandel: Wenn man jetzt sagen würde, was weiß ich, eine Küstenstadt, ja, da macht es wahrscheinlich schon Sinn, jetzt sich zu überlegen, wie man jetzt Architektur gestaltet. Und so weiter. Dafür kann man ihn verwenden. In dem Moment, wo er aber so ganz groß wird und eben auch so moralisch normativ, so aufgeladen wird und für alles herhalten soll, was gut und wahr und richtig ist, wird es problematisch. Und dann würde ich eher Abstand halten und es stattdessen dann doch lieber mit älteren Begriffen wie Vernunft, Autonomie, Kritik und vor allen Dingen auch mit Perspektive auf gesellschaftliche Machtverhältnisse. Das geht eben im Blick auf Resilienz sehr stark verloren. Also man fragt eben gar nicht mehr, wer profitiert denn eigentlich jetzt von dieser Art von Resilienz? Wer zahlt den Preis dafür?</p>
<p>Also ja, das Argument gegen Resilienz bleibt dabei natürlich irgendwie die ganze Zeit dasselbe, es ist diese Perspektiv-Verschiebung, die damit einhergeht.</p> <p>Aber sobald man den Resilienz-Begriff eben politisch nutzt, und das tun wir, siehe Resilienzstrategien der EU oder UN oder WHO oder you name it, ist es halt immer ganz geil, nen Schritt zurückzutreten und zu sagen: Moment, wovon sprechen wir denn da? Und hilft uns der Begriff grad wirklich weiter oder verdeckt er vielleicht sogar, worum es eigentlich geht, wenn wir uns gesellschaftlich weiterentwickeln, also transformieren?</p>	
	<p>Wenn wir eine wirkliche Transformation wollen, was ich glaube, was wir brauchen angesichts der Situation, dann werden wir auch darüber sprechen müssen. Wir werden über Machtverhältnisse sprechen müssen, wir werden darüber sprechen müssen, wer die größten Emissionen zu verzeichnen hat, wo eben zum Beispiel</p>

	<p>Eigentumsverhältnisse auch tatsächlich Transformationen blockieren. Und so weiter. Und das werden wir nicht durch so einen Begriff lösen, der quasi verspricht, wie so eine Zauberformel zu sein, dass man ihn einsetzt. Und dann sind auf einmal alle diese Probleme verschwunden. Das wird nicht passieren.</p>
	<p>(Laboratmo)</p> <p>Duchsel: (Pumpen) Die letzte Versuchsanordnung bringt endlich die Schwachstelle der Resilienz zutage. Wir haben sie so weit aufgeblasen, dass sie den ganzen zur Verfügung stehenden Raum einnimmt und sozusagen allgegenwärtig ist. Und da ... (Luft geht raus) Also, sie platzt nicht - aber das Material wirkt deutlich überdehnt und naja: aus der Resilienz geht ein bisschen die Luft raus - wie ihr hört. Fazit: die Resilienz ist selber nicht unendlich resilient. Es kann aber auch sein, dass sie morgen früh schon komplett wiederhergestellt ist: sie heißt ja nicht umsonst Resilienz.</p>
	<p>evtl. die Standard Outro-SK-Musik drunter</p>
<p>Das war die 55.Folge STUDIO KOMPLEX, wie schön, dass ihr bis hierhin zugehört habt und ich euch entsprechend mit nem richtig heißen Tipp hier rausschicken darf:</p> <p>Der heißt "Streitkräfte und Strategien" und ist ein Podcast des NDR. Gerade in krisenhaften Zeiten wie diesen bietet er, um beim Thema zu bleiben, quasi Resilienz durch Weiterbildung und berichtet zwei Mal wöchentlich über die Entwicklungen beim russischen Angriffskrieg auf die Ukraine.</p> <p>Welche Waffen stellen andere Staaten zur Verfügung? Wann startet die ukrainische Gegen-Offensive? Und kommt es vielleicht doch noch zu Friedensgesprächen?</p>	

Hören könnt ihr das in der ARD Audiothek, genauso wie unseren Podcast.	
	Kakkmaddafakka - Restless
An dem in dieser Woche in der Redaktion Jella Mehringer, Milena Pieper und Rainer Dachzelt alias Reinhard Duchzelt beteiligt waren - vielen Dank euch! Danke auch an Henning Schmidt in der Produktion, Johannes Helm fürs Episodenbild und dem Hessischen Rundfunk, dass wir uns in seinen schützenden Produktionsstätten austoben dürfen. Ich bin Anne-Katrin Eutin und tobe in zwei Wochen weiter - worüber, weiß ich noch nicht, habt ihr Themenvorschläge? Mailt die doch mal an studiokomplex@hr.de oder per DM auf Twitter oder Instagram. Auch Kritik könnt ihr da abladen, wir sind ja resilient und wenn nicht, weinen wir anpassungsfähig ganz leise. Tschüssi!	

\$ STUDIO KOMPLEX 05.05.2023 Aufsager

Persönliche wie gesellschaftliche Krisen gekonnt überwinden und sogar noch gestärkt dabei herauskommen - ich glaube, hier würde niemand sagen, dass er *den* Skill nicht gern hätte, oder? Nennt sich Resilienz und ist sowas wie die Allzweckwaffe in Zeiten, in denen der Krisenmodus Normalzustand zu werden scheint. Uns bei STUDIO KOMPLEX kommt das aber ziemlich verdächtig vor: Denn wer wird hier eigentlich noch verantwortlich gemacht, wenn wir alle nur noch an unserem eigenen Survival-Modus arbeiten? Und was ist bei all der Krisenbewältigung eigentlich aus dem guten alten Motto "Wehret den Anfängen" geworden? Es wird Zeit, auszuprobieren, wie resilient diese Resilienz eigentlich selbst ist!