



RESILIENZ UND VERANTWORTUNG

Einige Gedanken zum Marsilius Projekt
mit Christiane Schwier

Peter Kirsch

Auszug aus dem Jahresbericht
2017 / 2018 des Marsilius-Kollegs





RESILIENZ UND VERANTWORTUNG

Einige Gedanken zum Marsilius Projekt
mit Christiane Schwieren

Als ich vor einigen Jahren als klinischer Psychologe und Neurowissenschaftler begonnen hatte, mich mit dem Thema Resilienz zu beschäftigen, hatte es für mich eine uneingeschränkt positive Konnotation. Ich war fasziniert von der Frage, warum bestimmte Menschen, obwohl sie unter sehr ungünstigen Bedingungen aufwachsen und leben, obwohl sie schlimmen Erlebnissen ausgesetzt waren oder obwohl sie ein hochgradig selbstgefährdendes Verhalten, zum Beispiel beim Konsum von Suchtmitteln, zeigen, nicht psychisch krank werden und warum ihr Gehirn keine Spuren dieser Lebensumstände aufweist. Ich war fest davon überzeugt, und bin es eigentlich heute noch, dass die Beschäftigung mit diesen Menschen, die Erforschung der Resilienz also, uns viele wichtige Erkenntnisse auch über die Ursache psychischer Störungen liefern kann. Interessanter Weise entstand zu dieser Zeit, in der ich mich noch rein konzeptuell mit dem Thema Resilienz beschäftigte, ein stark zunehmendes Interesse der Öffentlichkeit an dem Thema, insbesondere im Hinblick auf die Frage der Stress-Resilienz. In Mainz wurde das Deutsche Resilienz-Zentrum gegründet und ein Sonderforschungsbereich zu diesem Thema eingerichtet. Es ist naheliegend, dass in einer Zeit, in der viele Menschen das Gefühl der Beschleunigung und der Verdichtung von Arbeitsanforderungen haben und in der Stress-bezogene Erkrankungen immer mehr zunehmen, die Frage, wie wir verhindern können, an einer solchen Stress-assoziierten Störung zu erkranken, immer wichtiger wird. Dieses große Interesse an dieser Frage spiegelt sich auch in einer Vielzahl von Ratgebern wieder, die den Menschen erklären, wie sie sich und ihr Leben verändern können, um trotz zunehmendem Stress nicht krank zu werden.

Und in der Tat hat die Forschung der vergangenen Jahrzehnte zur Frage, wie sich resiliente Menschen von weniger resilienten unterscheiden, einige recht konsistente Ergebnisse erbracht. Resiliente Menschen zeigen einen größeren Optimismus, ein stärkeres Gefühl der Selbstwirksamkeit und damit Kontrolle über ihr Leben, sehen einen Sinn in selbigem und verfügen über eine größere soziale Unterstützung. Aber kann man diese Merkmale erwerben, ist Resilienz also ein dynamischer Prozess oder ist es nicht vielmehr so, dass Resilienz ein stabiles, vielleicht sogar angeborenes Personenmerkmal ist? Und sollte Resilienz auf dem Arbeitsmarkt als Selektionskriterium dienen? Wenn Resilienz aber erlernbar wäre, wäre damit eigentlich die Verpflichtung des Einzelnen verbunden, sich selbst zu optimieren, um im Selektionsprozess unserer Arbeitswelt bestehen zu können? Diese Fragen beschäftigten Christiane Schwiere und mich, als wir uns zu unserem Marsilius-Projekt zusammenfanden. Darüber hinaus stellte sich für uns aus unserer interdisziplinären Zusammenarbeit heraus die wichtige Frage der Transponierbarkeit des Konzepts von der individuellen Ebene des Psychologen bis zur organisationalen, die die Ökonomin interessiert. So fragten wir uns, ob die Mechanismen, die für Resilienz bei Einzelnen identifiziert werden, auch für Gruppen, Organisationen und vielleicht sogar Gesellschaften gelten. Und ob die Resilienz einer Gruppe oder Organisation etwas anderes ist, als die Summe der individuellen Resilienzen der Mitglieder dieser Gruppe.

Diesen Fragen wollten wir uns widmen, als wir mit unserem Marsilius-Projekt begannen. Allerdings wurde uns, nicht zuletzt durch das Einfordern von sprachlich klaren Definitionen und Konzepten aus der Marsilius-Klasse, sehr schnell klar, dass wir, gerade vor dem Hintergrund der Übersetzbarkeit des Konzeptes auf verschiedene Ebenen, vom Individuum bis zur Organisation, zunächst noch Klarheit schaffen mussten, was wir unter Resilienz verstehen. Das war für mich im Prinzip ein erster „Marsilius-Moment“. Die Herausforderung, seine eigene Arbeitsdefinition und sein eigenes Verständnis eines Forschungsgegenstandes zu hinterfragen oder vielleicht sogar neu zu formulieren, um ihn in einen interdisziplinären Kontext stellen zu können.

Zur Klärung des Konzepts haben wir die unterschiedlichen Zugänge zur Resilienz, beginnend bei ihren Anfängen in den Ingenieurwissenschaften bis hin zu rezenten Konzepten, die in den Gesellschaftswissenschaften vor dem Hintergrund von zukünftigen Herausforderungen und Nachhaltigkeit diskutiert werden, konsultiert und dabei insbesondere Gemeinsamkeiten gefunden, die sich systemtheoretisch beschreiben lassen. Aufbauend auf eine der ältesten Konzeptionen der Resilienz, der

aus den Ingenieurwissenschaften stammenden ökologischen System-Theorie der Resilienz von Holling, definiere ich Resilienz heute als „die Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung eines stabilen System-Zustands nach einem negativen Einfluss oder Schock durch Absorption des Schocks oder negativen Einflusses, Adaptation an den Schock oder negativen Einfluss oder Transformation des Systems“.

Damit sind im Prinzip die Merkmale des Systems, sei es ein Mensch oder eine Organisation, definiert, die es resilient machen. Es muss stabil auf Schocks reagieren, wenn die Absorption aber nicht ausreicht, muss es auch flexibel sein, indem es den Systemzustand anpasst oder sogar einen neuen Systemzustand annimmt. Bezogen auf das Individuum muss der Mensch sowohl die Fähigkeit zum Widerstand gegen ungünstige Umwelteinflüsse, zur kognitiven Flexibilität und zum Lernen neuer Fertigkeiten besitzen. Von diesen Eigenschaften glauben wir zu wissen, dass sie unterschiedlich stark erworben werden können bzw. genetisch determiniert sind. Und damit stehen wir hier wieder vor der Frage, inwieweit der Einzelne für seine eigene Resilienz verantwortlich ist. Und was eine entsprechende Verantwortungszuschreibung für unseren Umgang mit unter Stress-assoziierten Erkrankungen leidenden Menschen bedeutet. Kann man das alte Sprichwort „Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied“ auch auf die Resilienz beziehen und damit dem Individuum die Verantwortung für seine eigene Resilienz zuweisen? Und wenn man dies tut, bedeutet das, dass die Bedingungen, die bei Menschen Stress auslösen, zunehmend aus dem Blick geraten? Welche Auswirkung hat das wiederum auf unseren gesellschaftlichen Umgang mit Stress, Stress auslösenden Lebensbedingungen und schlussendlich Stress-assoziierten Erkrankungen? Diese Fragen trieben und treiben uns um und darum entschieden wir, das Thema in einer „Marsilius kontrovers“ Veranstaltung zu diskutieren. Die Veranstaltung war für mich ein Höhepunkt unseres Marsilius-Jahres, nicht nur weil sich zeigte, dass wir mit diesem Thema das Interesse vieler Menschen in Heidelberg wecken konnten, sondern insbesondere, weil wir, auch im Sinne eines spannenden Diskurses, die



unterschiedlichen Perspektiven, die man hier einnehmen kann, noch mal sehr pointiert formulieren und einander gegenüber stellen konnten. Es war uns gelungen, mit Martin Bohus den Autoren eines umfangreichen, von einer großen Krankenkasse initiierten und ausgerollten Resilienz-Programms für unsere Diskussion zu gewinnen. Er vertrat die Position, dass Resilienz vom Einzelnen zu erlernen ist und damit auch in der Verantwortung des Individuums liegt. Ich selbst vertrat hier die Gegenposition, dass Resilienz zum einen zu einem nicht unerheblichen Anteil genetisch determiniert ist, und zum anderen in erster Linie während der kindlichen Entwicklung beeinflusst werden kann. Daher ist es die Aufgabe der Gesellschaft, Lebensbedingungen zu schaffen, die es dem Individuum ermöglichen, eine möglichst große Resilienz zu entwickeln. Christiane Schwieren schlussendlich forderte eine Erweiterung des Blicks über das Individuum hinaus sowie die organisationale Resilienz in den Diskurs mit einzubeziehen. Dabei sind die Faktoren, die organisationale Resilienz verstärken, nicht immer auch Faktoren, die die individuelle Resilienz fördern. Die Diskussion unter uns Diskutanten, aber auch mit dem Publikum, hat die Vielschichtigkeit und Komplexität des Themas noch einmal deutlich gemacht und natürlich auch gezeigt, dass die von uns provokant gestellte Frage nach der Verantwortung für die eigene Resilienz („Resilienz als Privatsache oder Gemeinschaftsaufgabe?“) nur mit einem „sowohl als auch“ beantwortet werden kann.

Ein weitere sehr positive Erfahrung im Kontext unseres Marsilius-Jahres war die Erkenntnis, wie interessiert Studierende der unterschiedlichsten Fachgebiete an dem Thema Stress und Resilienz sind. Zunächst war es ein großes Vergnügen, ein Marsilius-Brückenseminar zu organisieren, bei dem durch die Teilnahme von Thomas Rausch auch noch die Resilienz von Pflanzen unseren Blickwinkel erweiterte. Auch hier waren die Diskussionen, die sich im Seminar ergaben, ausgesprochen bereichernd. Darüber hinaus hatte ich im Sommer 2018, ebenfalls inspiriert durch meine Marsilius-Fellowship, die Gelegenheit, zusammen mit Beate Ditzen, die ebenfalls Marsilius Fellow ist, bei einer Sommerakademie der Studienstiftung des Deutschen Volkes eine Arbeitsgruppe zum Thema Stress und Resilienz zu organisieren. Erneut war es eine spannende Erfahrung zu sehen, wie relevant dieses Thema für Studierende unterschiedlichster Fächer ist und wie unterschiedliche Zugänge unseren Blick auf dieses immer noch erweitern können.

Auch wenn wir in unserem Fellow-Jahr nicht alle Ziele, die wir uns vorgenommen hatten, erreichen konnten, so war es für mich ein außerordentlich wertvolles Jahr, das

insbesondere durch die Erweiterung meiner Erkenntnisse und Perspektiven zum Gegenstand aber auch der Erweiterung des Denkens sehr bereichernd war. Ich bin mir sicher, dass der interdisziplinäre Diskurs und der Brückenschlag zwischen den Wissenschaftskulturen meine Denk- und Arbeitsweise als Psychologe und Neurowissenschaftler nachhaltig beeinflussen werden.

So stelle ich mir derzeit zum Beispiel die Frage, ob die gesellschaftlichen Veränderungen, die sich in der Zeit unseres Fellowships ergeben haben, es nicht auch wert wären, unter dem Aspekt der Resilienz betrachtet zu werden. Wie viel Resilienz besitzt unsere Demokratie, um die Schocks und Krisen, der sie derzeit ausgesetzt ist, zu überstehen, ohne ihre Stabilität zu verlieren? Wie hängt die Fähigkeit der Menschen, unter sie beängstigenden und belastenden Bedingungen das Gefühl der Kontrolle nicht zu verlieren und einen Sinn zu sehen, wie hängt also die Resilienz des Einzelnen mit dieser gesellschaftlichen Resilienz zusammen? Die Beschäftigung mit dem Thema Resilienz aus vielen verschiedenen Perspektiven, weit über meine eigene Disziplin hinaus, hat mir viele neue Denkanstöße gegeben und sicher mehr Fragen aufgeworfen als Antworten erbracht. Fragen, für die ein Jahr im Marsilius-Kolleg leider viel zu kurz ist, von denen ich aber hoffe, dass ich einige auch über das Jahr hinaus weiterverfolgen kann. Auf jeden Fall bin ich enorm dankbar für dieses Jahr, welches mir, neben vielen neuen Denkanstößen zu geben, meine Lust, die eingetretenen Pfade zu verlassen, gestärkt hat und damit überaus sinnstiftend war. So konnte ich auch introspektiv nachvollziehen, wie wichtig Sinnstiftung für Resilienz und psychisches Wohlbefinden sind.