

CLEMENS SEDMAK

# Innerlichkeit und Kraft

---

Studie über  
epistemische Resilienz



Forschungen zur  
europäischen Geistesgeschichte

FORSCHUNGEN ZUR EUROPÄISCHEN GEISTESGESCHICHTE

Band 14  
Clemens Sedmak  
Innerlichkeit und Kraft

CLEMENS SEDMAK

# INNERLICHKEIT UND KRAFT

Studie über  
epistemische Resilienz

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2013

Alle Rechte vorbehalten

[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Satz: SatzWeise, Föhren

Gesetzt in der Sabon

Herstellung: Difo-Druck, Bamberg

Gedruckt auf umweltfreundlichem, chlorfrei gebleichtem Papier

ISBN 978-3-451-34146-5

E-ISBN 978-3-451-80576-9

# Inhalt

Vorwort . . . . .	VII
Einleitung: Kraft aus dem Inneren . . . . .	I
1. Resilienz »von innen«: Der Begriff der epistemischen Resilienz . . . . .	15
1.1 Resilienz und Resilienzforschung . . . . .	15
1.2 Der Begriff der epistemischen Resilienz . . . . .	33
1.3 Zwei Zeugnisse epistemischer Resilienz: Tiziano Terzani und Ingrid Betancourt . . . . .	42
1.3.1 Tiziano Terzani und die Kraft in der Krankheit . . . . .	43
1.3.2 Ingrid Betancourt und die Kraft in der Geiselhaft . . . . .	47
2. Tiefe und Innerlichkeit: Zur Konstitution des Selbst . . . . .	55
2.1 Selbst und Identität . . . . .	55
2.2 Tiefe und Innerlichkeit . . . . .	72
2.3 Robuste Identität . . . . .	91
3. Wende nach innen: Zur Idee der Innerlichkeit . . . . .	105
3.1 Tiefe und Seele: Notizen zu biblischen Hintergrundsprachen . . . . .	106
3.2 Die Wende nach innen: Die »Confessiones« des Augustinus . . . . .	119
3.3 Die »Bekenntnisse« Dag Hammarskjölds . . . . .	131
4. Strukturen von Innerlichkeit . . . . .	141
4.1 Der Aufbau von Innerlichkeit: Ein beispielhafter Text und Kontext . . . . .	141
4.2 Johannes Cassians Einsichten in die Struktur der Innerlichkeit . . . . .	148
4.3 Das geordnete Innere und die Widerstandskraft . . . . .	164
5. Inneres Wachstum . . . . .	174
5.1 Wachstumsresilienz und eine Grundentscheidung . . . . .	174
5.2 Einsichten aus dem 16. Jahrhundert . . . . .	193
5.3 »Weniger ist mehr«: Das Beispiel von Johannes XXIII. . . . .	216

## INHALT

6. Kultivierung von Innerlichkeit: Denken, Erinnern, Glauben . . .	226
6.1 Denken . . . . .	226
6.1.1 Denken und epistemische Resilienz . . . . .	230
6.1.2 Therapeutische Argumente . . . . .	240
6.1.3 Lebenskraft durch Kraft des Denkens: Boris Vildé . . . . .	251
6.2 Erinnern . . . . .	257
6.3 Glauben . . . . .	271
6.3.1 Charakteristika theistischen religiösen Glaubens . . . . .	275
6.3.2 »Das betende Herz«: Corrie den Boom . . . . .	288
7. Ressourcen epistemischer Resilienz: Bildung, Hoffnung, Sinn . . .	293
7.1 Bildung als Ressource epistemischer Resilienz . . . . .	293
7.1.1 Bildung als Orientierungsvermögen und Fähigkeits- fähigkeit . . . . .	297
7.1.2 Hundert Lieder und ein Lied: Liao Yiwu . . . . .	309
7.2 Hoffnung als Quelle innerer Kraft . . . . .	316
7.2.1 Hoffnung als dilatorisches Gut . . . . .	317
7.2.2 Eine Kultur der Hoffnung: Francis Xavier Văn Thuân . . . . .	326
7.3. Liebe und Sinn . . . . .	332
7.3.1 Sinn als kostbare Ressource . . . . .	333
7.3.2 Die Kunst der Liebe . . . . .	345
Epilog: Die sozialetische Bedeutung epistemischer Resilienz . . . . .	358
Schlusswort: Die Ordnung der Gesellschaft . . . . .	374
Literaturverzeichnis . . . . .	377

# Vorwort

Dieses Buch ist eine Studie über die »Kraft und Widerstandskraft von innen«. Ich möchte diese Fähigkeit, aufgrund innerer Ressourcen auch unter widrigen Umständen gedeihen zu können, »epistemische Resilienz« nennen. Die vorliegende Studie arbeitet mit einer Reihe von Beispielen, um auch durch diese Methode zu zeigen, dass es viele Wege und Weisen gibt, Kraft aus dem Inneren zu schöpfen. Vaclav Havel, Dietrich Bonhoeffer, Tiziano Terzani, Ingrid Betancourt, Don Snyder, Kim Phuc, Judith Levine, Etty Hillesum, Dag Hammarskjöld, Johannes XXIII., Louis Cianni, Boris Vildé, Barbara Pahl-Eberhart, Pedro Arrupe, Corrie ten Boom, Shin Dong-hyuk, Liao Yiwu, Alfred Delp, Francis Xavier Vãn Thuân, George Washington Carver, Lew und Svetlana Mitschtschenko oder Helmuth James von Moltke vermitteln durch ihre Geschichten Einsichten in die Möglichkeit und Wirksamkeit epistemischer Resilienz. Viele dieser Beispiele haben mit eingegengten Räumen wie Gefängnissen, manche mit Extremsituationen wie Entführung oder Krankheit zu tun. Damit soll nicht gesagt sein, dass sich epistemische Resilienz nicht auch im Alltag, im gewöhnlichen Leben zeigen und entwickeln könnte. Aber diese Beispiele sind vielleicht hilfreich, den einen oder anderen Aspekt deutlicher zu machen.

Ich habe den bescheidenen Versuch unternommen, einen einzelnen Begriff zu prägen; in dieser systematischen Absicht werden Quellen verwendet, vor allem aus der christlichen Tradition, die für das Verständnis von Innerlichkeit entscheidende Impulse gegeben haben. Die Philokalie, die Apophthegmata Patrum, die Schriften von Johannes Cassian, die »Confessiones« des Augustinus, die Werkzeuge eines Ignatius von Loyola oder einer Teresa von Avila – sie alle vermitteln Einsichten in Struktur und Strukturierbarkeit des Inneren; ebenso wie das Denken Edith Steins, die Schriften des Aristoteles und des Thomas von Aquin, stoische Philosophie oder Pascal. Im Eifer der systematischen Suche sind etwaige philologische oder textkritische Interessen zurückgetreten. Darum bitte ich um Verständnis und Verzeihung.

Ein Vorwort ist immer auch ein Ort des Dankes: Ich danke Peter Suchla und Stephan Weber vom Verlag Herder für die freundliche Begleitung des Projekts, bedanke mich bei den Kolleginnen und Kollegen am King's College

## VORWORT

London, am Zentrum für Ethik und Armutsforschung der Universität Salzburg und am Internationalen Forschungszentrum für soziale und ethische Fragen für die Anregungen und Veranstaltungen, die zu diesem Buch beigetragen haben. Mein besonderer Dank gilt Christine Zwilling und Deborah Fölsche-Forrow für Korrekturen und Unterstützung. Ein großer Dank auch an meine Frau Maria, die wertvolle Zeit in das Manuskript investiert hat.

Ich widme dieses Buch, auch aus Anlass des zehnten Todestages von Pater Franz Martin Schmözl, in dessen Andenken eine Gastprofessur eingerichtet wurde, in Verbundenheit, mit Respekt und in großer Dankbarkeit: Herbert Batliner.

Salzburg, im Advent 2012

## Einleitung: Kraft aus dem Inneren

Der nachmalige tschechische Staatspräsident Vaclav Havel wurde im Jahr 1979 wegen seines politischen Engagements zu einer viereinhalbjährigen Haftstrafe verurteilt. Keine sehr schöne Aussicht. Er beschloss, sich von diesem Gefängnisaufenthalt nicht brechen zu lassen – er hatte das erklärte Ziel, nicht als verbitterter Mann aus dem Gefängnis herauszukommen. So legte er sich einen systematischen Plan zurecht, ein »Programm der Resilienz«, Ecksteine einer Kultur der Widerstandskraft: Havel nutzte sorgsam die Gelegenheiten des Briefeschreibens. Einmal pro Woche durfte er einen vierseitigen Brief an seine Frau Olga verfassen – seine »Briefe an Olga« nutzte Havel, um seine Gedanken über Gott und die Welt niederzuschreiben – so sehr, dass seine Frau sich darüber beschwerte, dass sie anstelle von romantischen Liebesbriefen Ausführungen über die Existenzphilosophie Martin Heideggers zu lesen bekam. Havel beschloss, den Aufenthalt im Gefängnis zu nutzen, um Deutsch und Englisch zu lernen, die Bibel gründlich zu lesen und zwei Theaterstücke zu schreiben. Dies entspricht einem klaren Sinn für eine Lebensrichtung auch in diesen schwierigen Zeiten. Havel legte sich ein Handlungsprogramm zurecht. Er beschloss, regelmäßig Gymnastik zu machen, auf fruchtloses Grübeln zu verzichten, keine Illusionen zu nähren (etwa in Bezug auf frühzeitige Begnadigung oder die Hoffnung auf ein Wunder). Er bettete seinen Gefängnisaufenthalt in einen größeren Rahmen ein, indem er das Bild eines Ausflugs verwendete. So schrieb er an seine Ehefrau: »Du solltest so leben, als ob ich irgendwo auf einem Ausflug wäre, also ganz normal ... Wie lange ich auf dem Ausflug sein werde, das freilich weiß ich nicht, ich mache mir keine Illusionen, und eigentlich denke ich fast gar nicht mehr darüber nach.«<sup>1</sup> Er versuchte gezielt, einen Sinn für die kleinen Freuden zu entwickeln, arbeitete an neuen Strukturen, neuen Interessen, neuen Zielen und an einem Projekt, das er »Selbstkonsolidierung« nannte, mit einem klaren Sinn für eigene Stärken und »Selbstsorge«: »Nach all den früheren Erfahrungen mache ich alles reflektiert durch und achte sorgfältig auf mich selbst, so daß mir die Gefahr, in die eine oder andere Form der Gefäng-

---

<sup>1</sup> V. Havel, Briefe an Olga. Frankfurt/Main 1990, 11.

nispsychose zu verfallen, glaube ich, nicht droht. Ich versuche, all ihren unauffälligen Anschlägen zu widerstehen – deshalb schreibe ich Dir auch heute in meiner normalen Schrift ...; mir scheint, auch solche Details sind wichtig.«<sup>2</sup> Havel deutet seinen Aufenthalt als »großartiges Training in Selbstbeherrschung.«<sup>3</sup> Havel interessierte sich für seine Mithäftlinge, dachte über sie nach, ging hart mit Selbstmitleid ins Gericht, bereitete den monatlichen Besuch, den er erhielt, sorgsam vor und ebenso sorgsam nach. So baute er sich eine innere Welt auf, eine Welt von Denken und Gedanken, Reflexionen und Gedankengängen, Beobachtungen und Aufmerksamkeit, Erinnerungen und Plänen für die nähere und die weitere Zukunft. Mit anderen Worten: Vaclav Havel, der 1983 aus dem Gefängnis entlassen wurde, hatte sich darum bemüht, sein Inneres und die inneren Quellen seiner Kraft und Widerstandskraft zu nähren, zu behüten und zu stärken – diese Fähigkeit, auf innere Quellen von Kraft zurückzugreifen, will der Begriff der epistemischen Resilienz ausdrücken, um den es in diesem Buch gehen soll.

Epistemische Resilienz ist Widerstandskraft, die sich aus dem Inneren speist; sie ist eine »Kraft zum Guten«, die sich inneren Ressourcen des Menschen verdankt und sich gegen zerstörerische Widrigkeiten stemmt. Epistemische Resilienz ist »Kraft von innen« und damit von anderen Formen und Quellen von Widerstandskraft (Resilienz durch soziale Verankerung und Netzwerke, Resilienzstärkung durch materielle Unterstützung, Resilienzbe-fähigung durch physische Kraft) zu unterscheiden. Epistemische Resilienz ist Widerstandskraft aufgrund von Orientierung; sie ist Kraft zum Guten durch epistemische Ressourcen wie Bildung, Sinn, Hoffnung und durch epistemische Grundakte wie Denken, Glauben, Erinnern. Wenn die äußeren Umstände widrig sind, ist die Möglichkeit eines Rückgriffs auf innere Quellen von Kraft und Orientierung von besonderer Bedeutung. Äußere Enge verlangt nach innerer Weite, externer Zwang nach innerer Freiheit. Es wird daher nicht verwundern, dass epistemische Resilienz sich gerade auch in den Widrigkeiten von Gefangenschaft oder Gefängnisaufenthalt zeigen kann. Ich möchte im Folgenden ein Beispiel näher betrachten, das Hinweise auf die Struktur epistemischer Resilienz ermöglicht – die letzten Lebensjahre des deutschen Theologen Dietrich Bonhoeffer.

Dietrich Bonhoeffer wurde am 5. April 1943 inhaftiert. Sein Gefängnis-aufenthalt endete mit dem Tod, am 9. April 1945 wurde Bonhoeffer ge-hängt. Briefe und Aufzeichnungen aus der Haft geben ein beredtes Zeugnis von innerer Widerstandskraft in diesen beiden Jahren.<sup>4</sup> Wir sehen Quellen

<sup>2</sup> Ebd., 16.

<sup>3</sup> Ebd., 21.

<sup>4</sup> In diesem Text beziehe ich mich auf folgende Ausgabe: Dietrich Bonhoeffer, Widerstand und Ergebung. Briefe und Aufzeichnungen aus der Haft. Vollständige Ausgabe, versehen mit Einleitung, Anmerkungen und Kommentaren. Hg. v. Chr. Gremmels, E. Bethge,

innerer Kraft, die auch in Gefahr nicht versiegen. Dabei muss man sich die besondere Grausamkeit der Situation vor Augen führen: Bonhoeffer wurde nur wenige Wochen nach seiner Verlobung mit Maria von Wedemeyer seiner Freiheit beraubt. Zunächst ging er davon aus, dass er nach wenigen Wochen, wenn nicht Tagen wieder ein freier Mensch sein würde; doch je länger seine Haft andauerte, desto deutlicher zeichnete sich die Möglichkeit ab, dass sich dieses vermeintliche Missverständnis zu einem Drama ausweiten könnte, das es ihm nicht mehr erlauben würde, in sein früheres Leben zurückzukehren. In dieser Situation äußerer Beengung wurden die inneren Ressourcen entsprechend wichtiger; Bonhoeffer konnte sich nicht mehr auf Gespräche und Begegnungen, auf das Erleben von Natur und auf Kulturreisen, auf Einladungen und Vorträge stützen, sondern auf Briefe, Erinnerungen, auf Bücher, sein Beten, sein Beobachten und sein Denken. In dieser Situation vollzog sich lebensweltlich eine »Wende nach innen«; die epistemischen Güter, also jene Güter, die in Erkenntnis- und Bildungsprozessen angeeignet und kultiviert werden, wurden ihm Stütze und Halt; soziale Kontakte, politische Wirksamkeit, Erfahrungen und Erlebnisse traten in den Hintergrund. Kenntnisse und Reflexionsfähigkeit, ein offener Horizont weiter Interessen und ein Sinn für das Innere und Unsichtbare bewahrten Dietrich Bonhoeffer in dieser existentiellen Herausforderung vor Zusammenbruch und Resignation. In dieser widrigen Situation zeigt sich die Kraft eines »Zugangs zu einer Kultur der Innerlichkeit«.

Diesen Zugang weiß Bonhoeffer durch Bildung gelegt. In einem Brief vom 23. Januar 1944 an Renate und Eberhard Bethge notiert Bonhoeffer: »Klar ist mir ... nur, daß eine ›Bildung‹, die in der Gefahr versagt, keine ist. Bildung muß der Gefahr und dem Tod gegenüberstehen können« (WE 292). Bildung bereitet den Menschen auf das Leben im Guten vor, und auf die Kraft, am Guten trotz Widrigkeiten festzuhalten. Bildung erlaubt es, Quellen zu erschließen, die äußerer Zwang nicht nehmen kann. Diese innere Kraft ist Teil eines durchaus auch mühseligen Weges, der mit Einüben in Selbstdisziplin und einer Kultur maßvoller Unzufriedenheit zu tun hat. Im August 1944 reflektiert Bonhoeffer in einem Brief an Eberhard Bethge auf den Wert von Hindernissen für den Bildungsprozess. Er beschreibt, wie hilfreich es rückblickend war, dass seine Geschwister und er in seiner Familie viele Hindernisse (in Bezug auf Sachlichkeit, Klarheit, Natürlichkeit, Takt, Einfachheit) überwinden mussten, »bevor wir zu eigenen Äußerungen gelangen konnten« (WE 568). Diesen Hindernissen nicht auszuweichen, sondern sie zu überwinden, hat mit einem Fundament zu tun, das, einmal ge-

---

R. Bethge in Zusammenarbeit mit I. Tödt. Dietrich Bonhoeffer Werke Band 8. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus 1998, 1. Auflage der Taschenbuchausgabe 2011. Ich verwende zum Zitieren aus dieser Ausgabe die Abkürzung »WE«, gefolgt von der Seitenzahl.

legt, halten wird. »Das ist für andere und auch für einen selbst vielleicht manchmal unbequem, aber das sind dann eben die Unbequemlichkeiten der Bildung« (WE 568).<sup>5</sup> Mit diesen Hindernissen sind ganz offensichtlich Momente der Persönlichkeitsbildung verbunden, die Bonhoeffer rückblickend als ungemein wertvoll empfindet, und die ihm auch in der Gefahr zugute kommen. Seine Briefe weisen keine Nuancen von Larmoyanz, Hysterie, Aufgeblätheit oder Selbstmitleid auf, der Tonfall ist nüchtern, natürlich und heiter. Daraus erwächst Kraft zum Widerstand gegen die Bedrohung des Guten, die in einer solchen Situation nicht nur durch die äußeren Umstände droht, sondern auch von innen her kommen kann, in Form von Verbitterung, Hass, Neid, oder Selbstaufgabe.

Bonhoeffer gewinnt von innen heraus dadurch Kraft, dass er sich um Kohärenz bemüht. Die Fähigkeit, die unterschiedlichen Lebensstränge und Ausschnitte der Lebenswelt zusammenzuführen, ist ihm – als christlicher Auftrag wie als Bildungsauftrag – ein großes Anliegen: »In früheren Zeiten hätte eines der Probleme, mit denen wir jetzt fertig zu werden haben, genügt, um uns reichlich auszufüllen. Jetzt sollen wir Krieg, Ehe, Kirche, Berufsfragen, Wohnungsorgen, Gefahr und Tod nahestehender Menschen, dazu meine gegenwärtige besondere Situation auf einen Nenner bringen. Bei den meisten Menschen gehen diese Dinge ja wohl einfach unverbunden nebeneinander her. Für den Christen und für den ›Gebildeten‹ ist das unmöglich, er läßt sich weder aufspalten noch zerreißen; der gemeinsame Nenner muß [sich] sowohl gedanklich wie in der persönlich einheitlichen Lebenshaltung finden lassen« (WE 303). Diese Einheit der Lebensform ist »aus dem Inneren« heraus zu schaffen, aus einem Sinn für den Wert von Dingen jenseits des Beobachtbaren. Bonhoeffer ringt um diese Kohärenz durch einen Sinn für das Symbolische, durch einen Sinn dafür, dass die Dinge, mit denen wir handelnd umgehen, und die Ereignisse, an denen wir teilhaben, eine Bedeutung jenseits des Sichtbaren haben. Dinge bekommen eine tiefere Bedeutung, wenn sie mit Erinnerungen Werte ausdrücken, Bindungen manifestieren. So tragen sie zur Lebenskohärenz bei. Durch diese Wahrnehmung von Kohärenz kann auch die Empfindung einer Kontinuität mit der eigenen Vergangenheit empfunden werden (WE 397f.), was für Bonhoeffer ein großes Geschenk und eine Quelle von Kraft darstellt.

In Bonhoeffers Schriften aus dem Gefängnis lassen sich der Aufbau einer Kultur von Interiorität und eine »Wende nach innen« nachzeichnen. An mehreren Stellen reflektiert Bonhoeffer auf das Innere: Er spricht von einer

---

<sup>5</sup> Vgl. D. Coyle, *The Talent Code*. New York 2009, Teil 1 – in diesem Abschnitt entwickelt Coyle den Begriff der »deep practice« als einer Form des konzentrierten Übens unter erschwerten Bedingungen. Unbequemlichkeit, wie sie Dietrich Bonhoeffer als Weg zur Bildung schildert, ist ein wichtiger Aspekt des tiefen Übens, das gerade dadurch Talente ausbildet.

»inneren Umstellung« und der Notwendigkeit, »sich innerlich« zurecht zu finden (WE 44), er schreibt von einer »bewussten inneren Aussöhnung« (WE 55) und dem Umstand, dass er »innerlich ganz ruhig« sei (WE 134). Trübe Tage sind »von innen« aufzuhellen, etwa durch Lektüre (WE 182). Gefährlich ist innere Ungesammeltheit (WE 189). Deswegen ist es entscheidend, sich um Sammlung, Fokus und Konzentration zu bemühen. Dadurch wird innere Weite möglich, kann man das Innere doch als einen weiten Raum ansehen, »wir haben es ... doch wirklich gelernt, wieviel Freude und Kummer zugleich im menschlichen Herzen Platz haben können« (WE 51). Die Hoffnung, die im Herzen getragen wird, ist »schön und groß« (WE 57). Bonhoeffer ist sich – geschrieben im April 1944 – dessen bewusst, dass man in diesen Wochen »innerlich sehr fest« sein muss (WE 401), um unter zusehends schwerer werdenden Bedingungen ruhig weiterleben zu können. Innere Festigkeit ist mit festem Entschluss, mit Disziplin und der rechten Nahrung des Inneren zu erzielen. Es ist dies auch eine Angelegenheit einer explizit getroffenen Entscheidung, sich um eine Kultur des Inneren zu bemühen; diese Entscheidung wirkt sich auf Lektüre, Denkweise und den Umgang mit Gedanken aus.

Mehrfach verwendet Bonhoeffer das Bild von der Polyphonie des Lebens, Schmerz und Freude gehören zu dieser Polyphonie des ganzen Lebens, so dass es möglich wird, das Leben in allen seinen Seiten zu erleben (WE 444). Die Zusammenführung der verschiedenen Stränge des eigenen Lebens erfolgt durch einen inneren Fokus. Wenn ein Sinn für Innerlichkeit den Sinn für die Einheit des Lebens stärkt, so können wir das dann auch so verstehen, dass dadurch der Sinn für die Polyphonie des Lebens gefördert wird. Der um Innerlichkeit bemühte Mensch sieht »tiefer«, er sieht die materiellen Dinge als Träger geistiger Realitäten an (WE 101 f.). Das heißt aber auch: Innerlichkeit ist auf äußere Zeichen verwiesen; Bonhoeffer denkt über diesen Umstand in seinem Pfingstbrief an die Eltern im ersten Gefängnisjahr nach; er beschreibt, wie er das Pfingstpäckchen in Empfang nimmt; die Freude ist groß; »bei aller Gewißheit der geistigen Verbindung zwischen Euch allen und mir, hat der Geist doch offenbar immer ein ungestilltes Verlangen nach Sichtbarmachung dieser Verbindung der Liebe und des Gedenkens, und die materiellsten Dinge werden dann Träger geistiger Realitäten« (WE 101 f.). Bonhoeffer vergleicht das mit dem Verlangen der Religionen, den Geist im Sakrament sichtbar zu machen. So ist die geistige Realität im Materiellen verdichtet und gleichzeitig das Sichtbare symbolisch überhöht. Die »Innenseite« des Dinghaften wird deutlich – und diese Tiefenschicht oder Innenseite sorgt für Tiefe, Gewicht und Halt, ist auch Quelle von Kraft. Für einen in diesem Sinne gebildeten Menschen ist ein materieller Gegenstand »Bürger zweier Welten« und auch unter immaterieller Perspektive interessant und nicht bloß als materielles Objekt. Der Stummel der letzten Zigarette, die

sein Vater vor seinem Tod geraucht hat, wird für Leonardo Boff in seiner »Kleinen Sakramentenlehre« zu einem Sakrament.<sup>6</sup> Ein Sakrament wiederum ist ein sichtbares Zeichen für die unsichtbare Realität, die dem Sichtbaren Gewicht und Bedeutung verleiht. Durch die Entdeckung einer »Innenseite« von Dingen, durch die Entdeckung ihrer identitätsstiftenden Kraft und ihrer Bedeutung werden auch Dinge zu Quellen von Kraft. Die sichtbare Welt von materiellen Gegenständen und sozialen Zusammenhängen wird »von innen« mit Tiefe und Gewicht erfüllt.

Das Ringen um Innerlichkeit ist ein Prozess, der Einzelnes in einen größeren Zusammenhang einbetten lässt, von dem aus der einzelne Gegenstand eine Tiefenschicht und eine Bedeutung erhält. Das ist keineswegs selbstverständlich, Bonhoeffer fragt Bethge entsprechend in einem Brief: »Findest Du auch, daß die meisten Menschen nicht wissen, woher sie eigentlich leben?« (WE 369). Aufbau einer Kultur von Innerlichkeit ist auch Vergewisserung eines Umfassenden. Damit ist gewissermaßen eine »Sakramentalisierung der Wirklichkeit« verbunden, eine »gleichnishafte Sicht« der Wirklichkeit. Das Sichtbare wird Zeichen für etwas, das sich nicht sehen lässt. Die Einbettung von widrigen Erfahrungen in einen größeren Zusammenhang kann dem Widrigen einen Stachel nehmen. Bonhoeffer ermahnt sich selbst, »die großen Maßstäbe« nicht aus den Augen zu verlieren (WE 135). Dieser Sinn für den größeren Horizont manifestiert sich etwa in Bonhoeffers erhellendem Vergleich von Gefängniszelle und Adventsituation. Dieser Sinn für das Größere zeigt sich auch in dem tiefen Satz: »Manchmal denke ich, ich lebe so lange, wie ich noch ein wirklich großes Ziel vor Augen habe« (WE 343) – kein Zweifel, dass die Hoffnung auf Hochzeit und Ehe ein solches großes Ziel vor Augen führten. Der Sinn für das je Größere zeigt sich aber auch in der Grundhaltung des Dienstes, in einem »Sinn für das Andere und den Anderen«.<sup>7</sup> Es gibt »kaum ein beglückenderes Gefühl als zu spüren, daß man für andere Menschen etwas sein kann« (WE 567); so verwundert es nicht, dass es ein besonderes Ideal für Bonhoeffer darstellt, auf Selbstdarstellung zu verzichten: »Wenn man völlig darauf verzichtet hat, aus sich selbst etwas zu machen – sei es einen Heiligen oder einen bekehrten Sünder oder einen Kirchenmann ..., einen Gerechten oder einen Ungerechten, einen Kranken oder einen Gesunden ... dann wirft man sich Gott ganz in die

<sup>6</sup> L. Boff, *Kleine Sakramentenlehre*. Düsseldorf 2003.

<sup>7</sup> Man könnte diese Überlegungen auch als Einladung zu einem bestimmten Bildungsideal verstehen, als Einladung nämlich, »Menschen für Andere« heranzubilden; diese Formulierung (»forming men and women for others«) ist etwa Ausdruck des jesuitischen Bildungsideals – die Quelle dieser Formulierung ist die berühmte Ansprache Pedro Arrupes vom 31.7.1973 in Valencia vor den Alumni von jesuitischen Bildungseinrichtungen; später wurde dieses Ideal vom Nachfolger Arrupes, Peter-Hans Kolvenbach in einer Ansprache an der Georgetown University vom 7.6.1989 (»Themes of Jesuit Higher Education«) wiederholt und vertieft.

Arme, dann nimmt man nicht mehr das eigene Leiden, sondern das Leiden Gottes in der Welt ernst, dann wacht man mit Christus in Gethsemane« (WE 542). Die Kultur der Innerlichkeit, die wir in Bonhoeffers Ringen im Gefängnis erleben können, ist ein Weg, der (paradoxaer Weise) von der »Ich-Zentriertheit« herausführt.<sup>8</sup> Diese Einstellung hat einerseits mit einer Theologie der »sola gratia« zu tun, aber auch mit dem Verständnis von Interiorität – Innerlichkeit kann in diesem Zusammenhang dann nicht als »innere Fülle« und als Prozess des Sammelns und Füllens beschrieben werden, sondern als Prozess des Leerwerdens und der Aufnahmebereitschaft. Anders gesprochen: Kultivierung des Inneren kann als kenotischer Prozess angesehen werden – der gerade als Prozess der Selbstdistanzierung (»Leerwerden von sich selbst«) inneren Reichtum schaffen kann.

Aus innerem Reichtum heraus kann Bonhoeffer Sichtbares und Erfahrbares einordnen – er äußert etwa die Absicht, später nicht beschämt, sondern mit einem gewissen Stolz an diese Tage zurückdenken zu können (WE 240); damit werden diese Gefängnistage (besagter Brief ist an seine Eltern gerichtet und mit 17. 12. 1943 datiert) in einen größeren Deutungszusammenhang, der das Leben als Ganzes umspannt, eingefügt und gewissermaßen auf einer Metaebene der Reflexion »ex post« betrachtet, »als ob sie schon zu Ende wären«. Gleichzeitig führt Bonhoeffer damit eine kraftgebende Quelle ein, die Kategorie der persönlichen Ehre. Es wird ihm zu einer Sache der Ehre, sich nicht unterkriegen zu lassen, seine Ideale nicht zu verraten; er hält an einem entsprechenden Ehrenkodex fest, der ihm Orientierung und Halt verleiht.<sup>9</sup> Es ist dieser Ehrenkodex, der eine Kontinuität zwischen der Zeit vor dem Gefängnis und der Zeit im Gefängnis herstellen lässt. In besagtem Brief kommt Bonhoeffer explizit auf den Segen eines »inneren Erbes« zu sprechen: Die kulturellen Praktiken der Familie haben wesentlichen Anteil am Erwerb eines inneren Erbes. Bonhoeffer denkt über das bevorstehende Weihnachtsfest nach, das er getrennt von der Familie im Gefängnis verbringen wird müssen; er ruft dankbar die Erinnerung an, die er mit Weihnachten verbindet. »In solchen Zeiten erweist es sich eigentlich erst, was es bedeutet, eine Vergangenheit und ein inneres Erbe zu besitzen, das von dem Wandel der Zeiten und Zufälle unabhängig ist. Das Bewußtsein, von einer geistigen Überlieferung, die durch Jahrhunderte reicht, getragen zu sein, gibt einem allen vorübergehenden Bedrängnissen gegenüber das sichere Gefühl der Geborgenheit« (WE 240). Bonhoeffer

<sup>8</sup> Dieser Weg heraus aus der Ich-Zentriertheit wurde von William James in seinen Gifford Lectures »Varieties of Religious Experience« und von John Hick (»An Interpretation of Religion. London 1989) als Charakterisierung von Heiligen herangezogen.

<sup>9</sup> Der amerikanische Philosoph Kwame Anthony Appiah hat jüngst auf das Ehrgefühl als das Fundament von moralischen Revolutionen verwiesen – auch das ist eine Frage von Interiorität und Identität – vgl. K. A. Appiah, Eine Frage der Ehre. München 2011.

charakterisiert dieses innere Erbe, das die Einbettung in Geschichte, den Besitz tragender Erinnerungen und das Verfügen über Einordnungsmöglichkeiten in einen größeren Zusammenhang zugleich bedeutet, als »Kraftreserven«. Hier erweist sich die Erinnerung als Quelle von Widerstandskraft und Lebensmut. Bonhoeffer ist sich deswegen bewusst, dass der Zugang zu Innerlichkeit an Grenzen des je Privaten und je Persönlichen gebunden ist; er wirft der Seelsorge vor, hier mitunter Missbrauch mit dem Intimen eines Menschen, mit seinem Inneren, Privaten, treiben zu wollen (WE 509). »Theologisch gesehen ist der Fehler ein doppelter: erstens, weil man glaubt, einen Menschen erst als einen Sünder ansprechen zu können, wenn man seine Schwächen ... ausspioniert hat; zweitens, man meint, das Wesen des Menschen bestehe in seinen innersten, intimsten Hintergründen und das nennt man dann seine ›Innerlichkeit‹« (WE 510). Das Innere ist nicht isoliert zu betrachten. Bonhoeffer bekennt sich zu einer Einheit zwischen »Innerem« und »Äußerem«, das er sich weigert, in manichäischer Weise trennen zu wollen. »Die Bibel kennt unsere Unterscheidung von Äußerem und Innerem nicht« (WE 511). Das »Herz« in einem biblischen Sinn bezeichnet das Ganze des Menschen, der von außen nach innen wie auch von innen nach außen lebt.<sup>10</sup> »Kraft von innen« ist also »Kraft der ganzen Persönlichkeit«, die ihre Identität nicht in erster Linie aus Äußerlichkeiten bezieht. Für das Thema der epistemischen Resilienz bedeutet dies wohl, dass man vorsichtig sein sollte, epistemische Resilienz von anderen Formen der Widerstandskraft so zu trennen, als ob es epistemische Resilienz losgelöst von materiellen, sozialen und physischen Zusammenhängen geben könnte. Die oben angesprochene »gleichnishafte Sicht der Welt« bezieht sich gerade auf das Verhältnis von Innerem und Äußerem. Bonhoeffer hebt bei Adalbert Stifter, dessen Lektüre er viel Zeit widmet, hervor, dass dieser das Innere des Menschen geschmackvoll behandle, mit Respekt und nicht mit dem Wunsch der Entblößung (WE 228). Stifter respektiere die Verhüllung und sehe den Menschen nur vorsichtig von außen. Hier zeigt sich ein Sinn für das Mysterium der Interiorität, die mit therapeutischen, erkenntnistheoretischen oder theologischen Mitteln nicht ausgeleuchtet werden kann. Und gerade in dieser Unausschöpfbarkeit liegt eine Kraftquelle, weil es »je Anderes« im Eigenen gibt, weil der Personkern auf je Neues und Unbekanntes hinweist. Im Zusammenhang mit dem Personkern stoßen wir auch auf ein Moment des Unausschöpfbaren und Unverstehbaren – das Herz als – was Bonhoeffer in Anspielung auf Jer 17,9 ausdrückt – »das trotziges und verzagte Ding, das man nicht ergründen kann« (WE 70). Gerade auch aufgrund seiner Ehr-

<sup>10</sup> Vgl. H. Caffarel, Weil du Gott bist. Hinführung zum inneren Gebet. Einsiedeln 42012, 14–16.

furcht vor dem Mysterium des Inneren kann die Interiorität für Bonhoeffer zur Quelle von Kraft werden.

Explizit denkt Bonhoeffer während seiner Wochen und Monate im Gefängnis über den Umgang mit Widrigem durch die verfügbaren (vor allem auch: inneren) Ressourcen nach. In einem Brief an Eberhard Bethge vom 18. November 1943 reflektiert Bonhoeffer auf die »acedia« oder »tristitia«, den Zustand innerer Erschöpfung und Selbstaufgabe. Der Begriff der »acedia« entstammt der frühchristlichen Mönchsliteratur und meint eine innere Trockenheit, eine geistige Erschöpfung, einen Verlust des Vertrauens, gute Frucht wirken zu können. Zwei Stellen aus dem ersten Petrusbrief zitierend, die den Segen des gerechten Leidens ansprechen (1 Petr 2,20 und 1 Petr 3,14) wehrt Bonhoeffer die Anfechtung der Erschöpfung dadurch ab, dass er das Durchstehen der Situation als seinen Auftrag sieht, den er nun wahrzunehmen habe (WE 188). Dies entspricht der angesprochenen Zugangsweise, das eigene Leben in einen größeren Zusammenhang einzubetten und in einer Sprache von »Auftrag« und »Dienst« zu fassen. Einige Wochen später, wiederum in einem Brief an Bethge, unterscheidet Bonhoeffer zwei Weisen des Umgangs mit Widrigkeiten – »vorbeidenken« oder »bewusst ins Auge fassen und überwinden« und bezeichnet den ersten Weg als »kleinen Selbstbetrug« (WE 229). Hier erscheint der »Mut zur Wahrheit« als entscheidender Punkt im Umgang mit Lebensqualitätseinbußen. An anderer Stelle erwähnt Bonhoeffer den immer wieder auftretenden inneren Kampf, sich an das Tatsächliche zu halten (WE 330). Am 18. Dezember 1943 schreibt er seinem Freund Eberhard Bethge, der mittlerweile als Soldat dienen muss, was unkomplizierte Kontakte erschwert. Bonhoeffer tröstet sie beide mit dem Hinweis: »es gibt durch jedes Ereignis, und sei es noch so ungöttlich, hindurch einen Zugang zu Gott« (WE 242).<sup>11</sup> Hier bricht die angesprochene gleichnishafte Sicht der Dinge durch – und ein gewisses Grundvertrauen, »jeder Erfahrung« durch Deutungs- und Einordnungsprozesse etwas Kraftspendendes abgewinnen zu können.

Als besondere Herausforderung auf dem Weg zu innerer Stärke stellt Bonhoeffer in diesem Kontext die Sehnsucht dar. Auf der einen Seite ist die »große Sehnsucht« Teil eines fruchtbaren Spannungsbogens. Wenn Menschen die kurzfristigen und leichter zu befriedigenden Freuden suchen, betrüben sie sich um diese geistige Fruchtbarkeit.<sup>12</sup> Auf der anderen Seite ist

<sup>11</sup> Vgl. WE 573, 576 (Bonhoeffer vertraut unerschütterlich auf die göttliche Führung); Bonhoeffer sagt sich, dass man mit offenem Herzen empfangen solle, was Gott schenkt und mit stillem Herzen hingeben, was Gott nimmt (WE 380). Diese religiösen Quellen von epistemischer Resilienz werden uns noch beschäftigen.

<sup>12</sup> Bonhoeffer macht hier die sozialetisch relevante Anmerkung: »Das ist das traurige Schicksal der proletarischen Schichten und der Ruin aller geistigen Fruchtbarkeit« (WE 242). Solche Menschen seien härter, aber auch abgestumpfter (WE 243). An anderer

die Sehnsucht – etwa am Beispiel Heimweh – eine Irritation, die eine gewisse Unordnung in das Leben bringen könnte. An dieser Stelle gibt Bonhoeffer zwei wichtige Hinweise: Erstens ist es entscheidend, an der äußeren Ordnung festzuhalten. Bonhoeffer schildert seine Versuchung, nicht um 6 Uhr, wie üblich, aufzustehen. »Ich habe mich bisher immer noch dazu zwingen können, das nicht zu tun; es war mir klar, daß das der Anfang der Kapitulation gewesen wäre, dem vermutlich Schlimmeres gefolgt wäre« (WE 243); entsprechend konsequent hielt Bonhoeffer an der äußeren, körperlichen Ordnung fest (Turnen, Kaltabwaschen). Zweitens ist es zur Verhinderung der Schwächung der eigenen Kraftressourcen entscheidend, sich für die Nöte anderer Menschen offenzuhalten, »vor allem darf man nie dem self-pity, dem Sichselbstbemitleiden verfallen« (WE 244). Diese Einsicht in die Bedeutung sozialer Wachsamkeit und eines Interesses für andere im Resilienzprozess wird auch in der heutigen Forschung unterstrichen. In diesem Zusammenhang ist es unabdingbar, auf die Gestaltbarkeit des Inneren hinzuweisen. Man kann sich dafür entscheiden, sich für andere zu interessieren; man kann sich darum bemühen, das Interesse am Anderen wach zu halten. Man hat es in der Hand, die Gedanken zu lenken, die in Richtung eines Selbstmitleids tendieren. Der rechte Umgang mit Gedanken ist ein entscheidender Punkt in der Gewinnung innerer Kraft. Es ist wichtig, die quälenden Gedanken zur Ruhe zu bringen (WE 58), »sich an das zu halten, was man noch hat und kann ... und das Aufsteigen der Gedanken an das, was man nicht kann, und d. h. den Groll über die ganze Lage und Unruhe in sich niederzuhalten« (WE 69 f.). Bonhoeffer achtet sorgsam auf die eigenen Gedanken, beobachtet, dass es immer wieder dieselben Gedanken sind, die ihn umtreiben (WE 501). Eine Kultur der Innerlichkeit zeigt sich im Vermögen, auf die eigenen Gedanken zu achten und diese auch zu lenken. In einem Brief an Eberhard Bethge vom 29. Mai 1944 reflektiert Bonhoeffer auf das Denken von Gedanken, spricht davon, dass man es allmählich lernt, innerlich Abstand von den Bedrohungen des Lebens zu gewinnen; im Zusammenhang mit christlicher Existenz vor dem Bombenalarm formuliert Bonhoeffer den Imperativ: »Wir müssen doch zugleich Gedanken denken, die uns viel wichtiger sind als unser Leben. Sobald wir z. B. bei einem Alarm in eine andre Richtung geworfen werden als in die der Sorge um die eigene Sicherheit, also z. B. in die Aufgabe, Ruhe um uns zu verbreiten, wird die Situation eine völlig andre; das Leben wird nicht in eine einzige Dimension zurückgedrängt, sondern es bleibt mehrdimensional, polyphon« (WE 453). In Bonhoeffers theologischer Sprache ausgedrückt – durch diese Gedankenkunst rückt die derzeitige triste Situation als »Vorletztes« und gerade nicht als

---

Stelle stellt Bonhoeffer die Frage: Wer leistet sich heute noch eine starke Sehnsucht? (WE 390)

»Letztes« in den Blickpunkt. In Gedanken und durch Gedanken kann die Mehrdimensionalität des Lebens, die angesprochene Polyphonie, aufrecht erhalten werden. Es gilt, aus einlinigem Denken herauszureißen (WE 454), dies ist ein aktiver Schritt, der auch mit dem Willen zur Gestaltung des Denkens gesetzt werden kann. Im Zusammenhang mit der Lenkung der Gedanken ist es auch entscheidend, sich nicht von Erinnerungen quälen zu lassen (WE 508). Man dürfe sich nicht durch eine vorübergehend trübe Gegenwart den inneren Besitz einer schönen Vergangenheit rauben lassen (WE 361). Bonhoeffer reflektiert auf den guten Umgang mit Erinnerungen, die mit Behutsamkeit zu pflegen sind.<sup>13</sup> Bestimmte Dinge sind gut zu verarbeiten und in die feste Gestalt klarer Erkenntnisse, Vorsätze und Pläne überzuleiten – das ist guter Umgang mit Vergangenen auf dem Weg zu einer inneren Entwicklung (WE 400). Die Gestaltung des Inneren erfolgt aber auch über die Gestaltung der Lektüre. Immer wieder äußert Bonhoeffer die Bitte, bestimmte Bücher geliefert zu bekommen, er entdeckt beispielsweise Adalbert Stifter im Gefängnis neu, was ihn zum langsamen Lesen schöner Sprache bringt.

Das Beispiel Stifter zeigt, dass der Aufbau einer Kultur von Innerlichkeit auch mit der Entdeckung einer inneren Gesprächskultur verbunden ist. Interiorität lässt sich auch durch den Dialog mit »inneren Gesprächspartnern« gestalten. Man kann entscheiden, mit wem man in ein geistiges Gespräch treten will – Bonhoeffer versucht, im täglichen geistigen Austausch mit seinem Freund Eberhard Bethge zu stehen (WE 342). Der gute Umgang mit den eigenen Gedanken ist auch eine Frage der Lebensform; Bonhoeffer bemüht sich um einen Lebensrhythmus, der es ihm gestattet, morgens und abends in Ruhe an die vielen Menschen zu denken, die ihm am Herzen liegen (WE 59). Auf diese Weise vergewissert er sich der Begleitung und einer »Familie«, die über die Kernfamilie und selbstredend über die physisch Anwesenden weit hinausgeht. Gedanken an die Freunde und Familien, aber auch Gedanken an Menschen mit einem schweren Schicksal bewahren Bonhoeffer davor, die eigenen Entbehrungen wichtig zu nehmen (WE 91 f.). Das ist eine Frage der Lenkung des Denkens. Denken wird dann nicht zu einem philosophischen Auftrag zur Reflexion auf das Ich, als vielmehr zu einem Nachdenken über den zu leistenden Dienst, über Auftrag und Aufgabe. In einem bemerkenswerten Brief an Eberhard Bethge vom Dezember 1943 hält Bonhoeffer, nachdem er sein Nachdenken über die eigene Person geschildert hat<sup>14</sup>, lapidar fest: »Es geht um Wichtigeres als Selbsterkenntnis« (WE 235).

<sup>13</sup> »Man muß sich hüten, in den Erinnerungen zu wühlen, sich ihnen auszuliefern, wie man auch ein kostbares Geschenk nicht immerfort betrachtet, sondern nur zu besonderen Stunden und es sonst nur wie einen verborgenen Schatz, dessen man sich gewiß ist, besitzt; dann geht eine dauernde Freude und Kraft von dem Vergangenen aus« (WE 255 f.).

<sup>14</sup> »Ich frage mich selbst oft, wer ich eigentlich bin, der, der unter diesen gräßlichen Dingen

Damit meint Bonhoeffer wohl, dass Selbsterkenntnis kein Wert in sich ist, kein Ziel, das um seiner selbst willen anzustreben ist, sondern eingebettet bleibt in die entscheidendere Frage nach dem rechten Ort für den rechten Dienst. Dieses Ideal, so scheint es, unterscheidet sich von einer sokratischen Tradition. Der entscheidende Punkt ist dann nicht primär Einlösung der Aufforderung »Erkenne dich selbst«, sondern die Beantwortung der Frage »Wo ist der Ort, an dem du dienen kannst?«.

Eine entscheidende Quelle innerer Kraft ist eine bestimmte Grundhaltung. Die Grundhaltung, um die sich Dietrich Bonhoeffer bemüht, ist die der Dankbarkeit. Er weiß um die Dankbarkeit als eine Quelle von Kraft.<sup>15</sup> Er schreibt im September 1943 an seine Eltern, dass man in solchen Zeiten lernt, dankbar zu werden (WE 157). Er ist dankbar dafür, mit Blick auf die Zeit im Gefängnis nie das Gefühl verlorener Zeit gehabt zu haben (WE 391), kein Tag ist seines Erachtens verloren (WE 166); er ist dankbar für seine Familie und Freunde, denkt jeden Tag – auch dies ein Beispiel für das Lenken der Gedanken – an seine Eltern (WE 609), schreibt in einem Brief an seine Mutter am 28. Dezember 1944: »Ich danke Dir für alle Liebe, die im vergangenen Jahr von Dir zu mir in die Zelle gekommen ist und mir jeden Tag hat leichter werden lassen. Ich glaube, daß diese schweren Jahre uns noch enger miteinander verbunden haben als es je war« (WE 609).

Fassen wir zusammen: Dietrich Bonhoeffer zeigt in seinen Briefen und Aufzeichnungen aus der Haft Konturen epistemischer Resilienz auf: Er vollzieht in gewisser Weise eine bewusst gestaltete »Wende nach innen«, die auf den Ressourcen Bildung, Hoffnung und Sinn beruht: *Bildung* im Sinne einer Erhaltung von Staunen und Neugier, im Sinne der Liebe zu Sprache und Literatur, zu Theorienbildung und der Arbeit mit Ideen; *Hoffnung* im Sinne einer Pflege der »offenen Tür« des Lebenshauses, im Sinne eines sorgsamem Achtens auf die Gründe für die Erwartung des Guten; *Sinn* als

---

hier immer wieder sich windet und das heulende Elend kriegt, oder der, der dann mit Peitschenhieben auf sich selbst einschlägt und nach außen hin (und auch vor sich selbst) als der Ruhige, Heitere, Gelassene, Überlegene dasteht und sich dafür (d. h. für diese Theaterleistung, oder ist es keine?) bewundern läßt?« (WE 235).

<sup>15</sup> Dieser Befund findet sich in der gegenwärtigen Dankbarkeitsforschung bestätigt; vgl. die Arbeiten von Robert Emmons und Michael McCullough: R. A. Emmons, *Greatest of the virtues? Gratitude and the grateful personality*. In D. Narvaez and D. Lapsley (eds.), *Personality, identity, and character: Explorations in moral psychology*. New York 2009, 256–270; R. A. Emmons, *Gratitude*. In S. J. Lopez & A. Beauchamp (eds.), *Encyclopedia of Positive Psychology*. New York 2009, 442–447; R. A. Emmons & M. E. McCullough, *Counting blessings versus burdens: Experimental studies of gratitude and subjective well-being in daily life*. *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (2003) 377–389; E. Polak, & M. E. McCullough, *Is gratitude an alternative to materialism?* *Journal of Happiness Studies* 7 (2006) 343–360; M. E. McCullough, R. A. Emmons, J. Tsang, *The grateful disposition: A conceptual and empirical topography*. *Journal of Personality and Social Psychology* 82 (2002) 112–127.

Mühen um eine gleichnishafte Sicht von Wirklichkeit und eine kohärente, symbolische Deutung des eigenen Lebensgeschehens; sowie als Einüben einer Grundhaltung von Dankbarkeit und Vertrauen. Aus diesen Ressourcen von Innerlichkeit wird Bonhoeffers epistemische Resilienz gespeist. Dazu kommt das Kultivieren von epistemischen Grundakten: Erinnern, Denken, Glauben: Bonhoeffer baut eine Kultur des *Erinnerns* auf, die sich nicht in Nostalgie verliert, ringt aber um einen Sinn für Kontinuität und damit Geschichtlichkeit; Bonhoeffer pflegt das *Denken* (schließlich arbeitet er an einem *Opus*), pflegt aber auch das Denken über das Denken, etwa in Form der Metareflexion auf Gedanken und Gedankengänge; Bonhoeffer bemüht sich um den Zugang zu Gott durch alle Widrigkeiten hindurch, betet in aller Regelmäßigkeit, pflegt seinen *Glauben*, den Blick auf Gott. Durch diese epistemischen Ressourcen und den damit verbundenen epistemischen Grundakten baut Bonhoeffer eine Kultur der Innerlichkeit auf, die persönliches Wachstum auch unter den widrigen Umständen seines Gefängnisaufenthalts ermöglicht.

Im Sinne dieser Ressourcen und Grundakte ist dieses Buch aufgebaut: Zunächst soll der Begriff der epistemischen Resilienz mit Blick auf Begriff und Strukturen der Innerlichkeit entwickelt werden; sodann soll es um die angesprochenen epistemischen Grundakte und die angedeuteten epistemischen Ressourcen gehen, die für eine Kultivierung von Innerlichkeit ausschlaggebend sind. Diese Ressourcen und Grundakte sind von sozialem Relevanz, was noch einmal im Epilog angedeutet werden soll.



# 1. Resilienz »von innen«: Der Begriff der epistemischen Resilienz

Im ersten Kapitel soll der Begriff der epistemischen Resilienz erarbeitet werden; das soll einerseits dadurch geschehen, dass der Begriff der epistemischen Resilienz in die Landschaft der Resilienzforschung eingebettet wird, dass eine Begriffsklärung geboten wird, die anhand von zwei Beispielen verdichtet wird. In einem ersten Schritt sollen also Grundeinsichten der Resilienzforschung in groben Zügen skizziert werden; ein zweiter Schritt umfasst eine Begriffsdefinition, ein dritter Schritt eine Verdeutlichung in Form einer Exemplifikation.

## 1.1 Resilienz und Resilienzforschung

Resilienz ist eine bestimmte Form, mit Widrigkeiten auf gedeihliche Weise umzugehen. Widrigkeiten sind »Zielerreichungshindernisse«, Hindernisse, die es erschweren oder gar unmöglich machen, ein Ziel (etwa: körperliche Unversehrtheit) zu erreichen. Diese etwas technische Sprache scheint hoffnungslos unangemessen, wenn wir an echte Situationen mit echten Menschen denken. Wir reden von Krankheit, Unfall, Krieg, Konzentrationslager, Folter, Diskriminierung, Beziehungsbrüchen. Die Gesichter von Widrigkeiten sind vielfältig. Allein das Arsenal dessen, womit sich Menschen nach einem Wort des kanadischen Philosophen Ted Honderich, die Hölle auf Erden bereiten können, ist grenzenlos.<sup>1</sup> Das gilt um so mehr für sämtliche Widrigkeiten. Sie können uns in vielen Formen und Weisen treffen. Das Belastende an Widrigkeiten ist ihr schicksalhaftes Moment. Sie kommen »über uns«, wir sind ihnen ausgeliefert. Die Krankheit bricht aus. Der Unfall ereignet sich. Der Bürgerkrieg greift um sich. Widrigkeiten zwingen uns eine Realität auf, der wir uns nicht entziehen können. Hier sind hier zu einer Positionierung aufgefordert.

Resilienz ist eine bestimmte Form, mit Widrigkeiten umzugehen. Man

---

<sup>1</sup> T. Honderich, Nach dem Terror. Neu-Isenburg 2004.

könnte wenigstens drei Weisen, mit Widrigkeiten umzugehen, unterscheiden: (i) vorsichtiges, prudentielles Leben und das vorbeugende Vermeiden von Widrigkeiten; (ii) evasive Strategien (Widrigkeiten leugnen oder verdrängen); (iii) konfrontatives Herangehen (direkter Umgang mit Widrigkeiten). Resilienz als eine Variante der dritten Option ist das Vermögen, direkt mit Widrigkeiten umzugehen und dabei gut bestehen zu können. Resilienz ist also nicht die Fähigkeit, Hindernissen auszuweichen oder Widrigkeiten zu leugnen. Die resiliente Persönlichkeit zeigt sich nicht darin, dass sie unberührt und unberührbar wäre. Die resiliente Persönlichkeit ist Widrigkeiten ausgesetzt. Ähnlich wie Tapferkeit nicht darin besteht, in Unkenntnis von Gefahr sich so zu verhalten, als ob kein Risiko bestünde, besteht Resilienz nicht darin, Widrigkeiten nicht wahr oder ernst zu nehmen. Resilienz ist die Fähigkeit, direkt mit Widrigkeiten umzugehen. Nun könnten wir hier zwei Möglichkeiten unterscheiden: Eine Person erfährt eine gedeihliche Entwicklung, »obwohl« sie einer Widrigkeit ausgesetzt ist (Blühen »trotz« Widrigkeit); oder aber: Eine Person gedeiht, »aufgrund« der Widrigkeit (Blühen »wegen« Widrigkeiten). Man könnte sich also überlegen, inwieweit es sinnvoll wäre, zwischen »Widerstandsresilienz« und »Nutzungsresilienz« zu unterscheiden, also zwischen einer Form der gedeihlichen Resistenz gegen Adversitäten und einer Form gedeihlichen Gebrauchs von widrigen Umständen. Es ist ein Unterschied, ob jemand »trotz« einer Krankheit gedeiht, die als destruktiv und bedrohlich erlebt wird (wie dies etwa beim ertaubenden Beethoven der Fall war) oder ob jemand – »dankbar für die Krankheit« – Wachstum durch die Krankheit zu erkennen vermag, wie dies in den 1970er Jahren der Autor des Buches »Mars« erlebt hat, der seine Krebserkrankung als »bei weitem des Gescheiteste« beschreibt, was ihm das Leben (das ihn in eine reiche Familie setzte) brachte.<sup>2</sup>

Gehen wir noch einmal einen Schritt zurück: »Resilienz« ist »Widerstandskraft«, ist die Fähigkeit, auch unter widrigen Umständen zu gedeihen und zu wachsen. Ursprünglich aus der Materialwissenschaft und der Ökosozialforschung kommend, wurde Resilienz auch als die Fähigkeit eines Materials oder Systems verstanden, schockhafte Ereignisse zu absorbieren, ohne die elementare Struktur einzubüßen.<sup>3</sup> Diesen Gedanken bringt die klassisch gewordene Definition von Resilienz durch den Ökologen Crawford Stanley Holling zum Ausdruck, der Resilienz definiert als »a measure of the persistence of systems and of their ability to absorb change and disturbance and still maintain the same relationships between populations or state variables.«<sup>4</sup> Hier wird Resilienz also als eine Art Beharrungsvermögen

<sup>2</sup> F. Zorn, Mars. München 1977.

<sup>3</sup> Vgl. G. S. Cumming et al., An exploratory framework for the empirical measurement of resilience. *Ecosystems* 8 (2005) 975–987.

<sup>4</sup> C. S. Holling, Resilience and stability of ecological systems. *Annual Review of Ecology*

bestimmt, wobei auch in der ökologischen Forschung die Aspekte von Lernvermögen und Selbstorganisation eine Rolle spielen. In der psychologischen Forschung wurde die Resilienz als auch für das Verständnis der Entwicklung von Menschen relevante Größe entdeckt. Dabei werden weniger »Beharrlichkeit« denn »Biegsamkeit« betont. Die amerikanische Resilienzforscherin Pauline Boss verwendet das Bild einer Hängebrücke, die schwankt, aber hält: »Krise bedeutet, dass die Brücke einstürzt; und Resilienz bedeutet, dass sich die Brücke unter dem auf sie ausgeübten Druck biegt, diesen Druck aber absorbieren kann, ohne dadurch Schaden zu nehmen.<sup>5</sup> Der resiliente Mensch ist nicht der Mensch, an dem alles abprallt, der Schockereignisse erst gar nicht an sich heranlässt, sondern resilient ist der verletzbare Mensch, der das Schockereignis als Schockereignis erfährt. Nun könnte man das Bild der Hängebrücke auch insofern problematisieren, als Resilienz in diesem Bild nicht in der Fähigkeit, mit Krisen umzugehen, verstanden wird, sondern als Fähigkeit, Krisen zu vermeiden. Es wird das Bild von Elastizität und Flexibilität vermittelt. Man könnte sich aber auch überlegen, »Resilienz« als Krisenfähigkeit aufzufassen, als die Fähigkeit, in die Liminalität (den Schwellenzustand) einer Krise einzutreten, in der ein stabiler Zustand A nicht mehr gilt und ein stabiler Zustand B noch nicht etabliert ist.<sup>6</sup> Resilienz kann als »Schwellenfähigkeit« verstanden werden, als die Fähigkeit, gerade auch in quasi-provisorischen Kontexten gedeihen zu können. Hier stellt sich noch eine andere Frage: Ist ein System, das sich weitgehend unbeeindruckt gegen Störungen stemmen kann, resilient oder vielmehr ein System, das sich angesichts äußerer Drücke zu einem neuen System wandeln kann? Anders gesagt: Geht es um Abwehr- und Absorptionskraft oder um Anpassungs- und Transformationsvermögen? Die jüngeren Forschungsergebnisse könnten in Richtung »Transformation statt Absorption« interpretiert werden.<sup>7</sup> Resilienz ist eine Form der Transformationskraft. Gerade

---

*and Systematics* 4 (1973) 1–23, hier 14; vgl. auch die Sammelbände von Gunderson und Holling (L. H. Gunderson, C. S. Holling, eds., *Panarchy: understanding transformations in human and natural systems*. Washington, DC 2002) und von Gunderson und Pritchard (L. H. Gunderson, L. Pritchard, eds., *Resilience and the behaviour of large-scale systems*. Washington, DC 2002).

<sup>5</sup> P. Boss, *Verlust, Trauma und Resilienz*. Stuttgart 2008, 71.

<sup>6</sup> Den Begriff der Liminalität haben die Sozialanthropologen Arnold van Gennep und Victor Turner im Rahmen einer Ritualtheorie entwickelt, der zufolge Rituale Hilfsmittel sind, um Übergänge zwischen »Nichtmehr« und »Nochnicht« zu bewältigen; vgl. A. van Gennep, *Übergangsriten*. Frankfurt/Main 2005; V. Turner, *The Ritual Process*. New York 1969.

<sup>7</sup> Man könnte überlegen, den Begriff der »Adaptation« als Brückenbegriff zwischen den Anliegen der Absorption und der Transformation einzusetzen. So mag es plausibel sein, Resilienz (verstanden als zweifaches Vermögen, nämlich als Fähigkeit zur Absorption von Störungen und als Fähigkeit zur Selbstorganisation) als Teil eines größeren Kontextes anzusehen, der mit dem Begriff »adaptive capacity« umschrieben werden kann (R. J. T.

aus diesem Grund spielen auch innere Faktoren wie »Rahmungen« und »Einstellungen« eine entscheidende Rolle.

In jedem Fall geht es in der Erforschung von Resilienz um die Erkundung eines Vermögens, auf Belastungen, Störungen, Druck und Widrigkeiten zu reagieren. Corinna Wustmann charakterisiert Resilienz als die Fähigkeit, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und mit den negativen Folgen von Stress umzugehen – »Resilienz meint damit eine psychische Widerstandsfähigkeit von Kindern gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken«. <sup>8</sup> Eine Pionierin der Resilienzforschung ist die amerikanische Psychologin Emmy Werner, die die Situation der 1955 geborenen 698 Kinder der Hawaii-Insel von Kauai auf deren Resilienzfähigkeiten untersuchte. Es zeigte sich, dass Kinder sich – selbst bei ähnlichen Ausgangsbedingungen – ganz unterschiedlich entwickeln: Manche schaffen es, trotz ungünstiger Umstände erstaunlich zu blühen, andere nicht. Manche Menschen brechen nach einem Schicksalsschlag zusammen, andere richten sich wieder – wie ein Stehaufmännchen – auf. <sup>9</sup> Emmy Werner identifizierte Schutzfaktoren, die Resilienz stärkten. <sup>10</sup> Diese Faktoren haben mit sozialen Aspekten, mit Fragen der inneren Einstellung und mit menschlichen Fähigkeiten zu tun. Schutzfaktoren sind etwa Temperament und Veranlagung (»Frohnaturen« tun sich leichter), positive Beziehungen, soziale Integration, Kommunikationsstärken, Selbstwertgefühl, Kontrollsinn, proaktive soziale Orientierung, die Fähigkeit, eine längerfristige Perspektive einzunehmen und Gratifikationen hinauszuzögern. Solchen Schutzfaktoren können im Individuum liegende Vulnerabilitätsfaktoren (wie etwa neuropsychologische Defizite, chronische Erkrankungen, hohe Ablenkbarkeit, geringe kognitive Fertigkeiten, geringe Fähigkeiten zur Selbstregulation) und im Umfeld liegende Risikofaktoren (etwa niedriger sozioökonomischer Status, chronische Armut, ungünstige Wohnverhältnisse, ständige innerfamiliäre Konflikte, gesundheitliche Probleme von Bezugspersonen, vor allem auch Suchtverhalten der Eltern, soziale Isolation) gegenüber gestellt werden.

---

Kleina et al., Resilience to natural hazards: How useful is this concept? *Environmental Hazards* 5 [2003] 35–45).

<sup>8</sup> C. Wustmann, Die Blickrichtung der neueren Resilienzforschung. *Pädagogik*, 51, 2 (2005) 192–206, hier 192.

<sup>9</sup> Vgl. E. E. Werner, *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Ithaca, NY 1992; E. E. Werner, *Vulnerable, but invincible*. New York 1998; E. E. Werner, R. S. Smith, *Journeys from childhood to midlife. Risk resilience and recovery*. Ithaca, NY 2001.

<sup>10</sup> E. Werner, The children of Kauai: Resiliency and recovery in adolescence and adulthood. *Journal of Adolescent Health* 13 (1992) 262–268; E. Werner, How kids become resilient. Observations and Cautions. *Resiliency in Action* 1,1 (1996) 18–28; E. Werner, R. Smith, *Vulnerable but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth*. New York 1989.

Durch Vulnerabilitäts- und Risikofaktoren erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass Störungen auftreten bzw. adverse Ereignisse nicht in einer gedeihlichen Weise bewältigt werden können. Wustmann unterscheidet diskrete und kontinuierliche Risikofaktoren, also Faktoren, die zeitlich begrenzt an klar identifizierbaren Punkten auftreten bzw. ständige oder wenigstens über einen längeren Zeitraum hinweg präsenste Bestandteile einer Lebenssituation sind.<sup>11</sup> Stets geht es darum, der Frage nachzugehen, wie Menschen, die Teil eines sozialen Systems sind, mit Stresssituationen umgehen.<sup>12</sup> Resilienz ist also die Fähigkeit, Widerstandskraft gegen Widrigkeiten zu entwickeln und nach einem erlittenen Schicksalsschlag wieder aufzustehen. Norman Garmezy hat seit den 1970er Jahren zum Thema der Stressresistenz gearbeitet und dabei Konturen einer Kompetenz, mit schwierigen Situationen umzugehen, herausgearbeitet. Von Anfang an standen seine Studien im Zusammenhang mit der Armutsforschung und besonders verwundbaren Bevölkerungsgruppen.<sup>13</sup> Die Resilienzforschung beschäftigt sich, so könnte man sagen, mit dem Immunsystem der inneren Kräfte eines Menschen. Nicht alle Menschen sind zur Herausbildung oder Pflege dieses Immunsystems in derselben Weise disponiert. Eine unsichere und von Missbrauch gezeichnete Kindheit schwächt ebenso Resilienz wie ein Mangel an Bildung oder gutem »Mentoring«; sogar die Größe des Hippocampus wurde mit der Resilienzdisposition in Verbindung gebracht.<sup>14</sup> Es ist nicht zu leugnen, dass es günstigere und weniger günstige Ausgangspositionen für die Kultivierung von Resilienz gibt.

Dennoch besteht hier ein Spielraum, der explizit gemacht, kultiviert und gestaltet werden kann. Pauline Boss betont nachdrücklich diese Gestaltungsmöglichkeiten und sieht etwa Realismus (eine realistische Einschät-

<sup>11</sup> C. Wustmann, Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Stuttgart 2004, 37.

<sup>12</sup> Vgl. S. S. Luthar et al., Conceptual Issues in Studies of Resilience. *Annals of the New York Academy of Sciences* 1094 (2006) 105–115; C. L. M. Keyes, Risk and Resilience in Human Development: An Introduction. *Research in Human Development* 1,4 (2004) 223–227.

<sup>13</sup> N. Garmezy, Stress-resistant children: The search for protective factors. In: J. E. Stevenson (ed.), Recent research in developmental psychopathology. Oxford 1985, 213–233; ders., Stress, competence, and development. *American Journal of Orthopsychiatry* 57,2 (1987) 159–174; vgl. auch N. Garmezy, A. S. Masten, Stress, competence, and resilience. *Behavior Therapy* 17 (1986) 500–521.

<sup>14</sup> A. Maercker, R. Rosner, Was wissen wir über die Posttraumatische Belastungsstörung, und wohin gehen zukünftige Entwicklungen? Zur Psychologie der Traumafolgestörungen. In: Dies. (Hgg.), Psychotherapie der posttraumatischen Belastungsstörungen: Krankheitsmodelle und Therapiepraxis. Stuttgart 2006, 3–17, v. a. 7; S. Y. Shalev, Y. Errera, Resilience is the default: how not to miss it. In: M. Blumenfeld, R. J. Ursano (eds.), Intervention and resilience after mass trauma. Cambridge 2008, 149–172, v. a. 155; R. Yehuda, J. D. Flory, Differentiating biological correlates of risk, PTSD, and resilience following trauma exposure. *Journal of Traumatic Stress*, 20,4 (2007), 435–47.

zung von Situationen) und Akzeptanz als resilienzstärkende Faktoren. Unrealistische Erwartungen und nicht fundierte Hoffnungen wirken resilienzhemmend. Resilienz wird vor allem auch durch die Fähigkeit verstärkt, mit Unsicherheit zu leben. »Resilient sein heißt lernen, mit unbeantworteten Fragen zu leben.«<sup>15</sup> Menschen, die ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Eindeutigkeit und Sicherheit haben, sind in Fragen der Resilienzentwicklung benachteiligt. Hannah Arendt hat in ihren Studien über die Ursprünge totaler Herrschaft gerade jene Menschen als besonders gefährdet ausgewiesen, die ein großes Sicherheitsbedürfnis aufweisen und keinen starken Sinn für Zugehörigkeit haben: »Der Massenmensch, den Himmlers Organisationskünste unschwer zum Funktionär und willigen Komplizen der größten Verbrechen, welche die Geschichte kennt, machten, trug deutlich die Züge des Spießers ... hier waren keine Leidenschaften ... sondern lediglich eine Gesinnung, die es selbstverständlich fand, bei der geringsten Gefährdung der Sekurität alles – Ehre, Würde, Glauben – preiszugeben. Nichts erwies sich als leichter zerstörbar als die Privatmoral von Leuten, die einzig an die ununterbrochene Normalität ihres privaten Lebens dachten, nichts konnte leichter gleichgeschaltet ... werden.«<sup>16</sup> Es ist offensichtlich, dass sich solche Menschen schwer tun, in Schwellensituationen zu leben, geschweige denn zu gedeihen. Sie brauchen Sicherheit, »Normalität«, Halt und prognostizierbare Verhältnisse. Drittens wird Resilienz durch einen Sinn für »Handlungsmacht« und »Handlungsmächtigkeit« (»agency«) gestärkt. Menschen, die einen Sinn für ihren Gestaltungsspielraum haben, können resilienzfördernde Ressourcen aktivieren. Diese Ressourcen werden leichter von Menschen mit einem größeren Verhaltensrepertoire und Handlungsreservoir kultiviert. Viertens wird Resilienz durch einen »Sinn für Sinn« vertieft, durch eine Grundeinstellung der Sinnhaftigkeit und Fruchtbarkeit des eigenen Tuns. Menschen, die eine »Lebenstheorie« haben, wie man das nennen könnte, eine Theorie über die Welt und die eigene Person, die eigene Position im Kosmos, werden sich leichter tun, resilient zu sein als Menschen, die mit Identität und Sinn hadern. Dies wird uns im Zusammenhang mit den Resilienzressourcen noch beschäftigen. Noch ein wichtiger Punkt: Resilienz ist die Fähigkeit, in einer Krise und durch eine Krise zu wachsen, also nicht die Fähigkeit, an einen Ausgangspunkt zurückzukehren. Es wird also eine Schwelle (»Liminalitätszustand«) überschritten. Damit ist Resilienz auch verbunden mit Entwicklungsfähigkeit. Resiliente Menschen sind nicht die, die angesichts des Gegenwindes stehen bleiben (vielleicht ein Verständnis von »Resistenz«), sondern diejenigen, die angesichts eines Sturms gehen, wenn auch vielleicht in eine neue Richtung.

<sup>15</sup> Boss, Verlust, Trauma und Resilienz, 85.

<sup>16</sup> H. Arendt, Elemente und Ursprünge totaler Herrschaft. München <sup>11</sup>2006, 723.

In der Literatur werden verschiedene Phasen der Resilienzforschung unterschieden<sup>17</sup> – in einer ersten Phase wurden in der Arbeit mit Kindern protektive und begünstigende Faktoren zum Aufbau von Widerstandskraft unterschieden und identifiziert, wobei erstere den Einfluss widriger Umweltfaktoren reduzieren und letztere Resilienz aufbauen und stärken. In einer zweiten Forschungsphase, die bereits mit Längsschnittstudien operierte, konzentrierte man sich auf kontextuelle Aspekte, die neben biologischen auch kulturelle und soziale Faktoren berücksichtigen ließen. In einer dritten Forschungsphase wurden institutionelle und politische Konsequenzen und Fragen von Intervention und Prävention geprüft.<sup>18</sup> Eine vierte Phase schließlich brachte die Resilienzforschung als multidisziplinäres Unternehmen, das verschiedene Ebenen von Analyse in disziplinenübergreifender Annäherung untersuchte, ins Spiel. Grundsätzlich kann man festhalten, (i) dass Resilienz ein dynamischer Interaktionsprozess zwischen Person und Kontext ist; (ii) dass Resilienz eine variable Größe ist, die nicht ein für allemal einem Menschen gegeben ist; (iii) dass Resilienz viele Facetten und Aspekte umfasst, die mit biologischen und psychologischen Faktoren ebenso zu tun haben wie mit sozialen, politischen und kulturellen. Der erste Punkt betont die Dynamik und positioniert Resilienz weniger als »Eigenschaft« oder »Fähigkeit«, sondern vielmehr als »Prozess«. <sup>19</sup> Dieser Prozess findet in einem Kontext statt, in dem viele Systeme ineinander greifen müssen: Katastrophen zeigen, dass Orientierungssysteme, Ökosysteme, Kommunikationssysteme, Sozialsysteme, Infrastruktur etc. zusammenwirken müssen, um menschliches Leben unter Extrembedingungen retten zu können.<sup>20</sup> Der zweite Punkt hält fest, dass Resilienz durchaus auch lernbar ist, vermittelt und sys-

<sup>17</sup> C. M. Layne et al., Risk, Vulnerability, Resistance and Resilience. In: Dies., *Handbook of PTSD Science and Practice*. New York 2007, 497–520; M. O’Dougherty Wright, A. S. Masten, Resilience Processes in Development. In: Dies., *Handbook of Resilience in Childhood*. New York 2006, 17–37; A. S. Masten, Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave arises. *Development and Psychopathology* 19 (2007) 921–930.

<sup>18</sup> Vgl. A. S. Masten, J. Obradovic, Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences* 1094 (2006) 13–27; A. S. Masten, J. L. Powell, A Resilience Framework for Research, Policy and Practice. In: Dies., *Resilience and vulnerability*. Cambridge 2003, 1–28.

<sup>19</sup> Resilienz wurde bezeichnet als »process of coping with adversity, change or opportunity, in a manner that results in the identification, fortification, and enrichment of resilient qualities and protective factors« (M. K. Kitano, R. B. Lewis, Resilience and coping: Implications for gifted children and youth at risk. *Roeper Review* 27 (2005) 200–205, hier 200. Hetherington und Blehman beschreiben Resilienz als Prozess, der in risikobehafteten Situationen einsetzt und Ergebnisse erzielt, die mit den Resultaten nichtrisikobehafteter Situationen vergleichbar sind (E. M. Hetherington, E. A. Blehman, Stress, coping and resiliency in children and families. Mahwah, NJ 1996, 14).

<sup>20</sup> A. Ripley, The unthinkable: who survives when disaster strikes – and why. London 2008; B. Sherwood, Wer überlebt? München 2009.

tematisch gestärkt werden kann. Frühere Strategien zur Krisenbewältigung können im Sinne eines Lernprozesses verfeinert und zur Absicherung der eigenen Verwundbarkeit eingesetzt werden.<sup>21</sup> Ein entscheidender Faktor ist die Stärkung der »Selbstwirksamkeit«, also die Stärkung der Überzeugung, durch eigenes Tun und Entscheiden die Welt verändern und gestalten zu können.<sup>22</sup> Der dritte Punkt besagt, dass soziale Faktoren (Familie, Netzwerke, professionelle Unterstützung), psychologische Aspekte (positives Selbstbild, Flexibilität, Optimismus) und kulturelle Praktiken (Rituale, Regelmäßigkeiten) neben spirituellen und situationalen Momenten im Aufbau von Resilienz zusammenwirken.<sup>23</sup> Auf diese Weise zeigt sich mehr und mehr, dass »Resilienz« ein subtiler und komplexer Begriff ist, der mit Vorsicht und Behutsamkeit verwendet werden möge.

Der Resilienzbegriff ist zu einem Modebegriff geworden, der vielfach auch in Form von »Listen« und »Rezepten« präsentiert wird. Diese Listen sind häufig das Ergebnis extensiver Forschung; die prominente Resilienzforscherin Ann Masten listet etwa folgende Faktoren auf, die Resilienz unterstützen: positive Beziehung zu primären Bezugspersonen wie z. B. Eltern und zu anderen unterstützenden Personen; intellektuelle Fähigkeiten; gesundes Selbstbewusstsein; Hoffnung und Sinn im Leben; eine unterstützende Umgebung und eine Kultur, die positive Verhaltensmuster fördert; Selbstregulierungsfähigkeit u. a.<sup>24</sup> Monika Gruhl nennt in ihrem Buch drei Grundeinstellungen (Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientiertheit) und vier Grundfähigkeiten für Resilienz (Selbstregulierungsfähigkeit, Verantwortungsübernahme, Beziehungsgestaltung, Zukunftsgestaltung), die in einer Liste präsentiert werden können.<sup>25</sup> Frederic Flach hat die resiliente Persönlichkeit über bestimmte Eigenschaften charakterisiert: Kreativität, Leidensfähigkeit, Selbsterkenntnis und Selbsteinschätzung, Lernfähigkeit und Freundschaftsfähigkeit. Solche Faktoren werden auch in der Kontur

<sup>21</sup> Vgl. M. A. Zimmermann, R. Arunkumar, Resiliency Research: Implications for Schools and Policy. Social Policy Report. *Society for Research in Child Development* 8,4 (1994) 1–20.

<sup>22</sup> Zum Begriff der Selbstwirksamkeit vgl. den klassischen Artikel von Albert Bandura: Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review* 84,2 (1977) 191–215.

<sup>23</sup> Vgl. S. O. Utsey et al., Cultural, sociofamilial and psychological resources that inhibit psychological distress in African Americans exposed to stressful life events and race related stress. *Journal of Counseling Psychology* 55,1 (2008) 49–62; ein Autorenteam um Conger hat festgestellt, dass der eheliche Rückhalt und die soziale Unterstützung die entscheidenden Faktoren beim Durchstehen wirtschaftlich schwieriger Zeiten seien – R. D. Conger et al., Couple Resilience to Economic Pressure. *Journal of Personality and Social Psychology* 76,1 (1999) 54–71.

<sup>24</sup> A. S. Masten, Ordinary magic: lessons from research on resilience in human development. *Education Canada*, 49,3 (2009), 28–32.

<sup>25</sup> M. Gruhl, Die Strategie der Steh-auf-Menschen. Freiburg/Br. 2010.

der belastbaren Persönlichkeit abgebildet.<sup>26</sup> Auch hier kann eine »Liste« erstellt werden. Solche Listen geben wertvolle Anhaltspunkte, könnten aber in der Rezeption zu einer verkürzten Sicht führen. Dieses »Listendenken« bringt zumindest eine dreifache Gefahr mit sich: erstens die Gefahr, dass Resilienz als ein leicht lernbares Vermögen verstanden werden kann, gleichsam einem Zaubertrank ähnlich, für das es ein Rezept gibt, das in Form von sieben Faktoren oder fünf Schritten oder vier Momenten befolgt werden kann. Die in verschiedenen Varianten kursierenden Listen sind Kochrezepten vergleichbar, aus denen der Zaubertrank bereitet wird, der es einer kleinen Einheit ermöglicht, gegen bedrohliche Besatzungsmächte Widerstand zu leisten. Dies ist insofern eine Gefahr, als damit der Eindruck des Mühe-losen vermittelt wird und Resilienz in etwas Machbares verwandelt wird; zweitens die Gefahr der Isolierung, also die Versuchung, Resilienz von anderen Lebensaspekten abzusondern und isoliert zu betrachten; es gibt durchaus Argumente dafür, »Resilienz« als Sammelbegriff (»umbrella concept«) für verschiedene Faktoren zu sehen, was auch mit dem schillernden Bedeutungsspektrum des Begriffs zu tun hat.<sup>27</sup> Gleichzeitig soll nicht der Eindruck entstehen, die Frage nach Resilienz wäre die zentrale Frage im Leben eines Menschen. Viktor Frankl hat in seinen Erinnerungen an das Konzentrationslager den Satz formuliert: »Wir wissen es und können es ruhig sagen: *die Besten sind nicht zurückgekommen.*«<sup>28</sup> Drittens bringt das Listendenken die Gefahr einer Moralisierung mit sich; die Gefahr also, dass man Menschen als moralisch defekt erklärt, wenn sie angesichts von Widrigkeiten nicht gedeihen können. Gerade wenn Resilienz anhand von Faktoren (»Listen«) kultiviert werden zu können scheint, ist einem Sprachspiel der Moralisierung (»Du bist verpflichtet, dir die Faktoren x–z anzueignen«, »es ist gesollt, resilient zu sein«, »es ist eine Form des auch moralischen Versagens, nicht resilient zu sein«) Tür und Tor geöffnet. Thomas Buergenthal, ein 1934 in Lubochna geborener prominenter Jurist und Richter am Internationalen Gerichtshof in Den Haag, der seine Kindheit in polnischen Ghettos und den Konzentrationslagern Auschwitz und Sachsenhausen ver-

<sup>26</sup> F. Flach, In der Krise kommt die Kraft. Freiburg/Br. 2003, 109–117.

<sup>27</sup> A. Shaikh, C. Kauppi, Deconstructing Resilience: Myriad Conceptualizations and Interpretations. *International Journal of Arts and Sciences* 3, 15 (2010) 155–176. Die Autoren diskutieren eine Reihe von Definitionen, wobei sie diese in zwei große Gruppen einteilen, psychologische Definitionen und sozialwissenschaftliche; Carl Folke legte einen Aufsatz vor, in dem er die Entwicklung des Resilienzbegriffs mit besonderer Berücksichtigung der Ökologie skizzierte und als gemeinsamen Nenner der vielen Definitionsvorschläge den Fokus auf nichtlineare Entwicklungen und Unsicherheit anbietet – C. Folke, Resilience: The Emergence of a perspective for social-ecological system analyses. *Global Environmental Change* 16 (2006) 253–267.

<sup>28</sup> V. Frankl, ... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. München <sup>5</sup>1986 (1977), 19.

bringen musste, denkt in den Erinnerungen an das eigene Überleben über die ausschlaggebenden Faktoren nach. Der Titel der Erinnerungen (»A fortunate Child«; »Ein Glückskind«) gibt die Grundeinsicht wieder: »Wenn es ein Wort gibt, das die Schlussfolgerungen zusammenfasst, zu denen ich immer wieder kam, so ist es Glück ... Ich betrachtete mein persönliches Weiterleben immer als reine Glückssache; Überleben und Nichtüberleben sah ich als Fügungen des Zufalls, über die ich keine Kontrolle hatte und wofür ich folglich auch nicht verantwortlich war.«<sup>29</sup> »Glück« lässt sich nicht moralisch erzwingen. Überleben lässt sich nicht durch aufgelistete Resilienzfaktoren, die gewissenhaft abgearbeitet werden, garantieren. Das Leben ist reicher, als es eine wie auch immer komplexe und forschungsfundierte Liste wiedergeben könnte.

Dieser Komplexität wurde auch mit einer wachsenden Differenzierung Rechnung getragen. Eine grundsätzliche Distinktion im Rahmen des Resilienzbegriffs ist etwa die Unterscheidung von zwei Fragerichtungen: Wer oder was ist resilient? Und: In Bezug worauf ist etwas oder jemand resilient? Diese beiden Grundfragen »Resilienz von wem?« und »Resilienz wogegen?« deuten an, dass ein Subjekt sich gegenüber unterschiedlichen Widrigkeiten unterschiedlich resilient erweisen kann.<sup>30</sup> Manche Menschen sind einigermaßen resilient im Umgang mit disruptiven Ereignissen, aber verletzlich gegenüber dauerhaftem Stress oder Druck; manche Menschen sind in einer Lebensphase, in der das Beziehungsgefüge hält, gegenüber dem Verlust des Arbeitsplatzes resilient, können aber mit einer Krankheitsdiagnose schlecht umgehen.

Zum anderen ist der Blickwinkel auf den Träger von Resilienz wichtig: Wer oder was ist resilient? Wir könnten hier zumindest mit Blick auf menschliche Lebenszusammenhänge fünf verschiedene Ebenen unterscheiden: Resilienz kann (i) einzelnen Menschen, (ii) Familiensystemen, (iii) Gemeinden und Gemeinschaften, (iv) Unternehmen und Institutionen, (v) Staaten und sogar Staatenbünden zukommen.

(i) Einzelne Menschen können sich unter bestimmten Umständen als resilient erweisen.<sup>31</sup> Das hat mit persönlichen Faktoren, aber auch mit der Um-

<sup>29</sup> Th. Buergenthal, Ein Glückskind. Frankfurt/Main 2007, 239 bzw. 242.

<sup>30</sup> Vgl. S. R. Carpenter et al., From metaphor to measurement: resilience of what to what? *Ecosystems* 4 (2001) 765–781.

<sup>31</sup> Zum Beispiel: G. O. Higgins, Resilient adults: Overcoming a cruel past. San Francisco 1994; S. S. Luthar et al., The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71 (2000) 543–562; A. Masten, Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In: M. Wang, E. Gordon (eds.), Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects. Hillsdale, NJ 1996, 3–25; S. & S. Wolin, The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity. New York 1993; R. Lifton, The Protean Self: Human Resilience in an Age of Fragmentation. New York 1994.

welt zu tun. Die Resilienzfähigkeit wird sich im Laufe einer Lebensspanne auch verändern. Gill Windle hat nicht zu unrecht darauf hingewiesen, dass ein Gutteil der Resilienzforschung sich auf Kinder bezieht, was den Blick auf die gesamte Lebenszeit eines Menschen verstellen könnte, zumal gerade auch das Altern eine besondere Herausforderung für die Resilienz darstellt.<sup>32</sup> Die Resilienzbegabung einzelner Menschen braucht nicht als »alles oder nichts«-Kategorie gesehen werden, wie bereits angedeutet wurde; Menschen sind nicht entweder resilient oder nicht resilient; Menschen können sich in bestimmten Situationen als resilient erweisen. Resilienz ist keine statische Eigenschaft, die Menschen wie ein Geburtsmerkmal zukommen würde; Resilienzvermögen ist vielmehr situationsabhängig und kann auch in bestimmten Situationen angeeignet und erlernt werden. So ist es etwa möglich, wie Priscilla Dass-Brailsford gezeigt hat, nach einem Trauma neue Strategien zu erlernen und dadurch Resilienz zu stärken.<sup>33</sup> Resilienz ist komplex und hängt von den Lebensumständen ab. Sehen wir uns ein Beispiel an: Theodor Buhl beschreibt anhand von Tonbandaufzeichnungen aus Gesprächen das Leben der widerstandsfähigen Jule Andersen, geboren in ärmsten Verhältnissen 1891 in Kiel.<sup>34</sup> Jule Andersen, fünftes von neuen Kindern eines ungelernten Gelegenheitsarbeiters, erwies sich als erstaunlich resilient. Die Lebensumstände waren widrig; ihr Vater: »Heinrich, das Biest – ich habe niemals das Gefühl gehabt, ich hätte einen Vater. Von Kind auf schon hab ich ihn gehasst« (BAW 11), Hunger und Schläge, frühe Arbeit (ab dem fünften Lebensjahr verdiente sie Geld für die Familie: »mit fünf wurde ich vermietet, einschließlich Kost, als Kinderketsche bei Mutter Pautke«; BAW 14) prägten Andersens Kindheit. Dazu kamen wenig kinderfreundliche Lehrpersonen, Läuse, die fragile Gesundheit der Mutter, bald schon sexuelle Belästigung (Andersens Kommentar: »Schön ist die Jugendzeit – wer liebt, muss leiden. Aber ich habe nicht gelitten. Ich habe sie alle abgeschüttelt, die

---

<sup>32</sup> G. Windle, What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology* 21 (2011) 152–169. Marie de Hennezel hat in einem berührenden Buch (*La chaleur du coeur empêche nos corps de rouiller*. Paris 2008) die Faktoren angedeutet, die für ein zufriedenes Altern ausschlaggebend sind – wir haben es hier mit sozialen Faktoren (Einsamkeit und Integration, Wertschätzung älterer Menschen, was in einer jugendorientierten Gesellschaft keine Selbstverständlichkeit ist), klimatischen Faktoren, vor allem aber mit inneren Faktoren (Kultur der Dankbarkeit, Lebensfreude, Freude am Blühen anderer Menschen) zu tun. Entscheidend ist vor allem auch, was uns in diesem Buch beschäftigt, die innere Einstellung gegenüber anderen Menschen – Altern erscheint als Problem vor allem dann, wenn man Schwierigkeiten damit hat, wie andere den eigenen Alternsprozess wahrnehmen und einstufen.

<sup>33</sup> P. Dass-Brailsford, Effective disaster and crisis intervention. In: Dies., (ed.), *Crisis and disaster counseling: lessons learned from Hurricane Katrina and other disasters*. Los Angeles 2010, 49–66.

<sup>34</sup> Th. Buhl Winterkorn. *Die Lebenserinnerungen der Jule Andersen*. Reinbek bei Hamburg 2012. Ich verwende als Abkürzung für dieses Buch »BAW«.

Hunde«; BAW 29). Sie holte sich ihre erstaunliche Lebenskraft aus ihrer Fröhlichkeit und ihrem Humor, aus ihrem Sinn für Selbstwirksamkeit (»Früher wurde auch viel selbst gemacht ... Kleider und Strümpfe – das wurde alles gestrickt«, BAW 41), aus kleinen Vergnügen (Schaukeln, Zusammensein mit anderen Kindern, Weihnachten und besondere Feste, die Freude am Nähen), aus den kargen Bildungsbrocken, die ihr zuteil wurden (»Natur-Unterricht, das hat mir gefallen«; BAW 26), dem Erleben von Natur mit der Freude an den blühenden Bäumen, der Freude an der Ruhe (»Das waren ruhigere Zeiten. Autos gab's noch nicht ... Man konnte hingehen, hinfahren überall – es war eine solche Ruhe«; BAW 43) und wohl auch aus der Bewegung: »Ich hatte viel Arbeit und wenig Schlaf, hab aber gute Kost gehabt auf meinen Stellen. Und körperliche Bewegung. Ich bin die ganzen Jahre zur Schule nur im Dauerlauf gerannt« (BAW 24). Ein auffallender resilienzstärkender Faktor in Jule Andersons Leben war ihr Mangel an Selbstmitleid. Dieser Umstand hatte wohl auch damit zu tun, dass »Wir haben in Frieden gelebt. Gewiss, wir hatten manchmal nichts zu beißen – das war nun einmal so. Da hat sich kein Mensch drüber aufgeregt. Es ist eine ruhige Welt gewesen, in der wir lebten« (BAW 45). Kraft gewann sie auch aus den Beziehungen – zu ihrer Mutter, zu den Geschwistern. Wesentlich war der Umstand, dass sie sich für ihre Lebenssituation nicht schämte, dass sie sich in einem Umfeld behauptete, dass wenig Spielraum für Selbstmitleid ließ und der Lebenskampf einigermaßen alltäglich war.

(ii) Familienresilienz zeigt sich angesichts von »Familienstress«. Familienstress ist Druck, der auf einer Familie als System lastet und den Zusammenhalt und das Funktionieren von Familien gefährden kann. Das Phänomen von erschöpften Familien, die den Alltag nicht mehr bewältigen können, weil der Druck von außen (finanzieller Druck, Behördendruck, sozialer Erwartungsdruck) und der Druck von innen (Konflikte und Beziehungsqualität) zu groß wird.<sup>35</sup> Familienresilienz zeigt sich gerade angesichts von Familienstress, wobei ähnlich wie zuvor die Frage diskutiert werden kann, inwieweit sich Resilienz nicht gerade auch in der Vermeidung von Familienstress zeigen könnte. Reuben Hill hat wesentliche Impulse zur Familienstressforschung geliefert, indem er Untersuchungen über getrennte Familien während des Zweiten Weltkriegs anstellte.<sup>36</sup> Seit den 1990er Jahren wurde das Konzept der Familienresilienz herausgearbeitet. Dieser Begriff hat mit inneren Faktoren wie Wertesystem und innerfamiliären Beziehungen, aber auch mit äußeren Faktoren wie Strukturen und Ansprüche und Netzwerke

<sup>35</sup> Vgl. R. Lutz (Hg.), *Erschöpfte Familien*. Wiesbaden 2012 (v.a. die Einleitung von Ronald Lutz, 11–70).

<sup>36</sup> R. Hill, *Families under Stress: Adjustment to crises of war separation and return*. Oxford 1949.

von professioneller wie informeller Begleitung zu tun.<sup>37</sup> Narrative Kohärenz, also die Fähigkeit einer Familie, die eigene Geschichte auch auf Zukunft hin in einer kohärenten Weise zu erzählen, kann nach Froma Walsh als Resilienzfaktor ausgewiesen werden, ebenso wie Organisationsmuster, Kommunikationskultur, Problemlösungsstrategien und positive Orientierungssysteme.<sup>38</sup> Pauline Boss nennt drei entscheidende Faktoren für Familienresilienz: eine entsprechende Lebensphilosophie (positive Sichtweise, Spiritualität), angemessene Organisationsmuster (Flexibilität und Verbundenheit, soziale und ökonomische Ressourcen) und Kommunikationsprozesse (Kultur der Gefühlsartikulation, gemeinsame Problemlösungen).<sup>39</sup> Dass ein funktionierendes Sozialsicherungssystem und Gesundheitswesen und bestimmte politische Strukturen Resilienz steigern, wird niemand bezweifeln; auch das institutionelle Umfeld spielt für die Familienresilienz eine Rolle.<sup>40</sup> Es ist also wieder Vorsicht geboten, wenn man eine bestimmte Familie in ihrer Resilienz beurteilt, weil immer auch systemische Faktoren des Umfelds eine Rolle spielen.

(iii) Die Resilienz von Gemeinden und Gemeinschaften ist vor allem für die Sozialwissenschaften von Interesse: Die Forschung beschäftigt sich hier mit Eigenschaften von Gemeinwesen, mit äußeren Stress- und Störfaktoren so umgehen zu können, dass das Gemeinwesen als solches handlungsfähig bleibt.<sup>41</sup> Ein soziales System kann »resilient« genannt werden, wenn es mit Desastern und katastrophischen Ereignissen so umzugehen vermag, dass die Auswirkungen der Kalamitäten gemildert und aufgrund entsprechender

<sup>37</sup> In den letzten zwanzig Jahren wurden eine Reihe von Studien im Bereich der Familienresilienz veröffentlicht: J. M. Patterson, Integrating Family Resilience and Family Stress Theory. *Journal of Marriage and the Family* 64,2 (2002) 349–360; F. Walsh, A Family Resilience Framework: Innovative Practice Applications. *Family Relations* 51,2 (2002) 130–137; F. Walsh, The Concept of family resilience. *Family Process* 35 (1996) 261–281; R. D. Conger, K. J. Conger, Resilience in Midwestern Families. *Journal of Marriage and Family* 64,2 (2002) 361–373; A. P. Greeff, B. Human, Resilience in families in which a parent has died. *American Journal of Family Therapy* 32 (2004) 27–42; D. R. Hawley, L. DeHaan, Toward a definition of family resilience: Integrating life-span and family perspectives. *Family Process* 35 (1996) 283–296; M. A. McCubbin, H. I. McCubbin, Families coping with illness. In: C. B. Danielson et al. (eds.), *Families, Health, and Illness: Perspectives on Coping and Intervention*. St. Louis, Michigan 1993, 21–63; F. Walsh, Strengthening family resilience. New York 1998.

<sup>38</sup> F. Walsh, The Concept of Family Resilience: Crisis and Challenge. *Family Proceedings* 35 (1996) 261–281.

<sup>39</sup> Boss, Verlust, Trauma und Resilienz, 86 ff.

<sup>40</sup> In letzter Zeit wurde etwa die Bedeutung der schulischen Institutionen für die Stärkung der Resilienzkraft erkannt; vgl. N. Henderson, M. Milstein, Resiliency in Schools. Making It Happen for Students and Educators. Thousand Oaks, Ca 2002.

<sup>41</sup> An der Schnittstelle von Öko- und Sozialsystemen arbeitet W. Neil Adger: W. N. Adger, Social and ecological resilience: are they related? *Progress in Human Geography* 24,3 (2000) 347–364; W. N. Adger et al., Social-ecological resilience to coastal disasters. *Science* 309 (2005) 1036–1039.

Wiederherstellungsanstrengungen die Disruption auf ein Minimum gehalten werden kann.<sup>42</sup> Hier spielen Faktoren wie Redundanz (verfügt das System über Sicherungs- und Sicherheitsmechanismen, die in stabilen Zeiten zwar inaktiv sind, aber in Katastrophenzeiten aktiviert werden können?), Robustheit, Ressourcenreichtum (verfügt ein System über Einfallsreichtum und ein breites Spektrum von Ressourcen, die flexibel im Bedarfsfall eingesetzt werden können?) oder auch Geschwindigkeit (wie schnell kann ein System auf Disruptionen reagieren?) eine entscheidende Rolle. Ein Faktor ist auch der »Gemeinschaftssinn«.<sup>43</sup> Wesentliche Einsichten in die Resilienz von sozialen Einheiten können wir dem Studium des Zusammenbruchs von sozialen Systemen entnehmen. Jared Diamond hat in seinem viel zitierten Werk über den Kollaps von Gesellschaften Beispiele beschrieben und Faktoren aufgelistet, die den Zusammenbruch von Gesellschaften anschaulich beschreiben.<sup>44</sup> Diamond versteht unter Zusammenbruch einer Gesellschaft einen drastischen Rückgang der Bevölkerungszahl und/oder der politisch-wirtschaftlich-sozialen Komplexität, der sich auf ein größeres Gebiet erstreckt und längere Zeit andauert. Dabei sieht er vor allem fünf entscheidende Faktoren: Umweltschäden, Klimaveränderungen, feindliche Nachbarn, freundliche Handelspartner, Reaktion einer Gesellschaft auf Umweltprobleme. Schäden und Veränderungen sind äußere Faktoren, die Reaktion auf diese Veränderungen betrifft die Resilienz. Fehlendes Anpassungsvermögen (»maladaptation«, wie das Robert Edgerton in einer sozialanthropologischen Studie genannt hat<sup>45</sup>) führt zum Zusammenbruch; man könnte hier an die tragische Gestalt des Laternenanzünders im »Kleinen Prinzen« von Antoine de Saint-Exupéry denken, der trotz wandelnder Lebensumstände eisern an der Weisung des Anzündens und Ablöschens der Laterne festhält, obwohl die Handlung zusehends absurd wird.

(iv) Unternehmen können ihrerseits resilient genannt werden, wenn sie sich auch unter widrigen Umständen wirtschaftlich behaupten können. Wir befinden uns hier bereits auf der Ebene der Systeme und deren Umwelt. Äußere Faktoren betreffen das soziale Netz, die politischen Rahmenbedin-

<sup>42</sup> M. Bruneau et al., A Framework to Quantitatively Assess and Enhance the Seismic Resilience of Communities. *Earthquake Spectra* 19,4 (2003) 733–753.

<sup>43</sup> Vgl. Boss, 83.

<sup>44</sup> J. Diamond, Kollaps. Warum Gesellschaften überleben oder untergehen. Frankfurt/Main 2006.

<sup>45</sup> R. Edgerton, Sick Societies. Challenging the Myth of Primitive Harmony. New York 1992. Edgerton versteht unter »maladaptation« das Unvermögen einer Gesellschaft, sich auf Veränderungen und wandelnde Umweltbedingungen einzustellen; dies hat mit irrationalen Überzeugungen, die oftmals religiös verwurzelt sind, mit dem Phänomen der »bounded rationality«, mit den psychologischen Phänomenen von »minimal risk« und »least effort«, aber auch mit Macht- und Statusfragen, die eine Gesellschaft nicht angemessen auf äußere Bedrohungen reagieren lassen, zu tun.

gungen, strukturelle Voraussetzungen und Möglichkeiten professioneller Begleitung. Diese Faktoren könnten als »soziale Resilienz« bezeichnet werden. Soziale Resilienz ist in Institutionen zu verankern (Klima der Kreativität und des Pluralismus fördern, Kooperationsfähigkeit stärken), in politische Strukturen zu übersetzen (Förderung von Eigeninitiativen und Bereitstellung von risikoabfedernden Sicherheitssystemen) und kulturell zu nähren (über die Erziehung zur »agency«). Solche soziale Faktoren spielen auch bei Unternehmen eine besondere Rolle. Dennoch geht es nicht nur um Strukturen, sondern auch um ein Wertgefüge. Bruno Frey und Emil Inauen haben beispielsweise in einer Studie untersucht, warum Benediktinerklöster im deutschsprachigen Raum auch in ökonomischer Hinsicht widerstandsfähig sind.<sup>46</sup> Sie haben den Faktor »good governance« als entscheidend identifiziert, vor allem die Struktur der Demokratie und Teilhabe bei Abwahl und großen Entscheidungen, die externe Kontrolle durch die regelmäßigen Visitationen, die sorgfältige Rekrutierung und die klare Arbeitsteilung mit der Besetzung verschiedener Ämter und Funktionen (Abt, Prior, Cellerar, Novizenmeister, etc.). Neben diesen strukturellen Faktoren spielt aber auch das geteilte Wertesystem, das selbstverständlich vorausgesetzt werden kann und jahrelang von den Mönchen eingeübt wird, eine große Rolle. Ein resilientes Unternehmen hat nicht nur eine klare Struktur, sondern auch eine Wertebasis als Teil einer »intangiblen Infrastruktur, auf die ein Unternehmen im Krisenfall zurückgreifen kann.«<sup>47</sup>

(v) Staaten oder auch Imperien können sich als resilient erweisen, indem sie klug nach innen und klug nach außen agieren. Edward Gibbon hat in seiner monumentalen Studie über den Zerfall des römischen Reiches auch den Tugendverfall als Faktor erwähnt und wachsende Koordinationsprobleme. Hier zeigen sich »Größe« (Koordinationsbedarf) und »Kooperationsfähigkeit« als Schlüssel zur Widerstandskraft eines Staates. Toby Wilkinson hat in seiner Studie über Aufstieg und Fall Ägyptens letztlich den Mangel an Kooperationsfähigkeit ausgewiesen – Mangel an Kooperationsfähigkeit nach innen und Mangel an Kooperationsfähigkeit nach außen. Ab 1066 n. Chr. ging es mit dem Tod von Ramses IX bergab. Das Land kehrte sich vom pharaonischen Ideal der nationalen Einheit ab und musste politische Zersplitterungen hinnehmen. »Einwanderer und Fremdherrscher bewirkten deutliche Veränderungen in Ägyptens politischer Organisation, Gesellschaft und Kultur, sodass die Welt der Pharaonen schließlich ganz anders aussah. Gleichzeitig schottete sich die altägyptische Religion, die letzte Bastion der

<sup>46</sup> E. Inauen, B. S. Frey, Benediktinerabteien aus ökonomischer Sicht. Über die ausserordentliche Stabilität einer besonderen Institution. Working Paper No. 388. Institute for Empirical Research in Economics. University of Zurich. Zürich 2008.

<sup>47</sup> Vgl. Y. Sheffi, *The Resilient Enterprise*. Cambridge, MA 2005.

traditionellen Kultur, gegen äußere Einflüsse ab und kreiste immer stärker nur noch um sich selbst ... Angesichts jüngerer, dynamischerer Kulturen führte Ägyptens rückwärtsgewandte Nabelschau schließlich zu Atrophie und Untergang.<sup>48</sup> Die Abschottung und Unfähigkeit, neue Ressourcen zu erschließen, manifestierte sich schließlich auch in der Plünderung der Königsgräber, was zu einem Geldfluss führte, der wiederum Konflikte mit sich brachte. Die Resilienz des Staates war durch Abschottung, Konflikte und den Verlust einer gemeinsamen Wertebasis geschwächt. Die Resilienz von Staaten und Staatenverbänden könnte, so eine Vermutung, wesentlich mit der Kooperationsfähigkeit zusammenhängen.

Auf diese Weise lässt sich zeigen, wie und dass die Frage nach Resilienz auf verschiedenen Ebenen gestellt werden kann. Ein gemeinsamer Nenner sind die tangierten Identitätsfragen – ob es sich um die Identität von Personen, Familien, Gemeinden, Unternehmen oder Staaten handelt. In einer etwas schematischen Zusammenfassung könnte man sagen, dass es vor allem drei Faktoren sind, die die Widerstandskraft nach Erfahrungen von Verlust und Einschränkung stärken:

(a) Resilienz wird durch eine *soziale Dimension* befördert, also durch die Unterstützung eines Netzwerks, einer Gemeinschaft, die Kultivierung sozialer Interessen und sozialer Kompetenzen. Es hat sich gezeigt, dass Menschen, die Schwächen zugeben und Hilfe annehmen, wenn sie ihnen angeboten wird, stärkere Wiederaufbaukraft entwickeln können als Menschen, die den unverwundbaren starken Helden spielen müssen. Menschen, die in sich hinein gekrümmt sind und um sich selbst kreisen, haben es schwer, Widerstandskraft zu entwickeln.

(b) Resilienz wird durch eine *Kontrolldimension* gestärkt: Begriffe wie »mastery« oder »agency« spielen in der Resilienzforschung eine wichtige Rolle. Resilienz kann als Prozess angesehen werden, Wahl- und Handlungsmöglichkeiten identifizieren, erhalten und nutzen zu können.<sup>49</sup> Ein Sinn für Disziplin, Kontrolle und Selbstkontrolle stärkt die Widerstandskraft. Menschen, die sich einer Viktimisierung verweigern und sich nicht allein in der Rolle von Opfern sehen, die durch übermächtige Umstände zur Passivität verdammt sind, tun sich leichter, Widerstandskraft auszubilden. Es geht also um die Wahrnehmung eines Handlungsspielraums. Dieser Kontrollsinn ist

<sup>48</sup> T. Wilkinson, *Aufstieg und Fall des Alten Ägypten*. München 2012, 489 f.

<sup>49</sup> Roberta Apfel und Bennett Simon definieren Resilienz in diesem Sinn als »the capacity to survive violence and loss, and moreover to have flexibility of response over the course of a life time. The inner experience of such behavioural flexibility includes a sense of agency and a sense of capacity to choose – among courses of action and among conflicting moral values« (R. J. Apfel, B. Simon, *Mitigating discontents with children in war: an ongoing psychoanalytic inquiry*. In A. C. Robben, M. M. Suárez-Orozco [eds.], *Cultures under Siege: Collective Violence and Trauma*. Cambridge 2000, 102–30, hier 103).

verbunden mit der Fähigkeit, grundsätzlich gut von sich zu denken und einen Sinn für Gestaltungskraft zu haben.<sup>50</sup> Der 1937 geborene französische Psychologe Bois Cyrulnik, der eine schwere Kindheit hinter sich brachte (seine Eltern wurden deportiert, seine Stiefeltern misshandelten ihn, als Siebenjähriger engagierte er sich in der Résistance), positioniert Resilienz als »Sweater«, der aus verschiedenen Strängen gewebt ist – aus Entwicklungsfaktoren, aus emotionalen Faktoren, aus sozialen Faktoren.<sup>51</sup> Resilienz ist nach seinen Forschungseinsichten keine »Substanz«, die entweder vorhanden ist oder eben nicht, sondern eine Mixtur aus vielen Faktoren und Zutaten, die nicht nach dem »alles oder nichts«-Prinzip, sondern im Sinne eines Kontinuums mehr oder weniger gegeben ist. Resilienz wird von Cyrulnik als »Antifatalismus« verstanden, als Widerstand gegen Schicksalhafteres. Menschen, die sich als Gestalter/innen ihres Lebens verstehen, Menschen, die sich nicht in einer Opferrolle positionieren, Menschen, die den Lauf der Dinge nicht für unabänderlich halten – haben bessere Voraussetzungen, in einer bestimmten Situation resilient aufzutreten.

(c) Resilienz wird durch eine Zieldimension begünstigt – Menschen, die ein Ziel vor Augen haben, die ihrem Leben eine Richtung gegeben haben und sich selbst in Begriffen von Wachstum und Entwicklung wahrnehmen, haben bessere Voraussetzungen für die Herausbildung von Resilienz als Menschen, denen dies nicht gegeben ist. Resiliente Menschen haben einen Sinn für Eigenverantwortung und einen Sinn für Wachstum.<sup>52</sup> Diesen »Sinn für Sinn« hat etwa Aaron Antonovsky mit seinen Forschungen zum Kohärenzgefühl (»sense of coherence«) herausgearbeitet. Dieses Kohärenzgefühl (Orientierung in der Welt) hat einen entscheidenden Einfluss auf die Bewältigung von Stresssituationen.<sup>53</sup> Mit dem Kohärenzgefühl verwandt ist die Idee des Rahmens. Der Interpretationsrahmen für das eigene Leben und die gewählte Sprache sind nach Boris Cyrulniks Forschungen entscheidend im Aufbau von Resilienz: Wie wird eine erfahrene Situation interpretiert? Welche Rahmung erfährt eine bestimmte Situation? Wir haben am Beispiel Bonhoeffers gesehen, welche Bedeutung der größere Zusammenhang hat, in den eine widrige Erfahrung gestellt wird.

Diese drei Faktoren (sozialer Sinn, Kontrollsinn, Richtungssinn) sind insofern identitätsstiftend, als sie die Bindungen, die Handlungsmacht und das Wertegefüge von Menschen ansprechen. Diese drei Faktoren wirken in

<sup>50</sup> Vgl. L. Valentine, L. L. Feinauer, Resilience factors associated with female survivors of childhood sexual abuse. *The American Journal of Family Therapy* 21 (1993) 216–224.

<sup>51</sup> B. Cyrulnik, *Parler d'amour au bord du gouffre*. Paris 2004; B. Cyrulnik, *Resilience*. London 2009.

<sup>52</sup> Higgins, *Resilient adults*, 131.

<sup>53</sup> A. Antonovsky, *Health, stress and coping: New Perspectives on mental and physical well-being*. San Francisco 1979; ders., *Salutogenese*. Tübingen 1997.

der Konstitution einer robusten Identität, die auch angesichts von Widrigkeiten erhalten bleibt, zusammen. Sehen wir uns diese drei Punkte an einem wirkmächtigen Text aus der jüdischen Tradition an: Resilienz muss in Übergangszuständen bemüht werden, wie es das babylonische Exil des Volkes Israel darstellte. Im Kapitel 29 des Prophetenbuches Jeremia (»Brief an die Verbannten«) werden Anweisungen erteilt, wie mit der krisenhaften Exilsituation umzugehen sei (Jer 29,4–23).<sup>54</sup> In diesem Text werden die Exilierten aufgefordert, Häuser zu bauen und darin zu wohnen, Gärten zu pflanzen und deren Früchte zu essen (v 5). Hier wird also dazu aufgefordert, sich in der Exilsituation einzurichten, sie nicht als flüchtige Übergangssituation zu gestalten, sondern als einen Lebensraum, in dem man Wurzeln schlagen und Vorsorge für ein Bleiben treffen kann. Die Verbannten werden aufgefordert, sich zu vermehren und zu wachsen (v 6). Auch in einer krisenhaften Schwellensituation sollen also Wachstum und Entwicklung möglich sein und angestrebt werden. Die Identifikation mit der Krisensituation soll so weit führen, dass die Exilierten das Wohl der Stadt, in der sie Ihre Verbannung verbringen, befördern sollen: »Bemüht euch um das Wohl der Stadt, in die ich euch weggeführt habe« (v 7). Erst auf diesem Hintergrund ergehen Verheißungen von Hoffnung und Heil, von Wende und Rückkehr an das Volk. Diese Fähigkeit, einen Zustand nicht als Provisorium anzusehen, dem zu entfliehen ist, sondern als permanenzfähige und wachstumsermöglichende *Conditio*, ist eng mit der Fähigkeit zum Wiederaufbau verbunden. Im Brief an die Verbannten werden Strategien nahe gelegt, die mit den genannten drei Punkten zu tun haben: (i) Das Buch Jeremia fordert dazu auf, Gemeinschaft zu bilden und die Konturen der Kultur zu prägen. Dadurch wird der soziale Sinn gestärkt. (ii) Das Buch Jeremia weist Handlungswege auf (Häuser bauen, Gärten errichten, Familien gründen), die in der Kontrollmacht der Betroffenen liegen und stärkt damit den Sinn für Transformationsfähigkeit. (iii) Der »Brief an die Verbannten« enthält den Blick auf ein doppeltes Ziel – einmal das Ziel, im Augenblick zu leben und die vorliegende Situation gestalterisch auszuschöpfen; und dann das Ziel, sich auf »Pläne des Heils und nicht des Unheils« zu verlassen (Jer 29, 11); in diesem Zusammenhang findet sich das tiefe Wort: »Ich will euch eine Zukunft und eine Hoffnung geben«. Damit ist eine Grundlage für Widerstandskraft gegeben. Diese Grundlage liegt wesentlich in der Einstellung begründet, im Blick auf eine Richtung und im Blick auf ein Ziel.

Resilienz kann also durch die Stärkung von Gemeinschaftsaspekt, Selbstwirksamkeit und Zieldimension des Lebens gefördert werden. Der Begriff

<sup>54</sup> Vgl. W. L. Holladay, *Enigmatic Bible Passages: God Writes a Rude Letter* (Jeremiah 29:1–23). *The Biblical Archaeologist* 46,3 (1983) 145–146; G. Fischer, *Jeremia 26–52*. Freiburg/Br. 2005.