

Johannes Krieger, OStD i.R.

Krisen, Katastrophen und Sinnfindung – Einführung in Konzepte der Resilienz

Skript zum Eingangs-Impuls beim Café philosophique der VHS Essen am 31.01.2016

„Innere Stärke“, die Fähigkeit, in und vor allem nach Krisen und Katastrophen wieder aufzustehen, benennt die Psychologie und Philosophie heute „Resilienz“. Das Wort, (lat. salire = springen), in England und Frankreich wissenschaftlich gebräuchlich, in Deutschland inzwischen eingeführt, meint den Umgang und die Bewältigung mit extremen Situationen, wie wir sie heute im Zusammenhang mit den zahlreichen kriegerischen Konflikten erfahren und bei persönlichen Lebensbrüchen als Betroffener oder Zeuge erlebt haben. Immer schon waren solche Erlebnisse von Ohnmacht, Schmerz und Leid Markierungen, Zeichen der Endlichkeit des menschlichen Daseins.

Wie schaffen es die humorvoll sogenannten „Stehaufmännchen“, Schicksalsschläge, Niederlagen zu meistern und Destruktionen ihre zerstörerische Macht zu nehmen und manchmal sogar reifer wieder aufzustehen? Welche Konzepte und Lebensstrategien haben sie dabei befolgt?

Elementare Ratschläge unterscheiden sich dabei von differenzierten; kurzfristig geltende von langfristig und dauerhaft gültigen; situationsbezogene von grundsätzlich ethischen.

In der Bewältigung einer Katastrophe steht am Anfang oft die sanitäre und medizinische Betreuung.

Wesentlich wichtig ist dann die kommunikative Begleitung durch Mitmenschen, die zuhören, ihr Mitgefühl zeigen und hilfsbereit bleiben.

Betroffene berichten, dass alltägliche Verrichtungen der Versorgung ihnen oft geholfen haben, andere Fokussierungen als Schmerz in ihrem Dasein zu finden. So gelingt oft ein erster praktischer Zugang zur Selbstwirksamkeit, der aus Angst und Ohnmacht befreit und zu einfachen Erfolgserlebnissen führt. Ortsveränderungen, Wanderungen, später Reisen gelten als besonders selbstwirksam.

In der Aufarbeitung von Trennungen und Emigration mögen auch spätere, reflektierte Abschiede bei Wiedersehensbesuchen hilfreich sein. Der französische Autor David Servan-Schreiber bietet in seinem Buch „Man sagt nicht nur einmal auf Wiedersehen“ psychologische Beispiele für solche Lebensstrategien. Die Ressourcen für Depressive sind individuell sehr verschieden: sie liegen sicher in der Ruhe wie in der Aktivität, und oft kommt es hier auf einen klugen Wechsel an.

Die eigentliche Bewältigung liegt aber sicher im ethischen Bereich. Hier sollte sich der Leidende die Frage stellen: Was will ich eigentlich aus meinem Leben machen, was ist für mich bei den verbliebenen Ressourcen noch wertvoll und lebenswert? Antworten zu dieser existenziellen Entscheidung der Person selbst zeigt die Logotherapie von Viktor Frankl, auch als biographisches Zeugnis aus seiner Erfahrung in Konzentrationslagern.

Weitere vielseitige Ansätze zur Krisenbewältigung geben ästhetische Erfahrungen, wie sie in den einzelnen Kunstgattungen möglich sind. Die intuitive Wahrnehmung des Schönen als eines absoluten Wertes beschreibt z.B. Eduard Mörike in seinem Gedicht „Auf eine Lampe“, das in den Schlussversen gipfelt: „Was aber schön ist, selig scheint es in ihm selbst.“ Derselbe Autor beschwört die Befreiung zur erfüllten Einsamkeit in seinem Gedicht „Verborgtheit“:

Laß, o Welt, o laß mich sein!

Locket nicht mit Liebesgaben,

Laßt dies Herz alleine haben

Seine Wonne, seine Pein!

Zahllose Beispiele beim einfühlsamen Erlebnis der Musik – am Gelungensten wohl, wenn der Betroffene selbst musikalisch aktiv ist – zeigen sich dort in der symbolischen Auflösung von Dissonanzen zur Harmonie. Auch in der bisweilen zu Unrecht als billig populär gescholtenen Musik des Jazz stecken hörbare Befreiungsmomente: das Zusammen- und Gegeneinanderspielen von Rhythmik und einfallsreichen Synkopen kann symbolisch auf den leichten Umgang mit dauerhaften Herausforderungen hinweisen. Rhythmische Bewegung und Tanz sind auch Zeichen von spontanen Vitalvorgängen.

Manche Menschen finden auch Kraft und Trost in tiefen religiösen Erfahrungen. Die Religionsphilosophie in vielen Kulturen zeigt dabei Wege und Problemlösungen auf, die von grundsätzlich religiöser Bedeutung sind.

Auch die klassische Ethik Kants weist in ihren Konzepten der praktischen Vernunft auf jene Postulate hin, die der rational fordernde Mensch stellt, um dem Leben einen Sinn zu geben. Der Glaube an Gott, die Freiheit des Menschen und seine Würde in der Ausübung der Pflicht sind Forderungen der Vernunft. Ohne einen auch religiös zu verstehenden Willen zum Sinn sind sie nicht nachvollziehbar.

Auch die klassische Philosophie des Thomas von Aquin geht von der Qualität des Geschaffenen aus: omne ens qua ens bonum est: alles Sein als Sein ist gut. In diesem Sinne spricht Eduard Spranger auch Goethe eine Weltfrömmigkeit zu, eine Hoffungsdisposition, die überlebenswichtig bleibt.

Die religiöse Grunderfahrung der „schlechthinnigen Abhängigkeit“ nach Friedrich Schleiermacher oder die Beschreibung des Wertes des Heiligen nach Rudolf Otto können durchaus zielführend sein in der Wahrnehmung von wunderbaren Sinngabeheiten: In der Erfüllung genießt der Betrachter des Heiligen das Erhabene wie das Faszinierende als eine auszeichnende menschliche Erfahrung. Im Gegensatz zur bewunderten Natur selbst, der diese besondere Erfahrung nicht zugänglich ist, hat das numinose Staunen unmittelbar befreiende Wirkung.

Boris Cyrulnik, der die Verfolgungen als jüdisches Kind in Frankreich erlitt, hat seine ebenso klugen wie überlebenswichtigen Verhaltensweisen in mehreren Texten dargestellt, z.B. in seinem autobiographischen Buch „Rette dich, das Leben ruft!“.