

Resilienz und Antifragilität

von Corinna Falk

4 | Diskurs

Ich möchte zum übergeordneten Thema „Nebeneinander – Integration – Gegeneinander“ zwei Begriffe einführen und diese auf gesellschaftliche Verhältnisse beziehen: den Begriff Resilienz, der aus der Werkstoffkunde stammt, und den Begriff Antifragilität, der in der Wirtschaft verwendet wird.

In einer Gesellschaft, die sich zunehmend als belastet und überfordert erlebt, geht seit längerer Zeit der Ruf nach Resilienz, Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität um: das Ideal eines Zeitgenossen, der dem Druck und den Bedingungen der heutigen Anforderungen standhält. Resilienz als „die Fähigkeit eines Stoffs, nach einer Verformung durch Druck- oder Zugeinwirkung wieder in seine alte Form zurückzukehren. Das Material übersteht Verformungen, ohne dabei die eigene, ursprüngliche Form einzubüßen“ (Wellensiek / Galuska 2014, S. 21). Lateinisch *resilire* heißt: zurückspringen, abprallen. Das ist das Bild des Stehaufmännchens, das immer wieder in seine alte Balance zurückkehrt.

Auch als Ärztin begegnet mir oft die berechtigte Hoffnung von Patienten, wieder in den alten Zustand vor der Erkrankung zurückkehren zu können. Schon immer kam mir dieser Versuch zwar verständlich, aber auch suspekt vor. Schon immer war mit meinem therapeutischen Tun der Wunsch verbunden, dass ein Mensch aus einer Krise, einer Krankheit nicht als der Alte hervorgeht, sondern sich im günstigen Falle weiterentwickelt, verwandelt und reift. Heute wird ja auch in dieser Hinsicht von *posttraumatischem Wachstum* gesprochen. Auch Eltern berichten immer wieder, wie ihre Kinder nach überstandenen Krankheiten einen Entwicklungssprung machen, reifer wirken.

Der libanesischer Forscher und Essayist Nassim Nicholas Taleb (Autor des Bestsellers *Der schwarze Schwan*) hat den Begriff der Antifragilität geprägt: „Einige Dinge profitieren von Erschütterungen; wenn sie instabilen, vom Zufall geprägten, ungeordneten Bedingungen ausgesetzt sind, wachsen und gedeihen sie; sie lieben das Abenteuer, das Risiko und die Ungewissheit. (...) Antifragilität ist mehr als Resilienz oder Robustheit. Das Resiliente, das Widerstandsfähige widersteht Schocks und bleibt sich gleich; das Antifragile wird besser.“ (Taleb 2013, S. 21)

Angst vor Identitätsverlust

Wenn ich heute angesichts der Flüchtlingsströme das Wort *Integration* höre, wird mir immer etwas unwohl. Ich höre dahinter den Ruf einer Gesellschaft, die die Gleichen bleiben will, der andere habe sich anzupassen, einzuordnen, unterzuordnen unter ihre Sicht der Dinge. Dann wird eine deutsche Leitkultur heraufbeschworen, werden Normen befestigt und irgendwie nach einem unerschütterbaren Halt gesucht. Deutlich wird die Angst vor einer Überfremdung, ja, einem Identitätsverlust.

Doch auch hier handelt es sich meines Erachtens um ein unhaltbares Konstrukt, denn Identität ist stets im Wandel, zeugt sich neu aus offenen resonanten Weltbeziehungen,

wie Hartmut Rosa, ein zeitgenössischer Soziologe, es formulieren würde. Der Ruf nach einer beherrschbaren Welt, die das Fremde verfügbar macht und ergebnisorientiert (z. B. Fachkräftemangel) integriert, ist ja immer schon mit der eigenen Identitätsunsicherheit und Fragilität verbunden.

Wir kennen das gut aus der Therapie. Der Umgang mit dem Fremden, mit dem, was uns schreckt und ängstigt, scheinbar nicht ins Eigene passt, lässt uns zunächst einmal erstarren oder zurück ins Vertraute flüchten oder kämpfen. Immer aber haben diese Sicherungsmaßnahmen mit einer gewissen Härte zu tun, einer Notfallstrategie mit eingegrenztem Blickfeld.

Was in der Akutsituation hilfreich sein kann, wird – wenn es überdauert und nicht wieder aufgelöst werden kann – irgendwann zum hartnäckigen Symptom. Lange stabilisieren gewisse Anspannungen und Haltungen das System und schützen das, was ich von mir halte bzw. wofür ich mich halte, also meine *Identifikationen*, nicht aber meine *Identität* (das, was ich bin oder immer wieder werde).

Folgen der Selbstsicherung

Treten dann weitere Herausforderungen ein, steht mir mein kreatives Potenzial aufgrund der inneren Verhärtungen nicht voll zur Verfügung, die Anpassung wird schwieriger, die Gefahr, über kurzfristig erfolgreiche Selbstmanagementtechniken meine Identifikationen weiter zu stützen, groß. Dies ist der sichere Weg zu Erschöpfung und *Burn-out*, denn meine ganze Energie wird in Sicherungsmaßnahmen gebunden statt in kreatives Gestalten.

In der Gestalttherapie bieten wir einen Weg an, der aus dieser Falle immer strengerer *top-down*- oder auch *top-down*-Strategien herausführen kann. Das heißt: Ermutigung, das Chaos, das jeder Veränderung vorausgeht, zuzulassen, die Verwirrung zu begrüßen, die Herausforderung des Fremden, Verdrängten, *bottom up* anzunehmen. Etwas, was ich zunächst nicht verstehe, was mir aber real begegnet als neue Erfahrung. Dafür brauche ich *support*, Unterstützung, Vertrauen, um diesen immer auch beängstigenden Prozess nicht mittendrin zu unterbrechen aus Überforderung, und das Altgewohnte, das Symptom nicht noch mehr zu verhärten.

Dieser Prozess der Veränderung wird sehr gut von Frambach im „Fünf-Schichten-Modell der Neurose“ zusammengefasst: „Der Widerstreit der *Emotion*, der *Herausbewegung*, und der zurückdrängenden Gegenbewegung der Angst verdichtet sich weiter zu einer *Diffusion*, von Perls als ‚Impasse‘ bezeichnet. In diesem Engpass, dieser Sackgasse oder Blockierung, hat sich die alte Struktur der bisherigen vordergründigen Identifikations-Fixierung in diffuse Verwirrung aufgelöst. Hart man in dieser beängstigenden Phase aus, dann tritt ein *Vakuum* ein, von Perls ‚Schicht des Todes‘, ‚fruchtbare Leere‘ oder ‚Implosion‘ genannt. Hier findet keine polare Differenzierung in Vorder- und Hintergrund statt, hier wird deren kreative Mitte erfahren, der