

**Vortrag auf der Tagung für Sonderschullehrer*innen für das Fach Religion
und kirchliche Mitarbeiter*innen in der Diözese Eichstätt am
Lehrerfortbildungsinstitut in Gars am Inn
Veranstalter: Universität Eichstätt und Diözese Eichstätt**

**Vortrag am 8.7.2022
Aktuelle Beiträge zur Resilienz**

**Thema:
Resilienz – Vom ICH zum WIR
Von der individuellen zur gesellschaftlichen Resilienz und
Verbundenheit**

Referent:

*Dr. phil. Georg Kormann, Diplompsychologe, Diplomtheologe
Psychologischer Psychotherapeut,
Kinder- und Jugendlichen Psychotherapeut*

*Im Elzgrund 4
74821 Mosbach
tel. : 06261-43449947
mail.: georg@kormann.de
web: kormann.de*



„Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen
unbesiegbaren Sommer gibt.“ (Albert Camus)

Resilienz – Vom ICH zum WIR

Von der individuellen zur gesellschaftlichen Resilienz

Aktuelle Forschungen und Entwicklungen zur Resilienz

Dr. phil. Georg Kormann, Dipl. Psych., Dipl. Theol.

Die Entwicklung des Begriffes und des Phänomens der Resilienz hat seinen Ausgangspunkt in den 60-er und 70-er Jahren des letzten Jahrhunderts. Hier ist besonders die US-Längsschnitt-Studie zur Identifizierung von Risiko und Schutzfaktoren der Forschungsgruppe um Emmy Werner u.a. zu nennen und ebenso die Überlegungen zur Salutogenese von Aaron Antonovsky.

Die Forschung zur Resilienz in den Sozialwissenschaften in Deutschland hat erst in den 1980-er Jahren eingesetzt und ab der Jahrtausendwende so richtig Fahrt aufgenommen und wurde zu einem festen Bestandteil systematischer Forschung.

Phasen der Resilienz-Forschung

In einer ersten Phase lag der Schwerpunkt der Forschung auf der Identifikation von individuellen Resilienzfaktoren, die die Entwicklung von Menschen trotz widriger Lebensumstände positiv beeinflussen. Als zentrale Faktoren wurden folgende identifiziert: soziale Unterstützung, Selbstwirksamkeitserwartung, aktive Problembewältigung und kognitive Flexibilität im Umgang mit Stress, Kohärenzgefühl, Optimismus, Sinnerleben und Spiritualität.

In der zweiten Phase, die heute noch andauert, wird versucht zu klären, wie die einzelnen Resilienzfaktoren in Wechselwirkung stehen. Es geht um die Entwicklung eines ganzheitlichen und empirisch fundierten Erklärungsmodells für diese unterschiedlichen Wirkmechanismen. Es wurde schon früh deutlich, dass Resilienz keine Eigenschaft eines Individuums ist, sondern im Lauf des Lebens im Wechselspiel mit der Lebensumwelt und den eigenen neurobiologischen, psychologischen und sozialen Ressourcen erworben wird. Einzelne Resilienzfaktoren greifen als Erklärung für das Resilienz-Phänomen zu kurz, deshalb wendet sich die aktuelle Forschung am Leibniz-Institut für Resilienzforschung in Mainz (LIR) den übergeordneten Resilienz-Mechanismen im Gehirn zu. Es wird von der Vermutung ausgegangen, dass übergeordnete kognitive und neuronale Resilienz-Mechanismen im Gehirn existieren.

(Z.B. Positiver Bewertungsstil, der verschiedene Resilienzfaktoren wie aktive Bewältigung, Sinn/Bedeutung im Leben und soziale Netzwerke aktiviert.)

Im Mittelpunkt der dritten Phase stehen Maßnahmen zur Stärkung der Resilienz bei verschiedenen Zielgruppen. Es geht dabei um die Entwicklung und Evaluierung von Programmen zur Stärkung psychischer Gesundheit und Resilienz in Kitas und Schulen. (vgl. Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönnau-Böse, M. (2009). Resilienz. UTB: München)

In der aktuellen vierten Phase geht es weiter darum, das komplexe Zusammenspiel von neurobiologischen, physiologischen und psychosozialen Prozessen im Lauf der Entwicklung in den Blick zu nehmen: sozusagen das Gehirn als Resilienz - Organ.

In den angloamerikanischen Ländern ist diese Forschung schon etabliert, in Deutschland stellt sich seit 2014 das Leibnitz-Institut für Resilienzforschung (LIR) dieser Aufgabe, es geht dabei um drei Ebenen:

1. *Verstehen* (neurowissenschaftliche und psychologische Gehirn-Forschung)
2. *Vorbeugen* (Entwicklung von zielgenauerer Resilienz fördernden Interventionen.)
3. *Verändern* (Bemühungen, die Arbeits- und Lebensumwelten auf der gesellschaftlichen Ebene so zu verändern, dass Resilienz gestärkt wird und Menschen ganz allgemein ihr volles Potential entfalten können.

Resilienz wird in der Forschung als eine Fähigkeit gesehen, die es dem Einzelnen ermöglicht, aus dem Loch, in dem man sich befindet, rechtzeitig wieder herauszukommen und Symptome wie Niedergeschlagenheit oder Angst und Niedergeschlagenheit zu überwinden, bevor sie in eine psychische Erkrankung münden.

In dem Bemühen um die Stärkung der seelischen Widerstandskraft wird mehr und mehr die Bedeutung der sozialen „Einbettung“ des Einzelnen in seiner Umgebung gesehen. Resiliente Katastrophenhelfer*innen berichten nach gefährlichen, belastenden Einsätzen, dass sie danach besser in der Lage seien, Gefühle bei sich und anderen wahrzunehmen und das Gespräch und den Austausch mit Kolleg*innen im Team besonders schätzen gelernt hätten.

Die aktuelle Resilienzforschung geht einen wichtigen Schritt vom ICH zum WIR, d.h. es setzt nicht primär am Individuum und dem modernen Trend zur Selbstoptimierung des Einzelnen an, sondern an den jeweiligen Arbeits- und Lebensstrukturen der Menschen.

Dieser Aspekt, der schon bei der Veröffentlichung zur Kauai-Studie von Emmy Werner angesprochen wurde, ist im Lauf der Jahre etwas in den Hintergrund getreten, das Training individueller Resilienzfaktoren wurde in den Vordergrund gerückt und die Chancen und Möglichkeiten einer sozialen Transformation der Gesellschaft wurden so meist ausgeblendet.

Individualistisches Verständnis von Resilienz

In den letzten Jahren ist Resilienz zu einem sehr einflussreichen Thema im öffentlichen Dialog geworden. Ein oft weitgehend unkritischer Umgang mit dem Konzept hat zur Folge, dass Resilienz mehr und mehr zu einem Modebegriff geworden ist.

Über jede beliebige Internetsuchmaschine können bis zu 4 Millionen Treffer gefunden werden: Begriffsklärungen, wissenschaftliche Arbeiten, praktische Anregungen und eine große Zahl von Angeboten zur Resilienz Stärkung von unterschiedlichen – meist kommerziellen Anbietern.

Der Bildungsmarkt wird von einer Vielzahl von Trainingsangeboten „überschwemmt“, es gibt kaum noch einen Anbieter, der nicht einen Resilienz-Kurs zur Stärkung gegen Krisen im Leben im Programm hat.

Aktuelle Entwicklungen der Resilienzforschung werden dabei oft vernachlässigt, Trainingsprogramme werden in der Regel kaum einer kritischen Prüfung unterzogen. Es wird nicht selten dabei mit einem neoliberalen Verständnis operiert, indem Resilienz als

Persönlichkeitsmerkmal oder genetische Disposition aufgefasst wird. Es besteht dabei die Gefahr, dass in naiver Weise Begeisterung für eine Illusion eines Machbarkeitsversprechens geweckt wird: Alles ist lösbar und kann gelingen, wenn ich nur intensiv meine inneren und äußeren Schutzfaktoren trainiere!

Es zeigen sich so Parallelen zum Urglauben des amerikanischen Traums: „Jede und Jeder ist ihres / seines Glückes Schmied!“, d.h. durch Investitionen wie eifriges Üben und mühsame Arbeit kann es gelingen, dass Krisen im Leben überwunden und das Selbst für die Stürme des Lebens gestärkt wird. Eine solche Sichtweise birgt die Gefahr, dass Druck und neuer psychischer Stress aufgebaut wird, wenn eine geringe Resilienz dem Einzelnen als Unzulänglichkeit oder gar als „Störung“ ausgelegt wird, sozusagen als neue „Diagnose“: „Resilienz- Defizit-Syndrom“.

Resilienz baut grundsätzlich auf Bindung, Beziehung und Kontakt zu anderen auf.

(Grossmann, K.E.& Grossmann, K. (2007). „Resilienz“, Brisch, K.- H., Hellbrügge, Th. (Hrsg.) (2003). Bindung und Trauma“.

Sichere positive Entwicklung beruht immer auf dem Wunsch und der Erfahrung eines jeden Kindes und eines jeden Menschen, dazuzugehören; positive Beziehungen bilden den Kern jeder günstigen psychischen Entwicklung, Sicherheit, Stärke und Vertrauen in die eigenen Kräfte und Fähigkeiten braucht immer den anderen, die Gemeinschaft.

Resilienz ist ohne tragende soziale Beziehung und Unterstützung nicht denkbar.

Sozialpolitische und gesellschaftliche Probleme dürfen meiner Meinung nach nicht als individuelle Defizite gesehen werden. Kriege, Klimakatastrophen, Fluchtereignisse und wirtschaftliche Krisen sind durch Resilienz allein nicht zu bewältigen.

Resilienz und Resilienzförderung ist so gesehen immer eine mehrdimensionale Aufgabe, die neben der Stärkung des Einzelnen immer den Arbeitgeber, den Träger einer Einrichtung, ja die Gesellschaft und die Politik insgesamt herausfordert.

Die resiliente Gemeinschaft: Die heilende Kraft des Sozialen

Resilienz darf also nie einseitig als individuelle Eigenschaft oder in einer Dualität von resilient / nicht-resilient gesehen werden. Sie ist als eine kontextabhängige Fähigkeit zu sehen, die sich nicht linear, sondern in Kreisläufen entfaltet. Neben individuellen Resilienzfaktoren muss immer eine Vielzahl von weiteren Einflussfaktoren gesehen werden, die in der Umwelt zu sehen sind.

„Niemand ist allein krank“ stellt Kleefeldt (2018) im Zusammenhang mit der Arbeit mit Kindern von Geflüchteten fest und zur Gesundung braucht es immer eine freundliche und zugewandte Umgebung. So wie psychisches Wachstum die Umgebung, die Gemeinschaft braucht, so muss auch immer die Familie, die Gemeinschaft und die Gemeinde in den Prozess der Resilienzförderung bei Kindern einbezogen werden. (Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönnauböse, M. (2009). Resilienz. UTB: München). (Kormann, Georg (2009). Resilienz – Was Kinder und Erwachsene stärkt. In Gesprächspsychotherapie und personenzentrierte Beratung, 4/2009, S. 188-197

Resilienz Interventionen und Förderprogramme gelten besonders bei risikogefährdeten Gruppen wie Kinder aus sozialen Brennpunkten, Kinder von Geflüchteten oder Kinder aus Heimen der stationären und ambulanten Kinder- und Jugendhilfe als wertvolle und anerkannte Maßnahme. M. Rutter (2013) betont dabei den Einfluss der sozialen Kontexte, der sozialen Erfahrungen und sozialen Unterstützung durch die jeweiligen Institutionen und Träger. Kinder sollten in sicheren Erfahrungs- und Experimentierfeldern Kompetenzen erlangen, die für die Bewältigung ihres Alltags von Bedeutung sind: Es geht dabei auch um das Erleben

von Scheitern, der Konfrontation mit Widerständen und deren eigenständige Überwindung. Das Ziel sollte dabei nicht vorrangig darin liegen, „Kinder resilient zu machen“, sondern ihnen Konstellationen und Übungsfelder zu ermöglichen, die sie in ihren Resilienz Fähigkeiten stärken.

Eine kritische Auseinandersetzung mit den Rahmenbedingungen jedes pädagogischen Handelns setzt voraus, dass es nie in erster Linie um eine Förderung der Anpassung an die vorhandenen Rahmenbedingungen gehen darf.

Ein Verständnis von Resilienz als Fähigkeit auf Krisen und Störungen nur angepasst zu reagieren, läuft Gefahr, dass ein Blick über die Begrenzungen, ganz allgemein Kritikfähigkeit und Optimismus nicht wachsen kann.

Die Forschung bei Kindern und Jugendlichen stellt die Bedeutung von interpersonellen und soziostrukturellen Schutzfaktoren heraus.

Soziale Ungleichheit und Armut

Die Kinderarmut, d. h. auch Armut in Familien hat sich in Deutschland schon vor der Corona-Pandemie Jahr für Jahr verstärkt und an Schärfe zugenommen. Besonders bedrohlich für arme Kinder ist, dass Armut schon seit einiger Zeit eine neue Form angenommen hat: Armut ist für viele Kinder und Jugendliche zu einer Dauererfahrung geworden mit entsprechend langfristigen Folgen. Eine UNICEF-Studie stellt vor kurzem fest: „Je länger und je öfter Kinder Phasen von relativer Armut durchleben, desto negativer sind die Folgen.“ 2019 waren in Deutschland 1,48 Millionen Kinder unter 16 Jahren von Armut betroffen.

Schon vor der Covid-19-Pandemie kämpfte ein beträchtlicher Teil der Kinder und Jugendlichen in Deutschland mit psychischen Problemen und fehlenden Chancen. Dies ist Ergebnis des UNICEF-Berichts zur Lage von Kindern in Deutschland 2021. Der Report unter dem Titel „Kinder – unsere Zukunft!“ warnt vor gravierenden Konsequenzen der Covid-19 Pandemie für das kindliche Wohlbefinden. Die Pandemie hat bestehende Probleme verschärft und stellt auch Eltern vor große Herausforderungen, ihre Kinder bestmöglich zu unterstützen. Was soll nun hier Resilienzförderung bewirken? Sie kann nur ein wirksames Mittel zur sekundären Armutsprävention sein. Doch sie darf und kann nicht die Politik aus ihrer Verantwortung entlassen, es ist eine politische Aufgabe, die weitgehend gesellschaftlich bedingten Ursachen von Kinderarmut zu beseitigen. Förderung der Resilienz der pädagogischen und sozialpädagogischen Fachkräfte können nicht die Ursachen der Armut beseitigen, sie können aber Kindern und deren Familien helfen, ihre schwierige Situation besser zu bewältigen. Es bleibt unabdingbar, dass benachteiligte Kinder sowohl durch materielle Leistungen als auch durch weitere Infrastrukturleistungen stärker unterstützt werden müssen.

Die resiliente Gesellschaft

Die aktuelle Pandemie, globale Migrationsbewegungen, Klimawandel, Kriege und Naturkatastrophen zeigen, dass es zu kurz greift, diese gesellschaftlichen Bedrohungen auf individueller Ebene zu diskutieren. Als Reaktion auf diese Herausforderungen ist notwendigerweise auch ein gesellschaftliches Immunsystem gefragt. Es stellen sich Fragen:

„Was befähigt resiliente Gesellschaften, flexibel mit Krisen umzugehen? Über welche Schutzfaktoren verfügen solche Gesellschaften?“

Wenn wir die aktuelle Covid 19 Pandemie betrachten, dann sehen wir, dass die Auswirkungen sowohl aus medizinischer, wie auch aus psychosozialer Sicht teilweise verheerend waren. Unser Gesundheit System drohte an Grenzen zu stoßen und überlastet zu werden, unsere Volkswirtschaft drohte in eine Abwärtsspirale zu geraten und besonders Kinder waren in den Zeiten des strengen „Lockdowns“ durch Schließung der Schulen und Kitas in soziale Isolation geraten und gesundheitlich gefährdet. Zudem war eine große Anzahl von Menschen durch Ängste, Zukunftssorgen und soziale Nöte belastet.

Zur Krisenbewältigung haben hier kollektive psychologische Mechanismen wie Gemeinwohlorientierung, prosoziales Verhalten, Verantwortungsbewusstsein und Vertrauen in handelnde Personen in Politik und Institutionen eine zentrale Rolle gespielt.

Gesellschaften können als resilient bezeichnet werden, wenn sie auf Stressoren reagieren und schnell zu einer funktionalen Reaktionsfähigkeit zurückkehren können. Ein großer Beitrag zur Bewältigung liegt dabei in der Bereitschaft der Mitwirkung der Mitglieder. Alle Befunde der Krisenforschung zeigen, dass die Zivilgesellschaft häufig enorme Fähigkeiten zur Selbstorganisation hat und über wertvolle Ressourcen zur Krisenbewältigung verfügt.

Bezogen auf die Frage nach vorbeugenden Schutzfaktoren auf systemischer Ebene kann die Resilienzforschung noch keine einheitlichen Antworten geben.

„Kollektive Resilienz“ wird als die Fähigkeit von Sozialsystemen bezeichnet, Schocks und Stressfaktoren zu absorbieren und einerseits seine wesentlichen Strukturen und Funktionen beizubehalten bzw. sogar neu zu organisieren und zu verbessern.

Übergeordnete Faktoren, die für die Resilienz von Gesellschaften wichtig sind:

- Kollektive Selbstwirksamkeitserwartungen, dass der Beitrag vieler Mitglieder zu einer Bewältigung der Problemlage eine Gesellschaft beiträgt. (Vgl. Bereitschaft, besonders vulnerable und gefährdete Mitglieder in der Pandemie kostenlos mit Essen zuhause zu versorgen, o.ä.)
- Gesellschaftliche Kontrollüberzeugungen, die den Glauben einer Gesellschaft stärkt, zur Bewältigung einer Krise beitragen zu können.
- Sozialer Zusammenhalt, der dazu beiträgt, dass trotz aller Einschränkungen eine Gestaltung menschlichen Lebens durch Empathie, Fürsorge und Einsatz für andere möglich ist.

Wie wir in der Pandemie gesehen haben, interagiert gesellschaftliche Krisenbewältigung auch mit der individuellen Resilienz der beteiligten Personen, d.h. mit der Fähigkeit, mit privaten Stressoren angemessen umzugehen. Die Stärkung gesellschaftlicher Resilienz ist mit der Stärkung individueller Resilienz stark verbunden. Gerade auch in Krisenzeiten einer Gesellschaft ist die Fähigkeit einzelner Mitglieder gefragt, ihre Gedanken, Wahrnehmungen und Emotionen angemessen regulieren zu können.

Für die Widerstandskraft einer Gesellschaft ist es wichtig, dass individuelle Faktoren wie kulturelle Einbindung, Religion und Glaube, Sozialisation und historisches Bewusstsein auch auf gesellschaftlicher Ebene stärker einbezogen werden.

Wir alle sind aufgefordert, Fähigkeiten Rahmenbedingungen und Werte neu zu denken. Dies wird nötig sein, den existenziellen Wandel durch Krisen und Umweltproblemen zu bewältigen: Partizipation, Demokratie und Verbundenheit stellen dabei zentrale Grundpfeiler dar.

Verbundenheit und Spiritualität

Der Neurobiologe Gerald Hüther (A. Grün, G. Hüther & M. Hosang, Liebe ist die einzige Revolution, 2017) betont, dass wir Menschen anders als in Abgrenzung und gegenseitigem Misstrauen und Bedrohung zusammenleben könnten. Nach Hüther ist es nicht die mangelnde Umbaufähigkeit unseres Gehirns, die uns daran hindert... „Es ist einzig und allein die Angst, vor dem, was dann geschieht, wenn wir aufhören, all das auch weiterhin festzuhalten, was wir selbst so mühevoll aufgebaut und geschaffen haben...Flügel wachsen uns Menschen nur dann, wenn wir genügend Raum und Gelegenheit zum Fliegen haben...“ (Hüther, 2017, S. 45-47)

Immer dann, wenn sich Menschen ohne Angst, ohne Druck und ohne feste eingefahrene Vorstellungen davon, worauf es im Leben ankommt, sich zuversichtlich mit anderen auf den Weg machen, kann wieder etwas in uns wachsen, das wir aus der Zeit unserer Kindheit kennen. Zuversicht und Hoffnung kann wachsen durch Freude am Leben, am reinen Sein im Hier und Jetzt. Doch es ist immer wieder die Angst mit dem Erwartungsdruck, die uns daran hindert, diesen Weg einzuschlagen. Aus der Stressforschung ist bekannt, dass der Auslöser von Angst immer mit einem Verlust von Vertrauen verbunden ist.: Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Vertrauen in die Unterstützung durch andere und einem Vertrauen, das uns vermittelt: Was auch immer kommen mag, du bist gehalten, getragen und sicher aufgehoben. Dies ermöglicht uns dann, den nächsten Schritt zu gehen und uns für Verbundenheit und Partnerschaft zu öffnen. Dies setzt voraus, dass wir uns eingestehen, dass wir gegenseitig abhängig sind. So sind wir dann gerüstet auf dem Weg in die Zukunft, die friedlicher, achtsamer ist und Mensch und Natur mit Respekt begegnet. So kann statt der Erfahrung des Sich-Voneinander-Abgrenzens eine neue Kultur des Miteinander-Wachsens entstehen.

Spiritualität

Die christliche Spiritualität ist vor allem eine Spiritualität der Liebe. Die Liebe soll sich in der Liebe zum Nächsten ausdrücken und auch die Liebe zum Gegner, zum Feind. Pater Anselm Grün verwendet hier das Bild der Sonne: Die Sonne kann das „Vereiste“ in uns zum Schmelzen bringen und das Erstarrte aufbrechen. Die Liebe, die Jesus verkündet, ist grenzenlos. Sie soll allen Menschen gelten unabhängig von ihrem Glauben und ihrer Überzeugung.

In jedem Menschen begegnen wir uns auch selbst. Martin Buber hat in seiner Bibelübersetzung die Forderung Jesu „Du sollst den Nächten lieben, wie dich selbst!“ so übersetzt: „Du sollst den Nächsten lieben. Denn das bist du selbst!“ In jedem Mitmenschen begegnen wir uns immer auch selbst. Es gibt etwas, das den Nächsten und dich miteinander verbindet: Das ist die Liebe. Die Liebe, die hier gemeint ist etwas anderen als ein Gefühl der Verliebtheit, es ist nach Gerald Hüther eine innere Haltung, eine innere Einstellung, die festlegt, wie ein Mensch denkt, fühlt und handelt. Und Hüther schreibt dazu: „Die Haltung erwächst aus einer Erfahrung. Und diese Erfahrung kann kein Mensch als Kind oder später im Leben aus sich heraus und für sich allein machen. Dazu braucht er andere Menschen, die ihn lieben. Liebe ist also kein individuelles Phänomen, sondern etwas, das innerhalb einer menschlichen Gemeinschaft als Ergebnis eigener Erfahrungen über Generationen weitergegeben wird...so betrachtet ist das, was wir Liebe nennen, in Wirklichkeit eine kulturelle Leistung, die in dieser Form auch nur von menschlichen Gemeinschaften entwickelt werden kann.“

Verbundenheit

Es gibt in den letzten Jahren immer mehr Menschen in unserer Gesellschaft, Europa- und Weltweit, die sich für soziale Gerechtigkeit und für ökologische Nachhaltigkeit einsetzen. (vgl. Ray/Anderson, The cultural creatives, 2000) Dies sind Menschen, die sich für eine Zukunft mit menschlichem Gesicht einsetzen. Es gibt ein Erwachen, um ein neu aufkeimendes Bewusstsein um die Verbundenheit alles Lebendigen, das angestoßen wurde durch viele Krisen und Probleme, die aktuellen und schon länger zurückliegende.

Wenn es der Menschheit individuell und kollektiv gelingt, sich für Verbundenheit und Partnerschaft zu öffnen, könnte diese Entwicklung die Qualität einer zweiten Aufklärung haben. Es wäre eine Aufklärung, die den Trend zur sich ständig steigenden Selbstoptimierung transzendiert. Die Folge könnte eine Verbundenheit der Menschen in einzelnen Staaten und über deren Grenzen hinaus sein. Wir würden so erkennen, dass wir gegenseitig abhängig und aufeinander angewiesen sind.

Die Erkenntnisse der Physik im 20. Jahrhundert und insbesondere die Quantenphysik hat uns unseren Blick geöffnet für mögliche andere Sichtweisen der Dinge und des Erkennens. Diese neue Weltsicht ist noch wenig in das Bewusstsein der Menschen gelangt, weil sowohl die Sprache der Quantenphysik eine schwierige Mathematik ist, die weit über die Schulmathematik hinausgeht und nur schwer für die meisten von uns in nachvollziehbare Begriffe formuliert werden kann. Selbst Fachleuten fällt es gelegentlich immer noch schwer, die Folgerungen innerlich zu akzeptieren; widersprechen sie doch auch in vielem der klassischen Physik mit dem scheinbar so vertrauten Weltbild. Zu den Pionieren dieser neuen Erkenntnis aus dem deutschsprachigen Raum zählen unter anderen die Nobelpreisträger Max Planck (1858 – 1927), Albert Einstein (1879-1955) und Werner Heisenberg (1901-1976).

Der Quantenphysiker und Philosoph Hans-Peter Dürr, als Nachfolger von Werner Heisenberg Direktor des Max Planck-Instituts für Physik in München, stellt in einem Aufsatz mit dem Titel: „Teilhaben an einer unteilbaren Welt. Das ganzheitliche Weltbild der Quantenphysik. (2021) folgendes fest: „Die Wissenschaftler der klassischen Physik stellten sich den Anfang der Welt noch als einen Urknall vor, der die ganze Wirklichkeit bereits enthielt und bei dem alles, was fortan geschah, nur eine Entfaltung dessen war, was bereits von Beginn an angelegt war, so vertritt die neue Physik die Auffassung, dass die Schöpfung keinesfalls abgeschlossen ist. Sie ereignet sich in jedem Augenblick neu. Wir alle sind als Teilhabende eines kreativen Kosmos am fortlaufenden Schöpfungsprozess beteiligt... Wir erkennen, dass wir integriertes und gestaltendes Element dieses dynamischen Kosmos sind... Alles, was wir tun oder auch nicht tun, hat Auswirkungen auf das Ganze... Wir tragen mit unseren Entscheidungen immer zum Gesamten bei... Die Liebe ist das, was für mich am besten zum Ausdruck bringt, was wir als Verbundenheit erfahren und als Empathie zum Ausdruck bringen. Um diese Liebe zum Wirken zu bringen, müssen wir alles dafür tun, dass jeder Mensch sich angemessen entfalten kann. Jeder Mensch ist einzigartig und verschieden von allen anderen Menschen. Es geht darum, diese Einzigartigkeit zur vollen Blüte zu bringen und in das gemeinsame Netzwerk aller Wesen einzuspeisen.“

Und dazu noch ein paar Gedanken zum Abschluss meiner Ausführungen: Das Christentum hat als Religion der Nächstenliebe die Gesellschaft der Antike bis heute revolutioniert. Aber auch das Christentum muss bis heute erkennen, wie die Liebe, die es predigt, von den Strukturen und verantwortlichen Personen immer mehr eingeengt und instrumentalisiert wurde. Es sind über die Jahrhunderte viele Bücher über die Liebe erschienen, aber dennoch gelingt es nicht immer, der Liebe mehr Raum in uns und in den Menschen zu geben. Wenn Kinder als Objekte behandelt werden, dann behandeln sie auch später andere wieder ebenso. Liebe heißt aber, den anderen als Subjekt zu sehen, als einen Menschen, der so ist wie du.

Oder wie Martin Buber schrieb: „Der andere, das bist Du selbst!“ Es gelingt nie, durch Moralisieren der Liebe mehr Raum zu geben, es bleibt die einzige Möglichkeit, daran zu erinnern, dass die Liebe immer schon in uns ist.

Die Augsburger Theologin und Philosophin, Dr. Katharina Ceming, meldet starke Zweifel an, ob die etablierten Religionssysteme einen Beitrag zu dieser notwendigen Entwicklung der Menschheit leisten können; aus ihrer Sicht bleibt das abzuwarten. Zu sehr ist ihr Mittelpunkt im Moment – so schreibt sie – noch in einer alten, von Einzelinteressen geprägten Individualität verankert, die noch nicht umfassend bereit ist, sich auf eine neue Individualität einzulassen, die sich mit anderen auf einer tieferen und umfassenderen Ebene verbunden weiß.

„Traditionelle religiöse Kollektive haben die Tendenz, sich von anderen, die nicht so sind, denken und glauben, abzugrenzen...Die Zukunft der Spiritualität scheint daher eine transkonfessionelle zu sein. Sie hat die keimhaft in jedem Menschen grundlegende Fähigkeit, nicht nur das eigene Ich im Blick zu haben, sondern im Gegenüber einen Teil des eigenen Seins wiederzuerkennen“ (vgl. Ceming, in Hüther, Spannbaauer, 2018, S. 45ff)

Die Umkehr (Metanoia) steht im Mittelpunkt der Auffassung vom Weg des Menschen. Sie kann jeden Menschen von innen erneuern. Umkehr bedeutet im Judentum weitaus mehr als Reue und Bußhandlungen, sie bedeutet, dass der Mensch, der sich – so Buber- „im Wirrsal der Selbstsucht verlaufen hat, wo er immer sich selbst zum Ziel setzte, durch eine Wendung seines Wesens einen Weg zu Gott finde, d.h. den Weg zur Erfüllung der besonderen Aufgabe, für die Gott ihn bestimmt hat...Für das Judentum ist jede menschliche Seele ein dienendes Glied in der Schöpfung Gottes, die durch das Werk des Menschen zum Reiche Gottes werden soll; so ist denn keiner Seele ein Ziel in ihr selbst, in ihrem eigenen Heil gesetzt...Man soll sich vergessen und die Welt im Sinn haben.“ (Martin Buber, Der Weg des Menschen nach der chassidischen Lehre, 2014)

„Wir sollten der Liebe trauen, die schon in uns ist, die der Grund aller Schöpfung ist“, so schreibt Pater Anselm Grün in einem Artikel mit dem Titel: „Die Liebe ist der Grund des Seins“ und weiter führt er aus: „Wenn wie Jesus, Buddha und andere große Vorbilder dieser Liebe trauen, dann wird die Revolution der Liebe gelingen. Nicht sofort und nicht auf der ganzen Welt, aber die Liebe ist dabei, ihr Potential in und zwischen uns zu entfalten. Wenn wir erkennen, dass alle Religionen, Philosophien und Kulturen von diesem Grund der Liebe ausgehen...dann werden immer mehr Menschen, Familien, Schulen, Orte, Unternehmen und Institutionen von der Liebe durchdrungen. Dann entsteht eine Welt der Liebe, die immer mehr Menschen in ihren Bann zieht.“

Literatur:

Bauer, Joachim (2021). Das empathische GEN – Humanität, das Gute und die Bestimmung des Menschen. Freiburg: Herder

Bauer, Joachim (2006). Prinzip Menschlichkeit – Warum wir von Natur aus kooperieren. Freiburg: Herder

Bohm, David (2008). Der Dialog – Das offene Gespräch am Ende der Diskussion. Stuttgart: Klett-Cotta

Butterwegge, Carolin & Butterwegge, Christoph (2021). Kinder der Ungleichheit. Wie sich die Gesellschaft ihrer Zukunft beraubt. Frankfurt: Campus

- Brantschen Nikolaus (2007) Erfüllter Augenblick – Meditationen für den Alltag. Ostfildern: Patmos
- Brantschen Nikolaus, Gyer, Pia (2011). VIA INTEGRALIS – Wo Zen und christliche Mystik sich begegnen. München: Kösel
- Bregman, Rutger (2020). Im Grunde gut. Eine neue Geschichte der Menschheit. Hamburg: Rowohlt
- Buber, Martin (2014). Der Weg des Menschen nach der chassidischen Lehre. Gütersloh
- Ceming, Katharina (2021). Von Weltbürgern, Gotteskindern und Buddha-Keimlingen. In: Hüther, Gerald & Spannbauer, Christa, Verbundenheit. Bern: hogrefe
- Dürr, Hans-Peter (2021). Teilhaben an einer unteilbaren Welt. Das ganzheitliche Weltbild der Quantenphysik. In: Hüther, Gerald & Spannbauer, Christa, Verbundenheit. Bern: hogrefe
- Devilloard, Anne (2013). Ein Leben voller Staunen. Im Gespräch mit Hans-Peter Dürr und Sue Dürr. München: Driediger
- Elberfeld, Rolf (2017) Zen, Reclam 100 Seiten. Stuttgart: Reclam
- Frick, J. (2007). Die Kraft der Ermutigung. München: Huber
- Graefe, Stefanie (2019). Resilienz im Krisenkapitalismus. Wider das Lob der Anpassungsfähigkeit. Bielefeld: transcript
- Grün, Anselm, Hüther, Gerald & Hosang, Maik (2020). Liebe ist die einzige Revolution. Freiburg: Herder
- Grün, Anselm & Grün, Michael (2020). Gott und die Quantenphysik. Zwei Brüder im Gespräch. Freiburg: Herder
- Grün, Anselm, Jäger, Willigis (2014) Das Geheimnis jenseits aller Wege. Was uns eint -was uns trennt. Münsterschwarzach: Vier-Türme-Verlag
- Gilan Donya, Helmreich, Isabella mit Hahad, Omar (2021). Resilienz – Die Kunst der Widerstandskraft. Was die Wissenschaft dazu sagt. Freiburg: Herder
- Gruhl, Monika (2014). Resilienz für Lehrerinnen und Lehrer. Kraft für die Schule und für mich. Freiburg: Kreuz-Verlag
- Hartkemeyer, J.& M. (2005). Die Kunst des Dialogs – Kreative Kommunikation entdecken. Stuttgart: Klett-Cotta
- Hüther, Gerald, Spannbauer, Christa (Hrsg.) (2021). Verbundenheit – Warum wir ein neues Weltbild brauchen. Bern: hogrefe
- Jäger, Willigis, Zölls, Doris & Poraj, Alexander (2012). ZEN im 21. Jahrhundert. Bielefeld: Kamphausen

Kalisch, Raffael (2017). *Der resiliente Mensch. Wie wir Krisen erleben und bewältigen. Neueste Erkenntnisse aus Hirnforschung und Psychologie.* München/Berlin: Berlin-Verlag

Kaluza, G. (2011). *Salute! Was die Seele stark macht.* Stuttgart: Klett-Cotta

Kleefeldt Esther (2018). *Resilienz, Empowerment und Selbstorganisation Geflüchteter,* V&R: Göttingen

Kormann, Georg (2006) *Ehemalige im Kinderdorf. Innerseelische Situation und Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen in einer Einrichtung der stationären Jugendhilfe.* München: Martin Meidenbauer

Kormann, Georg (2009). Resilienz - Was Kinder und Erwachsene stärkt. In *Gesprächspsychotherapie und personenzentrierte Beratung*, 4/2009, S. 188-197

Krause, Katharina & Lorenz, Rüdiger-Felix (2009). *Was Kindern Halt gibt. Salutogenese in der Erziehung.* Göttingen: V&R

Steindl-Rast, David. (2018). *Alle Dinge sind im Herzen.* Freiburg: Herder

Steindl-Rast, David. (2021). *Die Achtsamkeit des Herzens.* Freiburg: Herder

Steindl-Rast, David. (2022). *Die Kraft des Staunens.* Freiburg: Herder

Zander, M. (2015). *Laut gegen Armut – leise für Resilienz. Was gegen Kinderarmut hilft.* Beltz Juventa: Weinheim