

Resilienz - Gegen den Trend zur Selbstoptimierung

Vom ICH zum WIR.

Dr. Georg Kormann, 25.09.2023

Kontakt: georg@kormann.de

Wir leben in einer Gesellschaft, in der das „ICH“ Kultstatus genießt.

Es besteht die Gefahr einer Funktionalisierung und Optimierung ganzer Lebensbereiche durch ein ICH, das mehr und mehr nur noch an Selbstvervollkommnung interessiert ist.

Von allen Seiten bekommen wir Tipps, wie wir es optimieren können und die beste Version von uns selbst erschaffen können.

Man könnte dies als DIE Krankheit unserer Gesellschaft bezeichnen.

Schon Martin Buber, der jüdischen Religionsphilosoph, hat in seinem Hauptwerk „Ich und DU“, das vor genau 100 Jahren erschienen ist, sich gegen einen auch heute wieder aktuellen Zeitgeist der Funktionalisierung und Optimierung ganzer Lebensbereiche gewandt. Es ging Buber darum, gegen diese Tendenzen die Offenheit und Lebendigkeit von ICH-DU - Beziehungen zu betonen.

Denn im Zuge der aktuellen Krisen spüren wir besonders deutlich, dass das Gewebe unserer Gesellschaft uns nicht immer gut trägt und das Verbindende oft viel zu kurz kommt. Das nahezu ausschließliche Kreisen um sich selbst birgt die Gefahr der Vereinsamung und Entfremdung. Wir geraten dabei auch immer wieder in die Versuchung, dass sich der Blick verengt und wir immer mehr danach trachten, uns mit anderen zu vergleichen und das Beste aus uns herauszuholen.

Buber betont in einer anderen Schrift mit dem Titel „Der Weg des Menschen“, dass es darum gehe „Bei sich zu beginnen, aber nicht bei sich enden; von sich ausgehen, aber nicht auf sich anzielen; sich erfassen, aber nicht (nur) sich mit sich befassen.“ (Buber, Der Weg des Menschen, 2018, S.63)

Martin Buber schreibt weiter: „Du sollst dich nicht immerzu mit dem quälen, was du falsch gemacht hast, sondern die Seelenkraft, die du auf solche Selbstvorwürfe verwendest, sollst du der Tätigkeit an der Welt zuwenden, für die du bestimmt bist. Nicht mit dir sollst du dich befassen, sondern mit der Welt.“ (Buber, Der Weg des Menschen, 2018, S.64)

Seit über 20 Jahren wird in der Bücherei des Judentums in Buchen am 1. Sonntag im September eine Lesung im Rahmen des „Europäischen Tages der jüdischen Kultur“ durchgeführt.

An diesem Tag wird an die Beiträge des Judentums zur Kultur unseres Kontinents und darüber hinaus in Vergangenheit und Gegenwart erinnert. Bei aller Unterschiedlichkeit gab es über die Jahrhunderte hinweg – und besonders im 19. Jahrhundert und Anfang des 20. Jahrhunderts – eine wechselseitige Bereicherung in vielen Lebensbereichen, so auch in den Sozialwissenschaften, der Medizin, der Pädagogik, Philosophie, Kunst und Literatur. Vor allem ist es dem Bemühen des jüdischen Philosophen Moses Mendelssohn (1729-1786) im 18. Jahrhundert zu verdanken, dass die Möglichkeit eröffnet wurde, im Zuge der europäischen Aufklärung liberales Judentum und moderne Kultur in Deutschland und Europa miteinander zu verbinden. Er hat maßgeblich dazu beigetragen, dass das Judentum in Deutschland und Europa sich aus seiner mittelalterlichen Isolation befreien konnte und der Eintritt der Juden in die bürgerliche

Gesellschaft in Deutschland, Europa und weltweit geebnet wurde und somit auch der wissenschaftliche Austausch beginnen konnte.

Weithin bekannt ist unter anderem die Entwicklung der Psychoanalyse als Behandlungsmethode durch Sigmund Freud und anderen jüdischen Mediziner und Psychiatern oder die Forschung von Albert Einstein, die zur Entdeckung der Relativitätstheorie in der Physik geführt hat. Es gibt jedoch keine „jüdische“ Wissenschaft wie es auch keine „christliche“ gibt. Kultur lebt von gegenseitigen Impulsen und dem Austausch.

Jüdische Forscher haben gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen in verschiedenen Wissenschaftsbereichen geforscht und neue Einsichten gewonnen. Dies gilt auch für das heute weit verbreitete Konzept der **Resilienz**. Resilienz beschreibt die psychische Widerstandskraft. Diese bewährt sich besonders in der Bewältigung von Extrembelastungen und psychischen Traumata. In der Nachkriegszeit gab es zahlreiche Mediziner, Psychoanalytiker, die sich der Trauma- und Resilienz-Forschung widmeten: Einige von ihnen waren, bzw. sind jüdische Wissenschaftler, die das KZ überlebt haben oder sich – mit Hilfe anderer- vor dem Tod im KZ retten konnten:

Ernst Federn (* 26. August 1914 in Wien; † 24. Juni 2007) war ein österreichischer Psychoanalytiker, Jude und Kommunist

Bruno Bettelheim (* 28. August 1903 in Wien; † 13. März 1990 in Silver Spring, Maryland, USA) war ein US-amerikanischer Psychoanalytiker und Kinderpsychologe

Viktor Frankl (1905 – 1997) Psychoanalytiker. Sein Buch mit dem Titel „...Trotzdem Ja zum Leben sagen“ erschien bereits 1946 und wurde zum Welt-Bestseller

Hans Keilson (1909 – 2011) wurde in Bad Freienwalde an der Oder geboren und hat in Berlin Medizin studiert. Er war einer der letzten jüdischen Medizinstudenten, die noch das Staatsexamen ablegen konnten. Dann erhielt er Berufsverbot und emigrierte 1936 in die Niederlande. Dort schloss er sich einer Widerstandsbewegung an und kümmerte sich um traumatisierte jüdische Waisenkinder.

William G. Niederland (1904 – 1993) Psychiater und Psychoanalytiker, wurde in Ostpreußen geboren und studierte an der Universität Würzburg Medizin. Sein Vater war Kantor und Rabbiner in Würzburg. 1935 Ausreise in die USA.

Boris Cyrulnik (geb. am 26. Juli 1937 in Bordeaux) ist ein renommierter französischer Psychiater und Psychoanalytiker. Er gilt als einer der bedeutendsten Resilienzforscher. Überlebte als einziger seiner Familie das KZ mit Hilfe seiner Erzieherin.

Ihre Forschungen und Ergebnisse zum Thema Resilienz können uns unter anderem einige Antworten auf die wichtige Frage der heutigen Zeit geben:

Wie kann sich in der Gesellschaft weniger ICH ausbreiten und wie kann mehr WIR gelingen?

Von drei jüdischen Wissenschaftlern: **Aaron Antonovsky, Viktor Frankl und Boris Cyrulnik** und ihren Forschungen und Erfahrungen möchte ich in dieser Vortragsreihe berichten.