

Resilienz, ein Konzept mit Geld-zurück-Garantie?

Plädoyer für eine differenzierte Sichtweise auf den Begriff Resilienz und seine respektvolle Umsetzung in der psychologischen Praxis.

Resilience – A Concept With a Money Back Guarantee? A Plea for a Sophisticated View on Resilience and Its Careful Transfer Into the Psychological Practice.

Tina Deutenhauser

Themenschwerpunkt Resilienzforschung

Zusammenfassung

Der Begriff Resilienz erfährt zur Zeit eine steigende Attraktivität. Eine trivialisierte Deutung des Begriffs hin zur Ratgeber-Botschaft, hierbei handle es sich um einen einfach zu replizierenden Handlungsplan und die implizite Leistungsorientierung laden zu einer unreflektierten Verwendung und zu unrealistischen Erwartungen ein. Unter Berücksichtigung der Komplexität menschlicher Entwicklungsbedingungen soll der Versuch einer praxisorientierten und wohlwollenden Umsetzung der Resilienz-Idee unternommen werden.

Abstract

Resilience has become more and more popular recently. As a consequence it is often used in a trivial way. Its interpretation as a simple copy-and-paste action plan, its implicit achievement mode invite to use it in a somehow careless way and lead to unrealistic expectations. Considering the complexity of human development conditions, ways of implementing the idea of resilience in a practical and well meaning manner shall be discussed.

Intro

Vor etlichen Jahren erzählte mir ein Kollege („R.“) aus dem pädagogischen Arbeitsfeld anlässlich einer aktuellen persönlichen Krise aus seiner Lebensgeschichte, die über viele Jahre von folgenden Elementen geprägt war: Gewalt, Demütigung, Beziehungsabbrüche, Fremdunterbringung, jugendliche Obdachlosigkeit, am Rande der Kriminalität, phasenweise intensiver Substanzkonsum.

Nachgefragt, wie es zu dieser Lebensveränderung hin zu Ausbildung, stabiler Wohn- und Lebenssitua-

tion und sogar mehrjähriger Tätigkeit in einem psychosozialen Beruf kam, ließ er mich an dieser Entwicklung ein wenig teilhaben. Damals hatte ich den Begriff der „Resilienz“ meinem Fach-Repertoire eher schemenhaft zugeordnet und genau diese Geschichte markiert einen wesentlichen Eckpunkt meiner Auseinandersetzung damit. Dies zum einen, weil R. keinen Zweifel daran ließ, seine Lebensqualität nun deutlich verbessert zu erleben und auch voller Stolz auf das Erreichte zu sein, er aber genauso davon sprach, wie er nach wie vor heftig „mit seinen Dämonen kämpfe“ (v.a. in Bezug auf aggressive Impulse und depressive Episoden) – er beschrieb also das filigrane Gleichgewicht seiner Situation – und zum anderen, weil er die unberechenbare Wirksamkeit von Interventionen in der Langzeitperspektive benannte, indem er meinte, ein ausschlaggebendes Element im Prozess der Veränderung seien bestimmte Sätze von psychosozialen HelferInnen gewesen, die er mit 16 gehört hatte, mit Anfang 20 erinnerte und die plötzlich für ihn Sinn bekommen hätten: „Ich hielt mich daran fest“.

Die Geschichte von R. enthält aus meiner Sicht in ihrer Unvollständigkeit bereits alle wesentlichen optimistischen und kritischen Aspekte, welche die Diskussion rund um das Resilienz-Konzept aktuell ausmachen und die ich für diesen Artikel besonders aus der Sicht der klinischen Psychologin beleuchten möchte:

1. Der Begriff Resilienz und sein „Leistungsumfang“ – Wer genau ist nun als resilient zu bezeichnen?
2. Bedeutet Resilienz Monofinalität? – Widerspricht die Komplexität intrapsychischen Erlebens der Verwendung des Konzepts in der (Fach)-Literatur?
3. Das „Programmpotential“ von Resilienz – Welche Sehnsucht nach Eindeutigkeit wird mit der umfangreichen Ratgeber-Literatur zu Resilienz bedient?