

# Resilienz

von Ulrich Bröckling

## Über einen Schlüsselbegriff des 21. Jahrhunderts

Die Analyse von Macht und Herrschaft gehört zu den Kernaufgaben der Soziologie, an der sich die Disziplin von ihren Anfängen bis heute in immer neuen Anläufen abarbeitet. Richtete sich das Interesse der Zunft lange Zeit auf die öffentlich praktizierten und inszenierten Formen politischer wie sozialer Kontrolle, so gerieten spätestens mit Michel Foucaults Studien zur Gouvernementalität subtile Techniken der Führung und biopolitischen Steuerung in den Fokus der sozialwissenschaftlichen und historiografischen Forschung. Eine der sowohl über die Landes- als auch die Fachgrenzen hinaus einflussreichsten deutschsprachigen Publikationen, die aus diesem Kontext hervorgingen, war die vor zehn Jahren erschienene Studie *Das unternehmerische Selbst* des Kultursoziologen Ulrich Bröckling. Unter dem Titel *Gute Hirten führen sanft* hat der mittlerweile an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg lehrende Autor nun eine Sammlung themenverwandter Einzelstudien und Aufsätze veröffentlicht. Sie beschäftigt sich mit unterschiedlichen Strategien der Selbst- und Fremdführung und verbindet sie analytisch zu einer veritablen „Soziologie der Menschenregierungskünste“. So kann das Operationsgebiet eines „libertären Paternalismus“ ausgeleuchtet werden, der sich mit der Freiheit der Individuen zugleich auch um deren rechten, will heißen: ordnungsgemäßen Gebrauch sorgt. Mit diesen Sondierungen schreibt der Autor nicht nur das von Foucault begonnene Projekt der Gouvernementalitätsstudien fort, sondern präsentiert auch ein Stück aktueller politischer Soziologie. Wir danken Herrn Bröckling und dem Suhrkamp Verlag für die Genehmigung, nachstehend einen der zentralen Aufsätze des Anfang August erscheinenden Buches vorab auf „Soziopolis“ veröffentlichen zu dürfen. - Die Red.

Schlüsselbegriffe, in denen sich die Signatur einer Zeit paradigmatisch verdichtet, sind selten rein deskriptiv. Ihr Anspruch ist gleichermaßen diagnostisch wie transformativ: Sie bündeln die Herausforderungen, denen sich eine Epoche ausgesetzt sieht, und geben zugleich an, wie diesen zu begegnen wäre. Sie fordern zum Handeln auf und weisen ihm die Richtung. Ihr aufschließendes Potenzial erweist sich nicht zuletzt daran, dass sie in den unterschiedlichsten Feldern Verwendung finden. Schlüsselbegriffe öffnen stets mehr als nur eine Tür. Dazu bedürfen sie einer gewissen Unschärfe. Sie lassen sich schwerlich exakt definieren, aber sie besitzen ein semantisches Gravitationszentrum und erzeugen ein Kraftfeld. Ihr Gehalt konkretisiert sich im Prozess ihres Werdens. Ein solches Schlüsselkonzept ist für die ersten beiden Dekaden des 21. Jahrhunderts zweifellos Resilienz. Der Begriff stammt ursprünglich aus der

Werkstoffphysik und bezeichnet dort die Eigenschaft elastischer Materialien, nach Verformung wieder in ihre Ausgangsposition zurückzukehren. Überträgt man diese Vorstellung auf biologische, technische, soziale oder ökologische Systeme, bedeutet Resilienz das Oszillieren um einen Gleichgewichtszustand, den ein System im Fall von Abweichungen aus eigener Kraft durch geeignete Adaptionen wiederherzustellen sucht – das Prinzip der Homöostase. In einem weiteren Sinne beschreibt Resilienz das Vermögen eines Systems, Störungen und andere Stressoren zu absorbieren oder ihnen standzuhalten, ohne einen „Regimewechsel“ zu vollziehen, das heißt unter Aufrechterhaltung seiner grundlegenden Struktur und Funktionen. Dabei kann es verschiedene Gleichgewichtszustände geben. Resiliente Systeme können sich deshalb verändern, ohne sich aufzugeben, und sie müssen sich verändern, um fortzubestehen. Ihre Entwicklung verläuft nicht linear, auszugehen ist vielmehr von nicht vorhersagbaren, unter Umständen dramatischen Wendungen. Resilienz ist somit ein Gradmesser für die Fähigkeit eines Systems, sich selbst zu organisieren, zu lernen und sich anzupassen.

Inzwischen ist das Konzept in disparaten Disziplinen und Forschungskontexten theoretisch ausgearbeitet und für vielfältige politische, militärische, ökonomische, ökologische, technische, medizinische, psychologische und pädagogische Anwendungsbereiche operationalisiert worden. Es gibt eine Fülle an Definitionsversuchen[1] sowie eigenständige Resilienzkonzepte unter anderem in der Entwicklungspsychologie, der Sozialen Arbeit und den Gesundheitswissenschaften, in der Sicherheitsforschung und Katastrophensoziologie, in der Ökosystemtheorie und Nachhaltigkeitsforschung, in der Geographie und den Wirtschaftswissenschaften, die sich zwar nicht auf einen Nenner bringen lassen, sich aber wechselseitig überlagern und beeinflussen.[2] Und es gibt zahllose Programme zur Resilienzförderung in all diesen und noch vielen anderen Bereichen, für die dasselbe gilt. Resilienz dient als übergreifende Chiffre für einen Umgang mit Risiken, Gefährdungslagen und unkalkulierbaren Ereignissen disruptiven Wandels, der weniger auf vorbeugende Verhinderung ihres Eintretens als auf die Befähigung abzielt, sich auf sie einzustellen und ihre Auswirkungen zu bewältigen. Bedeutungselemente von Robustheit, Immunität, Adaptivität und Coping fließen darin zusammen; Gegenbegriffe sind Vulnerabilität, Fragilität, Störanfälligkeit oder Prekarität. Resilienz ist ein Grenzbegriff, der zwischen analytischer Beschreibungskategorie und normativer Handlungsorientierung changiert und gerade durch seine Mehrdeutigkeit zwischen wissenschaftlichen Disziplinen und Praxisfeldern vermitteln und auf diese Weise Plausibilität und politische Wirkmächtigkeit gewinnen kann.[3]

Trotz der Mehrdeutigkeit lassen sich einige begriffliche Präzisierungen vornehmen: Beobachtet man in der Perspektive von Resilienz, so gehen die Bedrohungen des Status quo vor allem von der Umwelt des Systems aus, während die Fähigkeit, sie zu bewältigen (oder eben nicht), in erster Linie dem System selbst zugerechnet wird.[4] Resiliente Systeme zeichnen sich nicht dadurch aus, dass sie externe Störungen beseitigen können, sondern sie verfügen über ein ausreichendes Maß an interner Störungsverarbeitungs-kompetenz. Diese Kompetenz wird entweder als eine gegebene Eigenschaft verstanden, die manche Systeme auszeichnet und anderen fehlt, oder als eine Qualität, die gepflegt und gesteigert, aber auch vernachlässigt werden kann. Sie ist Anlage und Aufgabe zugleich und in beiden

Varianten eine Richtschnur, um unterschiedlichste Entitäten zu beurteilen und auf sie einzuwirken. Einerseits präsentiert sich Resilienz als ein graduelles Konzept: Systeme können mehr oder weniger resilient sein – den einen zwingt ein Grippevirus zwei Wochen mit Fieber ins Bett, die andere kommt mit einem Schnupfen davon. Andererseits gibt es kritische Schwellen, jenseits derer sie aufhören zu existieren und sich damit unwiderruflich als nicht resilient erweisen – der Mensch stirbt, das Unternehmen geht bankrott, die Dorfgemeinschaft löst sich auf, die politische Ordnung zerfällt, der See kippt um, die Maschine ist nicht mehr zu reparieren. Werden diese Schwellen überschritten, verstärken sich die Desintegrationsprozesse lawinenartig und lassen sich nicht mehr aufhalten. Interventionen, die auf Resilienzsteigerung abzielen, versuchen deshalb, Systeme in die Lage zu versetzen, sich auf Gefährdungen einzustellen und dabei Distanz zu den kritischen Schwellen zu wahren. Weil diese nicht festliegen und aufgrund ihrer nichtlinearen Dynamiken auch nicht vorab berechenbar sind, müssen resiliente Systeme Nichterwartbares erwarten können, eine paradoxe Aufgabe, die ihnen gleichermaßen Flexibilität und Beharrungsvermögen abverlangt. Resilienzförderung lässt sich insofern sowohl als Variante von wie als Alternative zu präventivem Handeln begreifen.[5] Sie ist weniger negativistisch, aber dafür defensiver: Soll Prävention negative Zukünfte unwahrscheinlicher machen, so soll Resilienzförderung wahrscheinlicher machen, dass die befürchteten negativen Zukünfte nicht noch negativer ausfallen. Während Prävention heute interveniert, damit morgen die befürchteten Schäden nicht eintreten, will Resilienzförderung heute dazu befähigen, die möglicherweise morgen eintretenden Schäden besser zu bewältigen. Zu diesem Zwecke trifft sie die erforderlichen Maßnahmen, um antizipierend deren Ausmaß einzudämmen. Sie sorgt dafür, dass die voraussichtlich geschädigten Individuen, Communities, Organisationen, Populationen, Infrastrukturen und Ökosysteme sich möglichst rasch und möglichst umfassend erholen; sie verbessert deren Widerstandsfähigkeit gegenüber künftigen Krisen und mutet ihnen die dazu erforderlichen Anpassungsleistungen zu. Kurzum, vorgebeugt wird nicht den Krisen- und Katastrophenereignissen selbst, sondern ihren destabilisierenden und zerstörerischen Effekten. Resilienz bezeichnet indes nicht nur eine politische Rationalität, eine allgemeine Richtschnur gouvernementaler Interventionen, sondern auch – weit über ihre psychologischen und pädagogischen Ausformungen hinaus – ein Subjektivierungsprogramm. Wo immer sie auf der Agenda steht, kommen auch Vorstellungen darüber ins Spiel, welche Eigenschaften ein resilientes Selbst auszeichnen, wie es sich selbst begreifen, wie mit sich und seiner Umwelt interagieren soll, aus welchen Quellen sich seine Resilienz speist und was diese bedroht. Wie andere Anrufungen schließt auch die des resilienten Selbst ein „immer schon“ mit einem „erst noch“ kurz: Weil jeder bereits über ein Mindestmaß an Resilienz verfügt, können und sollen alle daran arbeiten, diese zu erhalten und zu steigern. Weil die Bedrohungen, gegen die sie sich gewappnet erweisen müssen, unvorhersehbar sind und sich unablässig verändern, ist dies ein unabschließbarer Prozess. Es gibt kein ganz und gar resilientes Selbst.

### *1. Auf der Suche nach der Kraft der Widerständigen – psychologische und gesundheitswissenschaftliche Resilienzforschung*

Ausgangspunkt der entwicklungspsychologischen Resilienzforschung war die Beobachtung, dass zwar die meisten der Kinder, die unter belastenden Umständen aufgewachsen und/oder schweren Traumatisierungen ausgesetzt sind, als Erwachsene dauerhafte Beeinträchtigungen davontrugen, eine erhöhte Prävalenz für gesundheitliche Probleme aufwiesen oder sozial auffällig werden, aber nicht alle: Einigen von ihnen gelingt es offenbar, sich gegen die Umstände zu stemmen und ihr Leben erfolgreich zu meistern. Die psychologische Konzeptualisierung von Resilienz begann als Suche nach dem „Geheimnis einer robusten Seele“.[6] Man hoffte herauszufinden, was die vermeintlich unverwundbaren, stressresistenten „Superkids“ gegenüber ihren weniger glücklichen Altersgenossen auszeichnet.[7] Den Anfang machte ab 1955 ein Team um die amerikanischen Psychologinnen Emmy E. Werner und Ruth S. Smith, das die gesamte Kohorte der auf der hawaiianischen Insel Kauai in diesem Jahr geborenen Kinder in einer Längsschnittstudie über vierzig Jahre lang in regelmäßigen Abständen untersuchte.[8] Etwa dreißig Prozent der untersuchten 698 Kinder wurden als Hochrisikokinder eingestuft, weil sie gleichzeitig mehreren Risikofaktoren wie chronischer Armut, Komplikationen während der Geburt, psychischer Erkrankung der Eltern und schwierigen Familienverhältnissen ausgesetzt waren. Während zwei Drittel dieser Kinder später Verhaltensauffälligkeiten oder gesundheitliche Probleme zeigten, erwies sich ein Drittel als widerstandsfähig gegenüber den Belastungen und entwickelte sich positiv. „Ich erkannte“, schreibt Werner in einem rückblickenden Artikel, „dass das Aufwachsen unter solchen Bedingungen nicht bedeutete, dass sich *jedes* Kind *notwendigerweise* schlecht entwickelte, denn wir untersuchten nicht nur das Leben derer, die ‚untergingen‘, sondern auch derer, die ‚erfolgreich überlebten‘“.[9]

Die Kauai-Studie wie auch weitere Längsschnittuntersuchungen in anderen Ländern haben gezeigt, dass neben den belastenden auch protektive Faktoren existieren, welche die Verwundbarkeit reduzieren und die Widerstandsfähigkeit erhöhen oder im späteren Verlauf des Lebens dafür sorgen, dass die Betroffenen sich vergleichsweise leicht von Rückschlägen erholen. „Risikofaktoren [ziehen] nicht zwangsläufig eine negative Entwicklung nach sich“, heißt es in einem Überblicksbeitrag,

„sondern [können] in ihrer Wirkung durch günstige bzw. ungünstige Bedingungen verringert oder auch verstärkt werden [...]. Schützende Mechanismen können sowohl den Einfluss der Risiken als auch die Sensitivität ihnen gegenüber mindern. Sie reduzieren damit negative und/oder ermöglichen positive Reaktionsketten und können die wechselseitige Dynamik schützender Kind-Umwelt-Faktoren trotz hoher Risikobelastungen und ungünstiger Lebensbedingungen positiv beeinflussen. Das Ergebnis wird als Resilienz bezeichnet.“[10]

Dieses Modell von komplementären Risiko- und Schutzfaktoren, Stressoren und Ressourcen, Vulnerabilität und Resilienz wurde in der Folge immer weiter ausdifferenziert und empirisch überprüft: So ließen sich sowohl bei den Risiko- wie auch bei den Schutzfaktoren personale, familiäre und im weiteren Sinn soziale Faktoren identifizieren. Zu den *personalen* Schutzfaktoren zählte man - in unterschiedlicher Gewichtung und bei nicht immer übereinstimmender, oft auch widersprüchlicher Befundlage - ein vom Umfeld positiv bewertetes Temperament („pflegeleichtes“ im Gegensatz zu einem ‚schwierigen‘ Kind), die Tatsache, das

erstgeborene Kind und ein Mädchen zu sein, aber auch kognitive und affektive Faktoren wie eine positive Wahrnehmung der eigenen Person, eine positive Lebenseinstellung und eine religiöse Orientierung, gute schulische Leistungen, eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung, Selbstkontrolle und Selbstregulation, eine realistische Selbsteinschätzung und Zielorientierung sowie soziale Kompetenz. Als *familiäre* Schutzfaktoren galten – auch hier wiederum in unterschiedlicher Gewichtung und disparater Befundlage – die Stabilität und der hinreichende sozioökonomische Status der Familie, eine sichere und positive Beziehung zu Eltern und Geschwistern, der Familienzusammenhalt, aber auch das Bildungsniveau der Eltern und die Qualität ihrer Beziehung. Die *sozialen* Schutzfaktoren schließlich umfassten unter anderem positive erwachsene Rollenmodelle, eine gute Beziehung zu einem Erwachsenen, Kontakte zu Gleichaltrigen, gute Bildungsinstitutionen und die Integration in prosoziale Gruppen.[11]

Je nach Lebensalter, so zeigte sich, waren in jeder dieser Dimensionen unterschiedliche Faktoren wirksam, und was sich für die einen als Schutzfaktor darstellte, konnte für andere die Risiken erhöhen. So galt für Jugendliche generell ein stabiles soziales Netzwerk und insbesondere die Einbindung in eine Clique Gleichaltriger als resilienzfördernd, während die Entwicklungschancen hochrisikobelasteter oder bereits als deviant aufgefallener Jugendlicher sich gerade dadurch verbesserten, dass sie von ihren Peers getrennt wurden.[12] Manche Faktoren zeitigten unmittelbar risikobegrenzende Effekte, manche beeinflussten die Resilienz nur indirekt, indem sie moderierend auf andere Faktoren einwirkten. Zu unterscheiden waren ferner Schutzfaktoren im engeren Sinne, die konkrete Risiken abpufferten, und Faktoren, die generell die Entwicklungschancen verbesserten und so mittelbar zu verbesserter Resilienz beitrugen.

Als Maßstab dienten sowohl subjektive Bewertungen der Betroffenen wie auch extern festgelegte Indikatoren. Resilient war demnach, wer sich selbst so fühlte und/oder wer nach Auffassung ärztlicher, psychologischer oder sozialarbeiterischer Expertinnen und Experten oder aus Sicht der Eltern beziehungsweise des sozialen Umfelds sein oder ihr Leben meisterte: Wenn ein Handbuchartikel[13] einen positiven Entwicklungsverlauf an schulischen Leistungen (Noten, regelmäßiger Unterrichtsbesuch, erfolgreicher Abschluss), regelkonformem Sozialverhalten, Akzeptanz durch Peers und Freundschaften, dem Fehlen psychopathologischer Auffälligkeiten sowie der Beteiligung an altersentsprechenden Freizeitaktivitäten festmachte, dann war das keineswegs frei von den Normen und Normalitätsvorstellungen jener gesellschaftlichen Ordnung, in welche die Jugendlichen hineinsozialisiert werden sollen. „Positiv“ bedeutete zunächst einmal so viel wie „verursacht keine Probleme“.

Nach dieser ersten Phase entwicklungspsychologischer Resilienzforschung rückten im weiteren Verlauf die komplexen Wirkmechanismen der genannten Schutzfaktoren, ihre Kontextspezifität und Wechselwirkungen sowie die Dynamik der Entwicklungs- und Anpassungsvorgänge in den Vordergrund. Kritisiert wurde, dass die Vorstellung „einer impliziten Dialektik von positiven und negativen Einflüssen“ die interaktive Dimension vernachlässigte.[14] Neuere Forschungen verstehen Resilienz nicht als ein eindeutig definierbares, stabiles Inventar persönlicher Eigenschaften und/oder förderlicher Umweltbedingungen, sondern betonen *erstens* die Prozesshaftigkeit, *zweitens* die Variabilität und *drittens* die

Situationsabhängigkeit und Multidimensionalität der protektiven Mechanismen.[15] Statt widerstandsfähige Individuen zu suchen, identifiziert man Resilienzkonstellationen. Ein solches Verständnis eröffnet die Möglichkeit gezielter Interventionen: Wenn Resilienz nicht länger als etwas konzipiert wird, das die einen besitzen und andere eben nicht, dann kann man sie trainieren; wenn sie von einem ganzen Bündel an Faktoren abhängt, kann man an jedem von ihnen gesondert ansetzen.

In ähnlicher Weise wie die Entwicklungspsychologie, wenn auch mit anderer Begrifflichkeit verschieben die Gesundheitswissenschaften – die Selbstbezeichnung der vergleichsweise neuen Disziplin deutet es an – das Augenmerk von der Pathogenese auf die Salutogenese. In dieser Perspektive wird nicht gefragt, was krank gemacht hat oder krank zu machen droht, sondern was gesund erhält. Für den israelischen Stressforscher Aaron Antonovsky, auf den der Begriff der Salutogenese zurückgeht,[16] bilden Krankheit und Gesundheit keine einander ausschließenden Zustände, sondern markieren die Pole eines Kontinuums. Krankheit ist demnach nichts anderes als ein niedrigeres Niveau von Gesundheit, Gesundheit nur eine abgeschwächte Form von Krankheit: „Wir sind alle terminale Fälle“, schreibt Antonovsky, „[a]ber solange wir einen Atemzug Leben in uns haben, sind wir alle bis zu einem gewissen Grad gesund.“[17] Hatte Emmy Werner die resilienten Kinder als „Überlebende“ im Gegensatz zu denen, die untergehen, charakterisiert, so ist für Antonovsky Leben per se Überleben – auf Zeit.

Gesundheit und Krankheit stehen demnach nicht einfach nur miteinander in Beziehung, sondern diese Beziehung ist antagonistisch. Die jeweilige Position auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum ergibt sich aus dem Verhältnis zwischen den belastenden Stressoren, denen die Einzelnen ausgesetzt sind, und den Widerstandsressourcen, die sie dagegen mobilisieren können: „Stressoren oder Widerstandsdefizite bringen Entropie, Widerstandsressourcen dagegen bringen negative Entropie in das System Mensch.“[18]

Als wesentliche gesundheitsfördernde Einflussgröße, welche „dieses Schlachtfeld von Kräften dirigiert“[19] und die Widerstandsressourcen bündelt, identifiziert Antonovsky eine kognitive wie affektiv-motivationale Grundhaltung, die er Kohärenzgefühl (*sense of coherence*) nennt und zu deren Messung er eine standardisierte Skala entwickelt hat. Dabei handelt es sich um „eine globale Orientierung, die das Ausmaß ausdrückt, in dem jemand ein durchdringendes, überdauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, daß erstens die Anforderungen aus der inneren oder äußeren Erfahrungswelt im Verlauf des Lebens strukturiert, vorhersagbar und erklärbar sind und daß zweitens die Ressourcen verfügbar sind, die nötig sind, um den Anforderungen gerecht zu werden. Und drittens, daß diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Investition und Engagement verdienen.“[20]

Während Antonovsky davon ausgeht, dass dieses Grundgefühl eine vergleichsweise stabile Größe darstellt, deren Entwicklung mit dem Erwachsenenalter weitgehend abgeschlossen ist, arbeitet die neuere salutogenetische Forschung in ähnlicher Weise wie die entwicklungspsychologischen Resilienzstudien die Vielschichtigkeit und Dynamik der protektiven Faktoren heraus. Entscheidend bleibt jedoch Antonovskys Grundimpuls, die Dichotomie von Gesundheit und Krankheit zugunsten eines Kontinuums aufzulösen. Daraus folgt nicht nur das symmetrische Verständnis

von Risiko- und Schutzfaktoren, sondern auch eine Entgrenzung der Interventionen: Wenn keiner mehr richtig krank ist, kann auch niemand ganz gesund sein, weshalb die salutogenetisch fundierte Gesundheitsförderung tendenziell die gesamte Bevölkerung adressiert.[21]

Resilienz, so lassen sich die Perspektiven von Entwicklungspsychologie und Gesundheitswissenschaften resümieren, ist ein Effekt schützender Ressourcen, welche die Vulnerabilität gegenüber Risiken reduzieren, auf diese Weise eine positive psychosoziale Entwicklung unterstützen und die Gesundheit fördern. Trotz der optimistischen Rhetorik von Ressourcen- statt Defizitorientierung, trotz der Berufung auf eine normativ hoch aufgeladene *Positive Psychologie*[22] blicken Resilienzprogramme eher pessimistisch in die Zukunft, ist ihr Telos bescheiden: Sie stellen weniger auf Minimierung der Risiken selbst ab als auf die Optimierung der Fähigkeit, deren erwartete Folgen zu ertragen. Ihr Einsatzpunkt liegt jenseits der vertrauten Unterscheidung zwischen Verhältnis- und Verhaltensprävention: Verändert werden weder risikolastige Umweltbedingungen, noch versuchen Resilienzprogramme Individuen oder Gemeinschaften dazu zu bewegen, von riskanten Verhaltensweisen abzulassen. Die Maßnahmen zielen vielmehr darauf, die Menschen an die Risiken anzupassen. Statt Belastungen abzubauen, erhöht man die Belastbarkeit. Man mag darin ein realistisches Herunterdimmen der Reichweite vorbeugender Anstrengungen erkennen, jedenfalls hat man sich von der Hoffnung verabschiedet, künftige Schädigungen noch abwenden zu können. Dass es so schlimm schon nicht kommen wird, wenn man nur rechtzeitig alle Register der Vorbeugung zieht, das mag kaum jemand mehr glauben. Der präventive Furor ist zu einem antizipierenden Coping geschrumpft: Man will auf das, was man nicht verhindern kann, wenigstens vorbereitet sein. In der zitierten Semantik des Überlebens klingt es an: Psychologische oder gesundheitswissenschaftliche Resilienzförderung ist Survival-Training für alle. Vielleicht erklärt das auch die Beliebtheit erlebnispädagogischer Maßnahmen in den entsprechenden Programmen. Statt Gipfel zu stürmen, übt man das Abseilen. Die Entlastungsfunktion einer solchen Handlungslogik ist offensichtlich: Sie erlaubt, lähmende Ohnmachtsgefühle angesichts negativer Zukunftsaussichten aktivistisch zu wenden, wenn auch nur in den alltagsfernen Zonen von Schullandheimaufenthalten oder Wochenendseminaren.

In epistemologischer Hinsicht beruht psychologische Resilienz auf dem kybernetischen Modell der Immunisierung. Sowohl das Konzept der Salutogenese als auch die entwicklungspsychologischen Resilienztheorien operieren mit Vorstellungen eines selbstregulierenden Systems, das störenden Umwelteinflüssen ausgesetzt ist und sich an die veränderten Außenbedingungen anpassen muss, um sein Fortbestehen zu sichern. Der Fokus liegt auf der Adaption des Systems an die Umwelt, wohingegen die komplementäre Option einer Anpassung der Umwelt an die Erfordernisse des Systems in den Hintergrund tritt. Das Anpassungsvermögen des Systems wiederum hängt an seiner Fähigkeit, Irritationen in Informationen zu übersetzen, um mit seinen eigenen Operationen daran anschließen zu können, kurzum an seiner Fähigkeit zu lernen. Dazu bedarf es *erstens* eines Mindestmaßes an Durchlässigkeit gegenüber der Umwelt; das System muss die Irritationen überhaupt als Irritationen registrieren können. *Zweitens* muss es in der Lage sein, die Störsignale nicht nur als bedeutungsloses Rauschen, sondern als relevante

Informationen zu verarbeiten. *Drittens* muss es über genügend Flexibilität, das heißt über Varianzmöglichkeiten in seinen Operationen verfügen, um diese in der Folge umstellen zu können. Um all das nicht nur als singuläre Systemleistung, sondern als fortlaufenden Prozess zu gewährleisten, ist es *viertens* angewiesen auf Rückkopplungsmechanismen. Das System muss sich selbst dynamisch regulieren, indem es im Falle von Dysbalancen automatisch gegensteuert. Die Fähigkeit, Störungsereignisse zu verarbeiten, kann sich *fünftens* nur dann ausbilden, wenn das System nicht gegen diese abgeschirmt, sondern ihnen – zumindest in dosierter Form – ausgesetzt, mit anderen Worten, wenn seine Störungsverarbeitungskompetenz trainiert wird. Ohne Stress kein Coping. Dabei muss nicht gleich jedes Trauma zur Chance umgedeutet werden, aber es gibt doch die Neigung, genau das zu tun. So haben Resilienzforscher bereits ein „Posttraumatic Growth Inventory“ entwickelt, das die – selbstverständlich nur bei adäquater Verarbeitung des Erlittenen – langfristig positiven Effekte von Traumata messen soll.[23]

Zur kybernetischen Ratio des Konzepts passen die Sozial- und Selbsttechnologien, mit denen Resilienz gefördert werden soll. Sie folgen dem Common Sense, der besagt, es sei wirksamer, die Stärken zu stärken als die Ängste zu schüren oder Verbote auszusprechen. Empowerment hat Vorrang vor Furchtappellen und Disziplinarmaßnahmen. Analog zu den Strategien der Risikobewertung isolieren und korrelieren Programme der Resilienzförderung Schutzfaktoren, identifizieren *High-* und *Low-Resilience-*Gruppen, -Lebensphasen und -Milieus und suchen nach Ressourcen, die sie dann gleichermaßen zum Fließen zu bringen wie anzupapfen versuchen. Die Vielfältigkeit der Variablen sowie die Komplexität ihrer Wechselwirkungen und situativen Abhängigkeiten führen allerdings dazu, dass es weder klar umrissene Strategien noch einen gesonderten Werkzeugkasten zur Resilienzförderung gibt – und geben kann. Der Kontextspezifität der Schutzfaktoren entspricht die Unspezifität der Maßnahmen. Weil es um nicht weniger geht als um „Lebenskompetenz“, kann man vieles machen. Welche pädagogische und/oder psychosoziale Maßnahme lässt sich nicht im Sinne einer Unterstützung der von der Weltgesundheitsorganisation definierten grundlegenden *life skills* verbuchen? Entscheidungs- und Problemlösungskompetenz, kreatives und kritisches Denken, kommunikatives Geschick, Beziehungsfähigkeit, Selbstwahrnehmung, Empathie, emotionale Stabilität und Stressbewältigung[24] stellen dermaßen allgemeine Ziele dar, dass es kaum etwas gibt, das nicht als Maßnahme zur Resilienzförderung in Anschlag gebracht werden kann. Und so verwundert es nicht, dass vieles unter dieser Flagge segelt: Elternkurse, Suchtpräventionsprogramme, Antiaggressions- und Konfliktlösungstrainings, spielzeugfreie Tage im Kindergarten, Fortbildungen für Lehrerinnen und Erzieherinnen und vieles andere mehr.

Niemand wird bestreiten wollen, dass in all diesen Programmen auch pädagogisch Sinnvolles geschieht. Die Zusammenstellung von Beispielen dokumentiert jedoch, dass Resilienzförderung über kein spezifisches Repertoire an Interventionen verfügt, dass aber alle, die auf dem Erziehungs- und Gesundheitsförderungsmarkt erfolgreich sein (und Mittel für Modellprojekte und deren Evaluation einwerben) wollen, gut daran tun, das, was sie ohnehin planen, mit diesem Label zu versehen. Das Konzept der Resilienz liefert weniger konkrete Handlungsanleitungen als ein



allgemeines Wirklichkeitsverständnis und Rationalitätsschema, das es erlaubt, Probleme entlang der Differenz verletzbar versus widerstandsfähig zu definieren und den negativen Beiklang von Risikodiskursen in die Positivsemantik von Entwicklungspotenzialen zu übersetzen.

## 2. Im Spiel bleiben – Resilienz in der Theorie sozialökologischer Systeme

Ein von den psychologischen und gesundheitswissenschaftlichen Konzeptualisierungen abweichendes Verständnis von Resilienz findet sich in der Theorie sozialökologischer Systeme, wie sie initial von Crawford S. Holling formuliert und in der Folge von verschiedenen Autoren weiter ausgearbeitet wurde, die sich seit 1999 zu einem internationalen Forschungsnetzwerk, der *Resilience Alliance*, zusammengeschlossen haben.[25] Im Vordergrund stehen hier nicht das Verhältnis von Risiko- und Schutzfaktoren sowie Strategien des Coping, sondern die nicht-linearen Dynamiken sozialökologischer Systeme, die zu nichtvorhersagbaren, abrupten und unter Umständen existenzbedrohenden Störungen führen können. Statt davon auszugehen, dass sozialökologische Systeme grundsätzlich zu einem stabilen Gleichgewicht tendieren, was ermöglicht, im Falle von Abweichungen wirksam gegenzusteuern, betonen Holling und die Forscher der *Resilience Alliance*, dass diese Systeme sich grundsätzlich in einem Ungleichgewicht befinden beziehungsweise bei gravierenden Irritationen von einem zu einem anderen Gleichgewichtszustand übergehen können. Manche dieser Zustände erweisen sich als irreversibel und führen zum Systemzusammenbruch, andere sind Momente eines internen Entwicklungsprozesses. Optimierungsprogramme, die sich darauf konzentrieren, Feedbackschleifen zu installieren und Redundanzen einzubauen, greifen deshalb zu kurz. Sie können zwar kalkulierbare Bedrohungen in Schach halten, nicht aber die grundsätzliche Vulnerabilität eines Systems gegenüber unvorhersehbaren Störungen aus der Welt schaffen. Sozialökologische Systeme können gleichzeitig stabil und anfällig sein, und paradoxerweise kann gerade ihre Fähigkeit, alltägliche Risiken zu managen, sie verwundbarer gegenüber außergewöhnlichen Ereignissen machen.[26] So führt die häufige Anwendung von Antibiotika zu Resistenzen, die den behandelten Organismus neuen Bakterienstämmen schutzlos ausliefern; und die zahllosen Knotenpunkte des Internet schützen dieses zwar gegen die Zerstörung einzelner Kommunikationsschaltstellen, sie sorgen aber auch dafür, dass sich Computerviren und andere Schadsoftware rasant verbreiten können. Ökologische Resilienz bezeichnet folglich nicht das zeitliche Maß für die Rückkehr zu einem Ausgangspunkt beziehungsweise den Effizienzgrad von Sicherungssystemen, sondern meint die Fähigkeit, Störungen zu verarbeiten und sich in Reaktion auf diese oder sie antizipierend zu reorganisieren. Von bloßer Robustheit unterscheidet sie sich dadurch, dass sie neben Bewältigungs- auch Anpassungs- und Transformationspotenziale einschließt. Während Bewältigungsstrategien auf Wiederherstellung des Status quo geeicht sind, gehen Anpassung und Transformation über Bestandssicherung hinaus und implizieren Lernprozesse, das heißt Veränderungen des Systems, die es für mögliche künftige Krisenereignisse besser gerüstet sein lassen und/oder „einen mehr oder weniger planvollen Wechsel vom aktuellen Zustand zu einem anderen stabilen Zustand“ herbeiführen.[27] Vier Aspekte kommen in diesem Konzept von Resilienz

zusammen: *erstens* der Bewegungsspielraum, die Regenerationsfähigkeit eines Systems; *zweitens* seine Widerstandsfähigkeit, die Beharrungskraft gegenüber Veränderungsdruck; *drittens* der Gefährdungsgrad, die Nähe zur kritischen Schwelle, an der ein System instabil wird; und *viertens* die Mehrdimensionalität, die komplexe Beeinflussung von Systemzuständen durch Interaktionen zwischen über- und untergeordneten Systemen, langsamen und beschleunigten Prozessen, die sowohl in Richtung Beharrung wie in Richtung Veränderung wirken können.[28] Instabilitäten sind in dieser Perspektive nicht nur unvermeidbar, sie können sogar produktiv sein, weil sie Anpassungsprozesse erfordern und damit die Anpassungsfähigkeit trainieren. So zeigen Langzeitmessungen, dass Tier- und Pflanzenpopulationen in Regionen mit extremen klimatischen Bedingungen zwar starken Schwankungen unterworfen, die Bestände aber trotz der periodischen Ausschläge weniger gefährdet sind, während in gemäßigteren Zonen die Populationsgrößen weniger stark schwanken, die Bestände sich aber von außergewöhnlichen Klimaereignissen deutlich schlechter erholen.[29] Die Resilienz eines Systems zu steigern, bedeutet demnach nicht, seine Steuerung zu optimieren und lokale Gleichgewichtszustände abzusichern, sondern es flexibel zu halten – nicht Stabilisierung, sondern Ausweitung der Toleranz gegenüber Instabilitäten, nicht Austarieren von Normalitätszonen, sondern Erhöhung der kritischen Schwellen. Gefordert ist nicht kontinuierliche Anpassung an sich ebenso kontinuierlich ändernde Normen und Normalwerte, sondern permanente Anpassungsfähigkeit an extreme Turbulenzen.[30] Es handelt sich um ein Balancemodell zweiter Ordnung, das sich nicht auf den Zustand des Systems selbst bezieht, sondern auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den Beharrungs- und Veränderungsimpulsen, mit denen es sich auf mögliche Umwelteinwirkungen einstellt. Resilienz nimmt in diesem Modell eine Zwischenposition ein zwischen der unbedingten Erhaltung des Status quo, die ein System unfähig machen würde, gravierende Störungen zu absorbieren, und einer radikalen Umwälzung seiner Funktionen, Struktur und internen Regelungsmechanismen, welche seine Identität als System zerstören würde. Diejenigen, die sich anpassen und verändern, haben größere Chancen, im evolutionären Prozess zu überleben. Anders ausgedrückt: Resilient ist, wer im Spiel bleibt.[31]

Die evolutionstheoretische Grundierung des Konzepts zeigt sich auch im heuristischen Modell eines Wandlungszyklus komplexer adaptiver Systeme, der auch als Resilienzzyklus firmiert. Sozialökologische Systeme durchlaufen demnach idealtypisch vier aufeinanderfolgende Stadien: Auf eine durch Innovation und Neukonstitution gekennzeichnete *Erneuerungsphase (reorganisation)* folgt eine von Erschließung weiterer Ressourcen, interner Strukturdifferenzierung, Vernetzung und dynamischem Wachstum geprägte *Entfaltungsphase (exploitation)*. An diese schließt sich eine *Erhaltungsphase (conservation)* an, in der zunehmend Ressourcen zur Sicherung der Systemfunktionen gebunden werden und die Komplexität des Systems auf Kosten seiner Flexibilität zunimmt. Sie geht, oftmals abrupt, in die *Auflösungsphase (release)* über, in der das System kollabiert, bevor es sich in veränderter Form wieder reorganisiert oder aus seinen Überresten neue Systeme hervorgehen. Die Resilienz ist in den ersten beiden Phasen ausgeprägter als in der Erhaltungs- und der Auflösungsphase, in denen allzu enge Kopplungen beziehungsweise Fragmentierung und Zerfall resilienzmindernd wirken.[32] Das

Modell betont nicht nur den zyklischen Charakter der Evolution sozialökologischer Systeme, sondern auch die Bedeutung „kreativer Zerstörung“ (Joseph Schumpeter) für ihren Fortbestand. Entscheidend ist weiterhin, dass die Systeme mit über- und untergeordneten Systemen vielschichtig verflochten sind, dass biologische, soziale, technische und andere Systemtypen interagieren und die auf unterschiedlichen Ebenen und in unterschiedlicher Geschwindigkeit verlaufenden Wandlungszyklen ineinandergreifen: „Übergreifende, großskalierte Wandlungszyklen liefern das Gedächtnis (*memory function*) für die Wiederherstellung geschädigter oder zerstörter eingebetteter Systeme, während Erneuerungsimpulse (*revolt function*) von niedrigskalierten auf die ihnen übergeordneten Systeme überspringen können.“[33] Diesen multidimensionalen und -skalaren systemischen Gesamtzusammenhang bezeichnen Holling und seine Mitstreiter als „Panarchie“, was als Gegenkonzept zu Hierarchie zu verstehen ist und die Komplexität von Einwirkungszusammenhängen und Temporalitäten betont, aber auch die Möglichkeit extremer Turbulenzen und Brüche einschließt. Der Begriff verweist weniger auf das Neutrum des altgriechischen Adjektivs *pãn* (deutsch: alles) als vielmehr auf den Hirtengott Pan, der über Wälder und Wiesen wacht, die Herden schützt, aber auch unvermittelt in unbändigen Zorn gerät und Tiere wie Menschen in Panik versetzt.[34]

Welche Konsequenzen ergeben sich aus dieser Heuristik? Eine Klärung der Referenzebene -welches System soll gegenüber welchen Umweltirritationen resilient sein? (*resilience of what to what?*) - ist wichtig, reicht aber nicht aus. Strategien, die sich darin erschöpfen, spezifische Risiken mit spezifischen Steuerungsanstrengungen zu managen, erkaufen gesteigerte Bewältigungs-, Anpassungs- und Transformationspotenziale in einem Bereich mit geringeren in anderen Bereichen und laufen Gefahr, unvorhergesehene Störungen nicht verarbeiten zu können. Die spezifische Resilienz geht auf Kosten der generellen. Ein *resilient thinking*, das die Komplexität sich selbstorganisierender Systeme und ihrer Verflechtungen anerkennt, sollte sich deshalb, so die Überzeugung der Sozialökologen, auf drei Faktoren konzentrieren: Diversität, Modularität und dichte Feedbacks. Je größer die *Diversität* eines sozialökologischen Systems, das heißt, je vielfältiger seine Elemente, Prozesse und Strukturen, über desto mehr Optionen verfügt es und desto größer ist seine Fähigkeit, Schockereignisse und schleichende Katastrophen zu überstehen. *Modulare Systeme* wiederum zeichnen sich durch lose Kopplung ihrer intern jeweils engmaschig verknüpften Komponenten aus. Sie können dadurch verhindern, dass partikulare Störungen unmittelbar auf das Gesamtsystem durchschlagen, und sind in der Lage, den Ausfall einzelner Elemente durch Rekonfiguration der übrigen zu kompensieren. *Feedbacks* schließlich sind wirksam, wenn ein System so durchlässig ist, dass Veränderungen in einem Bereich sofort in den anderen Bereichen wahrgenommen werden und diese rasch reagieren können. Zentralisierte Steuerungsmechanismen, Globalisierung sowie überlange Rückkopplungsschleifen schwächen dagegen die Resonanzfähigkeit.[35] Alle drei Faktoren dienen letztlich dazu, die Flexibilität und damit die Responsivität und Lernfähigkeit sozialökologischer Systeme gegenüber Prozessen nicht prognostizierbaren disruptiven Wandels zu steigern. Wie die psychologischen und gesundheitswissenschaftlichen Theorien liefert auch der sozialökologische Resilienzdiskurs eher generelle Orientierungen als konkrete

Handlungsanweisungen. Gegenüber Steuerungsdirektiven und Planbarkeitshoffnungen zeigen sich die Sozialökologen ausgesprochen skeptisch. Statt auf Optimierungsprogramme setzen sie auf Optionssteigerung. Ihre Maxime ist Heinz von Foersters ethischer Imperativ: „Handle stets so, daß die Anzahl der Wahlmöglichkeiten größer wird!“[36] Das impliziert einerseits Zurückhaltung im Hinblick auf Interventionen, sofern diese Pfadabhängigkeiten begründen und Variabilität einschränken. Andererseits folgt aus dem Resilienzgebot eine entgrenzte Wachsamkeit gegenüber Störungen, deren Ursachen und Auslöser ebenso wenig vorab kalkulierbar sind wie die Wahrscheinlichkeit und der Zeitpunkt ihres Eintretens, ihr Verlauf oder ihre Auswirkungen. Sicher ist nur, dass sie katastrophische Ausmaße annehmen können. Resilienz unter Bedingungen generalisierter Ungewissheit heißt permanente Alarmbereitschaft. Trotz seiner Interventionskepsis fügt sich der sozialökologische Resilienzdiskurs damit in eine Diskurspolitik der Versicherheitlichung ein und findet im Bereich der Sicherheitsforschung und -politik entsprechend großen Anklang. Allerdings haben sich die Prämissen verschoben. Es geht nicht mehr darum, Sicherheit zu gewährleisten, sondern Unsicherheiten zu managen. Politische Effekte zeitigt dieser Diskurs noch auf einer anderen Ebene: Indem die Sozialökologie, gestützt auf ihre system- und evolutionstheoretischen Grundannahmen, „Instabilitäten und disruptive Ereignisse“ als inhärente Merkmale komplexer Systeme beschreibt, normalisiert sie „Krisen oder Katastrophen, inner- oder intersystemische ‚Störungen‘ als tendenziell unvermeidlich“. Im gleichen Zuge etabliert sie „die Notwendigkeit von Resilienz als Fähigkeit zu permanenter flexibler Anpassung an und Bewältigung von dauerhaft unsicheren und instabilen Lebensbedingungen als unhinterfragte[n] Konsens“.[37] Komplexe, sich selbst organisierende Systeme können sich nicht gegen Gefahren absichern, weil ihr Fortbestand in fundamentaler Weise davon abhängt, dass sie sich Gefahren aussetzen.[38] Nur so können sie sich weiterentwickeln. Wer sich dieser Einsicht verweigert, so die implizite Botschaft, nährt gefährliche Illusionen, weil Stabilitätserwartungen resilienzmindernde Strategien legitimieren und so die Instabilitäten noch forcieren.

Der mittels zahlloser Fallbeispiele empirisch unterfütterte systemische Holismus des sozialökologischen Resilienzdiskurses, der für sich beansprucht, gleichermaßen einzelne Organismen wie ganze Ökosysteme, Familien, Organisationen, Märkte, Netzwerke, aber auch Maschinen und technische Infrastrukturen beschreiben zu können, kennt kein Außen, sondern nur ineinander verschachtelte, aufeinander einwirkende Systeme und Subsysteme. Als Gesamtprozess stellt ihre Koevolution sich dar als ein fortwährendes Irritieren und Irritiert-Werden, Beharren und Sich-Anpassen, Werden und Vergehen. Resilienz meint auf deskriptiver Ebene nicht mehr als den Fortbestand eines Systems angesichts von unabsehbaren Herausforderungen. Auf die normative Frage, welche Systeme denn im Spiel bleiben sollen, weiß die Sozialökologie nur die denkbar allgemeine Antwort: möglichst viele und vielfältige. Mit ihrem Diversitätspostulat optiert sie gegen Monopole und Monokulturen, nicht aber für den Erhalt dieses oder jenes Systems. Schöpferische Zerstörung bringt nicht nur Neues hervor, sie produziert auch Verlierer. Auch in dieser Evolutionsdynamik liegt ein politisches Moment: Man kann zwar auf das Überleben eines Systems nicht unmittelbar Einfluss nehmen, aber man kann seine Fähigkeit trainieren, sich auf extreme Erschütterungen

einzustellen, indem man es diesen aussetzt und ihm so Gelegenheiten gibt, seine Bewältigungs-, Anpassungs- und Transformationspotenziale zu erproben. Ohne Bedrohungen keine Entwicklung, ohne Risikoexposition keine Resilienz. Sicherheit steht in diesem Rahmen nicht für ein konservatives Projekt des Bewahrens, sondern für die Chance auf Entwicklung.[39]

Diversität bedeutet schließlich, den evolutiven Wettbewerb auch systemintern zu verankern, also die Systemkomponenten und Subsysteme in flexible Relationen von Konkurrenz und Kooperation zueinander zu bringen, statt sie hierarchisch zu verschalten. Hier berühren sich die Vorschläge der Sozialökologen mit neoliberalen Theorien marktförmiger Selbstorganisation. In die Sprache der Ökonomie übertragen, bedeutet Resilienz Wettbewerbsfähigkeit auf hochvolatilen, von Zusammenbruchskrisen bedrohten Märkten. Wettbewerbsfähig bleiben unter solchen Bedingungen am ehesten diejenigen, die dafür sorgen, dass sie ausreichend Wettbewerber behalten und auch nach innen hin den „Wettbewerb als Entdeckungsverfahren“[40] nutzen.

### *3. Auf kommende Traumata vorbereitet sein – Anrufungen des resilienten Selbst*

Während die psychologische Resilienzforschung unmittelbar auf individuelle Dispositionen und Kompetenzen abhebt, bezieht die sozialökologische Systemtheorie ihre Konzepte für den Umgang mit künftigen Ungewissheiten und extremen Diskontinuitäten vor allem aus dem Studium von Regenwäldern, Korallenriffen oder dem globalen Klimawandel und adressiert individuelle beziehungsweise kollektive menschliche Akteure zunächst als intervenierende Variablen größerer Ökosysteme, die deren Evolution durch ihr Handeln maßgeblich beeinflussen. Auch wenn individuelle oder soziale Resilienz hier nicht im Vordergrund stehen, beansprucht die Sozialökologie doch allgemeine Orientierungen bereitzustellen, wie Einzelne und menschliche Kollektive nicht nur Gefährdungen ihrer natürlichen Lebensgrundlagen begegnen, sondern sich auf unvorhersehbare Bedrohungen gleich welcher Art einstellen können. Sowohl der psychologische als auch der sozialökologische Resilienzdiskurs liefern umfassende Perspektivierungen der Wirklichkeit: Sie fokussieren Aufmerksamkeiten, definieren Probleme, modellieren Wirkungszusammenhänge, signalisieren Dringlichkeiten, begründen Handlungsstrategien, schüren Affekte und etablieren damit nicht zuletzt Regime der Selbstdeutung und -führung.

Das resiliente Selbst, das sie anrufen, ist eine widersprüchliche Figur: Einerseits sieht es sich in eine Welt voller Ungewissheiten gestellt, die von ihm verlangt, nicht nur vorhersehbare Belastungen abzufedern, sondern auch auf unkalkulierbare Störungen vorbereitet zu sein. Die Mobilisierung von Coping-, Widerstands- und Anpassungspotenzialen muss deshalb präsent halten, wogegen diese in Anschlag gebracht werden. Indem der Resilienzdiskurs Krisen und Katastrophen als schleichend oder unvermittelt eintretende, jedenfalls nicht prognostizierbare Ereignisse beschreibt, induziert er eine Haltung ihrer permanenten Antizipation. Wer niemals sicher sein kann, muss stets mit dem Schlimmsten rechnen, muss zumindest davon ausgehen, dass jederzeit *irgendetwas* passieren kann.

Andererseits soll sich das resiliente Selbst gerade nicht in einen auf Dauer gestellten Ausnahmezustand begeben. Alarmismus wäre vielmehr kontraproduktiv und würde die Gefährdung noch steigern, weil Ermüdung und Apathie

unvermeidbar wären. Übereinstimmend betonen die psychologischen wie die sozialökologischen Theorien, dass sich häufig ausgerechnet diejenigen als resilient erweisen, denen man die Fähigkeit, Krisen und Katastrophen standzuhalten, am wenigsten zugetraut hätte. Wie die Risikofaktoren scheinen sich auch die Schutzfaktoren der Berechenbarkeit zu entziehen. Das resiliente Selbst bewährt sich im Futur II: Ob jemand ausreichend widerstands- und anpassungsfähig ist, weiß man immer erst im Nachhinein, wenn er oder sie es gewesen sein wird. Das Nicht-Erwartbare zu erwarten, heißt eben auch, davon auszugehen oder zumindest nicht auszuschließen, dass sich im Ernstfall und nur im Ernstfall ungeahnte Potenziale zeigen.

„Resilienz, im Sinne des Überstehens von Bedrohungen und Katastrophen, ließe sich folglich als Effekt eines überraschenden Vermögens der Selbstorganisation, als Entfaltung einer Widerstandsfähigkeit entgegen aller Erwartung verstehen. Resilienz wäre insofern ein emergentes Phänomen, der Effekt einer unerwarteten Wende, einer möglicherweise subversiven, regelüberschreitenden, jedenfalls ‚a-normalen‘ Reorganisation von Elementen - von Eigenschaften, Verhaltensweisen, Ressourcen jeglicher Art -, der Effekt einer Abweichung, eines Aktes der Autonomie.“[41]

Zu diesem Überraschungsmoment passt, dass die fiktionalen oder realen Gestalten, die in populären Darstellungen des Resilienzkonzepts als Vorbilder herhalten müssen, keineswegs gängigen Normalitätsvorstellungen entsprechen: Pippi Langstrumpf, Halbweise mit lediglich sporadischem Kontakt zu ihrem abwesenden Vater, die gleichwohl ihren alles andere als alltäglichen Alltag meistert;[42] oder - und für dieses in einem Artikel der *Süddeutschen Zeitung* angeführte Beispiel bedarf es schon einer gehörigen Portion an Zynismus - Natascha Kampusch, die nach acht Jahren in der Gewalt eines Entführers und Vergewaltigers fliehen konnte und sich wenig später vor den Fernsehkameras „als selbstbewusste junge Frau, die in ihrem Innersten unversehrt zu sein schien“, präsentierte.[43]

Resilienzförderung ist demnach ein paradoxes Unterfangen: der Versuch, gezielt auf etwas einzuwirken, das sich „tendenziell, aber möglicherweise kategorial jeglichem Steuerungswillen entzieht“,[44] in die Semantik der *preparedness* übersetzt: vorbereitet zu sein auf etwas, auf das man sich nicht vorbereiten kann. Politisch folgt daraus eine gegenläufige Doppelstrategie, die auf der einen Seite dramatische Gefährdungsszenarien an die Wand malt und Sicherungssysteme ausbaut, auf der anderen vor Panikmache warnt und die stoische Tugend „heroischer Gelassenheit“[45] anmahnt. Auf der psychologischen Ebene entspricht dem eine nicht minder gegenläufige Haltung, die gesteigerte Aufmerksamkeit mit besonnenem Gleichmut verbindet. Als nachweislich resilienzfördernd empfiehlt ein populäres Sachbuch denn auch die Technik der Achtsamkeitsmeditation und verweist dazu auf eine fragwürdige neurowissenschaftliche Studie zur Angstreduktion:

Der Versuchsleiter, Raffael Kalisch von der Universität Hamburg, verband „Probanden mit Stromkabeln und teilte ihnen mit, dass sie irgendwann innerhalb der nächsten 15 Sekunden einen schmerzhaften Stromschlag erhalten würden. Normalerweise löst eine solche Ankündigung physiologische und psychologische Reaktionen aus: Der Herzschlag beschleunigt sich, es kommt zu Schweißausbrüchen, möglicherweise zu schwerem Atem, vielleicht sogar zu Panik.

[...] Kalisch und sein Team dagegen brachten den Versuchsteilnehmern Techniken des Loslassens bei, die auf Übungen einer Achtsamkeitsmeditation beruhten. ‚Wir sagten den Probanden, sie sollten sich vorstellen, sie stünden sozusagen neben sich und betrachteten die Situation von außen‘, so Kalisch. ‚Sie sollten sich sagen, dass die Reize nicht zu ihrem eigentlichen Selbst vordringen.‘ [...] Die Intervention war erfolgreich: Physiologische Messwerte wie die Herzfrequenz oder die Leitfähigkeit der Haut zeigten, dass die Techniken des Loslassens die Ängste der Probanden im Vergleich zur Kontrollgruppe reduzierten.“[46]

Anwendung finden Meditationstechniken inzwischen auch in der militärischen Ausbildung US-amerikanischer Marineinfanteristen, deren Resilienz gegenüber den traumatisierenden Belastungen von Anti-Terror-Einsätzen durch ein achtsamkeitsbasiertes *mind fitness training* verbessert werden soll.[47]

Das resiliente Selbst, wie es solche Programmen zeichnen, ist ein virtuoser Emotions- und Kognitionsmanager, der seine Aufmerksamkeit aufs Höchste konzentrieren und dann wieder alles loslassen, der ganz bei sich sein und im nächsten Augenblick neben sich stehen kann. Nur eines kommt ihm offensichtlich nicht in den Sinn: sich gegen das zu wehren, was er auszuhalten gelernt hat, das außer Kraft zu setzen, was er so souverän bewältigt. Dass man die Teilnahme an Stromstoß-Experimenten oder den Militärdienst auch verweigern könnte, liegt jenseits seines Horizonts. Geschult darin, Schmerzen zu ertragen und gefährliche Situationen zu meistern, fügt er sich in sein Schicksal und nimmt als unabweislich hin, was auch immer ihm zugemutet wird. Er akzeptiert die Gefährlichkeit der Welt, in der er lebt, als Voraussetzung, um an ihr teilzuhaben. Wenn er die Umstände schon nicht ändern kann, will er wenigstens nicht daran zerbrechen. Auch das will gelernt sein und fordert Anstrengungen in gegensätzliche Richtungen: Den stillen Exerzitien der Achtsamkeitsmeditation steht der Aktivismus der *Preppers* gegenüber, die den Imperativ *Be prepared!* als individuelles Aufrüstungsprogramm verstehen, schon mal Lebensmittel (oft genug auch Waffen) bunkern und sich Survival Kits zulegen, um für welchen Ernstfall auch immer gewappnet zu sein.[48] Die „Kraft der Widerständigen“, die Resilienz ausmachen und Resilienzförderung stärken soll, widersteht nicht, sie übersteht - Coping statt Konflikt.

Widerstandsfähigkeit bedeutet hier, sich anpassen zu können, und paradoxerweise sollen es gerade die Unangepassten sein, die besonders anpassungsfähig sind. Man muss darin eine diskursive Strategie der Entpolitisierung sehen,[49] aber dass die Resilienzsemantiken auf so fruchtbaren Boden fallen, setzt auch eine veränderte Wahrnehmung von Gefährdungen und individuellen wie kollektiven Handlungsmöglichkeiten voraus. Die Anrufungen des resilienten Selbst finden in dem Maße Gehör, wie es unmittelbar plausibel erscheint, dass Krisen und Katastrophen jederzeit hereinbrechen können und es deshalb darauf ankommt, sich vorab darauf einzustellen und existierende Bewältigungspotenziale zu stärken. Auf der Ebene von Expertendiskursen dokumentiert der Aufstieg des Resilienzkonzepts „einen Paradigmenwechsel im Umgang mit Unsicherheit, der als Übergang von einer faktorenorientierten Beseitigung von Unsicherheit hin zu einer Akzeptanz von Unsicherheitspotenzialen [...] charakterisiert werden kann“.[50] Auf der Ebene subjektiver Wahrnehmungsmuster und Affektlagen verweist er auf Verschiebungen im kollektiven Imaginären: Erreichbar für die Anrufungen des resilienten Selbst sind diejenigen, die ohnehin schon jene unkalkulierbaren, disruptiven und

katastrophischen Zukünfte fürchten, für die sie sich rüsten sollen. Das affektive Einschwingen vollzieht sich weniger über argumentative Plausibilisierungen als über die fraglose Evidenz eindrücklicher Bilder und Geschichten. Paradigmatisch für die Unsicherheitsszenarien, an die der Resilienzdiskurs anschließt, sind Terroranschläge.[51] Sie liefern eine allgemeine Wahrnehmungsfolie, die sich auch auf den Umgang mit anderen Bedrohungen wie dem Verlust des Arbeitsplatzes oder einer schweren Erkrankung übertragen lässt. Jeder neue Anschlag beweist auf erschreckende Weise, dass er sich durch noch so ausgeweitete Sicherheitsmaßnahmen nicht verhindern ließ und dass es jede und jeden treffen kann. Wenn auf effektive Risikoabwehr nicht zu hoffen ist, bleibt nur die Alternative Verzweifeln oder Vorbereiten auf das Unvermeidliche. Das Versprechen der Resilienz liegt darin, die geforderten Anpassungsleistungen nicht mit einem passiven Fatalismus gleichzusetzen, sondern daraus ein Aktivierungsprogramm zu machen. Vorbereiten auf künftige Krisen und Katastrophen kann man sich immer – und sei es durch Achtsamkeitsmeditation. Das Unvermeidliche und zugleich Unvorhersehbare mit dem Trainierbaren zu koppeln und es damit erreichbar für die Künste des Regierens und Sich-selbst-Regierens zu machen, das ist vermutlich der wichtigste Subjektivierungsimpuls des Resilienzdispositivs.

Das psychische Korrelat zum Ereignistyp eines Terroranschlags ist das Trauma. Seelische Verheerungen sind besonders gravierend, wenn Gewalt und Zerstörung ihre Opfer schockartig treffen, wenn mehrere Schläge aufeinander folgen oder die Betroffenen längerfristig lebensbedrohlichen Bedrohungen ausgesetzt sind, ohne wissen zu können, ob, wann und in welcher Form das Unheil sie ereilen wird. Traumatisierend wirken Unvermitteltheit, Kumulation und Ungewissheit des Schreckens, weil sie Ohnmachtsgefühle provozieren und potenzieren.

Resilienzförderung zielt nicht auf die Abwehr solcher Ereignisse und Ereignisseriesen oder die Minimierung von Ungewissheit ab und erschöpft sich auch nicht in der Bewältigung vergangener Traumata. Sie soll Individuen und Kollektive vielmehr auf künftige vorbereiten, soll sie in die Lage versetzen, sich auf Situationen radikaler Unsicherheit einzustellen und diese sogar als Lerngelegenheiten zu nutzen, um gestärkt daraus hervorzugehen.[52] Resilient ist, wer die eigene Vulnerabilität gegenüber Bedrohungen, Unrecht und Verlusten als zeitgenössische *condition humaine* akzeptiert und das Beste daraus zu machen versucht. „Wir können traumatisiert werden“, lautet die Botschaft, „wir können uns darauf vorbereiten, traumatisiert zu werden. Wir können unsere Resilienz gegenüber künftigen Traumatisierungen trainieren, und wir können therapeutische Unterstützung in Anspruch nehmen, die uns hilft, im Vorfeld geeignete Coping-Strategien zu entwickeln. Aber wir werden nicht herausgefordert, politische Antworten zu suchen.“[53]

Im Horizont des Resilienzdenkens markieren nichtlineare Prozesse, disruptive Ereignisse und *unknown unknowns* also nicht länger eine Grenze des Regierens, Komplexität wird vielmehr selbst zur Grundlage gouvernementaler Vernunft. Den Widerspruch, nur über fragmentarisches Wissen zu verfügen und nicht auf tragfähige Prognosen oder auch nur Wahrscheinlichkeitskalküle zurückgreifen zu können, gleichzeitig aber an Strategien des Social Engineering festzuhalten, lösen die Praktiken der Resilienzförderung zwar nicht auf, aber sie entschärfen ihn, indem sie Selbstreflexivität und Responsivität einüben, statt spezifische



Sicherungsmaßnahmen vorzuschlagen. Das resiliente Selbst, das in diesen Praktiken adressiert wird, soll sein Leben als diskontinuierliche Abfolge von bedrohlichen Ereignissen und Bewältigungsversuchen begreifen und muss folglich darauf verzichten, die eigene Biografie als sinnhaftes zeitliches Kontinuum zu deuten. Stattdessen navigiert es durch die unüberschaubaren Gefährdungslandschaften der Gegenwart. Stets auf der Hut vor der nächsten bösen Überraschung, versucht es nicht unterzugehen und übt seine Fähigkeit, sich an Herausforderungen anzupassen, die es noch gar nicht kennt.[54]

Die Nähe dieser Subjektivierungsfigur zu dem, was ich an anderer Stelle als *unternehmerisches Selbst* beschrieben habe,[55] liegt auf der Hand: Auch die Unternehmerinnen und Unternehmer des eigenen Lebens handeln unter Bedingungen von Ungewissheit und müssen in der Lage sein, sich fortwährend an Veränderungen ihrer Umwelt anzupassen. Während diese allerdings mit jeder Investition eine Wette auf die Zukunft eingehen und so ihren Nutzen zu maximieren suchen, ist der Horizont des resilienten Selbst darauf zusammengeschnürt, künftige Krisen und Katastrophen zu überstehen. Fertig wird es mit dieser Aufgabe indes genauso wenig wie das unternehmerische Selbst mit der Akkumulation seines Humankapitals. Weil die Fähigkeit, Störungen zu absorbieren, so flüchtig ist wie wirtschaftlicher Erfolg, darf es mit der Arbeit an seiner Resilienz niemals nachlassen.

---

#### Fußnoten

- [1] Vgl. die Zusammenstellung bei Fran H. Norris u.a., „Community Resilience as a Metaphor, Theory, Set of Capacities, and Strategy for Disaster Readiness“, in: *American Journal for Community Psychology* 41 (2008), S. 127-150, hier: S. 129.
- [2] Vgl. Rüdiger Wink (Hg.), *Multidisziplinäre Perspektiven der Resilienzforschung*, Wiesbaden 2016.
- [3] Vgl. Fridolin Simon Brand, Kurt Jax, „Focusing the Meaning(s) of Resilience: Resilience as a Descriptive Concept and a Boundary Object“, in: *Ecology and Society* 12 (2007), H. 1, Art. 23, o. P.
- [4] Vgl. Renate Mayntz, „Resilient Financial Systems: Methodological and Theoretical Challenges of Post-Crisis Reform“, in: Andrea Maurer (Hg.), *New Perspectives on Resilience in Socio-Economic Spheres*, Wiesbaden 2016, S. 63-81, hier: S. 65.
- [5] Zur Deutung von Resilienz als Element eines immunologischen Präventionsdispositivs vgl. „Prävention: Die Macht der Vorbeugung“, S. 73-112 im vorliegenden Band.
- [6] Vgl. Katja Thimm, „Die Kraft der Widerständigen“, in: *Der Spiegel* 15/2009, S. 64-75; Christina Berndt, „Das Geheimnis einer robusten Seele“, in: *Süddeutsche Zeitung*, 30./31.10./1.11.2010, S. 24. Einen Überblick bietet Insa Fookan, „Psychologische Perspektiven der Resilienzforschung“, in: Wink (Hg.), *Multidisziplinäre Perspektiven der Resilienzforschung*, S. 13-45.
- [7] Vgl. Carol Kauffman u.a., „Superkids: Competent children of psychotic mothers“, in: *American Journal of Psychiatry* 136 (1979), S. 1398-1402; E. James Anthony, Bertram J. Cohler (Hg.), *The Invulnerable Child*, New York 1987.
- [8] Emily E. Werner, *The Children of Kauai. A Longitudinal Study from the Prenatal*

*Period to Age Ten*, Honolulu 1977; dies., Ruth S. Smith, *Vulnerable but Invincible: A Study of Resilient Children*, New York 1982; dies., *Overcoming the Odds. High Risk Children from Birth to Adulthood*, Ithaca 1992; dies., *Journeys from Childhood to Midlife: Risk, Resilience and Recovery*, Ithaca 2001.

[9] Emmy E. Werner, „Risiko und Resilienz im Leben von Kindern aus multiethnischen Familien“, in: Margherita Zander (Hg.), *Handbuch Resilienzförderung*, Wiesbaden 2011, S. 32-46, hier: S. 32.

[10] Antje Richter-Kornweitz, „Gleichheit und Differenz – die Relation zwischen Resilienz, Geschlecht und Gesundheit“, in: ebd., S. 240-274, hier: S. 241.

[11] Vgl. Jürgen Bengel u.a., *Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen – Stand der Forschung zu psychosozialen Schutzfaktoren für Gesundheit*, Köln 2009, S. 48-112.

[12] Doris Bender, Friedrich Lösel, „Protective and Risk Effects of Peer Relations and Social Support on Antisocial Behaviour in Adolescents from Multi-Problem milieus“, in: *Journal of Adolescence* 20 (1997), S. 661-678.

[13] Ann S. Masten u.a., „Resilience in Development“, in: Shane J. Lopez, Charles R. Snyder (Hg.), *Handbook of Positive Psychology*, Oxford, New York 2009, S. 117-131, hier: S. 119 f.

[14] Thomas Gabriel, „Resilienz – Kritik und Perspektiven“, in: *Zeitschrift für Pädagogik* 51 (2005), S. 207-217, hier: S. 212.

[15] Vgl. Bengel u.a., *Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen*, S. 20 f.

[16] Aaron Antonovsky, *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*, Tübingen 1997; vgl. auch die Literaturübersicht von Jürgen Bengel u.a., *Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert*, Köln 1998.

[17] Aaron Antonovsky, „Die salutogenetische Perspektive. Zu einer neuen Sicht von Gesundheit und Krankheit“, in: *Meducs* 2 (1989), S. 51-57, hier: S. 53.

[18] Bengel u.a., *Was erhält Menschen gesund?*, S. 34.

[19] Antonovsky, *Salutogenese*, S. 150.

[20] Ders., „Gesundheitsforschung versus Krankheitsforschung“, in: Alexa Franke, Michael Broda (Hg.), *Psychosomatische Gesundheit. Versuch einer Abkehr vom Pathogenese-Konzept*, Tübingen 1993, S. 3-14, hier: S. 12.

[21] Vgl. Jens Elberfeld, „Von der Befreiung des Individuums zum Management des Selbst“, in: *Recherche* 3 (2010), S. 20 f.

[22] Vgl. Martin E. P. Seligman, Mihaly Csikszentmihalyi, „Positive Psychology. An Introduction“, in: *American Psychologist* 55 (2000), S. 5-14; Alan Carr, *Positive Psychology. The Science of Happiness and Human Strengths*, London 2004; William C. Compton, *An Introduction to Positive Psychology*, Belmont 2007.

[23] Vgl. Richard G. Tedeschi, Lawrence G. Calhoun, „The Posttraumatic-Growth-Inventory. Measuring the Positive Legacy of Trauma“, in: *Journal of Traumatic Stress* 9 (1996), S. 455-471; dies., „Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence“, in: *Psychological Inquiry* 15 (2004), S. 1-18.

[24] Vgl. World Health Organization, Programme on Mental Health, *Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools. Introduction and Guidelines to*

*Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programmes*, Genf 1997, S. 1, [http://www.asksources.info/pdf/31181\\_lifeskillsed\\_1994.pdf](http://www.asksources.info/pdf/31181_lifeskillsed_1994.pdf), letzter Zugriff 29.11.2016: „[T]here is a core set of skills that are at the heart of skills-based initiatives for the promotion of the health and well-being of children and adolescents [...]: Decision making, Problem solving, Creative thinking, Critical thinking, Effective communication, Interpersonal relationship skills, Self-awareness, Empathy, Coping with emotions, Coping with stress.“

[25] Crawford S. Holling, „Resilience and Stability of Ecological Systems“, in: *Annual Review of Ecology and Systematics* 4 (1973), S. 1-23; Lance H. Gunderson, Crawford S. Holling (Hg.), *Panarchy. Understanding Transformations in Human and Natural Systems*, Washington, D. C. 2002; Fikret Berkes u.a. (Hg.), *Navigating Social-Ecological Systems. Building Resilience for Complexity and Change*, Cambridge 2008; Brian Walker u.a., „Resilience, Adaptability and Transformability in Social-Ecological Systems“, in: *Ecology and Society* 9 (2004), H. 2, Art. 5, o. P.; Carl Folke, „Resilience: The Emergence of a Perspective for Social-Ecological Systems Analyses“, in: *Global Environmental Change* 16 (2006), S. 253-267; Lance H. Gunderson u.a. (Hg.), *Foundations of Ecological Resilience*, Washington, D. C. 2010; <http://www.resalliance.org/resilience>, letzter Zugriff 29.11.2016, mit weiterführender Literatur.

[26] Andrew Zolli, Ann Marie Healy, *Die 5 Geheimnisse der Überlebenskünstler. Wie die Welt ungeahnte Kräfte mobilisiert und Krisen meistert*, München 2013, S. 44 f.

[27] Martin Endreß, Benjamin Rampp, „Resilienz als Perspektive auf gesellschaftliche Prozesse“, in: Martin Endreß, Andrea Maurer (Hg.), *Resilienz im Sozialen. Theoretische und empirische Analysen*, Wiesbaden, 2015, S. 32-55, hier: S. 40.

[28] Vgl. Walker u.a., „Resilience, Adaptability and Transformability in Social-Ecological Systems“; Wolfgang Bonß, „Karriere und sozialwissenschaftliche Potenziale des Resilienzbegriffs“, in: Endreß/Maurer (Hg.), *Resilienz im Sozialen*, S. 15-31, hier: S. 21 f.

[29] Holling, „Resilience and Stability of Ecological Systems“, S. 18.

[30] Jeremy Walker, Melinda Cooper, „Genealogies of Resilience: From Systems Ecology to the Political Economy of Crisis Adaptation“, in: *Security Dialogue* 42 (2011), S. 143-160, hier: S. 156.

[31] Ebd.

[32] Vgl. Robert Lukesch, „Resiliente Regionen. Zur Intelligenz regionaler Handlungssysteme“, in: Wink (Hg.), *Multidisziplinäre Herausforderungen der Resilienzforschung*, S. 295-332, hier: S. 300 f.; grundlegend zum Konzept der Wandlungszyklen: Crawford S. Holling, Lance H. Gunderson, „Resilience and Adaptive Cycles“, in: dies. (Hg.), *Panarchy*, S. 25-62.

[33] Lukesch, „Resiliente Regionen“, S. 302.

[34] Crawford S. Holling u.a., „In Quest of a Theory of Adaptive Change“, in: Gunderson/Holling (Hg.), *Panarchy*, S. 3-22, hier: S. 5. Vgl. dazu „Von Hirten, Herden und dem Gott Pan“, S. 15-44 im vorliegenden Band.

[35] Brian Walker, David Salt, *Resilient Thinking. Sustaining Ecosystems and People in a Changing World*, Washington, D. C. 2006, S. 121.

[36] Heinz von Foerster, „Prinzipien der Selbstorganisation im sozialen und

betriebswirtschaftlichen Bereich“, in: ders., *Wissen und Gewissen. Versuch einer Brücke*, Frankfurt/M. 1993, S. 233-268, hier: S. 234.

[37] Sabine Blum u.a., „Soziologische Perspektiven“, in: Wink, *Multidisziplinäre Herausforderungen der Resilienzforschung*, S. 151-177, hier: S. 169.

[38] Julian Reid, „Adaptation: The War on Autonomy“, in: David Chandler, Julian Reid, *The Neoliberal Subject. Resilience, Adaptation and Vulnerability*, London, New York 2016, S. 99-118, hier: S. 101.

[39] Chris Zebrowski, „The Nature of Resilience“, in: *Resilience 1* (2013), S. 159-173, hier: S. 167; vgl. ders., *The Value of Resilience. Securing Life in the 21st Century*, Abingdon, Oxon 2016.

[40] Friedrich August von Hayek, „Der Wettbewerb als Entdeckungsverfahren“, in: ders., *Freiburger Studien*, Tübingen 1969, S. 249-265. Zu den Parallelen zwischen dem sozialökologischen Resilienzkonzept und Hayeks komplexitätstheoretischer Begründung einer radikalen Marktordnung vgl. Walker/Cooper, „Genealogies of Resilience“.

[41] Blum u.a., „Soziologische Perspektiven“, S. 163.

[42] Margherita Zander, *Armes Kind – starkes Kind? Die Chance der Resilienz*, Wiesbaden 2008, S. 15-17.

[43] Berndt, „Das Geheimnis einer robusten Seele“.

[44] Blum u.a., „Soziologische Perspektiven“, S. 163.

[45] Herfried Münkler, „Wir brauchen postheroische Gelassenheit“ [Interview mit Kai Lange], in: *manager magazin*, 08.09.2006.

[46] Zolli/Healy, *Die 5 Geheimnisse der Überlebenskünstler*, S. 180 f., mit Verweis auf Raffael Kalisch u.a., „Anxiety Reduction through Detachment: Subjective, Physiological, and Neural Effects“, in: *Journal of Cognitive Neuroscience 17* (2005), S. 874-883.

[47] Elizabeth A. Stanley, Amishi P. Jha, „Mind Fitness and Mental Armor: Enhancing Performance and Building Warrior Resilience“, in: *Joint Force Quarterly 55* (2009), S. 144-151.

[48] Vgl. Gwendolyn Audrey Foster, *Hoarders, Doomsday Preppers, and the Culture of Apocalypse*, New York 2014.

[49] Vgl. Mark Neocleous, „Resisting Resilience“, in: *Radical Philosophy*, Nr. 178 (2013), S. 2-7.

[50] Bonß, „Karriere und sozialwissenschaftliche Potenziale des Resilienzbegriffs“, S. 16.

[51] Vgl. dazu auch „Prävention: Die Macht der Vorbeugung“, S. 73-112 im vorliegenden Band.

[52] Pat O'Malley, „Resilient Subjects: Uncertainty, Warfare and Liberalism“, in: *Economy and Society 39* (2010), S. 488-509, hier: S. 492.

[53] Mark Neocleous, „Dont't Be Scared, Be Prepared': Trauma-Anxiety-Resilience“, in: *Alternatives: Global, Local, Political 37* (2012), S. 188-195, hier: S. 196.

[54] Vgl. David Chandler, „Beyond Neoliberalism: Resilience, the New Art of Governing Complexity“, in: *Resilience 2* (2014), S. 47-63; Brad Evans, Julian Reid, „Dangerously Exposed: the Life and Death of the Resilient Subject“, in: *Resilience 1*

(2013), S. 83-98; dies., *Resilient Life. The Art of Living Dangerously*, Cambridge, Malden 2014, S. 91-119.

[55] *Das unternehmerische Selbst. Soziologie einer Subjektivierungsform*, Frankfurt/M. 2007.