



# **sol** *magazin*

**Solidarität, Ökologie und Lebensstil**

Mit Beilage  
zum SOL-  
Projekt „Selbst-  
versuch“!



## Wieder mal schenken ...

Siehe Seite 3.

# Was ist Resilienz?

Die Kunst, in schwierigen Zeiten handlungsfähig zu bleiben. Interview von Josef Gansch mit Dr. Harald Katzmaier.

Resilienz lernte ich bisher im Zusammenhang mit Pflanzen kennen (Widerstandskraft), später mit persönlicher und Familien-Resilienz (Ö1 Radiokolleg 2012<sup>1</sup>). Bei einem Vortrag der Reihe „Mut zur Nachhaltigkeit“<sup>2</sup> ging es erneut um Resilienz; Vortragender war Dr. Harald Katzmaier.

Während der Podiumsdiskussion hat er auf die Publikumsfrage „Was raten Sie Menschen für den Ernstfall?“ geantwortet:

„Im Ernstfall können wir alleine nicht bestehen, wir sind auf andere angewiesen. Es ist besser, jetzt, also in relativ problemlosen Zeiten, Freunde zu finden und ein Netzwerk aufzubauen, um im Ernstfall darauf zurückgreifen zu können. Im Ernstfall könnte es zu spät sein. Wem es in guten Zeiten gelingt, Freunde zu gewinnen, dem wird es in schlechten Zeiten vielleicht auch gelingen – zumindest hat die Person schon mal Übung darin.“

Als Interviewpartner hilft uns Herr Dr. Katzmaier, den Begriff Resilienz aus seiner Sicht zu verstehen.

*SOL: Was ist Resilienz, und wo betrifft uns das im täglichen Leben? Brauchen wir Resilienz nur in Krisen?*

Dr. Katzmaier: Resilienz ist die Lern- und Entwicklungsfähigkeit einer Person oder Institution, auch unter schwierigen Bedingungen. Entwicklung findet besonders in Krisen statt. Resiliente Menschen können sich auch während oder nach einer Krise weiterentwickeln, verändern. Sie haben die Fähigkeit, auch unter schwierigen Bedingungen Probleme zu lösen. Krisen verändern uns, resiliente Menschen werden anders, jedoch nicht härter oder regressiver<sup>3</sup>. Dieses Anderswerden ist die Voraussetzung für Entwicklung.

Dass Dinge zu Ende gehen, ist normal. Immer, wenn die Dinge nicht so sind, wie sie sein sollen, sprechen wir von einer Krise. Interpretieren wir die Krise gut, veranlasst sie uns zu einer Entwicklung, wir verändern uns. Die Fähigkeit dazu ist das, was ich „Resilienz“ nenne.

*SOL: Was brauch ich, um Krisen richtig bewältigen zu können? Kann man das lernen?*

Dr. Katzmaier: Ich glaube schon. Zunächst ist Resilienz keine individuelle Eigenschaft. Ob ich resilient bin,

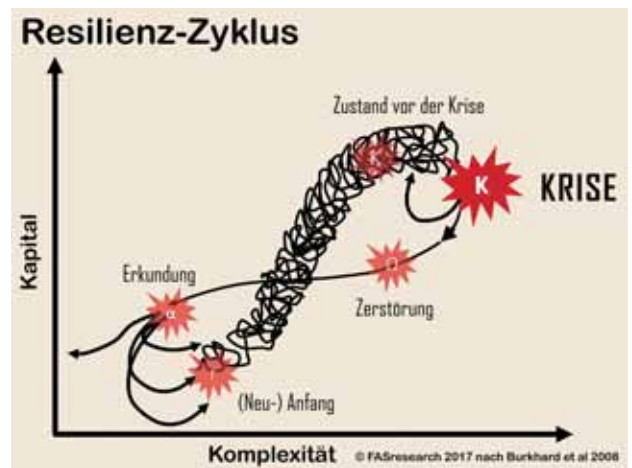


Harald Katzmaier ist Sozialwissenschaftler und Philosoph. 1997 hat er das Institut FASresearch gegründet und ist seit nunmehr 20 Jahren dessen Direktor und wissenschaftlicher Leiter. Harald Katzmaier ist Vizepräsident von „Nein zu Krank und Arm“ sowie im Aufsichtsrat des „FWF – Fonds zur Förderung der wissenschaftlichen Forschung“. Außerdem ist er Gründer des „Salons der Pioniere“.

hängt u.a. davon ab, ob mir mein Netzwerk jene Ressourcen bzw. Unterstützung gibt, die ich brauche.

Es gibt eine Zeit des Frühlings, da sind wir im Saft, in der Blüte, wir wachsen. Es gibt die Zeit des Sommers, wo wir am Höhepunkt sind. In der Zeit des Herbstes ziehen sich die Dinge zurück, zerfallen und kommen zu einem Ende. Im Winter gehen wir in uns, um uns zu erneuern, neu zu erfinden.

Einerseits sind das individuelle, persönliche Prozesse, andererseits habe ich mein Netzwerk, mein Umfeld (Organisation, Partei, Stadt, Staat, ...). Wie verhält sich mein Netzwerk in der Situation?



Ablauf einer Anpassung an eine Störung, an eine Krise (Übersetzung durch SOL). Resilienzzyklus oder adaptiver Zyklus: Es findet fortwährendes Lernen statt, auf Krisen folgen Umstrukturierung und Erneuerung.

Es geht um die Einstellung, dass eine Krise oder wenn etwas endet, keine Krankheit ist, nichts ist, was wir um jeden Preis verhindern sollen. Krisen können wir grundsätzlich nicht verhindern. Sie tun weh, Niederlagen sind schmerzhaft. Wir brauchen

(1) <http://oe1.orf.at/programm/20120903/283594>

(2) [www.umweltbundesamt.at/muturnachhaltigkeit](http://www.umweltbundesamt.at/muturnachhaltigkeit)

(3) Regressiv: ein psychischer Abwehrmechanismus mit dem Ziel der Angstbewältigung. Dabei erfolgt ein zeitweiliger Rückzug auf eine frühere Stufe der Persönlichkeitsentwicklung mit einfacheren, primitiveren Reaktionen.

die Einsicht, dass eine Krise Energie hat, die uns wachsen lässt und verändern kann. Krisenenergie ist eine der wertvollsten Energien, die es gibt.

*SOL: Welchen Vorteil habe ich, wenn ich resilient bin, wenn ich resilient handle?*

Dr. Katzmaier: Was auch immer im Leben passiert, resiliente Menschen werden immer einen Weg finden. Sie sind agil und variabel und können mit Krisen, mit Niederlagen, mit negativen Dingen umgehen. Sie sind dadurch lebendiger und entwicklungs-fähiger.

*SOL: Wie kann ich meine eigene Resilienz fördern?*

Dr. Katzmaier: Es geht zunächst darum, dass wir fähig sind, mit uns selber in Beziehung zu treten, vor allem mit jenen Anteilen, die wir nicht mögen, mit jenen Gefühlen, die uns unangenehm sind. Das schwächste Glied in unserem Netzwerk ist nicht die Beziehung zu anderen, sondern zu uns selber. Wichtig ist, dass wir das, was wir fühlen, auch aushalten, dass wir auch mit unangenehmen Gefühlen umgehen können.

*SOL: Hat meine eigene Resilienz eine Auswirkung auf andere? Sind resiliente Menschen glücklicher?*

Dr. Katzmaier: Natürlich, meine Resilienz hat eine massive Auswirkung auf andere und umgekehrt! Wenn ich auf andere reagiere und variabel bin, wenn ich anders mit Negativem umgehe, ich nicht so nachtragend bin und auch anderen gegenüber empathisch bin. Man wird verständiger und nicht so schnell hysterisch oder cholerisch. Der Sinn des Lebens ist nicht, glücklich zu sein, sondern ein „sinnvolles Leben“! Phasen der Niederlage, des Unglücklichseins, des Wenigerwerdens und auch des Gekränkterwerdens sind notwendiger Teil eines gelingenden und sinnvollen Lebens. Glück kann sich nicht permanent einstellen.

*SOL: Kann ich „resilient“ auch mit „robust“ umschreiben?*

Dr. Katzmaier: Robustheit ist eine Dimension. Die zweite ist Agilität. Beide Qualitäten sind erforderlich, um resilient zu sein.

*SOL: Was raten Sie Aktivisten und ökologisch denkenden und handelnden Menschen? Sind diese Menschen von Natur aus resilienter?*

Dr. Katzmaier: Die Resilienz entscheidet sich zunächst einmal an der Beziehung, die wir zu uns selbst haben und vor allem zu den Anteilen in uns, die wir gerne auf andere projizieren: Anteile wie Schadenfreude, Neid, Eifersucht, Kleinmut oder un-

- (1) **Narzisst:** Von einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung wird dann gesprochen, wenn das Bedürfnis nach Zuwendung, Bewunderung und Anerkennung in übertriebener und krankhafter Weise ausgelebt wird.
- (2) **Ambivalenz:** Doppeldeutigkeit, Doppelwertigkeit oder Zwiespältigkeit. Umgangssprachlich, wenn in einer Person gleichzeitig einander entgegengesetzte Gefühle oder Bestrebungen bestehen.
- (3) **Ambiguität:** Zweideutigkeit, Doppelsinnigkeit, Doppeldeutigkeit, Mehrdeutigkeit eines Gegebenen, eines Sachverhalts, einer Lehre oder von sprachlichen Ausdrücken ... nebelig, nicht eindeutig.

## Robustheit + Beweglichkeit

# = RESILIENZ

**Beweglichkeit**

Anpassungsfähigkeit,  
Transformierbarkeit, Flexibilität



Widerstandsfähigkeit,  
Belastbarkeit, Zusammenhalt

## Robustheit

© FASresearch 2017 | design SOL | basierend auf © Lukesch 2013

ser Wunsch immer Recht zu haben. Ich kann ein ökologisch handelnder Mensch sein und trotzdem eine nicht resiliente Beziehung zu mir selber haben, weil ich z.B. ein Narzisst<sup>1</sup> bin, weil ich rechthaberisch bin.

Ich rate den LeserInnen, das „Triple A“ zu befragen: Wie gehen wir mit Angst, Ambivalenz<sup>2</sup> und Ambiguität<sup>3</sup> um? Macht uns z.B. Angst härter, oder lerne ich daraus etwas? Das Gute gelingt nur, wenn diese Dimension entwickelt wird.

*SOL: Wer ist von Natur aus resilient? Ist die Natur, die Erde resilient?*

Dr. Katzmaier: Ja, die Natur hat sich über 3,5 Milliarden Jahre entwickelt. Eiszeiten, Meteoriten-Einschläge, die Natur hat alles überdauert und ist daher sehr resilient.

*SOL: Ist der Mensch ein Störfaktor, der die Resilienz der Natur stört, der das Gleichgewicht der Natur stört?*

Dr. Katzmaier: Der Mensch fühlt sich von der Natur gestört und merkt nicht, dass er selber Natur ist und vollständig von ihr abhängig und ein Teil von ihr ist. Es ist Unsinn, zu sagen: „Wir leben auf der Erde.“ – „Wir sind Erde!“ Probleme entstehen, wenn sich der Mensch isoliert, entkoppelt und völlig unabhängig von der Natur sieht, das macht die Beziehung ungesund!