

Resilienz zwischen Selbstoptimierung und Identitätsbildung

von Jochen Sautermeister

Resilienzdiskurse und Resilienzpraktiken stellen einen Reflex auf ganz unterschiedliche Belastungen und Herausforderungen durch die Realität dar, wobei Resilienz in pädagogisch-psychologisch-therapeutischer Hinsicht der Subjektstabilisierung dient (Kapitel 1). Der Beitrag beleuchtet ausgewählte Risiken von Selbstoptimierungsbestrebungen, die mit problematischen Resilienzansforderungen einhergehen können (Kapitel 2). Aus moralpsychologisch-theologisch-ethischer Sicht lässt sich Resilienz als eine vulnerabilitätsbewusste und krisensensible Perspektive für Identitätsbildung und Identitätsarbeitsfähigkeit begreifen. Dabei kann der christliche Glauben zu einer Solidarität mit vulnerablen Menschen ermutigen und zugleich die systemisch-strukturellen Bedingungen im Blick behalten (Kapitel 3).

1. Resilienz als ein Reflex auf Belastungen durch die Realität

1.1 Der ethische Imperativ zur Selbstveränderung

Vor wenigen Jahren hat Peter Sloterdijk in einem Buch mit dem aussagekräftigen Titel „Du mußt dein Leben ändern“ (Sloterdijk 2009) auf die Notwendigkeit kritischer Selbstreflexion und korrigierender Lebensgestaltung hingewiesen, wenn der Mensch mit seinen technischen Möglichkeiten nicht sich selbst und seine Existenzgrundlagen zugrunde richten möchte (vgl. Sloterdijk 2009, 701–703). Dieser Imperativ begründet seinen radikalen Anspruch mit der anthropogenen globalen Krise, die „das Ausmaß der Zivilisationskrise“ (Sloterdijk 2009, 27) offenlege. Diese Krise dränge zu tiefgreifenden Transformationen, die auf eine verantwortliche Lebensgestaltung abzielen. Da nicht jede Form der menschlichen (Selbst-)Gestaltung gleichermaßen solche Transformationsprozesse fördert, stellt der ethisch-ästhetische Imperativ, sein Leben ändern zu müssen, ein maßgebliches Kriterium zur Verfügung, das es erlaubt, zwischen verschiedenen Formen der Anthropotechnik zu unterscheiden, die die ethische Kompetenz des Individuums entweder eher fördern oder korrumpieren. Erst im erwachten beziehungsweise wiederentdeckten Bewusstsein, sein Leben *führen* und Verantwortung übernehmen zu müssen, eröffnet sich die Möglichkeit einer nicht-zerstörerischen Praxis. Das Individuum müsse, so Sloterdijk, wieder vom „Objektmensch“ zum „Subjektmensch“ seiner Lebensführung werden, wenn es sein „Immunsystem“ gegen vielfältige Bedrohungen stärken möchte, was am ehesten erfolgversprechend in einer „Ko-Immunität“ aller Menschen gelinge (vgl. Sloterdijk 2009, 706–714).

In kritischer Absetzung von postmetaphysischen Resignationsprozessen mit deren „Absage an die Selbstsorge“ (Sloterdijk 2009, 358) ruft Sloterdijk zur Wiedererinnerung und Neuaneignung der anthropologischen Grundfigur des Übens auf. Diesen bewussten selbstbildenden Umgang grenzt er von jenen „am Ende des 20. Jahrhunderts in [der] aus allen Medien tönenden Forderung [ab], aus dem eigenen Ich ein Projekt und aus dem Projekt ein Unternehmen zu machen, Selbstkonkursverwaltung inklusive“ (Sloterdijk 2009, 517). Vielmehr müsse man den Imperativ zur Selbstveränderung einerseits aus seinen überholten religiösen und heteronomen normativen Kontexten lösen. Andererseits sei es an der Zeit, sich diesen radikalen Anspruch gegen die veräußerlichte Flachheit von Identität im Sinne eines Selbstmanagementprojekts wieder anzueignen. Denn „der metanoetische Imperativ hat sich in der Moderne zunehmend in eine Vorschrift zur ‚äußeren Anwendung‘ gewandelt“ (Sloterdijk 2009, 582). Die Forderung der Umkehr sei demgegenüber wieder in das ethische Bewusstsein zu bringen. Daher sei es „an der Zeit, all die Formen des übenden Lebens neu zu vergegenwärtigen, die nicht aufhören, salutogene Energien freizusetzen, selbst wenn die Überhöhungen zu metaphysischen Revolutionen, in die sie anfangs eingebunden waren, zerfallen sind“ (Sloterdijk 2009, 698).

Diese Existenzform der übenden Verantwortung gewinnt Sloterdijk zufolge ihre akute Dringlichkeit aus jenen ungünstigen Entwicklungen, die vor allem den modernen technischen und politisch-kulturellen Entlastungsstrategien „vom anonymen Streß der Bedrückung durch das Reale“ (Sloterdijk 2011, 33) entstammen. So haben die Dynamiken der „industrielle[n] Revolution, Aufklärung, Modernisierung, Wohlfahrt, Technik, Demokratie“ (Sloterdijk 2011, 32) ihre Motivation aus einer Auflehnung gegen die menschlichen Unfreiheiten durch naturale, psychosoziale, sozioökonomische, politische, kulturelle und religiöse Belastungen sowie Stressoren gezogen. Allerdings müsse die „ontologische Freiheitsbewegung, die wir Moderne nennen“ (Sloterdijk 2011, 33), damit rechnen, dass die Realität mit ihren Widerfahrnissen, Widrigkeiten und Bedrückungen wiederkehre: „Wenn aber die neue Freiheit so weit geht, das Gewicht des Objektiven insgesamt abzuwerfen, wird die Reaktion der Wirklichkeit nicht lange auf sich warten lassen. [...] Als Realität wird empfunden, was nach ihrem temporären Vergessen wieder da ist und seine Ansprüche geltend macht“ (Sloterdijk 2011, 36). In Konsequenz sind die Menschen dazu genötigt, sich zur wieder zum Bewusstsein gekommenen Wirklichkeit zu verhalten.

Das sorgenfreie, sich individualisierende und aus sozialen Zusammenhängen lösende Subjekt wird dieser Entwicklungslogik zufolge in seiner inneren und äußeren Freisetzung für die objektiven Ansprüche des Realen und damit auch des Sozialen wieder ansprechbar (vgl. Sloterdijk 2011, 36). Das aus der Freiheitserfahrung resultierende Engagement des Einzelnen, spricht: die „Wendung zur Selbstbelastung nach der Entlastung“ (Sloterdijk 2011, 57) lässt sich erst aus dieser neuen Form der Betroffenheit durch die Realität angemessen verstehen. Oder anders gesagt: Die moderne Freisetzung des Menschen hat anthropogen induzierte Stressoren zur Folge, die zu den Belastungen und Bedrohungen des menschlichen Daseins als solche noch hinzukommen. Diese gesteigerte und gewandelte Form des objektiven Realitätsdrucks geht auf der Subjektseite mit einer gesteigerten Erwartung an eine verantwortliche Lebensweise einher, die sich nicht nur auf äußere Strukturen, sondern gleichermaßen auch auf die inneren Stressbewältigungsmöglichkei-

ten von Menschen richtet. Der Imperativ zur Stärkung der Selbsterhaltungskräfte im Sinne der Sloterdijkschen Stärkung des menschlichen Immunsystems erwächst damit aus den verschiedenen Grenz- und Belastungserfahrungen des freigesetzten Menschen der Moderne, dem die Bewältigung dieser Stressoren zugetraut wird.¹

1.2 Subjektstabilisierung durch Resilienz

Sloterdijks sozialtheoretische Analysen zu Gesellschaften als stressinduzierten Sorgegemeinschaften, die sich selbst wiederum in Stress versetzen, um individualistischen Zerfallstendenzen und Fliehkräften innerhalb von Gemeinschaften freigesetzter Subjekte in der Moderne entgegenzuwirken, muss man nicht in der vorgetragenen Entschiedenheit teilen. Gleichwohl bilden sie in Verbindung mit seinen Ausführungen zur ethischen Anthropotechnik einen Zugang, um den aktuellen facettenreichen Resilienzdiskurs besser verstehen zu können. In sozialtheoretisch-anthropotechnischer Perspektive lässt sich erhellen, weshalb gerade die Resilienzkategorie im Zusammenhang mit zum Teil ganz unterschiedlichen Belastungsanforderungen in technischen, ökologisch-geophysikalischen, sozioökonomischen, psychologischen, pädagogischen, psychosozialen und medizinischen Handlungsfeldern bzw. Systemen zu einer analytischen Heuristik und zu einem handlungsorientierenden Leitkonzept geworden ist (vgl. Vogt 2015). Denn die Rede von Resilienz impliziert immer Störungen, Stressoren oder eine Krise, die zu bewältigen sind (vgl. Bonß 2016, 16; Wink 2016). Der Resilienzdiskurs wird deshalb auch als Krisenphänomen bezeichnet, weil er „auf Krisen *angewiesen*“ (Graefe 2016, 47) ist. Sieht man von den technischen, naturwissenschaftlichen und ökologisch-geophysikalischen Resilienzverständnissen ab und fokussiert gemäß einer moralpsychologisch-ethischen Perspektive auf Menschen als Handlungssubjekte, dann beinhaltet der Resilienzdiskurs überdies die Annahme, dass Menschen grundsätzlich Möglichkeiten besitzen, sich zu potenziellen oder aktuellen Krisen oder traumatischen Ereignissen verhalten zu können, und zwar so, dass sie durch Anpassungs-, Wiederherstellungs- oder Transformationsleistung in den für sie relevanten Bereichen in unterschiedlichem Ausmaß handlungs- bzw. funktionsfähig bleiben oder wieder werden können oder sogar daraus Wachstums- und Entwicklungsimpulse erlangen können, sodass man auch sagen kann: „Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände“ (Welter-Enderlin; Hildenbrand 2012).

Die Resilienzdiskurse wie auch die psychologischen, pädagogischen und therapeutischen Resilienzpraktiken lassen sich demnach als ein Reflex auf relevante Belastungen durch die Realität verstehen, dem eine motivierende und handlungsorientierende Dimension innewohnt. Sie zielen zum einen präventiv auf die psychische Stabilisierung von Menschen angesichts potenzieller Belastungen, die im Zuge üblicher Entwicklungen und Anforderungen im Lebenslauf zu erwarten sind oder aufgrund von unvorhersehbaren einmaligen oder wiederkehrenden Stressoren auftreten können. Zum anderen geht es ihnen um die psychosoziale bzw. therapeutische Stärkung der leibseelischen Wider-

¹ Sloterdijks Ausführungen zur Anthropotechnik bieten vielfältige Anschlussmöglichkeiten für die Analyse von nachhaltigen Lebensstilen im Zuge von nachhaltigkeitsorientierten Transformationsideen und -dynamiken (vgl. Schneider 2016, 64 f.), die im Unterschied zu kapitalistisch-konsumistischen Wachstumsmodellen attraktive (Gegen-)Entwürfe eines nachhaltigen guten Lebens anbieten möchten (vgl. Welzer; Wiegandt 2011).

standskraft oder um eine Re-Stabilisierung von Menschen nach traumatischen Ereignissen (vgl. Fröhlich-Gildhoff; Rönnau-Böse 2014, 9–13).

Lebensweltlich betrachtet lassen sich daher weder die Resilienzdiskurse noch Resilienzpraktiken ohne die Kategorien der Vulnerabilität und der Hoffnung begreifen (vgl. Short; Weinsprach 2010; Fröschl 2016). Damit erhält die Rede von Resilienz aber eine Dynamik, die deren prozessuales Verständnis als prinzipiell unabgeschlossen ausweist; unabgeschlossen insofern, als Vulnerabilität zur Grundverfasstheit des Menschen zwar dazugehört, aber die Bewältigungsmöglichkeiten und seelischen Widerstandskräfte im Rahmen der je gegebenen biographischen Rahmenbedingungen formbar und gestaltungs-offen sind; unabgeschlossen aber auch insofern, als die konkreten Belastungen, denen Menschen ausgesetzt sein können, nicht völlig vorhersehbar sind und sich auch zukünftig noch ganz neue, bislang ungeahnte Risiken einstellen können. Der anthropologisch-subjektiven Unabgeschlossenheit im Resilienzdiskurs korrespondiert also eine real-objektive Unabgeschlossenheit.

Als Anthropotechnik können Resilienzpraktiken nun darauf abzielen, bei gegebenen äußeren Bedingungen vor allem die Subjektseite zu stabilisieren. Resilienz ist dann im Kontext von Subjektivierungspraktiken zu betrachten. Dagegen könnte aber auch – im Gegenzug – der Fokus auf die kontrollierende Veränderung der äußeren Bedingungen gelegt werden, um konkrete Stressoren möglichst zu minimieren oder beherrschbar zu machen. Spätestens mit der fundamentalen Kritik, wie sie im Nachhaltigkeitsdiskurs, in der radikalen Kritik am Fortschrittsdenken oder in der Gesellschafts- und Ökonomiekritik am Wachstumsparadigma artikuliert wird und nicht zuletzt auch von Sloterdijks metanoetischem Imperativ aufgegriffen wurde, lässt sich eine Beherrschung oder Kontrolle der äußeren Bedingungen jedoch auch nicht mehr so ohne Weiteres durch eine Steigerungslogik erreichen.

Diese wenigen Bemerkungen zeigen bereits, dass der faktische Rekurs auf Resilienz als Strategie zur Subjektstabilisierung ambivalent ist. Denn als ein rein funktionaler Begriff, der zudem subjekttheoretisch mehrdeutig ist, ist der Resilienzbegriff selbst nicht normativ hinreichend bestimmt, um aus theologisch-ethischer und moralpsychologischer Sicht sein kritisches, motivierendes und orientierendes Potenzial entfalten zu können. Dies ist jedoch insofern erforderlich, als verschiedenerseits bereits darauf hingewiesen wurde, dass der faktische Rekurs auf Resilienz gegen dessen Intention einer Subjektstärkung geschehen kann und daher der Kritik zu unterziehen ist (vgl. Richter; Blank 2016, 70 f.). Das Risiko einer Verkürzung oder Überdehnung von Resilienzdiskursen und Resilienzansforderungen sei anhand drei verschiedener Zugänge illustriert: dem Burnout-Diskurs, der Stigmatisierung psychischer Erkrankungen und der Rede von der resilienten Persönlichkeit.

2. Schattenseiten der Resilienz – Implikationen problematischer Selbstoptimierung

2.1 Burnout – erschöpfte Selbstoptimierung

Eine Analyse der verschiedenen Aspekte des Burnout-Diskurses zeigt, wie dieser zwischen individueller Verantwortungszuschreibung, Gesellschafts- und Arbeitsweltkritik sowie einem Scheiternsmanagement oszilliert. In diesem Diskurs gibt sich eine normative Qualität zu erkennen, die auf das gegenwärtige Selbstverständnis des Menschen als authentisches und engagiertes Subjekt wie auch auf dessen Praxis der Lebensführung abzielt. Auf je unterschiedliche Weise wird mit dem normativen Anspruch auf Erhaltung bzw. Förderung der Gesundheit argumentiert, wobei eine je eigene Begründungslogik zugrunde liegt (vgl. Neckel; Wagner 2013; Sautermeister 2014).

So unterliegt der individuelle Anspruch auf leibseelische Gesundheitserhaltung erstens dem *ökonomischen Imperativ* des unternehmerischen Selbst bzw. damit verbundener wirtschaftlich dominierter Leitbilder. Der Einzelne selbst habe sich um der erfolgreichen Arbeitskraft willen für die Aufrechterhaltung und Verbesserung der dafür notwendigen Bedingungen zu sorgen.

Daneben lässt sich zweitens auch ein *prudentieller Imperativ* ausmachen: Es liege im klugen und aufgeklärten Eigeninteresse des Individuums, sich um das eigene leibseelische und soziale Wohlergehen zu kümmern. Daher solle man entsprechende Verhaltensweisen aufbauen und schädliche Gewohnheiten abbauen. Ferner gehen mit den verschiedenen Präventions- und Rehabilitationsmaßnahmen einerseits sowie mit den organisatorischen Restrukturierungs- und Personalentwicklungsprogrammen andererseits Vorstellungen von individuellen, systemischen und soziokulturellen Bedingungsbeziehungen einher, die mit besonderen Erwartungen verbunden sein können: Wer solche Präventionsprogramme durchlaufen hat, könne eigentlich nicht mehr einem Burnout erliegen, erst recht nicht, wenn Organisationen strukturelle Maßnahmen zur Burnout-Prävention und -bekämpfung durchgeführt haben – außer man habe es eben selbst verschuldet.

Zu den Imperativen der Prävention und der Restrukturierung gesellt sich schließlich noch drittens ein *sozialkritischer Imperativ*. Dieser reagiert auf die Auffassung, dass die Erwartung eigenverantwortlicher Selbstverwirklichung in unserer Gesellschaft unverhältnismäßig überzogen sei und letztlich, wie der Soziologe Alain Ehrenberg dargelegt hat, zwangsläufig zum „erschöpften Selbst“ (Ehrenberg 2008) führen müsse. Dieses sei das Resultat eines völlig unrealistischen Authentizitätsideals, das nicht nur für den Einzelnen, sondern auch gesamtgesellschaftlich eine Anfrage darstelle.²

Burnout als leibseelische Beeinträchtigung der Gesundheit und der Arbeitskraft wird also als etwas diskutiert, was nicht sein soll. Die Begründung variiert jedoch erheblich. Je nach Betrachtungsweise stellt Burnout eine instrumentelle Beeinträchtigung dar, die es abzustellen gilt, um das Gelingen des Funktionsganzen aufrecht zu erhalten. Oder Burn-

² Kritisch hierzu jüngst Dornes 2016.

out steht für das Resultat paradoxaler Entfremdungsprozesse, in denen gerade das Selbstverwirklichungsideal in der Berufs- und Arbeitswelt zu einer Erschöpfung des Authentizitätswilligen führe. Damit wird aber in negativer Weise auf jene Erfahrung Bezug genommen, die mit jeglicher Vorstellung vom guten Leben und sinnerfüllter Identität, also der theologisch-ethischen Zielgestalt, unvereinbar ist und die das Phänomen Burnout unter einen ethischen Blickwinkel bringt.

Eine ethische Analyse vermag offen zu legen, dass Burnout sich „im Modus einer höchst paradoxen Selbstbestimmung“ (Voss; Weiss 2013, 46) einstellt. Er resultiert aus einer Selbstüberlastung, die sich aus dem Streben nach Selbstentfaltung und Selbstoptimierung motiviert. Dabei werden im Sinne von Internalisierungsprozessen die mentalitätsmäßigen Bedingungen der Selbstausschöpfung als eine „prekäre Selbstverstrickung“ (Voss; Weiss 2013, 48) widerstreitender Selbstansprüche erlebt. Dies macht es dem Einzelnen schwer, in eine reflexive Distanzierung zu den gegebenen Risikofaktoren zu treten und geeignete Präventions- oder Interventionsmaßnahmen zu ergreifen. Burnout stellt somit ein „Leiden an psychosozialen Stress“ (Kury 2013, 18) dar. Im Burnout verkörpern sich die prekären Bedingungen engagierter Selbstbestimmung, die auch für die Rede von Resilienz hellhörig werden lassen: Eine überzogene Resilienzerwartung, sei sie nun von außen herangetragen oder an sich selbst gerichtet, beeinträchtigt ein realistisches Selbstverhältnis, sodass Resilienz zum überfordernden Anspruch des selbstoptimierenden Subjekts wird. Damit einher geht aber dann die Gefahr, dass derjenige, der aufgrund von Belastungen, Krisen oder traumatischen Ereignissen nicht psychisch widerstandskräftig genug reagiert, am Anspruch eines überzogenen Resilienzverständnisses scheitert. Insofern solche Formen der Resilienzerwartung eine überzogene Erwartung an die gesundheitsbezogene Selbstregulierung transportieren, wohnt ihnen auch ein Stigmatisierungspotenzial inne, wie es auch bei psychischen Erkrankungen zu beobachten ist.

2.2 Stigmatisierung psychisch erkrankter Menschen – gescheiterte Selbstoptimierung

Psychische Erkrankungen sind für die individuelle Lebensführung, für das zwischenmenschliche Miteinander, aber auch für die moderne Arbeitswelt, das Gesundheits- und Sozialsystem sowie für die Gesellschaft eine große Herausforderung (vgl. Finzen 2013; Sautermeister 2016). Dies wird bereits durch ausgewählte gesundheitsstatistische Befunde ansichtig: Psychische Erkrankungen stellen heute die häufigste Ursache für krankheitsbedingte Frühverrentung dar (Anstieg von 15,4% auf 43,1% in den letzten zwanzig Jahren, vgl. Deutsche Rentenversicherung 2015, 86). Circa 10% der krankheitsbedingten Fehltage sind durch psychische Erkrankungen bedingt (im Jahr 2012: 60 Millionen Arbeitsunfähigkeitstage), wobei hier besonders die lange Krankheitsdauer der einzelnen Fälle (ca. dreimal so hoch wie bei anderen Erkrankungen) hervorstechen (vgl. Kieps; Pfaff 2015).

Empirische Untersuchungen kommen zu dem Ergebnis, dass weit mehr als die Hälfte aller leibseelisch erkrankten Menschen und viele der ihnen Nahestehenden die Erfahrung von Vorurteilen, Ausgrenzung und Diskriminierung kennen. Stigmatisierung ist ein schmerzhafter und belastender Teil ihrer Lebenswirklichkeit, der zu den ohnehin schon anstrengenden Aufgaben einer Krankheitsbewältigung hinzukommt.

Zu den häufigsten Stigmatisierungserfahrungen zählen verletzend und abwertende Bemerkungen in sozialen Kontakten über auffällige Störungen und deren Therapie, soziale Distanzierung im privaten und beruflichen Umgang sowie die Schwierigkeiten, neue soziale Rollen zu übernehmen; aber auch unangemessene und abwertende mediale Darstellungen solcher Erkrankungen gehören dazu. Diese Formen der so genannten öffentlichen Stigmatisierung können dann zu strukturellen Diskriminierungen führen, die sogar sozial- und versorgungsrechtliche Beeinträchtigungen nach sich ziehen (vgl. Link; Phelan 2001).

Die Analyse von Stigmatisierungsprozessen zeigt eine vierstufige Abfolge: Erstens wird aufgrund einer medizinischen Diagnose eine gesundheitsbezogene Normabweichung festgestellt. Diese wird dann zweitens mit spezifischen Stereotypen, also negativen Meinungen über eine bestimmte Personengruppe verbunden. Das Vorurteil, das aus der Zustimmung zu diesen Stereotypen erwächst, löst drittens negative gefühlsbesetzte Reaktionen wie Angst oder Ärger aus; das führt zur Abgrenzung und Ausgrenzung der Betroffenen. Schließlich sind viertens Abwertung und Diskriminierung das Resultat von Stigmatisierungen (vgl. Link; Phelan 2001; Angermeyer; Matschinger; Schomerus 2013).

Unter dem nicht unproblematischen Stichwort „Selbststigmatisierung“ werden jene selbstbezüglichen negativen Verhaltensreaktionen und Haltungen thematisiert, mit denen „Mitglieder einer stigmatisierten Gruppe“ den Stereotypen über sich selbst „zustimmen und sie gegen sich wenden, sodass Selbstvorurteile und Selbstdiskriminierung entstehen“ (Rüsch; Berger 2012, 952). Üblicherweise hat dies eine Verringerung des Selbstwertgefühls und der Selbstwirksamkeit zur Folge. Negative Gefühle wie Scham und Schuldgefühle, Selbstabwertung, Unsicherheit, Hilflosigkeit und Ohnmacht führen dazu, dass die Betroffenen die ihnen möglichen und ermöglichten Hilfen nicht voll ausschöpfen können. Alltägliche Strategien des Selbst-Managements, um antizipierte negative Reaktionen zu vermeiden, wie Verschweigen, Verstellung oder sozialer Rückzug führen zu erhöhtem Stress und schränken die Handlungs- und Selbstregulationsfähigkeit der Betroffenen weiter ein – zumal diese ohnehin schon durch ihre Erkrankung mehr oder weniger beeinträchtigt sind. All diese Mechanismen beeinflussen den Krankheitsverlauf negativ und können sogar – je nach Ausprägung – das Risiko für suizidale Handlungen erhöhen.

Die Stigmatisierung psychischer Erkrankungen stellt, wie erwähnt, sowohl für die Lebensführung der Einzelnen und deren Umfeld, als auch für das Gesundheitssystem, die Arbeitswelt und die Gesellschaft eine große Herausforderung dar. Denn sozial, medial, gesundheitsrechtlich oder ökonomisch vermittelte Stigmatisierungsdynamiken (vgl. Rüsch; Angermeyer; Corrigan 2005; Petersen; Six 2008) können dazu beitragen, dass Betroffene erheblich später adäquate gesundheitliche Hilfe und psychosoziale Unterstützung in Anspruch nehmen. Dies führt einerseits zu einer Verzögerung therapeutisch-regenerativer Prozesse und damit zu einer weiteren Verschlechterung der gesundheitlichen Verfassung und der psychosozialen Lage und andererseits zu einer Zurückhaltung gegenüber Therapie- und Präventionsprogrammen.

Vor allem in medial vermittelten Darstellungen werden Normalitätsvorstellungen von glücklichen Individuen vermittelt, die anpassungsfähig, flexibel, produktiv und erfolgreich sind (vgl. Baer; Sikorski; Luppá et al. 2016). Menschen mit einer depressiven Er-

krankung etwa weichen von diesem Idealbild ab. Charakteristisch für eine depressive Symptomatik sind unter anderem Selbstvorwürfe und Schuldzuweisungen, die eine unheilvolle Verbindung mit dem Leitbild der Eigenverantwortlichkeit einhergehen. Betroffene setzen sich verstärkt unter Druck, sich „zusammenreißen“ zu müssen, um diesem Normalbild zu entsprechen. Insofern bestimmte Symptome von Depressionen (z. B. Konzentrationsschwierigkeiten, Müdigkeit, Trägheit, Niedergeschlagenheit oder Einsamkeit) – auch werbemedial wirksam vermittelt – auf mangelnde Körperertüchtigung, schlechte Ernährung oder eine ungesunde Lebensweise zurückgeführt werden, transportieren sie zugleich die falsche Vorstellung, dass bereits einfach eine entsprechende Verhaltensänderung und Korrektur der Lebensweise für die Betroffenen möglich, hilfreich und machbar wäre, um sich wieder zu erholen. Abgesehen von Vereinfachungstendenzen in der Wahrnehmung depressiver Erkrankungen, die mit solchen Darstellungen einhergehen, lassen sich häufig auch dementsprechende Bagatellisierungstendenzen seitens der Erkrankten beobachten. Verharmlosung, Selbststigmatisierung sowie mediale und soziale Stigmatisierung, in deren Konsequenz therapeutische Hilfe häufig verspätet in Anspruch genommen wird, können die Folge sein.

Im Resilienzdiskurs und bei Resilienzpraktiken ist als Schattenseite daher auch auf potenzielle Stigmatisierungsdynamiken zu achten. Fehlende seelische Widerstandskraft oder leibseelische Erkrankungen dürfen nicht unbegründet als Resultat eines selbstverschuldeten Mangels an gesundheitsbezogener Selbstoptimierung durch Resilienz betrachtet oder sogar diskreditiert oder stigmatisiert werden.

Neben den beiden genannten Formen problematischer Selbstoptimierung sei schließlich noch auf die Rede von der resilienten Persönlichkeit eingegangen, in der Resilienz nicht zu einer Überwindung und Transformation der ökonomisch-systemischen Steigerungslogik, wie es mit unterschiedlichen Konzepten einer sogenannten Postwachstumsgesellschaft angestrebt wird, sondern lediglich systemaffirmativ mit den ökonomischen und ökologischen Grenzen umgeht.

2.3 Die resiliente Persönlichkeit – systemaffirmative Selbstoptimierung

Gesellschaftliche, ökonomische und ökologische Kritiken eines ungestümen Wachstumsparadigmas, vor allem sichtbar am anthropogen induzierten Klimawandel und den bereits eingetretenen bzw. absehbaren Naturkatastrophen einerseits, aber auch an den ökonomischen Krisen im Wirtschafts- und Finanzsektor, haben die Diskussion um eine „Postwachstumsökonomie“ (Paech 2011; 2013) und eine „Postwachstumsgesellschaft“ (Seidl; Zahrt 2010) längst eröffnet. Dabei wird auch die Frage nach den Subjekten einer solchen Postwachstumsgesellschaft und nach den entsprechenden Subjektivierungsprozessen diskutiert. Angesichts der in die Krise geratenen Wachstumsgesellschaft kann Resilienz – in Ergänzung oder Ersetzung des Leitbilds der Nachhaltigkeit (vgl. Vogt 2009; Zimmermann 2016) – für eine Perspektive stehen, die mit dieser grundlegenden sozialen, ökonomischen und ökologischen Krise umzugehen anleiten will. Aber gerade die Verbindung der psychologisch-pädagogisch-therapeutischen Resilienzkategorie mit der Vulnerabilitätskategorie kann dazu führen, die systemischen Bedingungen außer Acht zu lassen. Der Soziologin Stefanie Graefe zufolge wäre Resilienz dann „die Ideolo-

gie, mit der das Subjekt vorbereitet wird für das selbstverantwortliche Überleben in spät-kapitalistischen Gesellschaften, die sich immer offensichtlicher mit den endogenen Wachstumsgrenzen konfrontiert sehen [...] – und deren politische Führer umso verbissener an Wachstum als Allheilformel festhalten“ (Graefe 2016, 46). Als Krisenkompetenz könne Resilienz aber zur (Re-)Stabilisierung der Subjekte beitragen, indem es das Subjektverständnis einer systemaffirmativen Wachstumssubjektivität transportiert. So betrachtet würde die Rede von der resilienten Persönlichkeit gerade nicht das normative Leitbild des „unternehmerischen Selbst“ revidieren, sondern es vielmehr unter den Bedingungen stagnierenden Wachstums als ganzheitliches, leibseelisches Subjekt weiter-schreiben, das sich durch Beratung, Coaching und Therapie krisenfester macht (vgl. Graefe 2016, 47). Ein solches Resilienzverständnis würde dann aber genau die Intention von nachhaltigkeitsorientierten Resilienzkonzepten konterkarieren, die dazu beitragen wollen, die wachstumsinduzierten Krisen durch eine Änderung der Transformationslogik zu meistern (vgl. Sommer; Welzer 2014; Schneider 2016, 66 f.).

Mit der Resilienz-Kategorie verbundene Subjektstabilisierungsstrategien können dann in der Gefahr stehen, ihren humanen Gehalt zu verzerren, wenn sie einseitig auf die Selbstoptimierung des Subjekts setzen und dabei die systemischen Bedingungen außer Acht lassen. Oder anders gesagt: Das ethische Potenzial der Resilienz-Kategorie kann erst dort erschlossen werden, wo es mit der Frage nach den Bedingungen gelingender Identitätsbildung im sozial-ökologischen Raum in Verbindung gebracht wird.

3. Resilienz als vulnerabilitätsbewusste und krisensensible Perspektive für Identitätsbildung

3.1 Resilienz-begünstigende Faktoren als Elemente gelingender Identitätsbildung

Versteht man in Anlehnung an eine pädagogisch-psychologische Perspektive unter Resilienz die Fähigkeit von Menschen, „Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen“ (Welter-Enderlin 2012, 13), was auch eine positive Erholungsfähigkeit bei traumatischen Ereignissen und Belastungen einschließt, dann stellt sich im Rahmen der Resilienzforschung die Frage nach den begünstigenden und beeinträchtigenden Faktoren von Resilienz. Als variable und dynamische Prozessgröße ist Resilienz vieldimensional und abhängig von situationsspezifischen und biografischen Faktoren. Aufgrund der Wechselwirkungen von Vulnerabilitäts-, Risiko- und Schutzfaktoren ist eine lineare Ableitung von Resilienz nicht möglich; vielmehr koexistieren verschiedene Resilienzmodelle.³ Vor allem der pädagogisch-psychologische Fokus auf Resilienzfaktoren, genauer: auf personale Ressourcen und präventive Maßnahmen zielt darauf ab, Menschen in ihrer seelischen Widerstandskraft zu stärken. Folgende personale Ressourcen, die zusammenhän-

³ S. hierzu den Überblick bei Fröhlich-Gildhoff; Rönnau-Böse 2014, 19–39.

gen und interagieren, können die Resilienz einer Person unterstützen (vgl. Fröhlich-Gildhoff; Rönnau-Böse 2014; Welter-Enderlin; Hildenbrand 2012; Fookan 2016):

- *Selbstwahrnehmung* im Sinne einer ganzheitlichen und adäquat symbolisierten Wahrnehmung der eigenen Gefühle, Emotionen und Affekte sowie der Kognitionen über sich selbst, verbunden mit der Fähigkeit zur Metakognition, also der Fähigkeit, darüber reflektieren und sich in ein Verhältnis dazu setzen zu können (Selbstkonzept); dies beinhaltet die Fähigkeit zur angemessenen Fremdwahrnehmung;
- *Selbstvertrauen* im Sinne des psychologischen Konstrukts der *Selbstwirksamkeit* bzw. der *Kontrollüberzeugung*, worunter die subjektive Überzeugung verstanden wird, kompetent bestimmte Anforderungen bewältigen zu können;
- *Selbstwert* als Resultat einer Vielzahl von Eigenschaften, die eine Person sich selbst zuschreibt und die Einfluss auf das Selbstkonzept haben, also die Gesamtheit der kognitiven Repräsentationen, die jemand von sich hat (Selbstkonzept), sowie die *Selbstakzeptanz* im Sinne der Annahme seiner selbst mit all seinen positiven und negativen Eigenschaften;
- *Selbststeuerung* im Sinne der Fähigkeit, „emotional flexibel auf unterschiedliche Belastungssituationen reagieren [...] und je nach Anforderung den Erregungszustand herauf- oder herunterregulieren“ (Fröhlich-Gildhoff; Rönnau-Böse 2014, 48) zu können;
- *Soziale Kompetenz* im Sinne eines Repertoires an relevanten und zielführenden Verhaltensweisen und der Fähigkeit, diese adäquat anwenden zu können, um in konkreten Handlungssituationen unter achtsamer Berücksichtigung der sozialen Umwelt und der Gesellschaft effektiv handeln zu können.
- *Kohärenzgefühl* im Sinne der Salutogeneseforschung; dieses setzt sich zusammen aus einem Gefühl der Verstehbarkeit („sense of comprehensibility“) von Situationen und Ereignissen, aus einem Gefühl der Bewältigbarkeit bzw. Handhabbarkeit („sense of manageability“) von schwierigen Situationen und aus dem Gefühl der Sinnhaftigkeit („sense of meaningfulness“), also dass sich die Anstrengungen und das Engagement lohnen (vgl. Antonovsky 1997, 33–36).

Diese psychischen Ressourcen, die auch als psychische Ressourcen für einen nachhaltigen Lebensstil gelten (Hunecke 2013) und damit subjektorientierte Anschlussmöglichkeiten zwischen psychologisch-pädagogisch-therapeutischen und sozioökonomisch-ökologischen Resilienzdiskursen und -praktiken eröffnen, konvergieren nun mit jenen zentralen Faktoren, die für eine gelingende Identitätsarbeit und Identitätsbildung erforderlich sind. Gemäß dem integrativen Identitätsmodell des Psychologen Karl Haußer steht Identität für die „Einheit aus Selbstkonzept, Selbstwertgefühl und Kontrollüberzeugung eines Menschen, die er aus subjektiv bedeutsamen und betroffen machenden Erfahrungen über Selbstwahrnehmung, Selbstbewertung und personale Kontrolle entwickelt und fortentwickelt und die ihn zur Verwirklichung von Selbstansprüchen, zur Realitätsprüfung und zur Selbstwertherstellung im Verhalten motivieren“ (Haußer 1983, 103).⁴ Identität ist in diesem Sinne dann kein Zustand, sondern eine Prozessgröße, die sich durch Interaktionsprozesse dynamisch ausbildet, niemals im Lebenslauf abgeschlossen ist und deshalb der Gestaltung bedarf. Identitätsarbeit meint dabei jene Leistung und jenen Prozess, bei denen es um die Herstellung einer Passung von Innen und Außen, von eigenen Bedürfnissen, Interessen und Wertvorstellungen einerseits und den sozialen Erwartungen und Anforderungen im soziokulturellen, sozioökonomischen und ökologischen Raum andererseits geht, wobei biographisch erworbene Interpretations-, Bewertungs- und Verhaltensmuster eine

⁴ S. weiterführend dazu Haußer 1995.

nicht unerhebliche Bedeutung für die Wahrnehmung und Gestaltung von Authentizität und sozialer Anerkennung haben (vgl. Sautermeister 2013, 216–262).

Diese Konvergenz von zentralen empirischen Dimensionen gelingender Identitätsbildung und verantwortlicher „Identitätsarbeit“ (Keupp; Ahbe; Gmür et al. 2006, 9) mit personalen Ressourcen für Resilienz lässt sich aus moralpsychologischer Perspektive dahingehend deuten, dass *Resilienz eine vulnerabilitätsbewusste und krisensensible Perspektive für Identitätsbildung und Identitätsarbeitsfähigkeit* darstellt. So betrachtet, drängt sich die Überlegung auf, Resilienzerwartungen, Resilienzdiskurse und Resilienzpraktiken mit verkürzten oder einseitigen Subjektimplikationen einerseits und einer Systemblindheit andererseits vor dem Hintergrund eines Identitätsverständnisses zu problematisieren, das die konstitutionelle Verwundbarkeit, Begrenztheit, Relationalität und Endlichkeit des Menschen und seiner Gestaltungsmöglichkeiten theoretisch wie auch praktisch zur Geltung bringen kann.

3.2 Resilienz fragmentarischer Identität im Horizont des christlichen Glaubens

Die bisherigen Ausführungen zur Resilienz haben gezeigt, dass Resilienz nicht vereinbar ist mit einer Vorstellung von Selbstoptimierung und Subjektivität, die Identität als eine konsistente, nicht-widersprüchliche innere Einheit, als ambivalenzfreie und geschlossene Harmonie im Sinne eines normativen Leitbilds versteht. Denn eine offene Identität vermag besser den psychosozialen Herausforderungen einer pluralen Gegenwart zu entsprechen und seelische Gesundheit zu fördern als eine geschlossene. Letztere droht Veränderungsprozesse rigide zu blockieren bzw. Ambivalenzen, nicht gewünschte Wahrnehmungen, Erfahrungen und Motive zu ignorieren, abzuspalten, zu negieren oder gewaltsam aufzulösen (vgl. Keupp 1997, 24).

Das Bemühen um eine geschlossene fixierte Identität und um eine perfektionistische Selbstoptimierung lässt sich als Abwehr dessen begreifen, was man als fragmentarische Identität bezeichnen könnte. Aus theologisch-ethischer Sicht lassen sich die Sinn-, Kritik- und Orientierungspotenziale des christlichen Glaubens für das Ringen um Identität im Resilienzdiskurs neben einer grundlegenden Reflexion auf Vulnerabilität, Gesundheit und Krankheit auch in einer „Befreiung von endlichen und festlegenden Identitätsvorgaben“ (Luther 1992, 34) sehen. Gegenüber dem normativen Ideal einer selbstoptimierten Identitätstotalität ist die theologische Einsicht in die konstitutionelle Verletzbarkeit, Zerbrechlichkeit, Relationalität und Endlichkeit des Menschen in Anschlag zu bringen.⁵ Demnach ist „dem Nicht-ganz-Sein, dem Unvollständig-Bleiben, dem Abgebrochenen – kurz: dem Fragment“ (Luther 1992, 34) in der Lebensführung und in der Darstellung des eigenen Lebens sowie in Identitätsdiskursen Rechnung zu tragen. Ansonsten würde man letztlich verkürzten oder totalisierenden Selbstoptimierungsbestrebungen in die Hand spielen, die auf Selbstüberforderung, unkritische Systemaffirmation oder auf Selbsterlösung abzielen.

⁵ S. hierzu in diesem Heft auch den Beitrag von M. Schneider; M. Vogt zu „Glaube, Hoffnung, Liebe als Resilienzfaktoren“ und den Beitrag von H. Keul.

Resilienzforderungen, die den Gedanken fragmentarischer Identität ignorieren, könnten dann die „Unfähigkeit zu trauern, die Hoffnungslosigkeit und die Lieblosigkeit“ (Luther 1992, 171) befördern, insofern nämlich Nichtrealisiertes und Abhängigkeiten verleugnet, Ohnmacht, Angst und Verzweiflung nicht ausgehalten, Ambivalentes vereindeutigt, auf eine offene Zukunft verzichtet und die Selbstakzeptanz wie auch die Empathie für den Anderen als Anderen unterdrückt werden müssten. Dies wäre aber mit dem diakonischen Anspruch christlichen Handelns wie auch mit der prophetisch-sozialkritischen Dimension des christlichen Glaubens nicht vereinbar. Ein harmonistisch sozialaffirmatives Identitätsideal würde ferner die Möglichkeit humaner Identitätsbildung insofern beeinträchtigen, als es das emanzipatorisch-kritische Potenzial der Selbsttranszendierung einerseits und der Vulnerabilität und Endlichkeit andererseits negieren würde, das aus der Einsicht in den fragmentarischen Charakter von Identität erwächst. Die Hoffnungsimplicationen der Resilienz-kategorie lassen sich demnach theologisch explizieren:

„Nur wo religiös Gott als der geglaubt und erfahren wird, der den Menschen als Geschöpf will und ihn darin in seiner je eigenen Individualität annimmt, kann auch ein bejahendes Weltverhältnis entstehen, in dem sich der Mensch nicht nur in den Grenzsituationen von Gott angerufen fühlt und sich von ihm getragen weiß, sondern auch in den vielfältigen, auf das Gelingen seiner endlichen Existenz gerichteten Anstrengungen unter den Bedingungen dieser Welt“ (Hunold 1992, 42).

Damit werden die „Modi des Aushaltens und Gestaltens“ (Richter 2015, 164) zu Grundhaltungen, die überzogene Selbstoptimierungsansprüche infrage stellen. Identitätsbildung erweist sich in ihrer Fragmentarität dort als spirituell und moralisch sensibel, „wo sie Nacktheit wagt [...], wo Verkleidungen nicht nötig sind, weder um sich vor anderen zu rühmen, noch weil man sich vor anderen schämt“ (Luther 1992, 149), noch weil man die eigene Vulnerabilität und Verletztheit leugnen muss. Eine solche „Nacktheit“ zu wagen, versteht sich jedoch nicht von selbst – erst recht nicht, wenn sozial vermittelte dominierende Lebensweisen und Lebensformen dem entgegenstehen. Es bedarf der identitätsformenden Prozesse des Einübens und der Bildung, des existenziellen, moralischen und spirituellen Lernens und der Habitualisierung von entsprechenden Verhaltensweisen, Einstellungen und Lebensstilen.

Die motivierende und kritische Sinndimension des christlichen Glaubens wie auch seine Orientierungsfunktion zeigen sich darin auch insofern als immanent ethisch, als dieser zum Wagnis der Identitätsarbeit und zur Solidarität vulnerabler Menschen ermutigt und dabei auch die systemisch-strukturellen Bedingungen im Blick behält. Für den Resilienzdiskurs bedeutet das, dass eine moralpsychologisch perspektivierte theologische Ethik „im Sinne neutestamentlicher Verstehensvorgaben zur theologischen Paraklese, zur Ermutigung humanen Könnens im Anspruch des Glaubens“ (Hunold 2000, 196), beiträgt, oder anders formuliert: zu einer realistischen salutogenetischen Hoffnung in Krankheit, Verletzung, Leid, Scheitern, Schuld und Ungerechtigkeit.

Literatur

- Angermeyer, M. C.; Matschinger, H.; Schomerus, G.* (2013): Attitudes towards psychiatric treatment and people with mental illness: changes over two decades, in: *British Journal of Psychiatry* 203, 146–151.
- Antonovsky, A.* (1997): *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*, Tübingen.
- Baer, N.; Sikorski, C.; Lupp, M.; Riedel-Heller, S. G.; Schmoemrus, G.* (2016): Das Stigma Depression – eine Interaktion zwischen öffentlichem Diskurs und Erfahrungsberichten Betroffener, in: *Psychiatrische Praxis* 43, 147–153.
- Bonß, W.* (2015): Karriere und sozialwissenschaftliche Potenziale des Resilienzbegriffs, in: M. Endreß; A. Maurer (Hg.), *Resilienz im Sozialen. Theoretische und empirische Analysen*, Wiesbaden, 15–31.
- Deutsche Rentenversicherung* (2015): *Reha-Bericht 2015*, Berlin.
- Dornes, M.* (2016): *Macht der Kapitalismus depressiv? Über seelische Gesundheit und Krankheit in modernen Gesellschaften*, Frankfurt am Main.
- Ehrenberg, A.* (2008): *Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart*, Frankfurt am Main.
- Finzen, A.* (2013): *Stigma psychische Krankheit. Zum Umgang mit Vorurteilen, Schuldzuweisungen und Diskriminierungen*, Köln.
- Fookan, J.* (2016): Psychologische Perspektiven der Resilienzforschung, in: R. Wink (Hg.), *Multidisziplinäre Perspektiven der Resilienzforschung*, Wiesbaden, 13–45.
- Fröhlich-Gildhoff, K.; Rönna-Böse, M.* (2014): *Resilienz*, 3. Auflage, München – Basel.
- Fröschl, M.* (2016): Verwundet reifen. Salutogenese und Resilienz als hoffnungsvolle Zukunftsperspektive, in: *Stimmen der Zeit* 234, 315–322.
- Graefe, S.* (2016): Grenzen des Wachstums? Resiliente Subjektivität im Krisenkapitalismus, in: *psychosozial* 39, 39–50.
- Haußer, K.* (1983): *Identitätsentwicklung*, New York.
- Haußer, K.* (1995): *Identitätspsychologie*, Berlin – Heidelberg – New York.
- Hunecke, M.* (2013): *Psychologie der Nachhaltigkeit. Psychische Ressourcen für Postwachstumsgesellschaften*, München.
- Hunold, G. W.* (1992): Identität, in: J.-P. Wils; D. Mieth (Hg.), *Grundbegriffe der christlichen Ethik*, Paderborn – München – Wien – Zürich, 31–44.
- Hunold, G. W.* (2000): Die Herausforderung der Moderne an die Theologie, in: J. H. J. Schneider (Hg.), *Ethik – Orientierungswissen?*, Würzburg, 191–200.
- Keupp, H.* (1997): Diskursarena Identität: Lernprozesse der Identitätsforschung, in: H. Keupp; R. Höfer (Hg.), *Identitätsarbeit heute: Klassische und aktuelle Perspektiven der Identitätsforschung*, Frankfurt am Main, 11–39.
- Keupp, H.; Ahbe, T.; Gmür, W.; Höfer, R.; Mitzscherlich, B.; Kraus W.; Straus, F.* (2006): *Identitätskonstruktionen. Das Patchwork der Identitäten in der Spätmoderne*, 3. Auflage, Reinbek bei Hamburg.
- Kieps, F.; Pfaff, H.* (2015) (Hg.): *BKK Gesundheitsreport 2015*, Berlin.
- Kury, P.* (2013): Von der Neurasthenie zum Burnout – eine kurze Geschichte von Belastung und Anpassung, in: S. Neckel; G. Wagner (Hg.), *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*, Berlin, 107–128.
- Link, B. G.; Phelan, J. C.* (2001): Conceptualizing Stigma, in: *Annual Review of Sociology* 27, 363–385.
- Luther, H.* (1992): *Religion und Alltag. Bausteine zu einer Praktischen Theologie des Subjekts*, Stuttgart.
- Neckel, S.; Wagner, G.* (2013) (Hg.): *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*, Berlin.

- Paech, N.* (2011): Vom grünen Wachstumsmythos zur Postwachstumsökonomie, in: H. Welzer; K. Wiegandt (Hg.), *Perspektiven einer nachhaltigen Entwicklung. Wie sieht die Welt im Jahr 2050 aus?*, Frankfurt am Main, 131–151.
- Paech, N.* (2013): Wege aus der Wachstumsdiktatur, in: H. Welzer; K. Wiegandt (Hg.), *Wege aus der Wachstumsgesellschaft*, Frankfurt am Main, 200–219.
- Petersen, L.-E.; Six, B.* (2008) (Hg.): *Stereotype, Vorurteile und soziale Diskriminierung. Theorien, Befunde und Interventionen*, Weinheim – Basel.
- Richter, C.* (2015): Das Selbst als Balanceakt von Physis und Psyche in Leiblichkeit, Ratio und Affektivität, in: E. Gräb-Schmit (Hg.), *Was heißt Natur? Philosophischer Ort und Begründungsfunktion des Naturbegriffs*, Leipzig, 157–173.
- Richter, C.; Blank, J.* (2016): „Resilienz“ im Kontext von Kirche und Theologie, in: *Praktische Theologie* 51, 69–74.
- Rüsch, N.; Angermeyer, M. C.; Corrigan, P. W.* (2005): Das Stigma psychischer Erkrankung: Konzepte, Formen und Folgen, in: *Psychiatrische Praxis* 32, 221–232.
- Rüsch, N.; Berger, M.* (2012): Das Stigma psychischer Erkrankungen, in: M. Berger (Hg.), *Psychische Erkrankungen*, München, 951–957.
- Sautermeister, J.* (2013): *Identität und Authentizität. Studien zur normativen Logik personaler Orientierung*, Freiburg – Basel – Wien.
- Sautermeister, J.* (2014): Engagiert – enttäuscht – erschöpft. Burnout aus theologisch-ethischer Sicht, in: *Stimmen der Zeit* 232, 184–194.
- Sautermeister, J.* (2016): Wenn Krankheit zum Makel wird. Theologisch-ethische Reflexionen zur Stigmatisierung psychischer Erkrankungen, in: *Stimmen der Zeit* 234, 525–536.
- Schneider, M.* (2016): Grenzen aus ethischer Sicht, in: Schaffer, A.; Lang, E.; Hartard, S. (Hg.), *An und in Grenzen – Entfaltungsräume für eine nachhaltige Entwicklung*, Marburg, 49–73.
- Seidl, I.; Zahrt, A.* (2010) (Hg.): *Postwachstumsgesellschaft. Konzepte für die Zukunft*, Marburg.
- Short, D.; Weinsprach, C.* (2010): *Hoffnung und Resilienz. Therapeutische Strategien von Milton H. Erickson*, 2. Auflage, Heidelberg.
- Sloterdijk, P.* (2009): *Du mußt dein Leben ändern. Über Anthropotechnik*, Frankfurt am Main.
- Sloterdijk, P.* (2011): *Streß und Freiheit*, Berlin.
- Sommer, B.; Welzer, H.* (2014): *Transformationsdesign. Wege in eine zukunftsfähige Moderne*, München.
- Vogt, M.* (2009): *Prinzip Nachhaltigkeit. Ein Entwurf aus theologisch-ethischer Perspektive*, München.
- Vogt, M.* (2015): *Zauberwort Resilienz. Eine Begriffsklärung* (Bayerischer Forschungsverbund ForChange, Working Paper 15/2), März 2015, <http://resilienz.hypothesen.org/wp2> (abgerufen am 18.07.2016).
- Voss, G. G.; Weiss, C.* (2013): Burnout und Depression – Leiterkrankungen des subjektivierten Kapitalismus oder: Woran leidet der Arbeitskraftunternehmer?, in: S. Neckel; G. Wagner (Hg.), *Leistung und Erschöpfung. Burnout in der Wettbewerbsgesellschaft*, Berlin, 29–57.
- Welter-Enderlin, R.* (2012): Einleitung: Resilienz aus Sicht von Beratung und Therapie, in: R. Welter-Enderlin; B. Hildenbrand (Hg.), *Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände*, 4. Auflage, Heidelberg, 7–19.
- Welter-Enderlin, R.; Hildenbrand, B.* (2012) (Hg.): *Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände*, 4. Auflage, Heidelberg.
- Welzer, H.; Wiegandt, K.* (2011) (Hg.): *Perspektiven einer nachhaltigen Entwicklung. Wie sieht die Welt im Jahr 2050 aus?*, Frankfurt am Main.
- Wink, R.* (2016) (Hg.): *Multidisziplinäre Perspektiven der Resilienzforschung*, Wiesbaden.
- Zimmermann, F. M.* (2016) (Hg.): *Nachhaltigkeit wofür? Von Chancen und Herausforderungen für eine nachhaltige Zukunft*, Berlin – Heidelberg.

Discourses on and practice of resilience are a reflex on various challenges posed by reality, whereby resilience serves the stabilisation of the individual in both an educational and a therapeutic way. (Chapter 1) The essay examines distinct risks of intentions of self-optimisation, which can come along with problematic requests of resilience. (Chapter 2) In a psychological, ethical and theological perspective resilience can be understood as a crisis-sensitive and vulnerability-sensitive view on identity formation and the ability to self-induced change. The Christian belief can encourage to solidarity with vulnerable persons and at the same time it can keep the systemic and structural conditions in mind. (Chapter 3)