

Aushalten – leiblich

Die Elementarität des Körperlichen

Saskia Wendel

Zusammenfassung

Resilienz boomt, aber sie ist kein harmloses Phänomen. Im Gegenteil, birgt sie doch ein riskantes Ineinander von leiblichen Vollzügen, subjektiv-personalem Selbstbewusstsein, sozio-kulturellen Ansprüchen und den damit verbundenen machtbesetzten Diskursen. Letzteres zeigt sich v. a. in den impliziten und teils subversiven Gender-Rollen, die Resilienz als eine scheinbar weibliche Domäne suggerieren. Der Beitrag legt diese riskante Seite des Resilienzdiskurses offen und öffnet von dort aus den Blick in religiöse Sinndeutungen, die nicht nur mit dem Aushalten, sondern auch mit dem Widerstehen zu tun haben.

Resilienz ist gerade „in“, und das nicht nur in Wissenschaft und Forschung. Auch der Markt hat das Thema entdeckt, so etwa der Bereich von Trainings und Coachings. „Resilienz – Stärken Sie Ihre psychische Widerstandsfähigkeit“ heißt es etwa auf Werbeflyern für „Resilienztrainings“, die auch von den Krankenkassen bezuschusst werden. Eine neue Sparte im Bereich Selbsterfahrung und Selbstsorge ist geboren. Resilienz, so die Botschaft, ist erlernbar; sie kann durch das Training bestimmter Eigenschaften, Denk- und Verhaltensweisen eingeübt werden. Dem Burn-out durch Stress kann vorgebeugt,

die Lebenskrise bewältigt, Flexibilität, Belastbarkeit und Widerstandsfähigkeit gestärkt werden. Wie so oft in diesem Bereich bleibt offen, ob es hier nur um das eigene Wohlergehen geht und damit um Selbstsorge mit dem Ziel gelingender Lebensführung, oder ob dabei nicht doch auch das Ziel größerer Effizienz in der Leistungsgesellschaft, in Konkurrenz und Wettbewerb, mit anvisiert ist. Denn resiliente Menschen, so könnte man vermuten, „funktionieren“ besser. Der Resilienz ergeht es hier ähnlich wie Religion: Sie wird unter dem Aspekt des Funktionalen betrachtet, der Nutzenanwendung. Interessanterweise werden beide sogar miteinander verbunden: Oft gilt Religion als besonderer Resilienzfaktor: Wer glaubt, kommt besser durchs Leben! Resilienz und Religion dienen nicht nur der Kontingenzbewältigung, sondern auch der Systemstabilisierung. Gute Fähigkeiten, Krisen auszuhalten, könnten dazu führen, auch widrige Umstände auszuhalten anstatt sich dagegen aufzulehnen, oder auch dazu, sich im eigenen Erfolg einzurichten. Johann Baptist Metz kennzeichnete solch ein Religionsverständnis als bürgerlich – im Unterschied zu einer messianischen Religion:

„In dieser bürgerlichen Religion ist die messianische Zukunft aufs äußerste bedroht. Und zwar nicht in erster Linie dadurch, daß sie zur Beschwichtigung und Vertröstung, zum Opium für die zukunftslosen Habenichtse wird; sondern dadurch, daß sie zur Bestätigung und Bestärkung für die bereits Habenden und Besitzenden gerät, für die ohnehin Aussichts- und Zukunftsreichen dieser Welt.“¹

Womöglich tritt in Zeiten wachsenden Bedeutungsverlustes von Religionen Resilienz in die Fußstapfen der stabilisierenden Funktion sogenannter bürgerlicher Religion. Dagegen hat Theologie die Aufgabe, gegen diese Indienstnahme von Religion anzudenken – und damit genau besehen auch gegen jede funktionalisierende Indienstnahme bestimmter Aspekte menschlicher Lebensführung, so auch der Resilienz. Denn Theologie bezeugt eine Hoffnung, die die Grenzen des Bestehenden aufsprengt, und die alles andere darstellt als eine narrative Legitimation des Bestehenden. Eine Theologie, die sich explizit dieser Aufgabe widmet, wurde von Metz, aber auch von Dorothee Sölle „politisch“ genannt:

„Politische Theologie als das Nachdenken über den Glauben muß die gesellschaftliche Situation der Beschädigten wahrnehmen und die gesellschaftlichen Ursachen ihrer Beschädigungen aufdecken. Sie kann es sich nicht leisten, einem Menschen unvermittelt zu sagen: Gott liebt dich! Weil alle Realität welthaft, gesellschaftlich vermittelt ist, darum muß auch dieser Satz politisch vermittelt werden; er hat nur Sinn, wenn er eine Bewegung der Veränderung des Status quo bedeutet.“²

Aus dieser politisch-theologischen Perspektive heraus möchte ich mich im Folgenden einer spezifischen Variante politischer Bürgerlichkeit zuwenden, nämlich der Reflexion des Zusammenhangs von Resilienz und Geschlecht.

1. Resilienzfaktor „Weiblichkeit“?

Vielen Studien zufolge ist der Faktor „weibliches Geschlecht“ ein wichtiger Resilienzfaktor. Der Grund wird oft darin gesehen, dass zu den zentralen Resilienzfaktoren neben einem grundsätzlichen Vermögen, Schmerz und Leid auszuhalten, soziale Kompetenz, Empathie und Kommunikationsvermögen gehören, die als „weiblich“ gelten bzw. vor allem Frauen zugesprochen werden. Andere für Resilienz wichtige Faktoren wie Selbstwert-

¹ Johann Baptist Metz: Messianische oder bürgerliche Religion? Zur Krise der Kirche in der Bundesrepublik Deutschland, in: *Concilium* 15 (1979) 5, 308–315, hier 308.

² Dorothee Sölle: *Politische Theologie*. Erweiterte Neuauflage, Stuttgart 1982, 73.

gefühl und Selbstsicherheit sind zwar „männlich“ konnotiert, doch die „weiblichen“ Faktoren gleichen dies offenbar aus. Man könnte daraus folgern, dass Frauen wesentlich resilienter sind als Männer, d. h. besser geeignet, Krisen erfolgreich zu meistern. Das stünde im Widerspruch zur tradierten Einschätzung, dass Männer das in vielfacher Hinsicht „starke“ Geschlecht sind und dass es die klassische Aufgabe der Männer ist, das (vermeintlich) „schwache“ Geschlecht vor Risiken und Gefahren zu schützen. Man könnte somit versucht sein, im Rückgriff auf empirische Studien nachzuweisen, dass Frauen gerade dadurch „stark“ sind, dass sie über die genannten „weiblichen“ Faktoren verfügen. Womöglich könnte man sogar versucht sein, eine Geschlechterdifferenz und -komplementarität in Sachen Resilienz zu vertreten und zwar im Sinne einer natürlich vorgegebenen Geschlechtsidentität (*sex*). Frauen und Männer trainierten dann ihre Resilienz quasi entsprechend ihren natürlichen Anlagen und ergänzten sich darin. Sie wären zwar ungleich in ihren jeweiligen materialen Vermögen, doch gleichwertig in ihrer Funktion: zu schützen, zu stärken, zu widerstehen. Frauen trügen darüber hinaus durch ihre Resilienzfaktoren zur Resilienz einer ganzen Gruppe bei, vorausgesetzt, sie bildeten diese ihren natürlichen „weiblichen“ Anlagen entsprechend aus. Andernfalls, so könnte man folgern, verlören sie wichtige Fähigkeiten, die nicht nur ihr Überleben sichern, sondern auch dasjenige der Gruppe. Die traditionelle These der Komplementarität der Geschlechter (gleichwertig, aber nicht gleich) könnte also hinsichtlich der Resilienzthematik ein Revival erleben, und das noch gestärkt durch Forschungsergebnisse, denen aufgrund ihrer empirischen Basis oft Neutralität und Objektivität zugeschrieben wird. Auf diese Art und Weise würde Resilienz jedoch zu einem stärkenden Faktor der anderen Art: Gestärkt würden herrschende bürgerliche Konstruktionen von Geschlecht und damit klassische Rollen-Zuschreibungen an Frauen und Männer. Allein, mit Blick auf eine Anthropologie der Geschlechter geht es auch anders.

2. Resilienz – eine Signatur des Körpers

Unter Resilienz versteht man sowohl das Aushalten und Bewältigen von Krisen, Risiken und Gefahren als auch die Fähigkeit der Stärkung, des Schutzes und des Widerstehens. Resilienz ist die Kehrseite der Kontingenz, der Fragilität und Vulnerabilität. Resilienz ist somit ein Faktor der Anforderung der Selbsterhaltung, zu der das bewusste Leben aufgrund der Endlichkeit des Lebens gezwungen, aufgrund seines Bewusstseins jedoch auch fähig ist.³ In dieser Hinsicht gehört Resilienz unweigerlich dem Existenzvollzug bewussten Lebens zu.

Als Moment der Lebensführung gehört Resilienz der „praktischen Vernunft“ bzw. dem „praktischen Wissen“ zu. Sie ist nicht auf den Erwerb von Wissen im theoretischen Sinn, auf wahre Erkenntnis hin ausgerichtet, allerdings auch nicht schlichtweg auf ein instrumentelles Herstellen oder Verfertigen (*poiesis*), sondern auf den Vollzug des Lebens als Ganzes und auf das, was Aristoteles *praxis* nannte: ein schaffendes Tätigsein und ein auf die Lebensführung bezogenes Tun. In ihrer Funktion wie Bedeutung für die Selbstsorge und Selbsterhaltung bewussten Lebens und in ihrer Bestimmung als praktisches Vermögen kann sie daher analog zu dem bestimmt werden, was Aristoteles „Tugend“ nannte: als feste Grundhaltung (*habitus*), als konkreter Zustand (*status*), und nicht zu

³ Vgl. etwa Dieter Henrich: Die Grundstruktur der modernen Philosophie. Mit einer Nachschrift: Über Selbstbewusstsein und Selbsterhaltung, in: Hans Ebeling (Hg.): Subjektivität und Selbsterhaltung. Beiträge zur Diagnose der Moderne, Frankfurt a. M. 1976, 97–144.

letzt als konkretes Tätigsein (*actus*) gerade hinsichtlich der sie ermöglichenden wie sie vollziehenden Faktoren. Resilienzfaktoren können so als Fähigkeiten verstanden werden, die ebenso analog zu den Tugenden bei Aristoteles dazu beitragen, sein Leben gelingend zu führen. Wenn man Resilienz als Teil und Moment des Selbstvollzugs bewussten Lebens bestimmt, ist zunächst kurz ein Blick auf das dabei vorausgesetzte Verständnis des Bewusstseins zu werfen. Dieses wird erstens nicht mit der Selbstreflexion des Verstandes gleichgesetzt, umfasst also mehr als das Vermögen des Intellekts, etwa Wahrnehmung, Wille, Affekte, Emotionen, Handlungen. Zweitens kann Bewusstsein in seinem Grund als präreflexive Selbstvertrautheit definiert werden, die allen genannten Vermögen des Bewusstseins zugrunde liegt. Drittens unterliegt Bewusstsein der Doppelstruktur von Subjekt- und Personperspektive. Mit Subjektperspektive wird die Erste-Person-Perspektive bezeichnet, die im Vollzug von Bewusstsein mitgegeben ist, und die das Bewusstsein samt all seiner Vermögen zu je meinem macht. Die Personperspektive dagegen steht für die konkrete Relation bewussten Lebens zu Anderen und Anderem, sein Eingelassensein in vielfältige Interaktionen und Formen kommunikativen Handelns. Im Gegensatz zur Subjektperspektive ist sie in eine Dritte-Person-Perspektive transformierbar, beschreibbar, objektivierbar. Somit ist bewusstes Leben immer schon beides: Subjekt und Person. Beide Perspektiven, die nicht mit ontologischen Entitäten verwechselt werden dürfen, auch nicht mit voneinander getrennten Substanzen, verhalten sich zueinander nach Art eines Vexierbildes: Subjekt/Person. Und viertens schließlich ist der Vollzug von Bewusstsein nicht ausschließlich mental (Intellekt, Wille, Gefühle), sondern auch leiblich verfasst, verkörpert. Man kann sich auch dies als Vexierbild vorstellen: Mentales drückt sich im Physischen aus und umgekehrt. Auch dem Körper wird eine Doppelstruktur zugesprochen: Er ist lebender wie gelebter Körper. Der lebende Körper ist der in Dritte-Person-Perspektive beschreibbare objektive Körper, der gelebte ist der allein in der Erste-Person-Perspektive erlebbare subjektive Körper. Der Doppelstruktur von Subjekt und Person sowie von Mentalem und Physischem im Bewusstsein entspricht also die „Zweiblättrigkeit“ von Leib und Körper.⁴

Diese Verhältnisbestimmungen kommen auch hinsichtlich der Resilienz zum Tragen. In ihrer Gebundenheit an den Leib ist Resilienz in der skizzierten Doppelstruktur von Leib und Körper nicht mit einer gleichsam angeborenen natürlichen Eigenschaft des Körpers gleichzusetzen und kann daher auch nicht einfach auf biologische Gegebenheiten und Prozesse reduziert bzw. aus ihnen herausgefiltert und gleichsam genetisch abgelesen werden. Wie alle Körperpraxen und körperlichen Vollzüge des Daseins, so ist auch Resilienz durch Diskurse geprägt und bestimmt, die sich in den Körper einschreiben, durch sozial bestimmte Konstruktionen dessen, was als Resilienz definiert wird, wie sich im Anschluss an Michel Foucault erläutern lässt: Der Körper

„[...] ist dem Wechsel der Lebensweisen unterworfen; er ist den Rhythmen der Arbeit, der Muße und der Feste ausgesetzt; er wird vergiftet – von Nahrungen und von Werten, von Eßgewohnheiten und moralischen Gesetzen; er bildet Resistenzen aus. [...] nichts am Menschen – auch nicht sein Leib – ist so fest, um auch die anderen Menschen verstehen und sich in ihnen wiedererkennen zu können.“⁵

⁴ Vgl. Saskia Wendel: Affektiv und inkarniert. Ansätze Deutscher Mystik als subjekttheoretische Herausforderung, Regensburg 2002; dies.: Inkarniertes Subjekt. Die Reformulierung des Subjektgedankens am Leitfaden des Leibes', in: DZPhil 51 (2003) 4, 559–569.

⁵ Michel Foucault: Nietzsche, die Genealogie, die Historie, in: ders.: Von der Subversion des Wissens. Frankfurt a. M. 1993, 69–90, hier 79.

Foucault hat darauf aufmerksam gemacht, dass diese Diskurse stets auch hegemoniale Machtdiskurse sind, die sich direkt an den Körper und seine Funktionen und Vollzüge schalten, an seine Empfindungen und Lüste. Diese Machtdispositive sind Machtmechanismen mit dem Ziel der regulierenden „Bio-Macht“, d. h. der Beherrschung und Kontrolle von Begehren, Lust, Sexualität, aber auch von Generativität mit dem Ziel der sorgfältigen Verwaltung der Körper und der rechnerischen Planung des Lebens im Dienst der kapitalistischen Ökonomie:

„Die Abstimmung der Menschenakkumulation mit der Kapitalakkumulation, die Anpassung des Bevölkerungswachstums an die Expansion der Produktivkräfte und die Verteilung des Profits wurden auch durch die Ausübung der Bio-Macht in ihren vielfältigen Formen und Verfahren ermöglicht. Die Besetzung und Bewertung des lebenden Körpers, die Verwaltung und Verteilung seiner Kräfte waren unentbehrliche Voraussetzungen.“⁶

Geht es also um den Körper, dann geht es nie nur um unsere leiblich verankerten Vermögen; auch nie nur um eine Verknüpfung von Mentalem und Physischem und um ein gleichsam „leibgeistiges“ Apriori des Individuums gegenüber seiner gesellschaftlichen Einbettung. Denn unbeschadet des „Apriori“ der gleichsam inkarnierten Subjektperspektive bewussten Daseins ist es eben in seiner verkörperten Personperspektive immer schon Teil und Moment gesellschaftlich bedingter Diskurspraxen. Mit der verkörperten Existenz sind somit stets auch gesellschaftliche Erzeugungen von Körperbildern und Praxen und damit auch die Kodifizierung dieser Praxen durch moralische Regeln und Gebzw. Verbote, durch normierende Codes mit in den Blick zu nehmen. All dies gilt daher auch für die Resilienz: Sie ist daher ist wie alle Körperpraxen den genannten Machtdispositiven unterworfen: Wenn Körperpraxen diskursiv erzeugt sind, dann genau besehen auch unsere Vorstellungen von anthropologischen Konstanten wie Natalität und Mortalität, Lust und Leid, Leben und Tod, Sexualität und Erotik – und eben auch von Vulnerabilität auf der einen und Resilienz auf der anderen Seite. Hier haben denn auch konkrete Moralen eine nicht zu unterschätzende regulierende Funktion. Die Bestimmung von Resilienzfaktoren zum Beispiel kann dann auch Teil der von Foucault so bezeichneten „Bio-Macht“ werden, sie kann in Dienst der Verwaltung des Lebens und des rechnerischen Planens kapitalistischer Ökonomien gestellt werden, ebenso das Trainieren resilienzfördernder Faktoren. Setzt man sich mit Resilienz auseinander, gehört folglich die Kritik von mit ihr verknüpften Machtdispositiven wesentlich hinzu.

3. Resilienz und die Signatur „Geschlecht“

Zeitgenössische Gendertheorien haben darauf aufmerksam gemacht, dass Geschlecht nicht mit der natürlichen Geschlechtsidentität (*sex*) einfach gleichgesetzt werden kann, sondern dass unbeschadet bestimmter biologischer und anatomischer Gegebenheiten die Vorstellung von Geschlecht in besonderer Art und Weise durch Körperpraxen bedingt und hervorgebracht, also sozial konstruiert ist (*gender*).

Was als „weiblich“ oder „männlich“ gilt, ist keine natural vorgegebene substanzielle Eigenschaft, sondern vielfach Ergebnis kultureller und gesellschaftlicher Prägungen und Einschreibungen und damit Teil erzeugter Rollenidentitäten. „Geschlecht“ ist Teil und Moment von Körperpraxen und damit wie der Körper auch hegemonialen Diskursen unterworfen; auch und gerade „Geschlecht“ wird im Zuge der „Bio-Macht“ zu normieren und kodieren versucht.⁷ Will man also Resilienz fördern, spielen hier weniger die Fak-

⁶ Michel Foucault: *Sexualität und Wahrheit*. Band 1: *Der Wille zum Wissen*, Frankfurt a. M. 1983, 168.

⁷ Vgl. hierzu aus theologischer Perspektive Saskia Wendel: *Gendersensible Theologie – Ein hölzernes Eisen?*, in:

toren Weiblichkeit oder Männlichkeit eine Rolle, sondern grundsätzlich das Erlernen von Fertigkeiten und Haltungen, die für das Ausbilden von Resilienz wesentlich sind. Dazu kann gehören, dass manche Frauen sozialisationsbedingt immer noch stärker Selbstsicherheit und das Vermögen zu widerstehen zu trainieren haben denn soziale Kompetenz und die Fähigkeit zum Aushalten von Leid und Krisen, und Männer eher Empathie und Ausdauer statt Selbstwertgefühl. In keiner Weise aber geht es darum, qua „Geburtsfaktor Weiblichkeit“ resilienzfähiger zu sein als Männer oder gar darum, aus einer vermeintlichen besonderen Befähigung dann auch noch besondere Aufgaben und Rollenzuweisungen zu folgern. Aber vielleicht wäre das genau die Zielsetzung der eingangs erwähnten Resilienztrainings: Resilienz einzuüben im Blick auf sämtliche Ansprüche und Machtdispositive, die mit einem angeblichen „Resilienzfaktor Weiblichkeit“ verbunden sein könnten. Und das heißt: Erlernen, diese Ansprüche und Dispositive nicht mehr nur auszuhalten und zu bewältigen, sondern vor allem: ihnen zu widerstehen.

Nicht nur das Aushalten, sondern gerade auch das Widerstehen erweist sich als gleichsam „resiliente“ Kompetenz. Aushalten hat unbeschadet der Aktivität des Aushalten-Könnens eher eine passive Komponente, auch diejenige des Erduldens, möglicherweise auch des Annehmens von etwas, ja vielleicht sogar das Auf-sich-Nehmen. In klassischen Geschlechterstereotypen ist diese Komponente im Übrigen gerne „weiblich“ konnotiert, und häufig entspricht dies ja immer noch so genannten „weiblichen“ Sozialisationsmustern von Frauen. Das Widerstehen dagegen ist mehr als nur Aushalten: Wer Widerstand leistet, geht gegen die Ursachen von Krisen an. Wer Widerstand leistet, scheut ggf. auch keine Risiken, verfügt also durchaus über die resiliente Fähigkeit zur Risikobereitschaft, dies aber mit dem Ziel der Überwindung eines *status quo*, der womöglich schlichtweg nicht mehr auszuhalten ist oder auch gar nicht ausgehalten werden soll. Erschöpfte sich Resilienz dagegen im Aushalten von Krisen, dann eignete sie sich auch als Herrschaftstechnik, als Instrument einer Systemstabilisierung. Wer aushalten kann, kommt vielleicht irgendwann gar nicht mehr auf die Idee, dass es zum reinen Aushalten noch eine Alternative geben könnte, nämlich das Aufsprengen der Zustände, die zum Aushalten zwingen und die selbst ausgehalten werden müssen.

4. Resilienz, Geschlecht und Religion

Man könnte versucht sein, genau hier die Religion ins Spiel zu bringen und die lange Tradition der machtförmigen Regulierung von Körperpraxen durch religiös begründete Normen und Codierungen auch auf dem Feld der Resilienz zum Tragen zu bringen. Man könnte versucht sein, etwa im Rekurs auf biblische Narrative quasi Anleitungen zum gelingenden Resilienzverhalten zu formulieren. Diese Versuche religiöser, i. e. Sinn biblischer Ethikbegründungen sind theologisch schon seit längerem kritisiert worden, etwa durch den Hinweis auf die Notwendigkeit autonomer Begründungen der Ethik und darauf, dass religiöse Überzeugungen nicht zur Begründung universaler Geltungsansprü-

■ Lebendige Seelsorge 66 (2015) 2, 82–87; *dies.*: Subjekt statt Substanz. Entwurf einer gender-sensiblen Anthropologie, in: Hilge Landweer / Catherine Newmark / Christine Kley / Simone Miller (Hg.): Philosophie und die Potenziale der Gender Studies. Peripherie und Zentrum im Feld der Theorie, Bielefeld 2012, 315–335; *dies.*: „Als Mann und Frau schuf er sie“. Auf dem Weg zu einer genderbewussten theologischen Anthropologie, in: HK 63 (2009) 3, 135–140; vgl. auch Regina Ammicht-Quinn: Körper, Religion, Sexualität. Theologische Reflexionen zur Ethik der Geschlechter, Mainz ³2004; vgl. ebenso Heike Walz / David Plüss (Hg.): Theologie und Geschlecht. Dialoge querbeet, Münster 2008.

Thema: Resilienz – Problemanzeige und Sehnsuchtsbegriff

In solch einer Perspektive treffen sich Religion und Resilienz, weil sich so Mut und Zuversicht in Habitus, Status und Akt der Resilienz einschreiben können, so dass es um Trost geht, ohne zu vertrösten.

Prof. Dr. Saskia Wendel, Universität zu Köln, Professur für Systematische Theologie,
E-Mail: saskia.wendel@uni-koeln.de