

Resilienz und Ressourcen

Editorial

Hans im Glück oder Sisyphos war auch nur ein Mensch



**Prof. Dr. phil.
Maria Borcsa**

Fachbereich Wirtschafts-
und Sozialwissenschaften

Fachhochschule Nordhausen
99734 Nordhausen

borcsa@fh-nordhausen.de

Nach siebenjährigem Dienst bei seinem Herrn möchte Hans zurück zu seiner Mutter und verlangt seinen Lohn. Da sein Herr stets mit ihm zufrieden war, bekommt er als Abgeltung einen Goldklumpen, so groß wie sein Kopf. Hans zieht von dannen, doch wird dieser Goldklumpen nie zu Hause ankommen, da Hans seinen Lohn immer wieder eintauscht: erst gegen ein Pferd, dann das Pferd gegen eine Kuh, später die Kuh gegen ein Schwein und so fort – bis schließlich hin zu zwei Steinen, die ihm am Ende in einen Brunnen fallen.

Interessanterweise tauscht Hans aus seiner Sicht dennoch stets zu seinen Gunsten! „Hans zog weiter und überdachte, wie ihm alles nach Wunsch ginge, begegnete ihm ja eine Verdrießlichkeit, so würde sie doch gleich wieder gutgemacht.“ (Grimm Gebr. 1997, S. 423)



**Dr. phil. Dipl.-Psych.
Barbara Stein**

Klinik für Psychosomatische
Medizin und Psychotherapie

Klinikum Nürnberg
90419 Nürnberg

barbara.stein@klinikum-nuernberg.de

Wieso ist Hans ein glücklicher Mensch, wo er am Ende alles verloren zu haben scheint? „So glücklich wie ich,‘ rief er aus, ‚gibt es keinen Menschen unter der Sonne.‘ Mit leichtem Herzen und frei von aller Last sprang er nun fort, bis er daheim bei seiner Mutter war.“ (ebd., S. 427)

Während sich Hans von seinem schweren und ihm lästigen Goldklumpen Schritt für Schritt befreit, wälzt Sisyphos seinen Felsen den Berg hinauf – wieder und wieder. Als klügster und schlauster Mann der Antike gelang es ihm sogar, Thanatos eine Weile seiner Macht zu berauben, sodass während dieser Zeit niemand mehr starb. Unklar bleibt, weshalb genau der tragische Held das Steinewälzen vollziehen muss – doch stimmt man dem französischen Dichter und Philosophen Albert Camus zu, so ist auch Sisyphos ein glücklicher Mensch.

„Auf diesem Rückweg, während dieser Pause, interessiert mich Sisyphos. Ein Gesicht, das sich so nahe am Stein abmüht, ist selber bereits Stein! Ich sehe, wie dieser Mann schwerfälligen, aber gleichmäßigen Schrittes zu der Qual hinuntergeht, deren Ende er nicht kennt. Diese Stunde, die gleichsam ein Aufatmen ist und ebenso zuverlässig wiederkehrt wie sein Unheil, ist die Stunde des Bewußtseins. In diesen Augenblicken, in denen er den Gipfel verläßt und allmählich in die Höhlen der Götter

entschwindet, ist er seinem Schicksal überlegen. Er ist stärker als sein Fels.“ (Camus 1960, S. 99).

Während Hans seine in sieben Jahren harter Arbeit erworbenen materiellen Ressourcen nach und nach verschleudert, um momentane Erleichterung zu erleben, scheint Sisyphos sein Los dauerhaft zu ertragen und in seinen Mühen einen Daseinssinn zu sehen.

Zwei grundverschiedene Gestalten der Gattung Mensch (hier: männlich und europäisch), versehen mit dem Attribut „glücklich“. Was kann diese Figuren in ihren derart unterschiedlichen Lebenslagen positiv stimmen? Über welche Eigenschaften verfügen sie? Ist Hans leichtfertig, während Sisyphos als ausdauernd zu charakterisieren wäre? Oder sind sie beide v.a. autonom, da Konvention oder gesunder Menschenverstand andere Handlungsweisen von ihnen erwarten würden? (Sisyphos hätte es da sicher schwerer, aber er ist ja schon mehr als einmal den Göttern entkommen!)

Wenn wir als Psychotherapeuten diese Narrative betrachten, können wir uns natürlich fragen: Machen sich Hans und Sisyphos vielleicht etwas vor? Haben sie denn überhaupt Einsicht in ihre aktuelle (Sisyphos) oder zukünftige (Hans) Problemlage? Und: Was tun sie sich und anderen mit ihren Verhaltensweisen an? Defizitorientiert könnte man sagen, dass Hans zu sehr, Sisyphos hingegen zu wenig hedonistisch ist. Doch vielleicht erzählen diese Geschichten von andersartigen Lebensweisen, mit denen die Protagonisten zurechtkommen, vielmehr noch, diese im Kern bejahen.

Das Leben im Kern zu bejahen, setzt nach unserem heutigen Verständnis Ressourcen und/oder Resilienz voraus. Ressourcenquellen können vielfältig sein – z.B. bei Hans: Freude an der Leichtigkeit des Seins; z.B. bei Sisyphos: die Erkenntnis, dass die Götter mit dieser Strafe ihre Hilflosigkeit eingestehen; siehe hierzu auch die Beiträge von Frank, Sack & Gromes sowie Wachter & Hendrichke in diesem Heft. Zudem sind die Verfahren zur Ressourcen-Erfassung überaus elaboriert (siehe die Beiträge von Leppert, Richter & Strauß und Schiepek & Matschi). Doch bei all ihrer Vielfalt scheinen Ressourcen erst dann mit Wohlbefinden einherzugehen, wenn sie mit relevanten individuellen Zielen im Zusammenhang stehen.

Was für eine Person eine Ressource darstellt, ergibt sich erst aus ihrem Lebenskontext und ihren Plänen für die Zukunft. So scheint die Ressourcenorientierung auch eine Zukunftsorientierung nahe zu legen (siehe den Beitrag von Sools & Mooren) – eine Betrachtungsweise, die bereits früh in den Ansätzen der Lösungsorientierten (Kurzzeit-)Therapie sensu Steve de Shazer und Insoo Kim Berg Umsetzung fand (z.B. de Shazer 2008, 2009, Kim Berg & de Jong 2003).

Was war zuerst: Ressourcen oder Resilienz? Braucht man Resilienz, um vorhandene Ressourcen in schwierigen Lebenslagen für sich nutzbar machen zu können? Oder entsteht Resilienz durch Ressour-

cen? Die Beiträge von Erim, von Hagen & Voigt, aber auch der interdisziplinär konzipierte Beitrag von Sohns (alle in diesem Heft) setzen sich mit der Frage nach diesem Wechselspiel von vorhandenen Ressourcen und Resilienz auseinander. Und last but not least stellt Meiser-Storck eine Gretchenfrage: Wie verhält es sich mit der Resilienz der Therapeutinnen und Therapeuten?

Dies ist eine in der Tat wichtige Frage, denn sie tangiert die Selbstachtsamkeit, die Wirksamkeit und die Gesundheit der Therapeutinnen und Therapeuten.

Wenn wir uns als Sisyphos erleben, ohne glücklich zu sein, dann sollten wir uns von Hans etwas abschauen.

Wir wünschen Ihnen eine so interessante wie gewinnbringende Lektüre!



Maria Borcsa



Barbara Stein

Literatur

- 1 Grimm Gebr. Gesammelt von. Kinder- und Hausmärchen. Düsseldorf/Zürich: Artemis und Winkler; 1997 (Original 1812)
- 2 Camus A. Der Mythos von Sisyphos. Ein Versuch über das Absurde. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt; 1960
- 3 de Shazer S. Der Dreh. Überraschende Wendungen und Lösungen in der Kurzzeittherapie. 10. Aufl. Heidelberg: Auer; 2008
- 4 de Shazer S. Worte waren ursprünglich Zauber. Von der Problemsprache zur Lösungssprache. Heidelberg: Auer; 2009
- 5 Kim Berg I, de Jong P. Lösungen (er-)finden. Das Werkstattbuch der lösungsorientierten Kurztherapie. 5. Aufl. Dortmund: Verlag modernes Lernen; 2003

Beitrag online zu finden unter
<http://dx.doi.org/10.1055/s-0033-1337090>