

Resilienz – Diskursive, machtbesetzte und performative Körperpraxis

Saskia Wendel

Saskia Wendel focuses on the relationship of resilience and vulnerability by stressing the critical implications of resilience as a discursive and performative practice of embodiment inextricably interwoven with power, especially when issues of gender and social habits are in play. Referring to Foucault's critical notion of Biopower and his constructive idea of enhancing self-technologies, the discourse on resilience has to focus on ideals of what constitutes the successful performance of life. Hence, Wendel also points to problematic aspects in the notion of endurance. In everyday language endurance is often cloaked in the language as submission, acquiescing and accepting – a result which Wendel of course describes as endangering resilience. Resilience, to the contrary, should be understood as an enhancement of resistance and hope against all odds; within the Christian faith such hope is brought forth especially for those who, in the end, could not cope any longer or whose endurance has even led to their downfall.

In Friedrichs Nietzsches *Also sprach Zarathustra* findet sich folgende berühmte Passage über die von Nietzsche so genannten „Verächter des Leibes“:

„Der Leib ist eine grosse Vernunft, eine Vielheit mit Einem Sinne, ein Krieg und ein Frieden, eine Heerde und ein Hirt. Werkzeug deines Leibes ist auch deine kleine Vernunft, [...] die du ‚Geist‘ nennst, ein kleines Werk- und Spielzeug deiner grossen Vernunft. ‚Ich‘ sagst du und bist stolz auf dieses Wort. Aber das Grössere ist, woran du nicht glauben willst, – dein Leib und seine grosse Vernunft: die sagt nicht Ich, aber thut Ich. [...] Hinter deinen Gedanken und Gefühlen [...] steht ein mächtiger Gebieter, ein unbekannter Weiser – der heisst Selbst. In deinem Leibe wohnt er, dein Leib ist er. Es ist mehr Vernunft in deinem Leibe, als in deiner besten Weisheit. Und wer weiss denn, wozu dein Leib gerade deine beste Weisheit nöthig hat? Dein Selbst lacht über dein Ich und seine stolzen Sprünge. [...] Das Selbst sagt zum Ich: ‚hier fühle Schmerz!‘ Und da leidet es und denkt nach, wie es nicht mehr leide – und dazu eben *soll* es denken. Das Selbst sagt zum Ich: ‚hier fühle Lust!‘ Da freut es sich und denkt nach, wie es noch oft sich freue – und dazu eben *soll* es denken. Den Verächtern des Leibes will ich ein Wort sagen. Dass sie verachten, das macht ihr Achten. [...] Der schaffende Leib schuf sich den Geist als eine Hand seines Willens.“¹

Nietzsche hat hier sehr klarsichtig gegen alle Leibvergessenheit die große Bedeutung des Leibes herausgestellt, nicht nur für den Existenzvollzug überhaupt, sondern vor allem auch in seiner kognitiven Relevanz. Der Leib gibt

¹ Friedrich Nietzsche: Kritische Gesamtausgabe (KSA), hg. v. Giorgio Colli und Maz-zino Montinari, Band 4, Darmstadt 2000, 39f.

dem Ich zu denken: Sich selbst und das, was er empfindet, fühlt – von Schmerz und Leid hin zu Genuss und Lust. Genau hier besteht meiner Ansicht nach die Verbindung zum Thema „Resilienz“ und mit ihm zur „Sorge um sich“ (M. Foucault). Denn unter Resilienz versteht man ja sowohl das Aushalten und Bewältigen bzw. Bestehen von Krisen, Risiken und Gefahren, somit auch von Schmerz und Leid, als auch die Fähigkeit der Stärkung, des Schutzes und des Widerstehens, vielleicht auch durch den „Gebrauch der Lüste“.

1. Resilienz als Moment der „Sorge um sich“

Resilienz ist die Kehrseite der Kontingenz, der Fragilität und Vulnerabilität, letztlich der Sterblichkeit bewussten Lebens, und sie bestimmt sich durch die Fähigkeit, sogenannte Resilienzfaktoren auszubilden wie etwa das Vermögen, Schmerz und Leid auszuhalten, soziale Kompetenz, Empathie und Kommunikationsvermögen, die Förderung von Zusammenhalt, aber auch Selbstwertgefühl und Selbstsicherheit. Resilienz umfasst also sowohl physische Komponenten, aber auch mentale Komponenten sowohl kognitiver wie emotiver und voluntativer Art und Weise. Letztlich dient sie dazu, das Leben gelingend führen zu können, und dies gerade unter der Anforderung der Selbsterhaltung, zu der das bewusste Leben aufgrund der Endlichkeit des Lebens gezwungen, aufgrund seines Bewusstseins jedoch aber gerade auch fähig ist.² Diese Form der Selbsterhaltung folgt keiner gesetzmäßigen Notwendigkeit, sondern einem Vermögen des Sich-Verhalten-Könnens und des Hervorbringens. Sie hat somit Freiheit, verstanden als Kreativität, zu ihrer Möglichkeitsbedingung, aber auch die Fähigkeit zur Reflexion und dazu, „Techniken des Selbst“ (M. Foucault) zu entwickeln, die dazu dienen, sein Leben gelingend zu führen. So verstanden handelt es sich bei Selbstsorge und Selbsterhaltung nicht um pure Bestandssicherung aus purem Willen zum (Über-)Leben, auch nicht um Selbstermächtigung aus einem übersteigerten Willen zur Macht. Selbstsorge und Selbsterhaltung sind nicht gleichbedeutend mit Selbstbehauptung, auch wenn sie immer auch in solche umschlagen können. Es handelt sich vielmehr um das Besorgtsein bewussten Daseins um sich selbst gerade unter Anerkenntnis der Bedingtheit seiner selbst auch in der Hinsicht, dass es ja gerade nicht ein aus sich selbst Existierendes ist und damit den Grund seines Existierens wie seines Bestehens nicht in sich selbst trägt – im Gegenteil. Die Sterblichen sind nicht göttlich, sie sind weder selbstursprünglich noch allmächtig noch ewig. Selbsterhaltung ist damit eng

² 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 am Main 1976, 97–144.

mit einem Wissen um die Begrenztheit, ja Abhängigkeit und Unverfügbarkeit dieses Selbst verbunden, auch um das Wissen darum, dass aufgrund jener Begrenztheit das Bemühen um Selbsterhaltung in Selbstermächtigung umschlagen kann. Resilienz ist also notwendiger Teil dieser existenziellen Selbstsorge und Selbsterhaltung endlichen Daseins, und in dieser Hinsicht gehört sie unweigerlich dem Existenzvollzug eines endlichen, eben nicht göttlichen, bewussten Lebens zu. Um das je eigene Leben unter den genannten Bedingungen gelingend führen zu können, dazu also soll – mit Nietzsche gesprochen – das Dasein, soll „ich“ denken.

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, auf das schaffende Tätigsein und ein auf die Lebensführung bezogenes Tun (*praxis*). In ihrer Funktion wie Bedeutung für die Selbstsorge und Selbsterhaltung bewussten Lebens und in ihrer Bestimmung als praktisches Vermögen, kann sie daher auch als feste Grundhaltung (*habitus*) sowie als konkreter Zustand (*status*) bestimmt werden, und nicht zuletzt als konkretes Tätigsein (*actus*) gerade hinsichtlich der sie ermöglichenden wie sie vollziehenden Faktoren. Resilienzfaktoren können so als Fähigkeiten verstanden werden, die dazu beitragen, sein Leben gelingend, glückend, zu führen. Resilienz stellt ein Moment guten Lebens dar und ist Ausdruck der Lebensgestaltung und der Lebensform. So bestimmt ist Resilienz nicht nur ein Aspekt einer ethischen, sondern auch einer ästhetischen Praxis insofern, als die eigene Lebensgestaltung und das Bemühen um eine gelungene Lebensform auch als „Kunst zu leben“ verstanden werden kann, als ein „Meisterstück“ (Michel de Montaigne) vergleichbar einem Kunstwerk: „Gelingendes Leben – das ist das einzigartige Werk der Lebenskunst, das ist Lebenskunst in praxi.“³

Dies gilt umso mehr, als Resilienz mit der Sorge um sich verknüpft ist und im Anschluss an Michel Foucault als Form von „Selbsttechnologie“ interpretiert werden kann, die nicht nur einer Ethik, sondern auch einer Ästhetik der Existenz zugerechnet werden kann. Selbsttechnologien sind stets konkret verortet, geschehen in einem bestimmten Kontext und einer bestimmten Situation. Ihr Gelingen misst sich nicht an der Ausrichtung abstrakter Gesetzmäßigkeiten und stellt sich nicht aufgrund kasuistischer Ableitung ein. Was Foucault hinsichtlich der Selbstpraktiken über den Gebrauch der Lüste anmerkte, könnte auch für den Gebrauch der Resilienz gelten: „Hier ist alles eine Sache der Anpassung, der Umstände, der persönlichen Stellung [...] Und dazu bedarf es nicht eines maßgeblichen Textes, sondern einer *techné*, einer Praxis, einer Geschicklichkeit, die unter Beachtung der allgemeinen

³ Rainer Marten: *Lebenskunst*, München 1993, 9.

Grundsätze die Handlung in ihrem Augenblick, in ihrem Kontext und im Hinblick auf ihre Ziele leitet.“⁴

Man könnte das relativistisch oder als Plädoyer für eine hedonistische Moral missverstehen, in deren Zentrum nur das persönliche Wohlergehen steht. Die Befähigung zur Resilienz geriete dann zum Moment einer Siegesgeschichte bzw. eines *survival of the fittest*. Dieser Eindruck verflüchtigt sich, wenn man das Streben nach gelingender Lebensführung mit einer Perspektive der Verantwortung verbindet, die nicht nur sich selbst, sondern auch anderen und deren Möglichkeit zu einem gelungenen Leben gilt. Diese Perspektive entspricht derjenigen des Kantischen Kategorischen Imperativs, Andere nicht als Mittel, sondern als Zweck an sich selbst zu betrachten, und in derjenigen eines unbedingten Anspruchs zu prosozialem Verhalten, der die „Sorge um sich“ zu einer „Sorge um die Anderen“ erweitert. Auch dafür kann Resilienz von zentraler Bedeutung sein, wenn es eben nicht nur um die individuelle, sondern kollektive, gesellschaftlich und universal perspektivierte Selbsterhaltung geht, die die unbedingte Achtung und Anerkennung des Anderen mit einschließt. Resilienz ist so verstanden Habitus, Status und Actus nicht nur im Dienst der „Selbsttechnologie“, sondern im Dienst des Ideals gelingender Lebensführung eines jeglichen bewussten Lebens, des Eigenen wie des Anderen, des Vertrauten wie des Fremden.

Deutet man Resilienz nun als „Technik des Selbst“, so ist sie jedoch anders als bei Foucault als Aktivität, als Handlung eines freien Subjekts zu bestimmen, das dazu fähig ist, kreative Handlungen zu vollziehen, darin sein Leben zu führen und im Vollzug dieses Lebens eben auch Techniken, Praxen zu entwickeln, die im Dienst dieser Lebensführung stehen. Befähigt ist dazu in besonderer Weise ein Dasein, das über Bewusstsein verfügt und damit über die Möglichkeit kreativer Lebensgestaltung in der Vielzahl unterschiedlicher Vermögen des Bewusstseins. Bewusstsein jedoch und die ihm zugehörenden Vermögen sind nicht ausschließlich mentale Vorgänge, sondern hier spielt auch die leibliche Verfasstheit bewussten Lebens eine entscheidende Rolle. Bewusstes Leben tritt stets verkörpert auf, und das ist auch für den Habitus, den Status und den Akt der Resilienz und die damit verbundene Selbstsorge und Selbsterhaltung entscheidend: Resilienz ist eine Praxis bewussten Lebens.

⁴ Michel Foucault: Sexualität und Wahrheit, Band 2. Der Gebrauch der Lüste, Frankfurt am Main 1989, 82.

2. Resilienz – ein Vollzugsmoment verkörperter Existenz

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, genau besehen die gesamte Breite aller Vermögen (neben dem Intellekt etwa Wahrnehmung, Wille, Affekte, Emotionen, Handlungen). Zweitens kann Bewusstsein in seinem Grund in Anlehnung an vor-reflexive Theorien des Bewusstseins 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 zu je meinem macht – und damit alle Vermögen, die ihm zugehören. 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.⁵ Und viertens schließlich ist der Vollzug von Bewusstsein nicht ausschließlich mental verfasst (Intellekt, Wille, Gefühle), sondern auch verkörpert. Diese These begründet sich in einer antidualistischen Bestimmung des Bewusstseins, das nicht mit dem Geist schlichtweg gleichgesetzt wird oder auf die Existenz einer intelligiblen Substanz, einer *res cogitans* zurückgeführt wird. Solch eine bewusstseinstheoretisch ansetzende antidualistische Perspektive wird sich daher ontologisch auf eine Einheit von Mentalem und Physischem verpflichten müssen: Bewusstes Leben verdankt sich dieser Perspektive zufolge einem ihm inhärenten Grund (*principium*), dem sowohl Mentales als auch Physisches gleichursprünglich angehören, der selbst aber weder Geist noch Materie ist. Dann aber sind Leib bzw. Körper für den Vollzug sämtlicher Vermögen bewussten Lebens keineswegs nur ar-

⁵ Vgl. zu diesem Verständnis von Bewusstsein, das an die präreflexive Bewusstseinstheorie der sogenannten „Heidelberger Schule“ (D. Henrich, M. Frank, U. Pothast u. a.) angelehnt ist, ausführlich *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, 559–569. Vgl. auch die neue Publikation von *Manfred Frank: Präreflexives Selbstbewusstsein. Vier Vorlesungen*, Stuttgart 2015.

biträr, sondern sie gehören wesentlich zu ihm hinzu. Mentales drückt sich im Physischen aus und umgekehrt. Diese Auffassung wird etwa vom sogenannten Enaktivismus vertreten, dem zufolge der Körper kein passives Organ der Wahrnehmung ist, sozusagen Lieferant und Repräsentationsinstanz des Gegebenen der Außenwelt, sondern am kreativen Hervorbringen (*enaction*) der Welt durch das bewusste Leben aktiv beteiligt. Im Hintergrund steht hier die These, dass das erkennende und handelnde Subjekt Wirklichkeit nicht nur repräsentiert und umgekehrt eine vom Subjekt gänzlich unabhängige Außenwelt existiert, sondern dass das Subjekt Welt aktiv, performativ erzeugt, schafft. Im Gegensatz zur Transzendentalphilosophie wird diese Aktivität des Subjekts hier nicht allein mental bestimmt (transzendente Anschauungsformen, Kategorien, transzendente Ideen), sondern auch verkörpert gedacht. Das einzelne bewusste Leben ist somit nicht nur kraft mentaler Zustände intentional verfasst, sondern auch und gerade kraft des Körpers. Hinzu kommt die These, dass in gewisser Hinsicht auch Erkennen und andere mentale Zustände als verkörperte Handlungen verstanden werden können insofern, als sie sich nicht gänzlich unabhängig vom Körper vollziehen, wenn auch nicht allein durch ihn, da sie für den Enaktivismus nicht auf physische Eigenschaften rückführbar sind:

„Erstens hängt die Kognition von den Erfahrungsarten ab, die ein Körper mit bestimmten sensomotorischen Fähigkeiten ermöglicht, und zweitens sind diese individuellen sensomotorischen Fähigkeiten ihrerseits eingebettet in einen umfassenderen biologischen, psychischen und kulturellen Kontext. Durch den Gebrauch des Ausdrucks ‚Tätigkeit‘ wollen wir [...] betonen, dass sensorische und motorische Vorgänge, Wahrnehmen und Handeln in der lebendigen Kognition fundamental untrennbar sind. Tatsächlich sind diese beiden Aspekte in einem Individuum nicht nur kontingenterweise verknüpft, sondern haben sich zusammen entwickelt.“⁶

Die ontologische Verpflichtung auf die Verknüpfung von Mentalem und Physischem im Bewusstsein und auf die kreative Funktion des Körpers ist von epistemologischer Bedeutung. Denn unbeschadet eines sogenannten epistemologischen Dualismus und der von ihm vertretenen These der Dualität von Erste-Person-Perspektive (Subjektperspektive) und Dritte-Person-Perspektive (Person- bzw. Objektperspektive) des Bewusstseins und der Nichtrückführbarkeit der Subjekt- auf die Objektperspektive gehen Theorien der Verkörperung des Bewusstseins ja davon aus, dass an den kognitiven Prozessen des Bewusstseins nicht nur die mentale Seite, sondern auch die physische Seite beteiligt ist. Das Physische ist somit nicht mit der Objektperspektive und das Mentale nicht mit der Subjektperspektive gleichzusetzen. Auch die Subjektperspektive ist diejenige eines bewussten Lebens, in dessen

⁶ *Francisco Varela/Evan Thompson/Eleanor Rosch*: Enaktivismus – verkörperte Kognition, in: Joerg Fingerhut u. a. (Hgg.): Philosophie der Verkörperung. Grundlagen-texte zu einer aktuellen Debatte, Berlin 2013, 293–327, hier: 318. Vgl. auch *Francisco Varela u. a.*: The Embodied Mind, Cognitive Science and Human Experience, Cambridge (MA) 1993; *Alva Noé*: Action in Perception, Cambridge (MA) 2004.

Vollzug Mentales und Physisches zusammenwirken, und die Objektperspektive kann auch auf eben jenes bewusste Leben selbst bezogen sein, sei es dasjenige bewusste Leben, das sich selbst zum Objekt wird, oder dasjenige, das als Anderes begegnet und solcherart zum Objekt wird.

Die Einheit von Mentalem und Physischem auf der ontologischen Ebene und die Differenzierung von Subjekt- und Objektperspektive auf der epistemologischen Ebene versucht der Enaktivismus dadurch zusammenzudenken, dass dem Körper eine Doppelstruktur zugesprochen wird: Er ist lebendiger wie gelebter Körper. Der lebende Körper ist der in Dritte-Person-Perspektive des Bewusstseins beschreibbare objektive Körper, der gelebte ist der allein in der Erste-Person-Perspektive des Bewusstseins erlebbare, subjektive Körper. Keineswegs handelt es sich hier um zwei unterschiedliche ontologische Größen, auch nicht um zwei den Dimensionen des Mentalen und Physischen entsprechende Aspekte. Es handelt sich vielmehr um zwei Perspektiven auf eine Wirklichkeit, diejenige verkörperten bewussten Lebens. Dieser Gedanke findet in der leibphänomenologischen These der Doppelstruktur des Leibes und der Beteiligung des verkörperten Subjekts an der Wahrnehmung der Wirklichkeit seine Entsprechung, wobei die Phänomenologie die Dimension des subjektiven Körpers als „Leib“ bezeichnet, diejenige des objektiven Körpers als „Körper“.⁷ Der Leib ist, wie etwa Maurice Merleau-Ponty treffend beschrieben hatte, ein „Sein mit zwei Dimensionen“⁸ bzw. ein „zweiblättriges Wesen“⁹. Auf der einen Seite ist er Ding unter Dingen und damit Objekt der Wahrnehmung, folglich auch Objekt intentionalen Erkennens, auf der anderen Seite ist er derjenige, der Dinge berührt und sieht, also Subjekt der Wahrnehmung. Als Ding unter Dingen ist der Leib objektivierter, verdinglichter Körper, ein zum Gegenstand gemachter Leib. Als Subjekt der Wahrnehmung ist er nicht nur physischer Körper, sondern empfindender Leib in seiner Untrennbarkeit vom erlebenden Bewusstsein. Der Leib ist Möglichkeitsbedingung jedweder Vermögen. Er ist das absolute Orientierungszentrum im Vollzug bewussten Lebens:

„Der Leib ist das Vehikel des Zur-Welt-seins [...] wenn es wahr ist, daß ich meines Leibes bewußt bin im Durchgang durch die Welt, daß er, im Mittelpunkt der Welt, selbst unerfaßt, es ist, dem alle Gegenstände ihr Gesicht zukehren, so ist es aus demselben Grunde nicht minder wahr, daß mein Leib der Angelpunkt der Welt ist [...]“¹⁰

Gleichzeitig ist der Leib aber auch in Beziehung zur Welt, deren Orientierungszentrum er ist, und er ist deren Teil, und insofern auch bedingt, relativ. Genau hier aber verschiebt sich der Leib hin zum Körper, worauf Bernhard

⁷ Vgl. hierzu etwa *Wendel*, Affektiv und inkarniert, 283–309; dies., Inkarniertes Subjekt, a. a. O.

⁸ *Maurice Merleau-Ponty*: Das Sichtbare und das Unsichtbare, München² 1994, 179.

⁹ A. a. O., 180.

¹⁰ *Maurice Merleau-Ponty*: Phänomenologie der Wahrnehmung, Berlin 1966, 106.

Waldenfels hingewiesen hat: „Der Leib ist also immer *mein* und *dein* Leib, einem unmittelbaren Erleben und Miterleben zugänglich. Der Körper ist *ein* Körper, einer äußeren Beobachtung und Behandlung sich anbietend.“¹¹ Die Leib-Perspektive allerdings bleibt unverfügbar, identisch mit dem subjektiven Erleben bewussten Lebens, mit dessen Erste-Person-Perspektive, kann sie nicht in eine Dritte-Person-Perspektive transformiert werden.

Dieses Verständnis sowohl der Verhältnisbestimmung von Mentalem und Physischem im Vollzug des Bewusstseins als auch derjenigen von Leib und Körper kommt nun auch hinsichtlich der Resilienz zum Tragen. Als Habitus, Status und Akt sind Resilienz und die sie ermöglichenden Faktoren weder nur rein mental noch rein physisch zu interpretieren, sondern nur als Resultat des Zusammenwirkens beider. Es handelt sich um eine Haltung, einen Zustand und eine Handlung eines immer schon verkörperten, mit einer Ich-Perspektive verbundenen Bewusstseins. In jener Verkörperung jedoch handelt es sich immer auch um Haltung, Zustand und Handlung eines erstpersönlich erlebten Leibes (Eigenleib), nicht nur eines gelebten Körpers. In der Resilienz kommt die Doppelstruktur, das Vexierbild des Bewusstseins (Subjekt/Person) ebenso zum Ausdruck wie die ihr analoge Doppelstruktur von Leib/Körper.

In ihrer Gebundenheit an den Leib ist Resilienz nun gerade mit Blick auf diese skizzierte 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.

3. Die diskursive Prägung der performativen Körperpraxis „Resilienz“

Körperpraxen sind in ein Setting unterschiedlicher Praxen eingebettet, und sie sind durch gesellschaftliche und kulturelle Einflüsse geprägt. Hier sind denn auch die von Michel Foucault in Bezug auf Körper- und Sexualitätsbilder- bzw. praktiken erläuterten diskursiven Konstruktionen entscheidend.

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

¹¹ Bernhard Waldenfels: *Der Spielraum des Verhaltens*, Frankfurt am Main 1980, 37.

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.“¹²

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 stehen im Dienst einer regulierenden „Bio-Macht“, d. h. der Beherrschung und Kontrolle von Begehren, Lust, Sexualität, aber auch von Generativität:

„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.“¹³

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. Es geht damit in Sachen verkörperter Existenz immer auch um gesellschaftliche Erzeugungen von Körperbildern und Praxen, und es geht nicht zuletzt vor allem auch um die Kodifizierung dieser Praxen durch moralische Regeln und Ge- bzw. Verbote, durch normierende Codes, kurz: es geht immer auch um den kritischen Blick auf hegemoniale Körperdiskurse und auf die vielfältigen Versuche der Kontrolle von Körperpraxen.

Bestimmt man nun Resilienz als Körperpraxis, dann handelt es sich bei ihr um eine Signatur des Körpers, die den Körperpraxen nicht vorausliegt, sondern in ihrem konkreten Verständnis und ihrer Deutung selbst schon in ihnen und durch sie hervorgebracht ist. In dieser Hinsicht ist Resilienz nicht nur Moment des Vollzuges bewussten Lebens, sie ist vielmehr auch und gerade Resultat der Kreativität, die bewusstem Leben zukommt. Die Bestimmungen von Resilienz erweisen sich damit stets auch abhängig von den je unterschiedlichen Körperdiskursen, in deren Kontext sie aufkommen. Resilienz ist damit alles andere als eine unveränderliche anthropologische Grundkonstante, auch wenn sie unweigerlich mit der Endlichkeit des Daseins verbunden ist, denn nur endliche Wesen sind überhaupt dazu gezwungen, aber

¹² Michel Foucault: Nietzsche, die Genealogie, die Historie, in: Ders.: Von der Subversion des Wissens, Frankfurt am Main 1993, 69–90, hier: 79.

¹³ Michel Foucault: Sexualität und Wahrheit. Band 1: Der Wille zum Wissen, Frankfurt am Main 1983, 168.

auch dazu fähig, resilient zu sein. Resilienz bildet sich vielmehr prozessual aus und kann gerade deshalb auch erlernt und eingeübt werden. Zugleich ist sie 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, ebenso das Trainieren resilienzfördernder Faktoren. Setzt man sich mit Resilienz auseinander, gehört folglich die Kritik von mit ihr verknüpften Machtdispositiven wesentlich hinzu. Was genau wird als Haltung ausgebildet oder als Handlung erlernt? Und vor allem: In wessen Interesse und zu wessen Nutzen? Inwiefern sind Resilienzfaktoren Machtfaktoren – oder vielleicht gerade auch nicht?¹⁴

Hinzu kommt die Erzeugung dessen, was unter Resilienz verstanden wird: Geht es eher um das Aushalten von Krisen und Risiken oder um die Fähigkeit zum Widerstehen? Aushalten hat unbeschadet des aktiven Moments des Aushalten-Könnens eher eine passivische Komponente, auch diejenige des Erduldens, möglicherweise auch des Annehmens von etwas, ja vielleicht sogar das Auf-sich-nehmen. Das Widerstehen dagegen ist aktiv, Widerstand zu leisten ist mehr als nur Aushalten. Wer Widerstand leistet, geht gegen die Ursachen von Krisen an und scheut ggf. auch keine Risiken, verfügt also durchaus auch 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 puren Aushalten noch eine Alternative geben könnte, nämlich das Aufsprengen der Zustände, die zum Aushalten zwingen und die selbst ausgehalten werden müssen. Welche Signatur des Körpers ermöglicht einen performativen, also wirklichkeitssetzenden Akt nicht nur der Etablierung und Perpetuierung des Bestehenden, sondern der Veränderung? Welche Haltung, welcher Zustand und welche Handlung ermöglicht es, eine Gegenmacht gegen herrschende Machtdispositive zu entwickeln? Und welche Kriterien sind für diese Form einer Lebenspraxis leitend, welche Regeln, Codes, Normen und Werte? Diese Fragen sind zentraler Teil der Reflexion einer gelingenden Lebensführung und der o. g. „Kunst zu leben“, sei es die Sorge um sich, sei es diejenige um Andere und Anderes.

¹⁴ Ein Beispiel dafür ist die Konstruktion des Resilienzfaktors „weibliches Geschlecht“. Vgl. hierzu Saskia Wendel: Aushalten – leiblich. Die Elementarität des Körperlichen, in: PrTh 51, 2016, 81–88.

4. Resilienz 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 Geltungsansprüche hinsichtlich ethischer Überzeugungen taugen, sondern allenfalls als lebenspraktischer Sinn- und Motivationshorizont anzusehen sind. Darüber hinaus wird man grundsätzlich begründungslogische Bezugnahmen auf Biblische Traditionen problematisieren müssen, so auch solche Bezugnahmen in praktischer Hinsicht – unter anderem deshalb, weil sich solche begründungslogischen Bezüge in den Antinomien verstricken, die die Bibel grundsätzlich kennzeichnet, d. h. in den ihr inhärenten Widersprüchen ihrer Aussagen. Als Ausweg erscheint hier nur, epistemologisch abzurüsten und die Biblischen Narrative wie religiöse Überzeugungen im Allgemeinen eben als Momente eines religiösen Sinndeutungshorizontes zu verstehen, der dazu dient, mein Leben gelingend zu führen. Biblische Narrative fungieren so als motivationale Stimuli für das Handeln, können so in motivationale Handlungsgründe einfließen, nicht aber selbst zu rechtfertigenden Handlungsgründen werden¹⁵ – so auch nicht in Bezug auf ein Handeln, das Resilienz hervorbringt, befördert, oder eines Handelns, das selbst schon als Kennzeichen von Resilienz zu verstehen ist.

In diesem Zusammenhang wird man gerade im Blick auf das Terrain der Körperpraxen – und mit ihnen auch die Resilienz – darauf hinweisen müssen, dass die religiösen Codierungen jener Praxen, auf die man manchmal so gerne verweist, ja genau Teil jener „Bio-Macht“ geworden sind, von der Foucault so bestechend gesprochen hatte. Sie stellten und stellen teilweise immer noch jene Legitimationsdiskurse zur Verfügung, die zur „Besetzung und Bewertung des lebenden Körpers“ und zur „Verwaltung und Verteilung seiner Kräfte“ notwendig sind. Es ist wichtig, sich das auch aus der Perspektive „religiös musikalischer“ Reflexion über Resilienz als Körperpraxis einzugestehen und hier vom Idealbild der „Machtlosigkeit“ religiös getönter Körperdiskurse Abschied zu nehmen.

¹⁵ Vgl. hierzu ausführlich *Martin Breul: Religion in der politischen Öffentlichkeit. Zum Verhältnis von religiösen Überzeugungen und öffentlicher Rechtfertigung*, Paderborn 2015.

Ebenso problematisch erscheinen aber auch – jedenfalls aus religiöser Perspektive – etwaige Versuche, die „Selbsttechnologie“ Resilienz durch religiöse „Techniken des Selbst“, durch spirituelle Exerzitien o. ä. aktiv zu trainieren, zu forcieren, aber auch zu kanalisieren und in bestimmte Richtungen zu lenken, etwa durch bestimmte asketische Praxen, Meditationen, religiöse Selbsterfahrung u. a. Diese Möglichkeit ist ja durchaus gegeben, und das mag zunächst vielleicht sogar attraktiv erscheinen, weil man via Resilienzthema vielleicht Menschen an spirituelle Praxen heranführen kann, oder weil man sogar via Spiritualität die je eigene Resilienz verstärken kann – sozusagen ein positiver Nebeneffekt spiritueller Praxis. Man könnte zum Beispiel bestimmte Techniken der Ignatianischen Exerzitien auch für das Resilienzvermögen fruchtbar machen. Doch dies impliziert stets auch die Funktionalisierung, ja Instrumentalisierung von Religion bis hin zur Entleerung der Technik von jeglichem religiösen Inhalt unter Beibehaltung der Form. Nicht nur, dass dies den Prozessen religiöser Dispersion weiterhin Vorschub leistet, sondern dass dies auch dem eigentlichen Kennzeichen religiöser Erfahrung nicht gerecht wird: Nicht herstellbar zu sein, un verfügbar zu sein. Darüber hinaus wird es unmöglich, spirituelle Traditionen gerade auch hinsichtlich ihrer Machtförmigkeit zu kritisieren, wenn man sie gleichsam ohne „Kunst der Unterscheidung“ für spirituell aufgeladene Resilienztrainings rezipiert.

Religiöse Sinndeutungen im Feld der Körperpraxen sind somit allein insofern ein „Resilienzfaktor“, als sie eine Perspektive zur Verfügung stellen, die für das Gelingen der Lebenspraxis nicht unwichtig ist: die Perspektive der Hoffnung auf ein „Leben in Fülle“, auf Erlösung, Errettung, Befreiung, Heil. Eine Perspektive, die Mut macht, die Sinn stiftet, den Mut und den Sinn, die es braucht, um aushalten, bestehen, widerstehen zu können. Diese Hoffnungsperspektive ist überlebenswichtig. Selbstverständlich stellen nicht nur Religionen solch eine Hoffnung bereit. In Anna Seghers Roman *Das siebte Kreuz* zum Beispiel ist es gerade das nichtreligiöse Narrativ des leeren Kreuzes des entflohenen KZ-Häftlings, das allen Leidenden, allen Opfern und Verfolgten, Hoffnung verleihen soll, und das gerade dadurch quasi zum Resilienzfaktor wird. Es verleiht Kraft zum Aushalten von Folter und Unterdrückung, es gibt Mut zum Widerstand, und es bezeugt die Hoffnung auf die Überwindung des Bestehenden:

„Ein kleiner Triumph, gewiß, gemessen an unserer Ohnmacht, an unseren Sträflingskleidern. Und doch ein Triumph, der einen die eigene Kraft plötzlich fühlen ließ nach wer weiß wie langer Zeit [...]. Auf allen Gesichtern lag jetzt ein schwaches merkwürdiges Lächeln, ein Gemisch von Unmischbarem, von Hoffnung und Spott, von Ohnmacht und Kühnheit. [...] Wir ahnten, was für Nächte uns jetzt bevorstanden. Die nasse Herbstkälte drang durch die Decken, durch unsere Hemden, durch die Haut. Wir fühlten alle, wie tief und furchtbar die äußeren Mächte in den

Menschen hineingreifen können, bis in sein Innerstes, aber wir fühlen auch, daß es im Innersten etwas gab, was unangreifbar war und unverletzbar.“¹⁶

Das ist ganz klar die Erzählung des Entstehens von Resilienz durch das Stiften von Hoffnung durch das Narrativ der gelungenen Flucht des Überlebenden. Doch nur religiöse Deutungspraxen formulieren eine Hoffnung, die nicht nur den Überlebenden, den Siegern und Durchgekommenen gilt, sondern insbesondere denen, die auf der Strecke geblieben sind, den Opfern der Geschichte, den „Toten und Zerschlagenen“ (W. Benjamin), denen, die es nicht mehr ausgehalten haben oder aushalten konnten, denen ihr Aushalten nichts genützt hat oder zum Verhängnis geworden ist, denen, die widerstanden haben. Und letztlich geben sie einer Hoffnung Ausdruck, die einem jeglichen Leben zugesagt ist, auf das unweigerlich, ob früher oder später, ob gewaltsam oder friedlich, ob jäh und viel zu früh oder nach erfülltem Leben der Tod wartet. Das Narrativ des leeren Kreuzes bleibt hinter demjenigen des Kreuzes mit einem verletzten Korpus zurück, dem die Signatur von Schmerz, Leid, Folter und Mord eingezeichnet ist, dem Korpus eines Opfers der Geschichte, das christlichem Zeugnis gemäß nicht nur ein weiteres Opfer mehr in der unendlichen Kette von Opfern geblieben ist, sondern das in ihm die Struktur von Macht und Ohnmacht, Siegern und Besiegten, Gewalt und Opfer bleibend durchbrochen wurde.

In solch einer Perspektive der Hoffnung treffen sich Religion und Resilienz, weil sich so Mut und Zuversicht in Habitus, Status und Akt der Resilienz einschreiben können, und das ohne direkte Kodifizierungen von Körperpraxen bzw. Resilienzfaktoren. Das Religiöse zeichnet sich solcherart quasi unmerklich, ohne viel Getöse, in die Lebenspraxis und die Lebenskunst desjenigen verkörperten Daseins ein, das dafür einen Sensus besitzt. Es verleiht eine Perspektive der Hoffnung und darin auch eines Trostes, der Stärke verleiht, ohne zu vertrösten. Von dieser Hoffnung zu sprechen, ist die Aufgabe von einer Theologie, die sich der Resilienz annehmen will. Sie müsste, so könnte man mit Johann Baptist Metz formulieren, „die tröstende Kraft der Rede von Gott und von der verheißenen Unsterblichkeit (für die anderen, die ‚Geringsten unter den Brüdern (und Schwestern)‘, die längst Besiegten und darin auch für uns selbst) gerade an den Widersprüchen unserer geschichtlich-gesellschaftlichen Entwicklung zum Leuchten bringen. [...]“.¹⁷ Das wiederum wird ihr nur gelingen, wenn sie auch den Leib bzw. den Körper als eine „grosse Vernunft“ anerkennt und ihr „der Leib zu denken gibt“.

¹⁶ Anna Seghers: Das siebte Kreuz, Darmstadt/Neuwied ¹²1980, 7f. und 288.

¹⁷ Johann Baptist Metz: Über den Trost, in: Tiemo Rainer Peters/Claus Urban (Hgg.): Über den Trost. Für Johann Baptist Metz, Ostfildern 2008, 10–11, hier: 11.