

## Feiern und Bedauern als Ritual systemischer Resilienz

Von Elke Eberts

### Systemische Resilienz:

# Die Friedensfähigkeit des Menschen entwickeln

## Die Realität anerkennen *Feiern und Bedauern als Ritual systemischer Resilienz*

Das Ritual der retrospektiven Betrachtung „Feiern und Bedauern“ kann als eine wertvolle Gewohnheit etabliert werden, insbesondere am Ende gemeinsamer Veranstaltungen. Soziale Systeme, die diese Praxis annehmen, akzeptieren die Realität, wie sie ist, und reflektieren kontinuierlich darüber. Dies fördert die systemische Resilienz und das Erleben des Miteinanders. Es ermöglicht das Teilen von Erlebnissen, lebendigen Emotionen und Bedürfnissen sowie gemeinsames Lernen.

Dieses scheinbar einfache Übergangsritual, das in Gewaltfreien Kommunikationsgruppen (GFK) etabliert wurde, bietet Raum für alle sieben Faktoren der Resilienz: **Akzeptanz** (letztlich der Verletzlichkeit der Existenz), **Selbstregulation**, **Selbstverantwortung**, **Verbundenheit**, **lösungs- und zukunftsori-**

**entiertes Denken** sowie **Optimismus**. Durch dieses einfache Ritual tragen wir dazu bei, die Friedensfähigkeit sozialer Systeme durch systemische Resilienz zu stärken. Um dies im Kontext des Ganzen zu verstehen, sollten wir zuerst auf die Widerstandsfähigkeit und Trotzskraft [Viktor Frankl] des Menschen in einer unsicheren Welt voller Gewalt und Verletzlichkeit blicken – auf das Phänomen der Resilienz.

### Begriffsklärung Resilienz

Der Begriff Resilienz (lateinisch „resilire“ = abprallen) bezieht sich in der Psychologie auf die psychische Widerstandsfähigkeit, um unvorhergesehene Krisen, Stress und Belastungen des Lebens sowohl körperlich als auch psychisch unbeschadet zu überstehen. Dies beinhaltet die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen, innere Ressourcen zur Bewältigung zu mobilisieren und im besten Fall aus solchen Erfahrungen als Per-

sönlichkeit gewachsen hervorzugehen. Diese Herausforderungen sind immens. Dennoch gehören Krisen zum Leben dazu und sind ein Teil der Evolution. Das Leben selbst ist verwundbar.

*Resilienz zeigt sich besonders in Situationen, die buchstäblich den Boden unter den Füßen wegziehen und fundamentale Erwartungen erschüttern.*

In diesen Momenten, wenn man sich scheinbar ohnmächtig und handlungsunfähig am Boden fühlt, offenbart sie sich als innere Stärke in der Not. Wenn man wie Hiob in der Leiderfahrung nicht zerbricht. Dazu braucht es einen festen inneren Stand und Verbundenheit in sich selbst.

Viktor Frankl, als Überlebender des Konzentrationslagers mit abgrundtiefer menschlicher

Bestialität konfrontiert, basierte seine Definition von Sinn auf der Idee, dass Menschen aufgefordert sind, das Leben in seinen situativen Herausforderungen zu verantworten. Die Erforschung der Resilienz begann in den 1960er- und 1970er-Jahren mit der Definition von Resilienz und der Identifizierung von beschreibenden Risiko- und Schutzfaktoren.

Anfangs wurde Resilienz noch als „Bounce-Back“ verstanden, ähnlich wie bei einem Stehaufmännchen, das nach einer Störung in seinen ursprünglichen Zustand zurückkehrt. Im 21. Jahrhundert mit seiner fortschreitenden Veränderung von einem statisch-mechanistischen zu einem systemisch-evolutionären Weltbild wurde Resilienz dann mit einem „Bounce-Forward“-System in Verbindung gebracht, das sich nach einer Krise an veränderte Bedingungen anpassen kann und neue Sinnmöglichkeiten findet. Dabei vertraut man auf die Selbstorganisation und Selbstregulierung von Systemen und lebt bewusst in die Antwort hinein. Dies erfordert Akzeptanz, Mitschwingen, Loslassen und Handlungsfähigkeit.

Resilienz als Widerstandsfähigkeit der Seele wird heute nicht mehr als starre Regenerationsfähigkeit verstanden, sondern als die Fähigkeit zur Anpassung an sich ständig ändernde Bedingungen, die auf einer festen inneren Verwurzelung beruht.

### Durch Resilienz zur Friedensfähigkeit

Die moderne Resilienzforschung stützt sich auf multidisziplinäre Erkenntnisse, insbesondere aus der Entwicklungs- und Bindungspsychologie. In den letzten Jahrzehnten hat sie dabei die Bedeutung von Resilienz, insbesondere in der frühen Kindheit, immer mehr erkannt und untersucht.

Die Ergebnisse der Forschung zeigen, wie entscheidend die emotionale sichere Bindung an eine psychisch stabile und sozial kompetente Bezugsperson als wichtigster Schutzfaktor für die Entwicklung von Resilienz ist.

Die Kindheit ist eine entscheidende Phase in der Entwicklung eines Menschen. In dieser Phase formen sich grundlegende Verhaltensmuster, emotionale Bindungen und Selbstregulationsfähigkeiten. Dabei spielt die Qualität der Beziehung zu den primären Bezugspersonen, in den meisten Fällen den Eltern, eine zentrale Rolle. Wenn ein Kind in den ersten Lebensjahren erfährt, dass es geliebt und geschützt wird, entwickelt es tiefes Vertrauen in die Welt und in sich selbst.

Diese Erfahrung der Bindung prägt nicht nur die Beziehungsfähigkeit des Kindes, sein Vertrauen und seine Beziehungserwartungen, sondern auch seine Fähigkeit zur Selbstregulation und zur Bewältigung von Stress.

Vertrauen ist so ein grundlegendes Element der Resilienz. Das Vertrauen des kleinen Kindes bildet eine solide Grundlage für die spätere Bewältigung von Herausforderungen und Krisen. Wenn ein Mensch weiß, dass jemand an seiner Seite ist und ihn schützt, ist dies das stärkste Mittel gegen Angst und Stress. Bindungen sind die wichtigste Quelle für Resilienz. Verbindungen bieten sozialen Wesen die notwendige Sicherheit für ihre Entwicklung. Die Fähigkeit zur Selbstregulation wächst in Umgebungen, in denen Emotionen und Bedürfnisse gesehen und verstanden werden.

Bindungen sind die wichtigste Quelle für Resilienz.

Eine solche Umgebung ist die Basis, um seine Emotionen auch bewusst regulieren zu lernen. Die Qualität unserer Beziehungen und unsere Fähigkeit zur Bewältigung von Stress und Krisen werden in dieser Hinsicht maßgeblich von den Bindungen geprägt, die wir in unserer frühen Kindheit erlebt haben. Gemeinschaften brauchen ein Bewusstsein dafür, um systemische Resilienz von Beginn an zu stärken.

In traumatischen Krisen gehen Sicherheit und Verbundenheit verloren, was dem System kon-

tinuierlich Energie entzieht. Mit abnehmender Sicherheit sinkt die Stresstoleranz, und der Mensch kann sich weniger gut regulieren und als selbstwirksam handlungsfähig erleben. Je nach Stressresilienz gelingt es mehr oder weniger gut, in der Stresstoleranzzone zu bleiben oder wieder in die Sicherheit zurückzufinden.

Die Entwicklung immer tieferer innerer Friedensfähigkeit erfordert daher eine Distanzierung von sich selbst, Selbstreflexion und Selbstregulation – in optimaler Kooperation von Körper, Geist und Seele. Dies ermöglicht es dem Menschen, sein Potenzial zu nutzen, um destruktive Emotionen willentlich bewusst zu überwinden.

### Dreischritt der Selbstregulation gegenüber starken destruktiven Affekten

#### Wahrnehmen: Die Welle surfen und einen Raum zwischen Reiz und Reaktion schaffen

Der Dreischritt der Selbstregulation gegenüber starken destruktiven Affekten bei akutem Stress ist eine wesentliche Fähigkeit, um mit emotionalen Belastungen und Stresssituationen konstruktiv umzugehen und die eigene Resilienz zu stärken. Dieser Prozess kann in drei Phasen unterteilt werden: das Wahrnehmen, die Reflexion im Raum des Innehaltens dazwischen und das bewusste, reflektierte Handeln. In der ersten Phase geht es darum, die eigenen Körperempfindungen und Emotionen bewusst (aus-)halten zu können, ohne sofort darauf impulsiv zu reagieren.

Im Umgang mit akutem Stress sind achtsamkeits- und körperbasierte Übungen dienlich, die dazu beitragen, sich unmittelbar in die Präsenz des Hier und Jetzt zurückzusetzen. Diese Übungen können beinhalten:

- Die bewusste Konzentration auf den Rhythmus im tiefen Ein- und Ausatmen.
- Das sanfte Berühren des eigenen Körpers, was dazu führt, dass der Körper sich selbst reguliert.
- Aufrechte, harmonische Bewegungen, die das Sichtfeld erweitern und zu einer räumlichen Orientierung beitragen. ➤

## Die Friedensfähigkeit des Menschen entwickeln

Es erfordert eine Willensanstrengung, einen Moment der Selbstkontrolle zwischen den Reiz und die affektive Reaktion zu setzen, und die nicht zu stoppende Welle der unangenehmen Empfindung mitzusurfen [Jon Kabat-Zinn].

**Besonders in Situationen hoher Belastung kann dieser Wille, der sonst einspringt, wenn die Motivation ausfällt, jedoch biologisch schwer zugänglich sein.**

Daher sind die genannten achtsamkeitsbasierten Übungen und körperbetonten Praktiken wichtige Werkzeuge, um aus dem Stress herauszukommen und in die Selbstregulation zu gelangen. **Hierbei steht nicht die willentliche Selbstkontrolle im Vordergrund, sondern vielmehr die bewusste Wahrnehmung der körperlichen Signale, die auf Stress hinweisen.** Dies schafft einen Raum der Bewertungsfreiheit im gegenwärtigen Moment, was ein effektives Mittel gegen Stress und mentale Anhaftung darstellt. Darum spielt die Wahr-

nehmung somatischer Marker eine solche Rolle: Dreht sich der Magen um? Bekommt man einen dicken Hals oder eine flache Atmung? Empfindet man ein Druck-, Spannungs- oder Engegefühl?

**Die Fähigkeit, den gegenwärtigen Moment mit all unseren Sinnen wahrzunehmen, stärkt die Resilienz und fördert das Wohlbefinden von Körper und Immunsystem sowie Psyche. Der Mensch findet zu sich und in seine Mitte zurück.**

Im Kollektiv ist die Affektunterbrechung durch Selbstregulation aufgrund der dahinterstehenden emotionalen Kräfte und Dynamiken noch anspruchsvoller. Hierbei ist es für soziale Systeme entscheidend, präventiv Rituale in angespannten Umgebungen einzuführen, wie zum Beispiel das gemeinsame Feiern und Bedauern. Es ist wichtig zu verstehen, dass alle Emotionen eine Botschaft haben und grundsätzlich dem Überleben dienen. Starke Emotionen möchten dringlich wahrgenommen werden, und das beste Mittel hierfür ist, sie anzuerkennen und zu akzeptieren. Dann können sie sich auflösen, ohne ein Eigenleben zu führen und sich affektiv zu entladen.

### Reflexion im Raum des Innehaltens dazwischen

Viktor Frankl betonte die Bedeutung des Raums zwischen einem Reiz und unserer Reaktion darauf. In diesem Raum liegt die Macht zur Entscheidung, selbst unter extremen Bedingungen. Dieser Raum repräsentiert den stillen Königsmoment der Selbstregulation, in dem Selbstfürsorge praktiziert und vom rollenden Zug abgesprungen werden kann. Individuen können ihre eigenen Empfindungen, Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und anerkennen. Es ist auch wich-

tig, über diese Empfindungen zu sprechen, sich von den Spannungen zu befreien – vor allem mit Co-Regulation durch einen Zuhörer – und sie loslassen zu können. Mit der Entspannung entstehen Kapazitäten für tiefere Selbstreflexion und einen erweiterten Blick auf die Situation. Dies ermöglicht das Entstehen neuer Handlungsoptionen und die Fähigkeit, mit abgekühlten Emotionen die Tür zum bewussten, reflektierten Handeln zu öffnen.

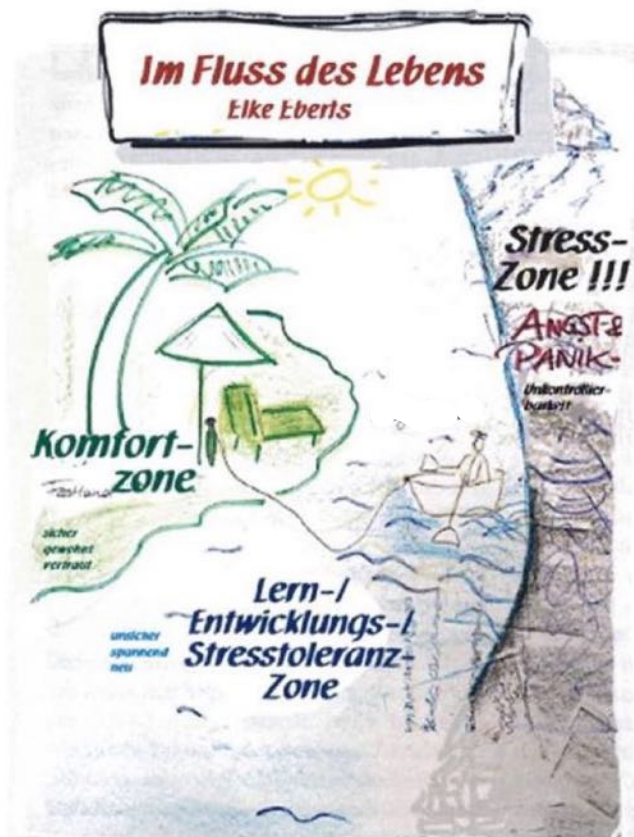
### Bewusst handlungsfähig werden

In dieser Phase geht es darum, mit klarem Verstand bewusst und emotional stimmig zu handeln. Im Teamkontext ist es einfacher, aus der Ohnmacht und der Ratlosigkeit herauszufinden und wieder in die eigene Kraft zu gelangen, wenn die Teammitglieder durch eine starke Verbindung gestärkt werden. Gemeinsames wirkungsvolles Handeln stärkt wiederum die Resilienz des Systems gegenüber Krisen wie auch die Resilienz des Individuums. In Anbetracht der heutigen komplexen Krisen führt die Individualisierung der Verantwortung selten in die Handlungsfähigkeit. Es bedarf nachhaltig strukturierter Systeme und einer tragfähigen Verbindung, die die Gemeinschaft stark und widerstandsfähig macht.

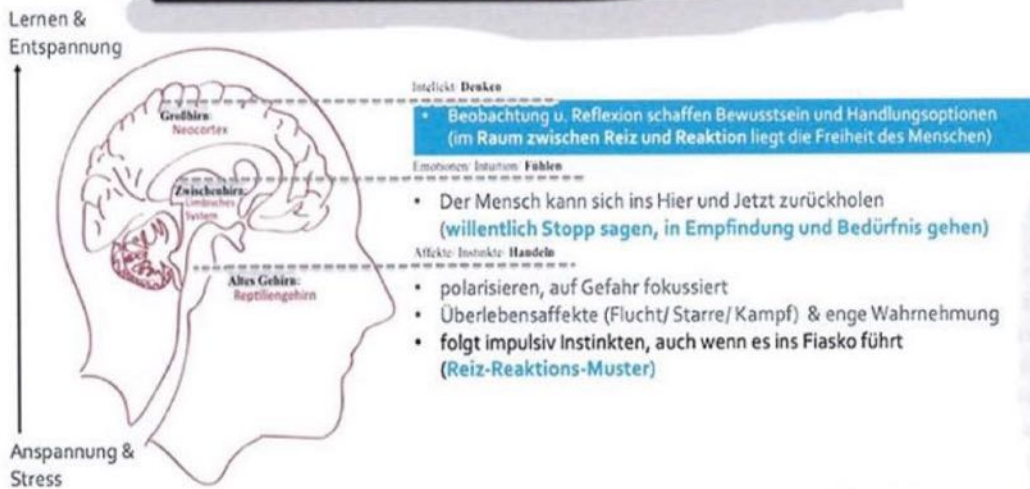
## Systemische Resilienz

### Maßgebliche Zukunftskompetenz von Teams

Herzstück der Resilienz ist die Selbstregulation. Dabei geht es vor allem um das Management der eigenen Energie. Ein System – individuell wie kollektiv – benötigt einen sicheren entspannten Rahmen, um sich selbst zu regulieren und zu Sinn, Orientierung, Sicherheit und Zuversicht zurückfinden zu können. Um seine Resilienz auszubauen, gilt es, seine Emotionen wahrzunehmen, auszuhalten und durchleben zu lernen. Zum Spüren und Krafttanken stehen diverse Energiequellen zur Verfügung. Es ist wichtig zu erkennen, welche Dinge den eigenen Energiepegel erhöhen oder senken. Was füllt meinen Tank, was leert ihn? Wer steht auch in schwierigen Zeiten stabil hinter mir etc.? Resilienz ist so viel mehr als Überlebens- oder Copingstrategien zum Umgang mit dem auslösenden Reiz (die mit Abspaltung des Körpergefühls und der Empfindung, mit Trennung von Körper und Seele und von innerer Selbst-



# Reiz-Reaktions-Schema & die Hirnfunktionen



© Dr. Elke Eberts

verbundenheit einhergehen und den Verletzten hart und unmenschlich machen können).

Resilienz beinhaltet, die Wunden zu versorgen, auf die Dauer zu heilen, so dass die Verletzungen vernarben und auf lange Sicht verblasen. Davonlaufen oder Verdrängen funktioniert allenfalls kurzzeitig. Auf Dauer kann der Erschöpfung des eigenen Akkus und der inneren Unruhe nur durch Aufarbeitung begegnet werden.

In der schnelllebigen, oft lebensfeindlichen Welt von heute hat sich der Stress verschärft. Unsere sozialen Systeme sind durch fragile Verhältnisse geprägt und brauchen mehr Resilienz gegenüber äußeren und inneren Stressoren, Zusammengehörigkeits- und Kohärenzgefühl, mehr Füreinander, mehr Friedensfähigkeit. Da hilft nur der Blick auf das Ganze. Die systemische Resilienz wird von den individuellen Resilienzen getragen. Doch die Resilienz des Systems ist mehr durch die Interaktionen als durch die Resilienzen der einzelnen Mitglieder determiniert, wie wir von sozialen Phänomenen affektiver Ansteckung wissen. **Die Beziehungen – die sich in Kommunikation und Zusammenarbeit vollziehen – bestimmen das soziale System.** Wer aber sein Schutzsystem in Stress und Krise verliert und kaum vorbewusste Bewältigungsstrategien hat, die Situation oder den eigenen Bezug zur Situation zu ändern, wird von seinen Affekten und Instinkten gesteuert. Das ist für kein Team gut.

## Was soziale Systeme resilient macht

Genau genommen, gibt es keine individuelle Resilienz, die nicht durch soziale Systeme entwickelt wurde. Wie wichtig ist es da, Familie, Freizeit und Arbeitswelt gleichermaßen zu Räumen der Menschlichkeit zu machen. Ohne

lebendige begeisterte Mitglieder fehlt es den Lebensbereichen an Kraft.

**Überall sehnt sich der Mensch als soziales Wesen nach Sicherheit, Geborgenheit, Verbundenheit – nach Ich, Du und Wir. Je sicherer die Räume sind, umso freier von Angst und Überforderung ist die autonome Entwicklungsfähigkeit.**

Die Qualität des Miteinanders fördert gute Beziehung, Vertrauen und gemeinsame Bewältigungsstrategien. Dies gilt es permanent zu pflegen, indem jedes Ich, Du und Wir gesehen wird. Sogar die ISO-Norm 22316 kennt im Kontext von Agilität und transformationaler Krisenbewältigung Schlüsselemente organisationaler Resilienz wie: Geteilte Vision, Ziele, Werte; Reflexionsvermögen; resilienzfördernde Kultur; Teilen von Wissen und Information; Lernen aus Erfahrung und anderes mehr. Und all diese Strukturen und Elemente zielen darauf, Stressempfinden zu reduzieren und entspannte lernerorientierte Umgebungen zu schaffen. In gemeinsamen Ritualen wird gemeinsamer Erfolg geschaffen und gefeiert, was maßgeblich bewirkt, Stressempfinden aufzulösen und das Wir zu stärken. Indem jedes Ich und das Ganze gesehen wird.

## Menschenbild der GFK

Marshall B. Rosenberg war ein Vordenker, der wahrgenommen hat, wie Menschsein mit Verletzlichkeit an Körper und Seele einhergeht. Und dem es ein Anliegen war, sich mit dem Feld des Friedens und der Herzenswärme, statt mit dem Feld der Angst und Gewalt zu verbinden. GFK ist darum in aller erster Linie eine Haltung der Verbindung: Die Haltung der GFK fordert den ganzen Menschen. Sie beinhaltet ein Modell sozialen Wandels. Das Anliegen,

GFK in die Herzen der Menschen zu legen, hat das Potenzial, Menschen und Menschheit zu heilen. Der Mensch ist in seiner Menschlichkeit gefordert. Denn nicht immer erfüllen sich Menschen Bedürfnisse in einer Art und Weise, die dem Frieden dient.

Wollen wir die Kette von Gewalt und Schmerz unterbrechen, gilt es, verborgene Bedürfnisse zu erspüren. Auf dem Boden der Verbundenheit ist ein Wir-Bewusstsein und die Bewusstheit der Verletzlichkeit allen seelischen und körperlichen Lebens geborgen. So wachsen zunehmend Selbst-Bewusstsein und Frieden im Inneren. Und so sind wir als soziale Wesen von unserer Verbundenheit und Friedensfähigkeit voneinander abhängig. Intuitiv wissen wir das, wenn wir ein tiefes Bedürfnis empfinden, aus freien Stücken dienend zum Leben anderer beizutragen und die Freude der Verbundenheit zu feiern.

## Essenz

**Die tiefsten Wahrheiten im Leben sind oft simpel.**

*Nehmen wir uns Zeit, das Feiern und Bedauern miteinander zu etablieren, dann tun wir eine ganze Menge für unsere Friedensfähigkeit im sozialen System.*

Wir bleiben einander nahe mit unserer Freude und unserer Verletzlichkeit. Um das zu verstehen, braucht es keine langen Worte. Nur ein offenes Herz füreinander. Und doch ist es natürlich auch sinnvoll zu verstehen, wie vernünftig es ist, regelmäßig Zeit zu investieren und das „Wir-Gefühl“ durch ein gemeinsames Ritual des Feierns und Bedauerns zu stärken. ●