



Von einem Madeleine – Erlebnisse berichten Neurowissenschaftler seit Jahren mit Bezug auf Marcel Proust, Auf der Suche nach der verlorenen Zeit und reflektieren damit die Bedeutung der Kindheitsbilder, die sich tief in das Gedächtnis eingeschrieben haben. (Foto: Christoph Metzger, Berlin – Spandau Juni 2022)

Nachhaltig bauen und einrichten

Für eine Neuausrichtung des Sozialsystems

Resilienz, Social Taxonomie & ESG-Kriterien

Im Anschluss an den Heuer-Jahreskongress Wohnen und Pflege im Alter, im März, wurde im Kontext der ESG-Kriterien, der Begriff der Resilienz weiter diskutiert. Aktuell wird der Begriff in vielen Bereichen der Gesellschaft als unscharfes Synonym bemüht: Widerstandsfähigkeit vs. Verletzlichkeit. Anforderungen an systemische Leistungen, die vom einzelnen Menschen wie auch seiner Umgebung in Zeiten der Krisen abgerufen werden, sind das Thema. Diese sind eingebettet in das Umfeld des Lebens und dessen Geschichte. Sie lassen sich auf Forderungen des Green Deals und der Social Taxonomie beziehen, um Zukunftsmodelle nicht nur für das Wohnen im Alter zu entwickeln, sondern vielmehr sogar als Forderungskatalog der dringend benötigten Neuausrichtung des Sozialsystems verstehen. Ein Beitrag von Christoph Metzger, Vorstand der Open Mained Projektentwicklung, Frankfurt am Main.

I. Vorab

Leitbegriffe zeigen ihre Wirkungsstärken in unterschiedlichen Feldern der Gesellschaft. Sie ermöglichen auf kurzem Wege Einvernehmen zu erzeugen und entwickeln sich zu Drehscheiben kommunikativer Akte. Wirkungsfelder der Resilienz beziehen sich, nach der kürzlich vom Fraunhofer Institut erschienen Studie „Zwei Jahre Corona-Pandemie: Lehren für gesellschaftliche Resilienz und die Nachhaltigkeitstransformation Gutachten im Auftrag des Rates für Nachhaltige Entwicklung (RNE)“ vom März 2022, auf das Zusammenspiel komplexer Ökosysteme mit jenen von sozialen Systemen. Systeme stehen in Abhängigkeiten und bedingen und sichern einander: „Nur die ständige Anpassung von Strukturen und Prozessen an sich wandelnde Umweltbedingungen sichert die nachhaltige Prosperität und letztlich das Überleben des Systems.“ (14). Systeme stabilisieren sich gegenseitig und dabei bieten Teilsysteme auch allgemeine Handlungsempfehlungen an.

II. Breite

Von traditionellen Life-Style-Magazinen über klassische Ratgeberliteratur bis hin zur esoterischen Lebenshilfe konnte sich Resilienz im Kontext der Corona-Pandemie in kurzer Zeit eine Bandbreite des Sprachgebrauchs erobern, die beeindruckend ist. Bei Sichtung der wissenschaftlichen Literatur zeigen sich Verweise in Bereiche der Entwicklungspsychologie, der Soziologie der Architektur sowie der Urbanitäts- und Altersforschung. Gemeinsam ist den Bereichen, dass immer der Mensch in den Mittelpunkt einer als System verstandenen Umwelt gestellt wird und Formen des Verhaltens auf den Begriff Resilienz übertragen werden.

III. Ansporn, Handeln, Erfolg

Gemeinschaft und Geborgenheit, Heimat und Seele, Körper und Geist werden als lebensnotwendige Wirkungsfelder erkannt, die Menschen als soziale Wesen kennzeichnen. Resilienz jedoch umschließt alle Bereiche täglichen Lebens und zielt vor allem auf die Kraft der Begegnung und des Austauschs. Ein ganzheitliches Bild entsteht. Menschen mit ausgeprägter Resilienz sind in vielen Lebensphasen in der Lage, positiv und aktiv auf komplexe Anforderungen zu reagieren. So fordert ein verändertes Umfeld genauso heraus wie sich Krisen als sinnstiftende Treiber von Anpassungen zur erfolgreichen Bewältigung von Herausforderungen ausbilden. Annäherungen an eine Evolutionsgeschichte in Details deuten sich an. Daher wundert es nicht, dass ein bekanntes Herrenmagazin in seiner aktuellen Ausgabe resümiert: „Resilienz ist eine Kraft unseres Geistes, innere Stärke, ein psychischer Muskel und wie jeder Muskel, so kann auch dieser trainiert werden.“ Ein Bild, das Anforderungen individueller Konditionierungen in den Fokus rückt. Kein Training funktioniert ohne mentale Bereitschaft. Ansporn, Handeln und Erfolg bilden den Dreischritt einer gelungenen Motivation, die in frühester Kindheit angelegt ist und zur Grundausrüstung eines mentalen Zentrums zählt. Nach Einschätzung von Niklas Luhmann zeigen Handlungen in Systemen, die Zielrichtungen intentionaler Akte als Leistung des Individuums und dessen Ich-Stärke. Dies, zumal Handeln aus umfangreichen Optionen als Entscheidung und Tat hervorgegangen ist und damit als Reduktion einer als zuvor komplexen Umwelt erkannt werden kann. Handeln dokumentiert die Stärke von Systemen insgesamt. Menschen spiegeln

„Nur die ständige Anpassung von Strukturen und Prozessen an sich wandelnde Umweltbedingungen sichert die nachhaltige Prosperität und letztlich das Überleben des Systems.“

sich in ihren Handlungen in allen Lebensphasen und hinterlassen dabei Spuren im System.



Das Schlüsselthema: Bewegung – Das Spektrum der Möglichkeiten ist groß

(Foto: Christoph Metzger, Mai 2022)

IV. Macht der Biografie

Ein Blick in die Entwicklungspsychologie, und ihren Erkenntnissen zur Resilienzforschung hilft, um Voraussetzungen der mentalen Disposition zu verstehen. Idealerweise ist in früher Kindheit eine positive Veranlagung entwickelt worden, die dann trainiert werden kann, wie dies aus der frühkindlichen Grundschulpraxis überliefert ist. Kürzlich wurde in einem medizinisch-wissenschaftlichen Fachblatt eine Sammlung jener Faktoren publiziert, die die biografische Fundierung von positiven Eigenschaften erneut belegen konnte.

V. Ewige Bilder der Kindheit

Lehrer berichten aus der Schulpraxis, dass „Kinder im Kleinkindalter unter Aspekten von Resilienzfaktoren (Psychodrama, Springer Healthcare 7/2020), beobachtet wurden, um dann als ‚Hoch-Ego-Resilienz-Kinder‘ klassifiziert zu werden. Dies zeigt sich, wenn sich Kinder emphatischer verhalten, fähiger sind mit Stress umzugehen, intelligenter und emotional situationsangepasster handeln, sich selbst akzeptieren, Neuigkeiten suchend, kompetent und kreativ sind sowie dabei weniger ängstlich erscheinen.“ Dabei ist bedeutsam, dass „Resilienz nicht nur eine Frage der Ausstattung, sondern erst durch diverse Faktoren wirksam wird und im Kontext von Stress steht. Stress führt positiv gesehen, so der Beitrag je „nach Art des Stressors zur Notwendigkeit einer Anpassungsreaktion. Diese Reaktion hat wiederum eine unmittelbare Auswirkung auf die frühkindliche Stresserfahrung und steht im Zusammenhang mit späteren Erkrankungen.“ Die Bilder der behüteten Kindheit bilden erneut das mentale Schutzschild aus, das sich aber erst in einer späteren Phase des Lebens zeigt, daher können Faktoren der Resilienz definiert werden als: Das Nicht-Erkranken im Falle einer erblich belasteten Situation, Gelungene Lebensbewältigung, dem Gelingen äußerer Anpassung, der Verbesserung des Sozialkapitals oder die Erweiterung anderer sozialer Parameter.

VI. Umwelten der Resilienz

Neuroarchitektonische Forschung konnte mehrfach nachweisen, dass die Schwächung der Resilienz oder Vulnerabilität (Verletzlichkeit) in Zusammenhang mit der Größe des Wohnraums und dessen Umgebung steht. Beengte Wohnverhältnisse sowie ein Wohnen in ärmlichen Umgebungen werden in Verbindung mit höherem Krankheitsrisiko des Kindes und der Erkrankung der Eltern identifiziert. Zudem weisen alleinerziehende Väter und Mütter eine durchgehend höhere Stressbelastung auf, die an die jüngere Generation weitergegeben wird. Frühkindliche Belastungen sind somit verbunden mit einem chronisch disharmonischem Familienklima, das in Folge zur Dauerbelastung für Körper und Geist wird und schädliche Spuren im Körper hinterlässt.

VII. Schutzschilder der Lebenswelten

Andererseits ist nachweisbar, dass Faktoren wirksam sind, die Sicherheit und Vertrauen, Gemeinschaft und Selbstwertgefühl aufbauen. Schutzfaktoren bilden sich in individuellen persönlichen Bezugssystemen aus, die sich als Kultur (Makrosystem), Gesellschaft (Exosystem), Unmittelbare Umgebung (Schule, Nachbarschaft), Familie (Mikrosystem) zeigen. Resilienz wird mit sicheren Bindungen gleichgesetzt, das auf Vertrauen und Geborgenheit beruht. Nur auf der Basis sicherer Bezugssysteme sind Entwürfe positiver Handlungen möglich, die sich insbesondere bei älteren Menschen und deren aktive Gestaltung zeigen. Nach erwähnter Studie des Fraunhofer-Instituts (März/2022) fördern Diversität und Ressourcenreichtum nachweislich eine systemische Resilienz. Materielle Ressourcen wie auch immaterielle Ressourcen, die in Gestalt von Kreativität, Sozialkapital, Wissenschaft und vor allem in nachbarschaftlichen Netzwerken wirksam werden, belegen mit Blick auf neuroarchitektonische Kenntnisse, jede Förderung, um durch Transformationsfähigkeit in Krisen bestehen zu können.

VIII. Gestalten und Handeln spiegelt Resilienz

Hinreichend ist aus der Altersforschung bekannt, dass alte und hochaltrige Menschen sich nur dann auf neue Situationen einstellen können, wenn sie in einem sicheren architektonischen und wohnlichen Umfeld beheimatet sind. Bewährte und vertraute Kontakte sind ebenso unerlässlich, wie der tägliche Austausch. Ältere Menschen zeigen Resilienz, wenn sie in der Lage sind, Situationen positiv umzudeuten sowie aktiv Handlungsbereitschaft und zweckgerichtetes Handeln zeigen. Gleichzeitig sichern Akzeptanz und Zugehörigkeit alle Aktivitäten ab. Nur wenn Anker vorhanden sind, kann Handeln in Sicherheit erfolgen, wo auch das Scheitern aufgefangen wird.

IX. Handlung und Umgebung

Wirkungsfelder sozialer Handlungen erfordern komplexe Systemleistungen: So können auf kommunaler Ebene Strategien der Selbstbemächtigung und gemeinsame Entscheidungsfindung erlernt werden. Kollektive Handlungen und Engagement werden als positive Indikatoren gelesen. Lebensnotwendig sind soziale Systeme, wie die epigenetische Forschung der letzten Jahre belegt. Sogar die Übertragung sozialen Verhaltens und deren Spuren



Ein kleines Eiscafé in Berlin-Charlottenburg konnte innerhalb von wenigen Wochen die Lebensqualität durch Förderung des nachbarschaftlichen Austauschs deutlich verbessern.

(Foto: Christoph Metzger, Juni 2022)

lassen sich in Veränderungen der DNA nachweisen, die wiederum generationsübergreifend weitergegeben werden können. Auch ist die Bewertung von Resilienzfaktoren wichtig, da diese eher statisch oder eher dynamisch angelegt sein können. Anspruchsvolle Umwelten regen auf Dauer positiv an und hinterlassen Bilder. Damit wurde nachgewiesen, dass Resilienz als Prozess definiert wird, der von bestehenden wie entwickelnden Resilienzfaktoren und Anpassungsvorgängen getragen wird.

X. Neurobiologische Veränderungen durch Handlungen

Tiefgreifende Bedeutung gewinnen Motive der Handlungstheorie aus medizinischer Sicht, wenn, wie im Beitrag von Springer (2020) ausgeführt, Aktivitäten in Regionen der Erinnerung eingeschrieben werden, die, nachweislich sind: Neurobiologische Forschung konnte belegen, dass das Gehirn sich zeitlebens verändern kann (Plastizität), die durch wiederholte Aktivierung von Reaktionen zu immer besseren Strukturen (Netzwerkarten) führen. Bewältigte Anforderung steigern kognitive Kompetenzen. Lernen in Handlungen hält nachweislich unsere mentalen Kompetenzen in Form. Daher wird die Tätigkeit des Lernens, im Kontext von Resilienz, zu dem Schlüssel des sozialen Systems und dies in Bezug auf die Ich-Leistung des Individuums. Resilienz kann daher definiert werden als ein allgemein menschliches Phänomen, das aus dem Zusammenwirken basaler humaner, adaptiver Systeme mit der Umwelt entsteht, um Menschen zu befähigen, schwierige Situationen zu meistern. ■

Kontakt: Dr. phil. Dr. Ing. habil. Christoph Metzger
Open Minded Projektentwicklung AG, Frankfurt am Main
Tel.: 06103/8075503
Tel.: 069/445543
Tel.: 0176/30384767
www.openminded.ag