

# Claudia Gröger-Klein

## Resonanz statt Ressourcen?

Mögliche Auswirkungen resonanztheoretischer Überlegungen auf die Praxis systemischer Therapie

### EINLEITUNG

**D**er deutsche Soziologe Hartmut Rosa entwirft in seinem 2016 erstmals erschienen Werk *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung* eine Theorie, wie (gutes) Leben gelingen kann. Eine Frage, die in vielen psychotherapeutischen Prozessen mehr oder weniger implizit eine wesentliche Rolle spielt. Sei es auf Seiten (systemischer) Psychotherapeut\*innen bei der Bildung von Hypothesen und Leitdifferenzen oder auch in den Vorstellungen der Klient\*innen, die ihr Leiden und ihre Probleme als Abweichung von jenen Zuständen erleben, die sie mit einem guten, gelingenden Leben verbinden.

Resonanz nach Rosa verstanden als ein bestimmter „Beziehungsmodus zur Welt“ taucht auch in psychotherapeutischen Prozessen in Form der Erzählungen von Klient\*innen über An- oder Abwesenheit von, bzw. die Sehnsucht nach Resonanz Erfahrungen auf, und bleiben oftmals als bedeutsam in Erinnerung. Welche möglichen Auswirkungen hat es nun bzw. welchen Unterschied macht es, wenn ich als systemische Psychotherapeut\*in jene Erzählungen vor dem Hintergrund der Resonanztheorie wahrnehme, sie nicht unter Ressourcen bzw. dem Fehlen von Ressourcen subsumiere, sondern resonanztheoretische Überlegungen zur Hypothesen- und Leitdifferenzbildung heranziehe und auch im Rahmen von Interventionen berücksich-

tige? Dieser Frage widmet sich der vorliegende Beitrag in der Hoffnung, dass er zum Weiterdenken und zu interessanten Diskussionen anregt.

### RESONANZ IN DER SOZIOLOGISCHEN THEORIE VON HARTMUT ROSA

Vor dem Hintergrund einer gesellschaftskritischen Diagnose der Resonanzverhältnisse moderner Gesellschaften, deren systematische Veränderung der Zeitstruktur in Form von Beschleunigung und die damit verbundenen Steigerungsprozesse, postuliert der Soziologe Rosa ein optimistisches Credo: Es ist eine andere Art des In-der-Welt-Seins, eine andere Form der Weltenbeziehung möglich (vgl. Rosa, 2017, S. 739). Rosa will mit seiner Analyse und seinem Postulat einen Beitrag leisten hinsichtlich der Frage, wie (gutes) Leben gelingt. Die Annahme, dass eine gute Ressourcenausstattung alleine bzw. das Ziel seine Ressourcenlage zu optimieren, ein gelingendes Leben garantiert, stellt er ebenso in Frage, wie die Schlussfolgerung, dass wenn Beschleunigung das Problem ist, Entschleunigung die Lösung sei. Vor allem die implizite Endlosigkeit und Abhängigkeit von Vergleichen mit anderen Personen und deren Ressourcen sowie die vorherrschenden Optimierungsprozesse und Steigerungszwänge sieht Rosa problematisch. Die Folgen sind aus seiner Sicht pathologische Weltbeziehungen der Subjekte und der Gesellschaft als Ganzes. Seine

These ist, dass es im Leben auf die Qualität der Weltbeziehung ankommt, die durch die Art, wie wir uns Welt nicht nur aneignen, sondern diese auch erfahren und wie wir zu ihr Stellung beziehen geprägt ist. Für Rosa ist dies kein ausschließlich individueller Weg, sondern ebenso beeinflusst von sozioökonomischer und soziokultureller Vermittlung. Damit sind Weltbeziehungen in einem hohen Maß auch kollektive soziale Verhältnisse. Wann gelingt Leben, wann mislingt es, wenn wir es nicht ausschließlich an Ressourcen, Optionen und Reichweitenvergrößerung messen wollen? (vgl. Rosa, 2017, S. 13–20). Das ist die Leitfrage, auf der seine Soziologie der Weltbeziehung beruht und die ich auch im Hinblick auf die Praxis systemischer Therapie äußerst spannend finde.

## RESONANZ

Resonanz stellt sich für Rosa als der „Inbegriff einer gelingenden Weltbeziehung“ dar (Rosa, 2018, S. 1). Eine resonante Weltbeziehung entsteht wenn wir die Menschen, Räume, Aufgaben, Ideen, Dinge und Werkzeuge, die unser Leben ausmachen, lieben. Nur dann entsteht laut Rosa ein vibrierenden Draht zwischen uns und der Welt, der sich aus intrinsischen Interessen und Selbstwirksamkeitserwartungen speist (vgl. Rosa, 2017, S. 24). Mit Welt ist in diesem Zusammenhang die soziale Welt der Intersubjektivität, die uns umgebende, objektive Welt einschließlich der Natur, die Welt des eigenen Körpers und unsere dazugehörigen emotionalen Zustände sowie Welt als umfassendes Ganzes gemeint (vgl. Rosa 2018, S. 2). Rosa definiert Resonanz als „[...] eine durch Af→fizierung und E→motion<sup>1</sup>, intrinsisches Interesse und Selbstwirksamkeitserwartung gebildete Form der Weltbeziehung, in der sich Subjekt und Welt gegenseitig berühren und zugleich transformieren. Resonanz ist keine Echo-, sondern eine Antwortbeziehung; sie setzt voraus, dass beide Seiten mit eigener Stimme sprechen, und dies ist nur dort möglich, wo starke Wertungen berührt werden. Resonanz impliziert ein Moment konstitutiver Unverfügbarkeit. Resonanzbeziehungen setzen voraus, dass Subjekt und Welt hinreichend geschlossen bzw. konsistent sind, um mit je eigener Stimme zu sprechen, und offen genug, um sich affizieren oder er-

reichen zu lassen. Resonanz ist jedoch kein Gefühlszustand, sondern ein Beziehungsmodus. Dieser ist gegenüber dem emotionalen Inhalt neutral. Daher können wir traurige Geschichten lieben“ (Rosa, 2017, S. 298). Resonanz lässt sich demnach zumindest durch vier Kernmerkmale definieren.<sup>2</sup> Das Moment der *Berührung* meint, dass Menschen von etwas oder jemanden erreicht, bewegt werden, ohne dadurch dominiert oder fremdbestimmt zu sein. Diese Erfahrung kann im Rahmen unterschiedlicher Kontexte gemacht werden. Sie ist beim Lesen, in der Musik, in Naturräumen, in sozialen Beziehungen und beim Arbeiten möglich. *Selbstwirksamkeit* ist das zweite konstitutive Element der Resonanz, denn für eine resonante Beziehung zur Welt reicht es nicht aus, von etwas berührt zu sein, sondern es folgt eine Antwort in Form einer Emotion, die einen Moment des Entgegengehens beinhaltet. Wir erleben uns in diesem Sinne als selbstwirksam, jedoch nicht im Sinne einer Kontrolle und Dominanz, sondern im Sinne eines wechselseitigen Erreichens. Als drittes Element nennt Rosa die *Transformation*. Resonanzbeziehungen zeichnen sich durch ihre verwandelnde Wirkung aus und zwar aller Beteiligten. „Wer in Resonanz mit einem anderen gerät, bleibt dabei nicht der- oder dieselbe. Die stattfindende Verwandlung muss dabei nicht immer existenziell und fundamental sein, obwohl sie es sein kann [...]“ (Rosa, 2018, S. 3). Die prinzipielle *Unverfügbarkeit* stellt ein weiteres Element dar. Rosa unterscheidet zwei Momente der Unverfügbarkeit. Einerseits den Umstand, dass sich Resonanz weder ausschließen noch erzwingen lässt und andererseits, dass sie ergebnisoffen ist, das heißt man kann nicht vorhersagen, was bei einem Resonanzprozess herauskommt und wie lange dieser anhält. Vom Subjekt fordert Resonanz, zugleich offen zu sein, um sich berühren zu lassen und gefestigt und geschlossen genug, um mit eigener Stimme zu antworten. Konkurrenzdruck, Zeitknappheit, Angst, Stress, traumatische Vorerfahrungen erschweren in der Regel die Erfahrung von Resonanz (vgl. Rosa, 2018, S. 2–4).



**MAG.<sup>A</sup> CLAUDIA GRÖGER-KLEIN** ist Psychotherapeutin i.A.u.S. (LG 29), Supervisorin, Coach, Erziehungswissenschaftlerin, in freier Praxis im 2. Bezirk (Zentrum für systemische Therapie) tätig

<sup>1</sup> Die Pfeile sollen auf die zwei Richtungen der Resonanzbeziehung hinweisen. „Resonanz bezeichnet ein wechselseitiges Antwortverhältnis, bei dem die Subjekte sich nicht nur berühren lassen, sondern ihrerseits zugleich zu berühren, das heißt handelnd Welt zu erreichen vermögen. [...] Subjekte wollen Resonanzen gleichermaßen erzeugen wie erfahren“ (Rosa, 2017, S. 270).

## ENTFREMUNG

Eine weitere Kernthese seiner Theorie ist, dass „Resonanz das Andere der Entfremdung“ darstellt (Rosa, 2017, S. 306). *Entfremdung* bezeichnet eine spezifische „Form der Weltbeziehung, in der Subjekt und Welt einander gleichgültig (indifferent) oder feind-

<sup>4</sup> In einem weiteren Artikel beschreibt Rosa ein fünftes Kernmerkmal und zwar jenes des entgegenkommenden Resonanzraumes im Sinne resonanzfördernder Kontextbedingungen (vgl. Rosa 2017a, S. 316).

lich (repulsiv) und mithin innerlich unverbunden gegenüberstehen“ (Rosa, 2017, S. 316). Im Modus der *Entfremdung* misslingt Weltanverwandlung, sodass die Welt starr, stumm und in vielen Fällen sogar abweisend erscheint. Ein Zustand, indem wir vielleicht Familie, Arbeit, Aktivität in einem Verein usw. haben, aber sie sagen uns nichts mehr. Schwere Depressionen (oder Burnout) können nach Rosa als eine radikale Form der Entfremdung verstanden werden. Ein Zustand, in dem die Welt als leer und kalt erscheint und Resonanzachsen als stumm und taub erlebt werden. Der ausgebrannte oder depressive Mensch fühlt sich nicht mehr berührt, erlebt sich selbst auch nicht (mehr) als selbstwirksam, das heißt er verfügt nicht mehr über die Fähigkeit, sich auf die Menschen, Dinge und die Zukunft zuzubewegen (vgl. Rosa, 2017, S. 316).

## ANVERWANDLUNG

In der Resonanzerfahrung geht es darum, sich Welt bzw. den je spezifischen Weltausschnitt anzuverwandeln. *Anverwandlung* ist etwas anderes als Aneignung, verstanden als einseitige Einverleibung, die auf Beherrschung, Kontrolle und Verfügbarkeit der Objektseite zielt, ohne dass eine Form von Berührung bzw. Transformation diese begleitet (Rosa 2018, S. 5). Unter (*Welt*)*Anverwandlung* im Modus der Resonanz versteht Rosa „[...] die Verflüssigung von Weltverhältnissen und Beziehungen, nicht deren Fixierung; sie meint die Möglichkeit des Neu- und Anderswerdens von Subjekt und Welt und damit auch: die Möglichkeit genuiner Begegnung mit dem Anderen und Fremden“ (Rosa, 2017, S. 326). Die Welt und das Subjekt werden gleichermaßen im Prozess der *Anverwandlung* transformiert und verwandelt (vgl. Rosa, 2017, S. 100). Es kann deshalb nicht darum gehen, ein störungsfreies Leben ohne Begegnungen mit dem Fremden, ohne Phasen des Fremdwerdens von sich selbst und der Welt zu führen, denn hier würde die Welt ihre eigene Stimme, ihre Unverfügbarkeit und damit ihre Antwortqualität verlieren. Die Folge wäre der Verlust der Fähigkeit der *Anverwandlung* des Fremden, in deren Verlauf sich die Subjekte selbst verwandeln (vgl. Rosa, 2017, S. 59–60). „Resonanz ist das (momenthafte) Aufscheinen, das Aufleuchten einer Verbindung zu einer Quelle starker Wertungen in einer überwiegend schweigenden und oft auch repulsiven Welt“ (Rosa, 2017, S. 317). Ein intensives Resonanzerleben ist daher meist mit einem Gefühl der Sehnsucht verbunden, da sie die Ahnung einer tiefen Verbundenheit vermittelt, aber nicht die dazwischenliegenden Formen der Fremdheit und Unverfügbarkeit auflöst. Im Hinblick auf die Frage, was ein gelingendes Leben ausmacht, kann und soll es dennoch nicht Ziel werden, Umwelt in all ihren Er-

scheinungsformen in Resonanz zu bringen und alles Nichtresonante auszumerzen (vgl. Rosa, 2017, S. 317). Ganz im Gegenteil: „Resonanzfähigkeit gründet auf der vorgängigen Erfahrung und Akzeptanz von Irritierendem und Nichtangeeignetem, vor allem aber von nicht Verfügbarem, sich dem Zugriff und der Erwartung Entziehendem. In der Begegnung mit diesem Fremden setzt dann ein dialogischer Prozess der (stets partiell bleibenden) Anverwandlung ein, der die Resonanzerfahrung konstituiert“ (Rosa, 2017, S. 317).

Wenn, so die Annahme, die Resonanzachsen zwischen Selbst und Welt im Rahmen eines misslingenden Weltverhältnisses stumm bleiben, sind im Unterschied dazu offene, vibrierende und intakte Resonanzachsen eine Bedingung gelingenden Lebens. Es ist nicht möglich, Resonanz willentlich herzustellen, so Rosa, wenn er die Unverfügbarkeit von Resonanz betont, aber man kann institutionelle, kontextuelle und dispositionale Bedingungen und Kontextfaktoren ausmachen, die Resonanz wahrscheinlicher und unwahrscheinlicher machen. Das bedeutet, Resonanz braucht in der Regel einen Resonanzraum, der aus physischen, psychischen, räumlich-materiellen, zeitlichen und sozialen Faktoren besteht. Für ein Verstehen, wo und wann sich Resonanzbeziehungen bilden, schlägt Rosa eine Unterscheidung von Resonanzerfahrung, Resonanzsphären und Resonanzachsen vor (vgl. Rosa, 2018, S. 4–5).

## RESONANZSPHÄREN UND RESONANZACHSEN

Rosa geht davon aus, dass Menschen im Laufe ihres Lebens konstitutive Resonanzerfahrungen machen. Das zeigt sich einerseits im Erleben von Momenten, in denen unser „Draht zur Welt intensiv zu vibrieren“ scheint. Andererseits wird es sichtbar in gegenteiligen Momenten des „Geworfen-Werdens“ in eine feindliche, kalte und stumme Welt. Die Ausbildung und Aufrechterhaltung konstitutiver Resonanzachsen hängt von unterschiedlichen Faktoren ab. Rosa nennt körperliche, biographische, emotionale, psychische und soziale Dispositionen als Faktoren auf der Subjektseite. Weiteres beeinflussen institutionelle, kulturelle, kontextuelle und physische Ausformungen der jeweiligen Weltausschnitte, sowie die Beziehung zwischen diesen beiden Seiten, den Aufbau konstitutiver Resonanzachsen (vgl. Rosa, 2017, S. 33–36).

In Bezug auf moderne, westliche Gesellschaften unterscheidet Rosa drei Dimensionen von Resonanzsphären, wobei er betont, dass die Grenzziehung zwischen den Bereichen willkürlich bleiben muss, denn vieles gilt da wie dort. Wahrscheinlich (so die Vermutung von Rosa) werden in Bezug auf Weltbeziehungen in einem umfassenden Sinne immer alle Bereiche mitberührt (vgl. Rosa, 2017, S. 339). Die *Horizontale oder sozia-*

le Dimension (1), umfasst alle Beziehungen zu anderen Menschen. Dazu gehören die Familie, Freundschaften, Gruppen allgemein, aber auch politische Beziehungen. Die *diagonale oder materiale Dimension* (2), zu denen neben den Objektbeziehungen auch die Bereiche der Arbeit, der Bildung/Schule, des Sports und des Konsums zählen und die *vertikale Dimension* (3), welche die Beziehung zur Welt als Ganzes umfasst. Diese wird hier als über das eigene Wesen hinausgehend erfahren und erhält somit gewissermaßen eine eigene Stimme. Zur vertikalen Dimension zählt Rosa die Bereiche der Religion, Natur, Kunst und Geschichte. Gesellschaften formen und strukturieren diese Dimensionen vor, schaffen spezifische *Resonanzsphären*, in denen die Menschen ihre individuellen Resonanzachsen entwickeln können; und die sich als relativ zeitstabile Beziehungen zwischen einem Menschen und einem Weltausschnitt bilden können (vgl. Rosa, 2017, S. 331). Unter Resonanzsphären lassen sich Erfahrungsbezirke verstehen, in denen durch rituelle Praktiken bestimmte Weltausschnitte, Orte, Zeiten, Dinge, Personen oder Handlungen als resonanzfähig etabliert, aufgeladen und erfahren werden. Kulturelle Lebensformen zeichnen sich dadurch aus, dass sie zu unterschiedlichen Weltausschnitten Resonanzbeziehungen aufbauen oder eben nicht. Das bedeutet in einer für den modernen (westlichen) Menschen typischen Resonanzsphäre – der Musik – können sich ganz individuelle Resonanzachsen ausbilden. Der eine erfährt Resonanz beim Hören von Heavy Metal Musik, der andere bei klassischer Musik. Meist sind es spezifische Rituale und Praktiken, die eine Resonanzsensibilität erzeugen und je nach kulturellem Kontext Unterschiedliches zulassen. Es werden oft auch alle drei Dimensionen gleichzeitig berührt, wengleich eine meist im Vordergrund steht (vgl. Rosa 2018, S. 5–6). Ebenso charakteristisch sind die damit verbundenen starken Wertungen, die auf der Überzeugung bzw. Erfahrung basieren, dass „[...] uns etwas begegnet, das per se, unabhängig von unseren je gegebenen Neigungen und Wünschen, wichtig ist, Bedeutung hat und uns zu verpflichten mag“ (Rosa, 2018, S. 7).

Im Folgenden möchte ich exemplarisch die Resonanzsphären der Familie, der Arbeit und der Natur und die aus resonanztheoretischer Sicht damit verbundenen Problematiken in modernen Gesellschaften beschreiben. Meiner Ansicht nach sind gerade jene Resonanzsphären und die damit einhergehenden Schwierigkeiten (aber auch Möglichkeiten) oft Thema im Rahmen

von psychotherapeutischen Prozessen. Grundsätzlich können jedoch auch alle anderen von Rosa genannten Resonanzsphären als wichtige Lebensbereiche von Menschen psychotherapeutisch relevant sein.

## FAMILIE ALS HORIZONTALE RESONANZSPHÄRE

In der Welt moderner Gesellschaften des Wettbewerbs, des ‚Kampfes‘ um bessere Lebensmöglichkeiten und Ressourcen, wurde Familie laut Rosa als Gegensphäre, als Resonanzhafen, oft als einziger und alternativlos, etabliert. Liebe, Partnerschaft und Kinder werden

Resonanz stellt sich für ROSA als der „Inbegriff einer gelingenden Weltbeziehung“ dar. Eine resonante Weltbeziehung entsteht wenn wir die Menschen, Räume, Aufgaben, Ideen, Dinge und Werkzeuge, die unser Leben ausmachen, lieben.

hoch bedeutsam im Hinblick auf die Verheißung von zukünftigem Glück und auch bei der Einschätzung aktueller Glücksquellen. Damit rechtfertigt sich oft auch der Kampf in den restlichen Entfremdungszonen des sozialen Lebens. Obwohl sich im Hinblick auf die Geschlechtertrennung einiges verändert hat, z. B. beanspruchen Frauen vermehrt ihren Platz in „kompetitiv-repulsiven Sozialsphären“ und Männer pochen auf „emotionale Teilhabe an der Resonanzsphäre der Eltern-Kind-Beziehung“, hat sich die Erwartung an die Familie als Resonanzhafen nicht verringert, sondern im Gegenteil noch verstärkt (vgl. Rosa 2017, S. 344–350). Die Liebe zwischen zwei Intimpartner\*innen und die Liebe der Eltern zu den Kindern als die zentralen Beziehungen moderner Familien „[...] bilden im Erwartungshorizont der (Spät-)Moderne die zentralen und oftmals die alleinigen Resonanzachsen der Weltbeziehung; sie sollen gewährleisten, dass uns die Welt als Ganzes zu antworten, dass sie für uns zu singen vermag. Dass sie indessen mit diesen Erwartungen und dieser Alleinstellung heillos überfrachtet sind, wissen wir aus unseren eigenen Familienerfahrungen ebenso wie aus einschlägigen familiensoziologischen und -psychologischen Studien. Die Familie kann das auf sie gerichtete und konzentrierte Resonanzverlangen strukturell nicht erfüllen, wenn sie als singulärer Resonanzhafen in einer ansonsten kompetitiven oder indifferenter Umwelt konzipiert wird“ (Rosa, 2017, S. 351). Dass zu Weihnachten als „Fest der Familie und



mithin als ein Fest, an dem Repulsion und Indifferenz überwunden werden [...] häufig die inner-familialen Resonanzblockaden sichtbar werden und die Entfremdungspotentiale sich entladen, weiß jeder Paar- und Familientherapeut zu berichten“ (Rosa, 2017, S. 342).

## ARBEIT ALS DIAGONALE RESONANZSPHÄRE

Trotz der in der westlichen Moderne vorherrschenden Tendenz, Dingen keine Resonanzqualität zuzuschreiben, zeigen laut Rosa Einsichten und Redeweisen des Alltagshandelns, dass uns Dinge ansprechen, uns zusa-

Entfremdung auf der Subjektseite. Hier kann der Arbeitende sozusagen die Stimme der Welt beziehungsweise des Materials in der Tätigkeit nicht mehr hören und seine eigene im Verwertungsprozess nicht mehr geltend machen. Dennoch – so Rosa – bleibt die stark mit Wertungen aufgeladene Erwerbsarbeit gerade für Menschen der Spätmoderne von grundlegender Bedeutung und bildet die Möglichkeit, eine essentielle Resonanzsphäre zu sein. „Ich muss arbeiten“ – ist die Antwort, die jede Sinnfrage, jedes Grübeln darüber, was im Leben sinnvoll, bedeutsam, richtig oder wichtig sein könnte, abkürzt und beendet. Mehr noch: Im

Arbeiten fühlen sich Menschen tatsächlich mit der Welt verbunden: Sie tragen bei zu einem – wie auch immer definierten – Gemeinwohl und der gemeinwohlstiftende Wert ihrer Arbeit wird ihnen durch die Bezahlung bescheinigt (vgl. Rosa, 2017, S. 398–402). Verstummen diese Resonanzachsen, dann kann eine zynische Arbeitshaltung und in einem nächsten Schritt eine Burnout-Erkrankung die Folge sein. „Ich habe Tag für Tag und

Monat für Monat gearbeitet, geackert, aber es kam einfach nichts zurück“ sind oft typische Aussagen von Burnout betroffenen Menschen (Rosa, 2017, S. 399).

## NATUR ALS VERTIKALE RESONANZSPHÄRE

Eine der bedeutsamsten Resonanzsphären in der Kultur der Moderne ist laut Rosa die Natur (vgl. Rosa 2017, S. 455 zit.n. Taylor 1994, S. 539–680). Oft ist die Rede vom ‚Ruf‘ des Meeres, der Berge, des Waldes usw. und dennoch bleibt die Natur in ihren unterschiedlichen Erscheinungsformen letztlich unverfügbar, eigensinnig und ihr ‚Ruf‘ kann auch beängstigend sein. Objektive Begebenheiten der Landschaft wirken auch leiblich auf das Subjekt ein und haben Auswirkungen auf Atmung, Körperhaltung etc. Wir sind am Meer, an einem See, im eigenen Garten anders in die Welt gestellt als z. B. in einem Shoppingcenter oder im Büro. Ebenso zum Resonanzraum der Natur zählt Rosa die Tiere. So kommt es laut Rosa nicht selten vor, dass Beziehungen zu Tieren für uns Menschen resonanztheoretisch gesehen hoch bedeutsam sind. Den modernen Menschen treibt eine Sehnsucht nach einer resonanten Natur an. In Resonanz mit der Natur zu sein, wird erfahren als etwas, dass sich auch hinter unserem Rücken vollziehen kann. Und zwar auf Basis einer Überzeugung, dass tief in uns etwas mit der äußeren Natur oder den Elementen verbunden ist und auf diese re-

Objektive Begebenheiten der Landschaft wirken auch leiblich auf das Subjekt ein und haben Auswirkungen auf Atmung, Körperhaltung etc. Wir sind am Meer, an einem See, im eigenen Garten anders in die Welt gestellt als z. B. in einem Shoppingcenter oder im Büro.

gen oder eben nicht zusagen können (vgl. Rosa, 2017, S. 381–393). Für Rosa ist es gerechtfertigt, den Dingen eine eigene Resonanzdimension zuzugestehen und sie mitunter als verbindendes Element zwischen der horizontalen und der vertikalen Dimension als diagonale Dimension zu etablieren. Wie bereits beschrieben gehört zur Etablierung genuiner Resonanzerfahrung nicht nur das Berührt-, Affiziert-, Angesprochen-Werden durch Dinge, sondern auch das Antworten, Berühren, Bewegen, Verändern und Gestalten der Dinge, sprich die Erfahrung handelnder Selbstwirksamkeit, dazu. Ein Vorgang der gemeinhin auch als Arbeit kategorisiert wird. Arbeit kann in einem existentiellen Sinne als primäre Form der menschlichen Weltenbeziehung gesehen werden. Die Erfahrung, dass der zu bearbeitende Stoff (z. B. das Werkmaterial, der Text) entgegenkommt, antworten zu scheint, sich eine Beziehung zum Material einstellt, die auch ‚Widerspensigkeit‘ des zu bearbeitenden Dinges inkludiert, ist laut Rosa eine genuine Resonanzerfahrung, bei der der Vorgang der Anverwandlung in einem sehr deutlichen Sinne beobachtbar ist. Dieser hier von Rosa entworfene Arbeitsbegriff ist viel weiter gefasst als der Begriff der Erwerbsarbeit gemeinhin beschreibt. Durch kapitalistische Verdinglichung (das heißt objektivistische Fixierung auf der Gegenstandsseite) von Arbeit in dem Sinne, dass Lohnarbeit verkauft wird und die Beziehung zum Stoff/Produkt verloren geht, entsteht die

agiert. Durchaus auch an unserem bewussten Denken und manchmal auch an unseren Empfindungen vorbei. Dass die Natur mit eigener Stimme zu sprechen vermag, ist eine Erfindung der Moderne und setzt die Idee voraus, dass Mensch und Natur sich sozusagen gegenüberstehen. Es gilt auf die Natur zu ‚hören‘ oder es empfiehlt sich, (mehr oder weniger dringend) in die Natur zu gehen, ‚um sich selbst und Antworten zu finden‘. Der Rückzug in die äußere, unberührte Natur wird als verlässlichste Methode begriffen, unsere ‚innere Natur‘ vernehmbar zu machen. Dennoch beschreibt Rosa das kulturell etablierte, im Moment vorherrschende Verhältnis des modernen Menschen zur Natur kritisch. Einerseits ist dieses Verhältnis bestimmt durch eine Haltung, in der Natur als Ressource dient, die es zu beherrschen, zu bewältigen, zu bezwingen, zu bearbeiten, zu nutzen, letztlich auszubenten gilt, andererseits besteht eine emotionale, teils romantisierende Ausrichtung der Natur gegenüber, in der sie passiv, kontemplativ, außeralltäglich und letztlich konsumatorisch und unter natur-ästhetischen Gesichtspunkten wahrgenommen wird. Beide Haltungen stehen meist unverbunden nebeneinander, ohne dass ein Dialog im Sinne einer Anverwandlung entsteht (vgl. Rosa, 2017, S. 455–472).

Auf die Frage nach dem gelingenden Leben im Zusammenhang mit Resonanzmöglichkeiten formuliert Rosa: „Das gute Leben aber ist mehr als eine möglichst hohe Summe von Glücksmomenten (oder gar die Minimierung von Unglückserfahrungen), die es ermöglicht hat: Es ist das Ergebnis einer Weltbeziehung, die durch die Etablierung und Erhaltung stabiler Resonanzachsen gekennzeichnet ist, welche es den Subjekten erlauben und ermöglichen, sich in einer antwortenden, entgegenkommenden Welt getragen oder sogar geborgen zu fühlen“ (Rosa, 2017, S. 59). Das bedeutet, dass gesellschaftliche Verhältnisse die Ausbildung von tragenden Resonanzachsen in allen drei Dimensionen ermöglichen sollen, so eine Schlussfolgerung der Resonanztheorie, dann gelingt menschliches Leben (vgl. Rosa 2018, S. 7). Nach Rosa geht es demnach nicht darum, die Qualität des menschlichen Lebens und seiner sozialen Verhältnisse einfach nur an den Optionen und Ressourcen, die zur Verfügung stehen, zu messen, sondern es geht um die Untersuchung der Art der Weltbeziehungen, die für dieses Leben prägend sind (vgl. Rosa, 2017, S. 44–52). Resonanzbeziehungen sind Ausdruck gelingender *Anverwandlung* von Welt und nicht Formen ihrer Aneignung im Sinne einer Ressourcenerweiterung (vgl. Rosa, 2017, S. 317–318). Die zentrale Idee dabei ist jene vom Unterschied zwischen gelingenden und misslingenden Weltverhältnissen, der sich eben nicht am „Ressourcen- oder Verfügungsreichtum und auch nicht an der Weltreichweite

festmachen lässt, sondern am Grad der Verbundenheit mit und der Offenheit gegenüber anderen Menschen (und Dingen) [...]“ (Rosa, 2017, S. 53).

Was könnten die Befunde der Resonanztheorie nun hinsichtlich der praktischen Arbeit als systemische Psychotherapeut\*in und vor allem im Hinblick auf die Ressourcenorientierung bedeuten?

## RESONANZ ALS ERWEITERUNG DER RESSOURCENORIENTIERUNG

Mit Hilfe der Resonanztheorie bzw. der Soziologie der Weltbeziehung gelingt es, sehr plausibel zu begründen, warum es in manchen Fällen für Klient\*innen nicht ausreichend sein kann, wenn die Frage nach dem gelingenden Leben und damit auch die Frage nach Milderung oder Beseitigung von Leidenszuständen vorzugsweise mit der Erweiterung von Ressourcen verbunden wird. Allerdings ist das in der systemischen Therapie verwendete Verständnis von Ressourcen ohnehin meist viel weiter gefasst als der klassische, in der Soziologie verwendete, vorrangig sozioökonomische Begriff. Der *Ressourcenbegriff* im therapeutischen Kontext ist demnach nicht eindeutig zu definieren, sondern wird häufig als Gegenteil von ‚*Problem*‘ oder ‚*Belastung*‘ der Person und oft bedeutungsgleich mit ‚*Stärken*‘ oder ‚*Potential*‘ verwendet. Grawe (1998) bestätigt auch in einer empirischen Studie zu Wirkfaktoren psychotherapeutischer Veränderungsprozesse, dass Ressourcenaktivierung ein wichtiges primäres Wirkprinzip darstellt. Und auch die Hirnforschung belegt die zentrale Rolle der ziieldienlichen Ressourcenaktivierung im Hinblick auf positive Veränderungsprozesse (vgl. Hahn 2012, S. 323–333; vgl. Hanswille & Kissenbeck, 2014, S. 131–132). Dabei zeigt sich auch, dass ein verdinglichtes Ressourcenverständnis in therapeutischen Zusammenhang wenig hilfreich ist. Ressourcenorientierung in der Praxis systemischer Therapie findet in erster Linie ihren Ausdruck in einer bestimmten therapeutischen Grundhaltung (vgl. Willutzki, 2000, S. 9; vgl. Levold & Wirsching, 2014, S. 407; vgl. Hanswille & Kissenbeck, 2014, S. 126). Es ist Aufgabe der Psychotherapeut\*innen mit den Klient\*innen in einem gemeinsamen Suchprozess die bereits im Klient\*innensystem vorhandenen, ziieldienlichen Ressourcen zu finden (Ressourcenaktivierung) sowie für die Lösung weitere hypothetische Ressourcen zu erfinden (Ressourcenerweiterung) (vgl. Hahn, 2012, S. 332). Entscheidend dabei ist immer die individuelle Passung von Ressource und Klient\*in, da Ressourcen nie kontextfrei ihre Bedeutung für die Klient\*innen erlangen, sondern immer im Dienste von etwas stehen, das heißt, spezifisch für das zu lösende Problem relevant sind. Kennzeichen hilfreicher Res-

sources für den therapeutischen Prozess sind, wenn Ressourcen sehr konkret beschrieben werden können, als bedeutungsvoll und das Wohlbefinden stärkend wahrgenommen werden und nicht stresserzeugend wirken. (vgl. Hanswille & Kissenbeck, 2014, S. 127).

#### FALLBEISPIEL:

Die 60-jährige Frau X kommt in Therapie aufgrund einer Empfehlung ihrer Psychiaterin, bei der sie seit kurzem aufgrund von depressiven Zuständen in Behandlung ist. Sie berichtet, dass das Schlimmste das Druckgefühl in ihrer Brust sei und dass sie, außer es gehe um Tiere, nie weinen könne. Sie wünsche sich, endlich wieder durchatmen zu können und mehr Lebensqualität zu haben: „*Eigentlich geht es mir ja jetzt gut...*“. Für die Klientin X ist es zunächst hilfreich zu erkennen, dass sie sich bislang in ihrem Leben kaum gehört gefühlt hatte. Für sie macht es Sinn, dass das Gefühl in der Brust auch als ein Ausdruck ihres unterdrückten Redebedürfnisses zu verstehen sei. Sie hat sich selbst bislang zu selten zum Ausdruck bringen können, sich oft hinten angestellt. Insofern sei das Reden in den Therapiesitzungen für sie schon per se eine große Erleichterung. Im Verlauf der weiteren Therapie spielt die Ressourcenorientierung immer wieder eine große Rolle. Ressourcenorientierte Fragen und Überlegungen der Klientin, zum Beispiel, wie es trotz schwieriger Kindheit gelungen ist, eine so gute Beziehung zu ihren Kindern und Enkelkindern aufbauen zu können, waren wichtige Begleiter\*innen im gesamten Therapieprozess. Auch andere Ressourcen (Kontakte zu Nachbarinnen, das Sammeln antiker Gegenstände, Kontakte zu Tieren usw.) sind immer wieder Thema in den therapeutischen Gesprächen und wirken teilweise stabilisierend in Phasen, in denen es ihr wieder schlechter geht. Die Fokussierung an den ihr zur Verfügung stehenden Ressourcen hat auch einen positiven Einfluss auf ihr Selbstvertrauen und stimmt die Klientin X immer wieder hoffnungsfroh.

Die Stärkung der Selbstwirksamkeitserwartung seitens der Klient\*innen, d.h. Klient\*innen wieder die Überzeugung zu geben, dass sie geeignete Fähigkeiten besitzen, um Probleme und Herausforderungen zu bewältigen, spielt im Zusammenhang mit der Ressourcenorientierung eine große Rolle (vgl. Hanswille & Kissenbeck, 2014, S. 132). Dennoch geht meiner Meinung nach das von Rosa entwickelte Resonanzkonzept über das systemisch-therapeutische Verständnis von Ressourcenorientierung hinaus und kann demnach im therapeutischen Kontext als eine Erweiterung der Ressourcenorientierung verstanden werden. Die Resonanzidee kann den oft eher aktiven, handlungsorientierten Zugang zu Ressourcen um Erfahrungen des eher passiven Erlebens, der Erfahrung, dass auch die Welt

mich erreicht und mir etwas zu sagen hat, anreichern. Durch ihren Fokus auf Weltverhältnisse bietet sie auch einen umfassenden Rahmen, in dem Erfahrungen erlebt, eingeordnet und erzählt werden können. Resonanztheoretische Überlegungen im Rahmen des therapeutischen Arbeitens miteinzubeziehen, könnte demnach bedeuten, dass Ideen der ‚Aktivierung von Ressourcen‘ zugunsten einer ‚Resonanzorientierung‘ zumindest zeitweise hinten angestellt werden. Und zwar unter der Annahme, dass die Erhöhung von Resonanz erfahrungsmöglichkeiten dazu beitragen kann, dass das Leben als Gesamtes oder in essentiellen Teilbereichen wieder (oder endlich) als gelungen seitens der Klient\*innen erlebt wird. Das würde in Folge bedeuten, Ideen von Herstellbarkeit, Nutzbarmachung und Verfügbarkeit zumindest in diesen Phasen des Prozesses in den Hintergrund treten zu lassen. Vergleichbar wäre dies mit einem Fokuswechsel von der Problem zur Lösungsorientierung, bei dem das Problem bzw. die Problembeschreibung nicht seine Legitimation und damit seinen berechtigten Platz im Rahmen des psychotherapeutischen Prozesses verliert, sondern in bestimmten Phasen, Momenten des Therapieprozesses zugunsten einer anderen Perspektive in den Hintergrund tritt.

Resonanztheoretisch betrachtet könnte man sagen, Klientin X leide unter einem repulsiven Weltverhältnis, das vorrangig in der Beziehung zu sich selbst, ihrem Körper und ihren Gefühlen zum Ausdruck kommt. Sie erfährt sich selbst oft als leer, stumm, nichts-sagend, unverbunden mit ihren Gefühlen, Bedürfnissen und Wünschen. Es besteht wenig Selbstüberzeugung, dass sie bei der Welt ankommen kann, dass sie gehört wird, sich ausdrücken und sich dadurch etwas für sie verbessern kann. Therapeutisch relevante Fragen, auch im Rahmen von Hypothesen- und Leitdifferenzbildungen könnten demnach sein: Wo gibt es oder gab es Erfahrungen von differenten, repulsiven oder resonanten Weltbeziehungen? Welche Bereiche (Resonanzdimensionen) sind davon in welcher Weise betroffen oder nicht betroffen? Welche Resonanzachsen sind denn für die Klient\*in im Moment relevant (Familie, Freundschaften, Politik, Natur, Arbeit, Sport, Religion, Kunst, Geschichte usw.) und wie kann es gelingen, den Draht hier wieder oder endlich, oder auch im Rahmen einer neuen Achse, vibrierend zu halten? Welche Achsen könnten in der Zukunft noch an Bedeutung gewinnen? Und wie ist das in der Vergangenheit vielleicht bereits gelungen? Was bedarf es dafür an Rahmenbedingungen, an innerer Haltung, an Vertrauen und auch an Zeit?

Klientin X erzählt öfters im Verlauf der Therapie, dass sie sich in der Nähe von Bergen sehr wohl fühle. In diesem Zusammenhang erinnert sie sich auch an ganz

besondere Bergerlebnisse, die in ihrer Erinnerung „immer noch lebendig“ sind. Sie fühlte sich damals aufgehoben und beschützt, ein Gefühl, das sie immer noch berührt, wenn sie daran denke. Auch die Erfahrung des langsamen und oft mühevollen Aufstiegs zum Berggipfel sei etwas, das sie beruhige, das sie aus ihrem Leben gut kenne. Die Vorstellung irgendwann oben anzukommen, dann alles überblicken und endlich durchatmen zu können, gäbe ihr ein Gefühl der Hoffnung. Sie fühle sich dann frei und geborgen, friedlich und lebendig zur selben Zeit: „Der Berg, der macht was mit mir“. Dieser Satz der Klientin X ergibt aus resonanztheoretischer Sicht durchwegs Sinn. Jedoch anders, als wenn ich ihre Bergerlebnisse als Ressource, die es für sie zu nutzen gilt, betrachte. Ich stellte damals folgende Frage: „Was hätte es denn für Auswirkungen, wenn Sie wieder öfter in die Berge fahren würden?“ Diese Frage ist aus ressourcenorientierter Sicht durchaus sinnvoll, um relevante Unterschiede herauszubilden und die Ressource ‚Berg‘ beschreibbarer zu machen. Die Antwort, die von der Klientin tatsächlich kam war: „Ich weiß es nicht“. Eine Antwort, die aus resonanztheoretischer Perspektive durchwegs plausibel ist. Denn wenn ich mit den Bergerlebnissen keine Ressourcen- bzw. Aneignungsidee verknüpfe, sondern eine Resonanz-erfahrung, dann kann ich es nicht wissen, wie es

chen diese Erfahrung wahrscheinlicher? könnten an diese Erzählung anschließen, um die therapeutische Arbeit aus resonanztheoretischer Sicht zu vertiefen. In Bezug auf Resonanzsphären und -achsen können die Bergerlebnisse als Resonanz-erfahrungen in der Resonanzsphäre der Natur gedeutet werden, in der es ihr zu gelingen scheint, stabile Resonanzachsen zu etablieren (was sich auch im Kontakt mit Tieren äußert). Die stattfindenden Anverwandlungsprozesse können ihr eine Idee von einem gelingenden ‚Sein in der Welt‘, einem gelingenden Leben vermitteln. Vielleicht können die so beschriebenen Bergerfahrungen sie auch in schwierigen Zeiten an das Gefühl von Hoffnung und an ein mögliches resonantes Weltverhältnis erinnern. Dies gelte es aufzugreifen und dazu kann aus meiner Sicht eine resonanzorientierte therapeutische Arbeit womöglich einen besonderen Beitrag leisten.

Auf die eigene Resonanzfähigkeit zu achten, bedeutet auch, sensibel zu werden für Resonanz- bzw. Entfremdungserfahrungen in den Erzählungen der Klient\*innen. Ein ‚Aufleuchten der Augen‘ etwa ist zumeist ein starker Hinweis für Resonanzgeschehen. Rosa spricht in diesem Zusammenhang auch von einem „Leuchtende-Augen-Index“. „Die leuchtenden Augen eines Menschen können dann als sicht- und tendenziell messbares Indiz dafür gelesen werden, dass der ‚Resonanzdraht‘ in beide Richtungen in Bewegung ist: Das Subjekt entwickelt ein intrinsisches, tendenziell handlungsorientiertes und öffnendes Interesse nach außen, während es zugleich von außen in Schwingungen versetzt und affiziert wird“ (Rosa, 2017, S. 279). Weiteres können Beschreibungen von Körperphänomenen in Form von Metaphern (‚Gänsehaut‘, ‚der Schauer über den Rücken‘) bei bestimmten Erzählungen auf eine resonanzrelevante Erfahrung hindeuten (vgl. Rosa, 2017, S. 89–90).

Meiner Wahrnehmung nach besteht auch bei vielen Menschen eine Art von Ad-hoc-Verständnis vom eigenen ‚Sein-in-der-Welt‘. Erfahrungen von Verbundenheit mit etwas, mit jemanden ‚da draußen‘ (Resonanz) bzw. deren Abwesenheit (Entfremdung), ist zumeist hochanschlussfähig an das Erleben vieler Menschen bzw. Klient\*innen. Ebenso sind Momente der Berührung auf Seiten der Klient\*innen, die manchmal durch Weinen begleitet werden, auch aus resonanztheoretischer Sicht ganz besondere Momente. Wenn Klient\*innen vor starker Berührung, Verzweiflung, Wut oder auch aus Dankbarkeit oder Erleichterung weinen,

## Welche Resonanzachsen sind für die Klient\*in im Moment relevant (Familie, Freundschaften, Politik, Natur, Arbeit, Sport, Religion Kunst, Geschichte usw.) und wie kann es gelingen, den Draht hier wieder oder endlich, oder auch im Rahmen einer neuen Achse, vibrierend zu halten?

diesmal auf mich wirkt bzw. es sich auf mich auswirkt, denn die Erfahrung von Resonanz ist prinzipiell unverfügbar, ergebnis- und inhalts offen. Es gibt eben keine Garantie dafür, dass dieselbe oder eine ähnliche Erfahrung wie beim letzten Mal eintritt. Je nach Gestimmtheit oder Rahmenbedingungen kann ‚der Berg‘ auch als bedrohlich, kalt, abweisend und sein ‚Ruf‘ als verstummt wahrgenommen werden. Fragen wie zum Beispiel: Wie hat der Berg Sie damals verändert? Was sagt der Berg Ihnen? Und wie oder was antworten Sie? Was braucht es, dass Sie möglicherweise wieder mit ihm in dieser Weise in Kontakt kommen können? Welche Bereitschaft und Rahmenbedingungen ma-



dann können jene Tränen resonanztheoretisch betrachtet als „sichtbare, äußere Anzeichen einer buchstäblichen Verflüssigung von Weltverhältnissen“ eingeordnet werden und in ihrem innewohnenden Transformationspotential Bedeutung erlangen. Nicht anders verhält es sich mit dem Lachen: „Lachen und Weinen können nicht nur Ausdruck intakter Resonanzverhältnisse sein, sondern sie stellen diese oftmals auch

um mich dann zu bemühen, es bewusst aus dem therapeutischen Prozess auszuklammern oder es, in der Hoffnung der Nützlichkeit für die Klient\*innen, bewusst dem therapeutischen Prozess zur Verfügung zu stellen. Vielmehr könnte es darum gehen, es nicht nur zu bemerken, sondern es auch auszusprechen, wenn mich als Psychotherapeut\*in an der Erzählung der Klient\*innen etwas berührt, bewegt, erreicht hat, sie ,mir etwas sagt‘. Das kann (muss nicht) wiederum bei Klient\*innen die Erfahrung auslösen, mit dem was sie erleben, fühlen, denken, tun und sagen anzukommen, sprich, es kann eine hilfreiche Erfahrung von Selbstwirksamkeit im Sinne der Resonanztheorie anregen. Dabei ist es nicht relevant, ob es in der Erzählung um eine Erfolgsgeschichte oder eine Leidensgeschichte geht, da Resonanzerfahrungen im Gegensatz zu ,Ressourcen-Aneignungserfahrungen‘ emotionalen Inhalten gegenüber offen bleiben.

## Ressourcen- und Resonanzorientierung erfordern von systemischen Psychotherapeut\*innen jeweils eine unterschiedliche Haltung und eine andere Art der Strukturierung von therapeutischen Prozessen. Dennoch schließen sich Ressourcen- und Resonanzorientierung im therapeutischen Kontext nicht aus.

(wieder) her“ (Rosa, 2017, S. 134–135). Wie bereits erwähnt, betont Klientin X auch immer wieder den Wunsch, endlich weinen zu können. Tränen können aus resonanztheoretischer Sicht auch als ‚Heilungsversuch‘ gesehen werden, und zwar in dem Sinn, dass Weinen das Herstellen resonanter Weltverhältnisse wahrscheinlicher macht. Sich mit diesem Wunsch genauer zu beschäftigen, hat also – auch aus resonanztheoretischer Perspektive – eine hohe Relevanz. Ebenso der Umstand, dass hierbei gleich eine Ausnahme miterzählt wird („außer wenn es um Tiere geht“), kann ein wichtiger Hinweis darauf sein, wo Resonanzachsen dennoch aufrecht sind. Als resonanztheoretisch orientierte Therapeutin kann ich mir die Geschichte („als ich wegen eines Tieres geweint habe“) erzählen lassen, mich von dem, was auch immer dadurch entstehen mag, berühren lassen und mit der Klientin darüber in einen Austausch kommen.

Den therapeutischen Fokus von Ressourcen auf Resonanz zu legen, bedeutet demnach auch, mich – als systemische Psychotherapeut\*in – in einen Modus zu begeben, in dem ich mich auf Unvorhersehbarkeit einlassen und damit auch (zumindest zeitweise) Abstand von einer expliziten Zielorientierung nehmen muss. Vielmehr könnte es darum gehen, die eigene Resonanzsensibilität zu schulen. Das kann heißen, besonders achtsam zu sein, wo ich als Psychotherapeut\*in in Resonanz mit den Erzählungen der Klient\*innen gehe. Allerdings nicht in dem Sinn, dass ich mich frage, was das mit mir bzw. meiner persönlichen Lebensgeschichte oder aktuellen Lebenssituation zu tun hat,

um mich dann zu bemühen, es bewusst aus dem therapeutischen Prozess auszuklammern oder es, in der Hoffnung der Nützlichkeit für die Klient\*innen, bewusst dem therapeutischen Prozess zur Verfügung zu stellen. Vielmehr könnte es darum gehen, es nicht nur zu bemerken, sondern es auch auszusprechen, wenn mich als Psychotherapeut\*in an der Erzählung der Klient\*innen etwas berührt, bewegt, erreicht hat, sie ,mir etwas sagt‘. Das kann (muss nicht) wiederum bei Klient\*innen die Erfahrung auslösen, mit dem was sie erleben, fühlen, denken, tun und sagen anzukommen, sprich, es kann eine hilfreiche Erfahrung von Selbstwirksamkeit im Sinne der Resonanztheorie anregen. Dabei ist es nicht relevant, ob es in der Erzählung um eine Erfolgsgeschichte oder eine Leidensgeschichte geht, da Resonanzerfahrungen im Gegensatz zu ,Ressourcen-Aneignungserfahrungen‘ emotionalen Inhalten gegenüber offen bleiben.

Ein weiterer möglicherweise therapeutisch relevanter Aspekt in der Resonanztheorie ist das Moment der Transformation, welches der Resonanzerfahrung zugrunde liegt. Bei Übergängen von einem leidvollen Zustand in einen anderen, besseren Zustand kann die Idee, dass es hier möglicherweise um einen Prozess der *Anverwandlung* geht, hilfreich sein. Vor allem in Krisenzeiten, im Umgang mit Rückschlägen oder, ressourcenorientiert ausgedrückt, ‚Ehrenrunden‘ kann sie helfen, das Widerständige und Befremdliche als notwendige Begleiterscheinung von Veränderungsprozessen zu begreifen und zwar ohne die oft von Klient\*innen subjektiv tatsächlich empfundene Bedrohlichkeit im Rahmen dieser Erfahrungen abzuschwächen.

Auch der resonanztheoretische Befund, dass Resonanzbeziehungen Subjekt und Welt als hinreichend geschlossen und konsistent voraussetzen, um mit je eigener Stimme zu sprechen und zugleich offen genug, um sich affizieren oder erreichen zu lassen (vgl. Rosa, 2017, S. 312), ist eine Haltung, die sich für Psychotherapeut\*innen im Rahmen von psychotherapeutischen Prozessen als sehr günstig erweisen kann. Dies kann möglicherweise auch als Anregung für Klient\*innen dienen, wie man z.B. mit Problemen im sozialen Kontext umgehen kann.

Von der Indikation her könnte eine Resonanzorientierung vor allem dann Sinn machen, wenn sich Klient\*innen trotz wahrgenommener Ressourcen gänzlich oder teilweise als unverbunden mit der Welt füh-

len, sich mit sich und mit ihren Mitmenschen nicht im Kontakt erleben und dies als besonders leidvoll beschreiben (was u. a. oft bei depressiven Zustandsbildern der Fall ist). Auch wenn tatsächlich wenige Ressourcen ausmachbar sind, könnte ein Perspektivenwechsel hin zu einer Resonanzorientierung für die therapeutische Arbeit hilfreich sein.

## FAZIT

Das in der systemischen Therapie verwendete Ressourcenkonzept ist weit gefasst und seine Anwendung in der Praxis schließt es per se nicht aus, dass es da und dort auch das, was Rosa als Resonanz beschreibt, berührt. Die Gemeinsamkeiten von Ressourcen und Resonanz sind meiner Meinung nach, dass beide Konzepte den Blick öffnen für die therapeutisch relevante Erfahrung von Selbstwirksamkeit. Beide sind auch inhaltlich grundsätzlich offen und als eingebettet in jeweilige Kontexte und gesellschaftliche Rahmenbedingungen zu sehen. Trotzdem, so ein Fazit dieser Arbeit, sind Ressourcenorientierung und Resonanzorientierung konzeptionell und in ihrer möglichen therapeutischen Konsequenz für die Praxis unterschiedlich. Ressourcen- und Resonanzorientierung erfordern von systemischen Psychotherapeut\*innen jeweils eine unterschiedliche Haltung und eine andere Art der Strukturierung von therapeutischen Prozessen. Dennoch schließen sich Ressourcen- und Resonanzorientierung im therapeutischen Kontext nicht aus. Resonanzorientierung kann aus meiner Sicht, wie bereits erwähnt, als eine Erweiterung der Ressourcenorientierung gedacht werden. So wie ich mein Gehör als systemische Therapeut\*in für Ressourcen und Ressourcenerzählungen schärfen und meine Interventionen darauf abstimmen kann, ist es mir auch möglich – dank des theoretischen Rahmens der Resonanztheorie –, mein Gehör und mein Gespür für Resonanz und Resonanzerfahrungen zu sensibilisieren.

Wie bereits erwähnt, gehe ich davon aus, dass einige der hier beschriebenen Überlegungen, also wie sich die Befunde von Rosas Resonanztheorie in der psychotherapeutischen Arbeit berücksichtigen lassen können, in der Praxis bereits mehr oder weniger implizit immer wieder Platz finden. Allerdings unterstreicht für mich diese Annahme nur die therapeutische Relevanz resonanztheoretischer Befunde. Die Idee der Resonanz beschreibt in eindrucksvoller Weise Umstände, Themen, Befindlichkeiten und Erfahrungen, wie sie mir in meinem persönlichen Leben und vor allem in den therapeutischen Prozessen durch leidvolle und freudvolle Erzählungen von Klient\*innen begegnen. Sie bietet aus meiner Sicht einen sinnvollen, überzeugenden und umfassenden Rahmen, der viele gesell-

schaftliche und individuelle Phänomene aufgreift, sie beschreibt, einordnet und der so auch – therapeutisch gewendet – Psychotherapeut\*innen wie Klient\*innen zu einer neuen Perspektive verhelfen kann. Vielleicht kann in diesem Sinne eine resonanztheoretisch orientierte systemische Therapie einen Beitrag dazu leisten, dass die Welt als ein Ort erlebt und beschrieben wird, der uns nicht nur befremdet, sondern uns auch trägt, an dem wir uns aufgehoben fühlen, der uns etwas angeht, dem wir etwas zu sagen haben, an dem wir gehört werden und der uns zu antworten vermag. Nicht auf Knopfdruck, nicht immer und nicht überall, aber immer wieder.

---

## LITERATUR

- Hahn, Kurt (2012): „Ressource“, in: Jan V. & Kleve, Heiko (2012): *Lexikon des systemischen Arbeitens. Grundbegriffe der systemischen Praxis, Methodik und Theorie*, Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Hanswille, Reinert & Kissenbeck, Annette (2014): *Systemische Traumatherapie. Konzepte und Methoden für die Praxis*, 3. Aufl., Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Levold, Tom & Wirsching, Michael (Hrsg.) (2014). *Systemische Therapie und Beratung – das große Lehrbuch*, 1. Aufl., Heidelberg: Carl-Auer Verlag.
- Peters, Christian Helge & Schulz, Peter (Hrsg.) (2017): *Resonanzen und Dissonanzen. Hartmut Rosas Theorie in der Diskussion*, Bielefeld: transcript Verlag.
- Rosa, Hartmut (2017): *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*, 6. Aufl., Berlin: Suhrkamp Verlag.
- Rosa, Hartmut (2017a): *Für eine affirmative Revolution. Eine Antwort auf meine Kritiker\_innen*, Bielefeld: transcript Verlag.
- Rosa, Hartmut (2018, 16.03.): *Über Resonanz*, Online unter: <https://www.resonanz.wien/blog/hartmut-Rosa-ueber-resonanz/>[24.10.2018].
- Willutzki, Ulrike (2000): *Ressourcenorientierung in der Psychotherapie – Eine „Neue“ Perspektive?* Online unter: <https://dgvfortbildung.de/interaktive-fortbildung/archiv-der-fachartikel/archiv/willutzki-u-2000-ressourcenorientierung-in-der-psychotherapie-eine-neue-perspektive/>[10.09.2018].
- Wirth, Jan V. & Kleve, Heiko (2012). *Lexikon des systemischen Arbeitens. Grundbegriffe der systemischen Praxis, Methodik und Theorie*, Heidelberg: Carl-Auer Verlag.