



Der Mensch „kann und muss immer wieder nachdenken“. Auch über sich selbst.

GETTY

GASTBEITRAG

## Kein Zurück zum alten Leben!

Warum wir nicht nur in Zeiten der Pandemie über Resilienz und Resonanz nachdenken sollten

Von Fritz Reheis

Eigentlich ist das Virus ziemlich unfähig. Es kann ohne einen Wirt nicht einmal existieren. Aber es ist schnell. Der Mensch dagegen ist eigentlich ziemlich fähig. Aber er ist langsam. Er denkt immer wieder nach. Und das kostet Zeit. Nur so konnte er im Laufe von Jahrtausenden das aufbauen, was er „Kultur“ nennt. Nur so konnte er die Evolution in den anthropogenen Turbomodus schalten.

Viren mutieren gemäß ihrer Natur immer mal wieder, um schneller voranzukommen. Menschen verpassen ihrer Kultur Updates, um Viren effektiver abzubremsen. Wann und wie der Wettlauf endet, kann niemand wissen. Sicher ist nur: Der Ausgang des Wettlaufs zwischen Natur und Kultur hängt von der Differenz der Geschwindigkeiten ab. Er ist buchstäblich eine Frage der Zeit.

Die kulturellen Updates – Abstandsregeln und Lockdowns, Masken, Tests und Impfstoffe – sollen, wie es heißt, die Resilienz erhöhen. So schnell das Virus rund um den Globus gereist ist (übrigens auch nur durch

menschliche Flughilfe), hat es einen globalen Wettlauf der Resilienzerhöhung angestoßen. In Deutschland war man mit den verordneten Maßnahmen einige Zeit recht zufrieden. Aber diese Zufriedenheit bröckelt. Wo der Staat an seine Bürger inständig appelliert, sich selbst und andere doch bitte nicht zu infizieren, wo umstritten ist, ob härtere oder weichere Maßnahmen die

staatliche Autorität mehr gefährden, wo sich die Frage stellt, ob beim Abflachen der Infektionskurve die Bürgerinnen und Bürger umgehend mit Lockerungen belohnt oder weiter zum Durchhalten motiviert werden sollen (auch mit Blick auf religiöse Feiertage), wird eines deutlich: Entscheidung für die Steigerung der Resilienz ist die

**Resonanz schafft Vertrauen**  
Auf Resonanz kommt es an, wenn der Staat den Bürgerinnen und Bürgern sein Handeln erklärt und die Menschen im Land sich dabei ernst genommen und fair behandelt fühlen sollen. Nur so kann Vertrauen wachsen. Und dieses Vertrauen ist die Grundlage dafür, dass die Bürgerinnen und Bürger dabei auch mitmachen. Dass sie zum Beispiel eine effektive Tracing-

App akzeptieren und ihre Angst überwinden, der Staat könne ihre privaten Daten missbrauchen.

Resonanz ist aber auch im Verhältnis der Menschen zueinander wichtig. Wenn sie sich über Erfahrungen, Ängste, Hoffnungen und Zumutungen austauschen, müssen sie Verständnis für einander entwickeln können. Vor allem auch, wenn es um die Verteilung der Lasten geht, die mit dem Virus und seiner Bekämpfung einhergehen.

Zumindest in pluralistisch-demokratischen Gesellschaften sollen ja kollektive Antworten auf die existenzielle Verletzlichkeit gefunden werden, an die das Virus den Menschen erinnert hat. Dabei geht es immer auch um die Ausbalancierung von Eigensinn und Gemeinsinn. Und diese Balance fällt bekanntlich je nach Kultur recht unterschiedlich aus (nicht nur im Vergleich zwischen Asien und Europa).

Resonanz schafft Vertrauen, in den Staat und in die Mitmenschen (und letztlich vielleicht auch in sich selbst). Erst dann wird den Versuchungen, ständig

Schlupflöcher gegen staatlich verordnete Regeln zu suchen, die anfallenden Lasten jeweils dem Anderen aufzubürden oder gar sich selbst und Andere über die realen Gefahren hinwegzutäuschen (bis hin zu Verschwörungserzählungen) die Motivationsgrundlage entzogen. Resilienzsteigerung ist also ohne tragfähige politische und soziale Resonanzverhältnisse nicht zu haben.

Die These der folgenden Überlegungen lautet: Resonanz ist ein genereller Schlüssel zur Klärung und Bewältigung komplexer Problemlagen, die über Pandemien weit hinausreichen. Das betrifft etwa die Klimakrise und das Schwinden der Biodiversität, Armut und Migration, Krieg und Frieden.

### Mitwelt, Umwelt, Innenwelt

Am offensichtlichsten ist die fundamentale Bedeutung der Resonanz in Bezug auf die soziale Mitwelt. Der Mensch ist ein Beziehungswesen. Wenn er sich anderen Menschen mitteilt, will er verstanden werden, wenn er sich anstrengt, erwartet er Anerkennung, wenn er liebt, ersehnt er Gegenliebe. Für die zwischenmenschliche Praxis gilt es zu fragen, unter welchen Voraussetzungen menschliches Zusammenleben nicht nur resilient gegen Störungen von außen, sondern auch resonant für die Kommunikation im Inneren ist.

Kultur- und Sozialwissenschaften haben vielfach nachgewiesen, dass sich resonante Beziehungen insbesondere dann ergeben, wenn ihnen das Prinzip der Wechselseitigkeit, der Reziprozität zugrundeliegt: Nehmen und Geben, Versorgt-werden und Versorgen, fremde Perspektiven übernehmen und eigene Perspektiven einbringen. All das muss irgendwie sozial eingeübt und abgestimmt sein. Je schroffer die soziale Zerklüftung einer Gesellschaft und je unerbittlicher die Konkurrenzzwänge, desto geringer die Bereitschaft und Fähigkeit zu Kooperation und Kommunikation. Fehlende Reziprozität ist der Nährboden für soziales Resonanzverstummen.

### Wiederkehr des Ähnlichen

Genau das geschieht überall dort, wo Politik den gewohnten Wissensvorsprung verloren hat und in Echtzeit agiert, wo das soziale Miteinander der Bürgerinnen und Bürger durch Entfremdung, Misstrauen und Hass zunehmend vergiftet wird. Vom sozialen Resonanzverstummen zur Resonanzkatastrophe ist oft nur ein kleiner Schritt.

Nicht nur beim politischen und sozialen Austausch, auch beim Austausch mit der natürlichen Umwelt ist der Mensch zutiefst auf Resonanz angewiesen. Wenn er die Natur hegt und pflegt, hofft er, dass sie ihm mit einem sicheren Lebensraum und nahrhaften Früchten antwortet. Auch hier gilt es in der Praxis nach den Voraussetzungen nachhaltiger Resonanz zu fragen.

Für die ökologische Forst- und Landwirtschaft ist immer schon klar, worin Nachhaltigkeit begründet liegt: in der prinzipiellen Wiederholbarkeit der Eingriffe in die Natur. Sie selbst „wirtschaftet“ im Wesentlichen zyklisch, und das nicht erst, seit es Leben gibt (den

*Wollen wir beispielsweise die Wahrscheinlichkeit von Pandemien, die vermutlich auf Zoonosen zurückgehen, begrenzen, wäre der Respekt vor dem Lebensraum von Wildtieren dringend geboten.*

Fritz Reheis, Soziologe

ken wir an das Kreisen der Planeten, des Wassers, der Elektronen). Der Mensch ist also gut beraten, seine Wirtschaft mit der Regenerativität der Natur zu synchronisieren. So wie Reziprozität die notwendige Resonanzvoraussetzung im Umgang mit anderen Menschen ist, ist Regenerativität die Voraussetzung für die erhoffte Resonanz im Umgang mit der Natur. Der gegenwärtige Kampf gegen Corona zeigt eindrucksvoll, wie mühsam es ist, einmal ausgebliebene Resonanzen zwischen Mensch und Natur wieder zu beleben.



Schließlich ist der Mensch auch in Bezug auf den Austausch mit sich selbst, mit seiner personalen Innenwelt, zutiefst auf Resonanz angewiesen. Wenn er handelt, will er sich als wirksam erleben, wenn er um eine Entscheidung ringt, sollen Kopf und Bauch in Einklang kommen, wenn die Entscheidung getroffen ist, soll sie sich hinterher stimmig anfühlen. „Ja, genauso würde ich es wieder machen!“

Hier kommt wieder die eingangs festgestellte Langsamkeit des Menschen ins Spiel: Er kann und muss immer wieder nachdenken. Aufgrund dieser Fähigkeit und Notwendigkeit zur Reflexivität (wörtlich übersetzt die Rückbiegung des Geistes) kann und muss er als Schöpfer seiner Kultur ja ständig prüfen, ob das, was er tut, auch tatsächlich bewirkt, was er will. Und zudem, ob er zu seinem Wirken auch morgen und übermorgen noch stehen kann. Auch der Kampf gegen Viren ist für den menschlichen Geist bekanntlich eine zugleich



*Fritz Reheis ist Soziologe und Erziehungswissenschaftler (Schwerpunkt Anthropologie), Hochschullehrer i. R., Verfasser mehrerer Bücher zur „Ökologie der Zeit“, zuletzt: „Die Resonanzstrategie. Warum wir Nachhaltigkeit neu denken müssen“, München 2019 (oekom Verlag). boh/privat*

technische (Impfstoffe) und ethische (Prioritätensetzung) Herausforderung für sein Reflexionsvermögen. Genauso wie bei den Themen Klima, Biodiversität, Armut, Migration und Frieden.

Der dreifache Blick auf Resonanzverhältnisse – in Bezug auf Mitwelt, Umwelt und Innenwelt – zeigt: Je konsequenter der Mensch die Prinzipien Reziprozität, Regenerativität und Reflexivität respektiert, desto größer sind seine Chancen, dass die Welt so antwortet, wie er es sich erhofft. „Re“ steht dabei für „zurück“, „wieder“, „mit“, also für Dauer, Stabilität, Verlässlichkeit.

Der Resonanzbegriff in diesem umfassenden Sinn von Mitschwingen geht über Resilienz als Zurückspringen in den Status quo ante weit hinaus. Erstens, weil der Resonanzbegriff all jene Synchronisationsprozesse einschließt, die in das Leben von Pflanzen, Tieren und eben auch von Menschen von Anfang an eingeschrieben sind.

### Die Resonanzstrategie

Und zweitens, weil der Resonanzbegriff nicht nur, wie der Resilienz-begriff, auf einen vergangenen Zustand verweist. Denn der reflektierende Mensch kann und muss, innerhalb bestimmter Grenzen, die Zwecke seiner Handlungen und damit seine Zukunft selbst bestimmen. Reziprozität, Regenerativität, Reflexivität sind – und das ist hier entscheidend – zyklische Bewegungen. Zyklen und Schwingungen verweisen auf ein und denselben Grundprozess, der uns in allen drei Teileden unablässig begleitet. Resonanz ist Wiederkehr, und Wiederkehr ist die Voraussetzung für Neues. Kurz: Resonanz ist Wiederkehr des Ähnlichen.

„Alles, was es gibt, schwingt“, befindet der Molekularbiologe und Begründer einer „allgemeinen Resonanztheorie“ Friedrich Cramer in seiner 1996 erschienenen „Symphonie des Lebendigen“. Und was neu hinzukomme, müsse mit dem Alten mitschwingen, weil es durch eine gemeinsame „Schwingungsgeschichte“ mit ihm verbunden sei. Für Cramer ist die Spiralform der Grundmodus der Welt, vom Makro- bis zum Mikrokosmos. Und der Soziologe Hartmut Rosa betont die „Unverfügbarkeit“ der Resonanzen, weil in den menschlichen Beziehungen im Voraus nie ganz sicher sei, ob sich das Mitschwingen auch tatsächlich einstelle oder nicht.

Wie dem auch sei: Soll es sich einstellen, müssen die Voraussetzungen passen. Und für diese ist ohne Zweifel der Mensch ganz wesentlich mitverantwortlich. Krisen zeigen in höchster Klarheit, was geschieht, wenn diese Voraussetzungen fehlen. Dann ist die Wiederkehr des Ähnlichen fundamental gefährdet.

Nur Kreisläufe sind nachhaltig, Durchläufe nicht. Durchläufe torpedieren Zyklen. Und wenn sie dies mit exponentieller Dynamik tun, ist der Verlust der Kontrolle unausweichlich. Fragen wir deshalb zum Schluss, wie der Mensch als Schöpfer seiner Kultur Verhalten und Verhältnisse ausrichten könnte, damit sie für Virus-Pandemien und all die anderen be-

kannten Herausforderungen der Zukunft gerüstet sind. Der Grundsatz könnte lauten: Weil das Wissen, das der Mensch für die Gestaltung komplexer Zusammenhänge benötigt, grundsätzlich begrenzt ist, sollte er sich dort, wo er die Richtung seines Verhaltens und seiner Verhältnisse selbst bestimmen kann, wenigstens um die Ermöglichung von Resonanz bemühen. Und das ist eine zutiefst politische Aufgabe.

Resonanzpolitik könnte erstens Obergrenzen der Beanspruchung der natürlichen Lebensgrundlagen setzen. Solche Grenzen reduzieren die Gefahr, dass ökologische Krisen immer nur hin und her geschoben werden und früher oder später in soziale Krisen und Katastrophen überschwappen. Wollen wir beispielsweise die Wahrscheinlichkeit von Pandemien, die vermutlich auf Zoonosen zurückgehen, begrenzen, wäre der Respekt vor dem Lebensraum von Wildtieren dringend geboten.

Eine solche Resonanzpolitik könnte zweitens Untergrenzen der Beanspruchung von Mitmenschen einziehen, also definieren, was anderen Menschen fairerweise niemals zugemutet werden darf. Solche Grenzen könnten die Gefahr eindämmen, dass Konflikte zwischen Ländern, Klassen und Schichten und – aufgrund der zunehmenden Veränderungsdynamik immer häufiger – auch zwischen Generationen um das, was der Mensch zum Leben braucht, außer Kontrolle geraten. Wollen wir etwa die Wahrscheinlichkeit des Bruchs des sozialen Friedens infolge der ungleichen Verteilung der Lasten der Corona-Krise reduzieren, wäre ein massiver Lastenausgleich in der Gesellschaft unverzichtbar.

Resonanzpolitik könnte drittens für Untergrenzen in Bezug auf den Grad der Bewusstheit der persönlichen Lebensgestaltung sorgen. Je mehr der Mensch unter dem Druck von Beschleunigungs- und Flexibilisierungszumutungen in Arbeit und Freizeit geheizt und sich selbst fremd wird, desto weniger kommt er zum Nachdenken darüber, wie er lebt und wie er eigentlich leben will.

### Kluger Umgang mit Zeit

Solches Nachdenken ist ohne Entschleunigung und Innehalten nicht zu haben. Hilfreich wäre vor allem ein ausreichender Schutzraum für die Entfaltung der menschlichen Persönlichkeit, für die Bildung seiner Individualität und seines Verantwortungsbewusstseins. Das würde bei der Prävention und Bewältigung von Pandemien ganz enorm helfen.

Solch geistiges Wachstum des Menschen ist die entscheidende Voraussetzung für sein Überleben als Spezies. Ein so verstandenes Wachstum erfordert die radikale Abkehr von jenem anderen Wachstum, das uns die seit einigen Generationen maßgebliche Formel „Zeit ist Geld“ eingebrockt hat. Zeit ist Leben! Und je schneller der Mensch in seinem Leben beim Eingreifen in die Welt unterwegs ist, desto wichtiger wird es, dass er mit dem Begreifen noch Schritt halten kann. Auch das ist letztlich eine Frage des klugen Umgangs mit Zeit – der Synchronisation von Denken und Tun.

## Keine voreilige Empfehlung

Asthma-Spray gegen Covid

Ein Asthma-Spray als Medikament, das den Verlauf von Covid-19 verkürzt und eine schwere Erkrankung verhindern kann? Eine jüngst im Fachmagazin „The Lancet Respiratory Medicine“ veröffentlichte Studie aus Großbritannien legte diese Schlussfolgerung nahe. Expertinnen und Experten der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin (DGP), der Österreichischen Gesellschaft für Pneumologie (ÖGP) und der Deutschen Gesellschaft für Allergologie und Klinische Immunologie (DGAKI) waren jedoch in einer gemeinsamen Stellungnahme vor „zu hohen Erwartungen“. Die Studie sei „nicht aussagekräftig genug“, um eine „breite Anwendung zu empfehlen“.

### Placebo-Effekt möglich

Konkret geht es um den Wirkstoff Budesonid. Als stark entzündungshemmendes, inhalierbares Kortisonpräparat wird es zur Behandlung von Patientinnen und Patienten mit Asthma sowie als Zusatztherapie bei Chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) eingesetzt. In der Asthma-Therapie stellen solche inhalativen Corticosteroide (ICS) „den wichtigsten Baustein dar“, heißt es in dem Schreiben. Es gebe Hinweise, dass diese Behandlung bei Menschen mit Asthma „ein zusätzliches Schutz vor schweren Sars-CoV-2-Infektionen“ biete. Anders als zu Beginn der Pandemie befürchtet, erkrankten Asthmatiker und Asthmatikerinnen nur selten schwer an Covid-19.

Die britische Studie kam zu dem Ergebnis, dass Budesonid die Dauer der Symptome bei Covid-19 verkürzt und deren Schwere mildern kann. Die Fachgesellschaften halten die Aussagekraft vor allem deshalb für eingeschränkt, weil die Studie nicht „verblindet“ war. „Das heißt, die Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer sowie die behandelnden Ärztinnen und Ärzte wussten, ob das ICS inhaliert wurde oder nicht. Ein erheblicher Placebo-Effekt ist hier also möglich“, erklärt Marek Lommatzsch, Oberarzt der Abteilung für Pneumologie des Zentrums für Innere Medizin der Universitätsmedizin Rostock. Zudem, ergänzt Klaus F. Rabe, Chefarzt der „LungenClinic“ in Grosshansdorf, handle es sich um eine Studie „mit vergleichsweise wenigen Studienteilnehmern“. Patientinnen mit Asthma könnten zu dem positiven Ergebnis beigetragen haben.

Um einen möglichen Effekt von Budesonid auf den Verlauf von Covid-19 zu bestätigen, seien weitere, „größere und verblindete“ Studien nötig, heißt es. Auf Basis der vorliegenden Studie könnten derzeit „keine Empfehlungen für eine allgemeine ICS-Behandlung von Patienten mit Covid-19 ausgesprochen werden“. Auch dürfe die Studie „in keinem Fall“ dazu führen, dass Budesonid „nicht mehr in ausreichenden Mengen für Menschen mit Asthma oder COPD zur Verfügung“ stünde.