



# Resonanzen

PHÄNOMENE IN GRUPPEN FÜR DIE PSYCHISCHE  
ENTWICKLUNG



# Psychische Gesundheit

**Verwirklichung von spezifischen Lebensinhalten:** Partnerschaft, Arbeit, Glauben, Engagement – Widerspruch zur Pluralität von Lebenskonzeptionen

**Wohlbefinden:** subjektives Glückserleben – Widerspruch zur Konfliktlastigkeit psychischer Entwicklungen (z.B. Erikson)

**Arbeits- und Funktionsfähigkeit:** Leistung im System erbringen können, „funktionieren“ – Leistungssystem kann krank machen

**Ressourcenausstattung:** Mittel um Probleme zu bewältigen – starker gesellschaftlicher Effizienz- und Optimierungsdruck kann krank machen



Nicht Inhalte, Gefühle, Tätigkeiten oder Habens-Bilanz, sondern:  
**VERBUNDENHEIT MIT WELT** als Maßstab für psychische Gesundheit!

# Ein Gedankenexperiment...



Ausgangspunkt:

3 Modi von Weltbeziehungen:

**Resonanz**  
**Repulsion**  
**Indifferenz**

Vorschlag: Analyse von Weltbeziehungen

# Resonanz

## Sozial-psychologische Grundannahme, dass...

„Der bedeutsamste Einfluss, dem der Mensch ausgesetzt ist, solange er sich unter seinesgleichen aufhält oder mit seinesgleichen kommuniziert, beruht auf Resonanz. Ihre Wirkungen auf den Menschen sind die stärksten überhaupt, unabhängig davon, ob sie uns wachsen lassen und stärken oder verletzen und schwächen.“

*Bauer (2019), Wie wir werden, was wir sind, S.13.*

## Sozial-anthropologische Grundannahme, dass...

„Menschen Wesen sind, die gleichsam als Resonanzkörper zu fungieren vermögen, ja mehr noch, dass sie ihre sensomotorischen und sprachlichen, ihre kognitiven und moralischen Qualitäten dadurch entwickeln, dass sie auf Anstöße und ‚Anrufungen‘ aus der Welt antwortend *reagieren*.“

*Rosa (2016), Resonanz, S. 269.*

# Resonanz

**Resonanzerleben:** berührt, bewegt, ergriffen – der Draht zur Welt vibriert

**Die Welt:** Sozialwelt, Dingwelt, Innenwelt, aber auch die Welt der Kunst, der Politik, der Bildung, der Gesundheit etc.

**Resonanzachsen:** stabile Achsen die Individuen und Kulturen etablieren, um Resonanzbeziehungen zu ermöglichen (Familie, Freundschaft, Musik, Sport, Arbeit, Religion etc.)



# Entfremdung

Pink-Floyd-Erfahrung



„Is there anybody *out* there?“



„Is there anybody *in* there?“



# Die Resonanzerfahrung

AFFIZIERUNG

SELBSTWIRKSAMKEIT

UNVERFÜGBARKEIT

TRANSFORMATION



# Affizierung

**Passiver Weltbezug:** Bedürfnis berührt, bewegen und erreicht zu werden

**Der Leib als hoch sensibler Resonanzkörper:** Bedeutung von Situationen durch leibliche Resonanzen

„Das Organ, das Medium und der ‚Resonanzkörper‘ dieser Teilnahme und Teilhabe [...] ist der Leib.“ Fuchs (2000): Leib, Raum, Person, S. 21.

**Psychosomatische Beschwerden:** gestörte Resonanzbeziehungen

**Burnout und Depression:** das Verstummen der Resonanzachsen

**Resonanz ist kein Gefühl:** Spannung, Verbundenheit, Kontakt etc.

**ABER: MENSCHEN WOLLEN AUCH SELBST BERÜHREN KÖNNEN!**

# Selbstwirksamkeit

**Aktive Weltbeziehung:** berühren, erreichen, bewegen können, gehört und gesehen werden

**Selbstwirksamkeitsüberzeugung:** keine Kontrollerwartung

**Zutrauen und Vertrauen ist entscheidend:** Konkurrenz, Wettbewerb sind Repulsionsmodi

**Angst als Resonanzkiller:** Ressourcen- oder Resonanzverlust

**Affizierung und Selbstwirksamkeit:** wechselseitige Verstärkung und Dämpfung

**ABER: RESONANZ IST ETWAS ANDERES ALS KONTROLLE**

# Unverfügbarkeit

**Offener Weltbezug:** Resonanz ist kein Echo (eigener Zugang, eigene Stimme ist nötig)

**Nicht herstellbar:** Resonanz kann nicht instrumentell erzeugt werden

**Kontrolle vs. Verbundenheit:** Differenzerfahrung

**Spezielle Interaktionsform:** Resonanz ist etwas anderes als Zuspruch, Aufmerksamkeit, Begeisterung, Empathie oder Bestätigung (Altmeyer 2016)

**Resonanz ist kein Chaos:** Grenzen und Voraussetzungen müssen gegeben sein

**ABER:** Resonanz erfordert Offenheit für Entfremdung!

# Transformation

**Dynamische Weltbeziehung:** Resonanz verwandelt

**Begeisterungsräume als Resonanzsimulationen:** Die Welle

**Psychische Gesundheit:** Vermögen sich auf Dialektik von Resonanz und Entfremdung einzulassen

**Anverwandlung von Selbst und Welt:** Verwandlung in etwas Gemeinsames

**FAZIT:** Psychische Belastungen entstehen, wenn Anverwandlung misslingt!



# Viele Resonanzenerfahrungen!

[Jens.Beljan@uni-jena.de](mailto:Jens.Beljan@uni-jena.de)



Seminar

# Resonanzen – Brüche in der Weltbeziehung

Dr. Jens Beljan  
FSU Jena

Jenseits der  
Sprache

26.06.2021  
Stadtroda



# Nachklang

Brüche und Brücken in der Weltbeziehung