Abschnitt 1: Definition des Begriffes „Krise“:

„Die Chinesen verwenden zwei Pinselstriche, um das Wort "Krise" zu schreiben. Ein Pinselstrich steht für Gefahr; der andere für die Gelegenheit. Seien Sie sich in einer Krise der Gefahr bewusst - aber erkennen Sie die Gelegenheit.“ Anlässlich eine Rede in Indianapolis, April 1959

Quelle: https://beruhmte-zitate.de/zitate/1997984-john-fitzgerald-kennedy-die-chinesen-verwenden-zwei-pinselstriche-um-das/ , Zugriff am 10.05.2020

*Arbeitsauftrag:*

Benennen Sie, ausgehend von des obenstehenden Zitats, stichwortartig Aspekte bzw. Themenfelder, die in einer Krise allgemein bedeutsam sein können.

Politik,

Wirtschaft,

Psychologie: Angst vor Bedrohung und Zerstörung

Sicherheit, Schutz

Mensch, Einsamkeit

Gesellschaft

Ethik: Wen schützt man?

Ausweglosigkeit

Hilflosigkeit

Wendepunkt

Abschnitt 2: Definition Krise

[griech.] K. bezeichnet eine über einen gewissen (längeren) Zeitraum anhaltende massive Störung des gesellschaftlichen, politischen oder wirtschaftlichen [Systems](https://www.bpb.de/nachschlagen/lexika/politiklexikon/18325/system). Krisen bergen gleichzeitig auch die Chance zur (aktiv zu suchenden qualitativen) Verbesserung.

Quelle: Schubert, Klaus/Martina Klein: Das Politiklexikon. 7., aktual. u. erw. Aufl. Bonn: Dietz 2018. Lizenzausgabe Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung.

*Arbeitsauftrag:*

In Abschnitt 1 und 2 wird betont, dass in einer Krise sich neben einer großen Gefahr immer auch eine Gelegenheit bzw. Chance ergibt.

Wie nehmen Sie selbst die Coronakrise wahr? Setzen Sie für sich ein kleines Kreuz auf den Beurteilungsstrahl:

eher als große Gefahr für den Menschen

eher als Chance für den Menschen, etwas zu verändern

Abschnitt 3: Audiobeitrag und philosophische Fragen

Philosophen beschäftigen sich mit existentiellen Fragen und so gibt es auch einige, die sich mit der Thematik der Coronakrise beschäftigen. Frank Meyer vom Deutschlandfunk hat mit dem Philosophen Wilhelm Schmid („Philosophie der Lebenskunst“) ein Interview geführt und Fragen von Hörern beantwortet.



Wilhelm Schmidt, lizenzfreies Bild unter: http://www.lebenskunstphilosophie.de/

Audiobeitrag:

https://www.deutschlandfunkkultur.de/philosoph-wilhelm-schmid-wir-koennen-nicht-auf-analoges.970.de.html?dram:article\_id=473981

*Arbeitsauftrag:*

Hören Sie sich das Interview mit Wilhelm Schmid an und notieren Sie anhand der Coronaproblematik philosophische Fragen, die sich in einer solchen Krise stellen:

* Wie können in einer Krise Kinder das Recht auf Bildung wahrnehmen?
* Dürfen in einer Krise Grundrechte eingeschränkt werden?
* Gibt es eine Reihenfolge bei Grundrechten? Leben, Freiheit, Bildung, Religion, Eigentum etc.)
* Was darf der Staat in einer Krise? Welche Aufgaben hat der Staat in einer Krise?
* Hilft Glaube bzw. Religion, eine Krise zu meistern? Wie kann Religion in einer Krise gelebt werden?
* Können persönliche Krisenerfahrungen (z.B. bei einer lebensbedrohlichen Krankheit) auch zur Bewältigung einer gesellschaftlichen Krise helfen?
* Was ist wichtig im Leben? Wie gestalten wir unser Leben?
* Dürfen/müssen/können Menschenleben in einer Krise geopfert werden?
* Wie findet man den Weg aus einer Krise heraus in ein normales Leben (politisch, gesellschaftlich)?
* Wie kann Menschen in der Krise geholfen werden?
* Wie können die Einschränkungen der Grundrechte sinnvoll bewertet werden?
* Wie kann es gelingen, dass Menschen trotz Krise schöne Gedanken haben?
* Was kann man aus einer Krise lernen? Welche Rolle hat die Philosophie?
* Kann Verzicht in einer Krise helfen? (Ethik)
* Welche Bedeutung hat die Natur für den Menschen?
* Welchen Stellenwert hat (Cyber-)Kommunikation für den Menschen?

Abschnitt 4: drei Äußerungen zur Coronakrise

Sie finden anschließen drei Positionen zur Coronakrise, die erste von Wilhelm Schmid kennen Sie schon, denn diese haben Sie im Audiobeitrag zur Kenntnis genommen. Die zweite stammt vom Daniel Pilz aus einem Leserbrief und die dritte stellt die Meinung von Otfried Höfe dar, einem Philosophen und Politikwissenschaftler.

*Arbeitsauftrag:*

Erläutern Sie knapp, welche Sichtweise auf die Krise in den jeweiligen Zitaten direkt oder indirekt zum Ausdruck kommt.

**Position 1 (Wilhelm Schmid):**

„Wir erfahren durch so eine Krise, wie stark wir gemeinsam sind – wenn es denn sein muss. Und dass wir als Gesellschaft, letztlich sogar als Weltgesellschaft, eine sehr große Herausforderung durchstehen können. (…) Die große Schwierigkeit bei dem Virus ist zu erkennen, dass es tückisch ist – eben viel tückischer als ein Grippevirus. Man bemerkt nicht, infiziert zu sein, hält sich für vollkommen gesund, geht in einen Park oder joggt – und auf diese Weise kann jeder jeden Tag zehn andere Menschen infizieren. Und dann haben wir in kürzester Zeit solche Verhältnisse wie in Italien oder in Amerika. Was glauben wir denn, was geschehen würde, wenn Hunderttausende in Deutschland sterben?“

Quelle: Im Gespräch mit Frank Meyer, Deutschlandfunk vom 03.04.20, https://www.deutschlandfunkkultur.de/philosoph-wilhelm-schmid-wir-koennen-nicht-auf-analoges.970.de.html?dram:article\_id=473981

**Position 2 (Daniel Pilz):**

„Wie es um eine Demokratie bestellt ist, in der Freiheitsbeschränkungen weitgehend unkritisch hingenommen werden und in der Sicherheit die oberste Maxime ist, hat schon die Philosophin Hannah Arendt beschäftigt. Entscheidend ist für sie dabei stets das Verhältnis zwischen Öffentlichkeit und Privatem. Die Sphäre der Politik identifiziert die Philosophin als die Öffentlichkeit, in der garantiert sein muss, an der Gestaltung einer Welt teilnehmen zu können, die uns als Individuen überdauern wird. Ist dieser öffentliche Raum bedroht, ist es auch die Freiheit.“

Quelle: Leserbrief von Daniel Pilz am 03.04.20

https://kontrast.at/die-suspension-der-oeffentlichkeit-eine-philosophische-betrachtung-der-coronakrise/

**Position 3 (Otfried Höffe):**

Dem Virus seinen Lauf zu lassen, wäre ein Zeichen von freiwilliger Ohnmacht, also für selbstverantwortliche und intelligente Wesen höchst unangemessen. Nur wenig zugespitzt wäre es ein Verrat an der Natur des Menschen, an unserer Humanität. (…) Für das Glück sind Regierungen gewiss nicht zuständig. Wenn sie es versuchen, werden sie eher totalitär und machen schon deshalb ihre Bürger nicht glücklich. Wenn Politiker überhaupt einem Utilitarismus folgen sollten, dann allenfalls einem negativen Utilitarismus, der möglichst viel Leid und Unheil vermeiden will. Dann stellt sich aber immer noch die Gerechtigkeitsfrage, die der Utilitarismus bis heute noch nicht überzeugend gelöst hat. Aus Gerechtigkeitsgründen zählt nach vielen Verfassungen demokratischer Rechtsstaaten, deutlich nach unserem Grundgesetz, an erster und letzter Stelle der einzelne, aber nicht vereinzelte Mensch in seiner unantastbaren Würde mit den für unveräußerlich und unverletzlich erklärten Menschenrechten. Nach diesem Prinzip darf, jetzt mit Kant gesprochen, niemand zum bloßen Mittel für irgendetwas oder irgendjemanden missbraucht werden.

Quelle: Interview von Michael Hesse mit Otfried Höffe 15.04.20,

https://www.fr.de/kultur/gesellschaft/philosoph-otfried-hoeffe-ueber-coronakrise-regierungen-sind-nicht-glueck-zustaendig-13651363.html

Erläuterung/Zusammenfassung: Letztlich geht es allen drei Autoren um die Frage, wie man Gesellschaft und als Individuum in einer Krise handeln kann und soll. Dabei ist es ein großer Bedeutung, welche Rolle der Staat in einer solchen Ausnahmesituation einnimmt. Je nach Werteorientierung (Freiheit, Sicherheit, Gerechtigkeit) sind alle drei Positionen vertretbar:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Wilhelm Schmid | Daniel Pilz | Otfried Höffe |
| Schmid betont, dass der Mensch in einer solchen Krise seiner eigenen Stärke bewusst ist, im Interview sieht er die vordringlichste Aufgabe darin, menschliches Leben zu schützen. | Pilz bezieht sich auf Hannah Arendt und kritisiert die Einschränkung von Freiheitsräumen. Freiheit sei nämlich wichtiger als das einzelne (sterbliche) Individuum. | Höffe sieht die Aufgabe von Politik darin, möglichst viel Leid zu vermeiden und begründet dies mit dem Utilitarismus, allerdings müssen hier die Menschenrechte immer gewahrt bleiben und Menschen dürften nicht als bloßes Mittel für einen Zweck eingesetzt werden (Bezug Kant). |

Abschnitt 5: Resilienzkonzept

Die Aussagen der drei Philosophen berühren in unterschiedlicher Weise den Menschen als Individuum. Doch welche Möglichkeiten hat ein Mensch, eine Krise bzw. eine schwierige Lebenssituation zu bewältigen? Um dies einschätzen können, bemühen Wissenschaftler das Konzept der Resilienz.

*Arbeitsauftrag:*

Erstellen Sie eine Wortwolke mit den wichtigsten Schlüsselbegriffen der Definition, dabei soll sich die Größe der Wörter sich an deren Wichtigkeit orientieren.

Onlinetools zum Erstellen von Wortwolken finden Sie z.B. unter:

* <http://www.wortwolken.com>
* http://www.wordle.net/ (Englisch)
* https://tagul.com/ (Englisch)
* http://www.abcya.com/word\_clouds.htm (Englisch)
* http://tagcrowd.com/ (Englisch)

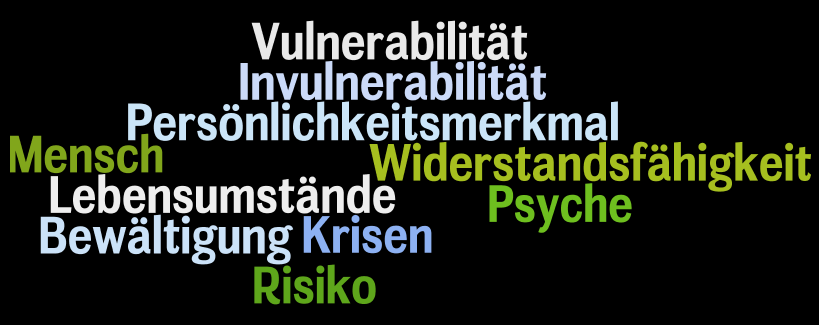
**Definition Resilienz**

Menschen reagieren individuell höchst unterschiedlich auf ausgeprägte Risiken und manifeste Krisen. Während einige vergleichsweise leicht problematische Lebensumstände überwinden, sind andere unter vergleichbaren Bedingungen anfällig für psychische Störungen und Krankheiten, soziale Auffälligkeiten oder sonstige individuell und sozial problematische Bewältigungsformen. Der Begriff der Resilienz umschreibt diese Widerstandsfähigkeit gegenüber belastenden Umständen und Ereignissen und stellt somit einen positiven Gegenbegriff zur Vulnerabilität dar. Im begrifflichen Kern geht es um den Prozess, die Fähigkeit oder das Ergebnis der gelungenen Bewältigung belastender Lebensumstände: „process of, capacity for, or outcome of successfull adaption despite challenging or threatening circumstances“. Grundsätzlich ist Resilienz in unterschiedlicher Qualität mit jeder menschlichen Entwicklung verbunden. Hingegen kann es eine absolute Unverletzbarkeit im menschlichen Dasein nicht geben. Aus diesem Grund wurde der Begriff der Invulnerabilität in der neueren Diskussion durch den Begriff der Resilienz ersetzt. Resilienz bezeichnet eine relationale Invulnerabilität im Sinne einer relativen Widerstandsfähigkeit gegenüber krisenhaften Situationen und Lebensereignissen. Und auch diese relative Widerstandsfähigkeit ist kein fixiertes und statisches Persönlichkeitsmerkmal , sie kann zeitlich und räumlich variieren.

Quelle: Gabriel T.: Resilienz – Kritik & Perspektiven. In: Zeitschrift für Pädagogik, 51. Jahrgang 2005, Heft 2, S. 207

**Beispiel Wortwolke**

Wichtige Begriffe: Widerstandsfähigkeit, Psyche, Risiko, Krisen, Vulnerabilität, Persönlichkeitsmerkmal, Lebensumstände, Bewältigung, Invulnerabilität, Mensch



Abschnitt 6: Resilienzfaktoren

Vertiefen Sie Ihr Wissen zur Resilienz. Im folgenden Video werden sogenannte Resilienzfaktoren genannt.

*Arbeitsauftrag:*

Stellen Sie diese übersichtlich in einem kleinen Schaubild dar. Sie können dieses entweder herkömmlich auf einem Blatt Papier erstellen oder Sie nutzen die Zeichenfunktion ihrer Textverarbeitung (Auf der Onlineplattform <https://venngage.com/> können schnell und unkompliziert Schaubilder erstellt werden, der Basisaccount ist kostenlos)

Videobeitrag (ca. 2min):

https://www.planet-wissen.de/video-resilienzfaktoren-100.html

Ansatz:

Der Mensch soll ein gesundes psychisches Leben führen. Dies ist von verschiedenen 7 Faktoren abhängig:

* Netzwerkorientierung: Ein Mensch ist in ein großes soziales Netzwerk eingebunden, in dem es viele Menschen gibt, die bei der Lösung von Problemen helfen könnten.
* Opferrolle verlassen: Ein Mensch hat den Blick nicht nur auf andere Menschen bzw. Umstände sondern in erster Linie auf sich selbst. Er sieht sich nicht in einer Opferrolle, sondern versucht, Lebensumstände zu seinen Gunsten zu verändern.

Im Video werden 5 weitere genannt:

* Kohärenz: Der Mensch sieht einen Sinn im Leben.
* Selbstwirksamkeit: Ein Mensch erlebt, dass sich etwas verändert, wenn er selbst handelt.
* Realistisches Selbstbild: Wenn man sich selbst beurteilen kann, kann man gut einschätzen, ob Lebensträume oder Ziele realistisch sind.
* Umgang mit Gefühlen: Resiliente Menschen lassen auch negative Gefühle wie Wut und Trauer zu, können diese aber gut kontrollieren.
* Zuversicht: In schwierigen Situation zwar den Ernst der Lage erkennen, aber optimistisch an Veränderungen glauben.

Ein Schaubild könnte wie folgt aussehen:



*Weiterführende Aufgabenoption:*

Sie können einmal für sich einen Selbsttest machen und Anregungen für ein Resilienztraining machen:

<https://www.mdr.de/nachrichten/ratgeber/gesundheit/resilienz-seele-widerstandsfaehigkeit-test-kraft-training-staerken-100.html>

Abschnitt 7: Grenzen der Resilienz

*Arbeitsauftrag:*

Setzen Sie sich kritisch mit dem Resilienzmodell auseinander, stellen Sie dabei Chancen und Grenzen in einer Tabelle gegenüber.

**Ist Resilienz erlernbar?**

Die Ergebnisse der Resilienzforschung machen Hoffnung – auch wenn man nicht zu den Menschen gehört, denen Resilienz in die Wiege gelegt wurde. Unter bestimmten Voraussetzungen kann fast jeder sein seelisches Immunsystem aufpäppeln - wie die Kinder aus der Kauai-Studie. Denn Resilienzforscher sind überzeugt davon, dass resilientes Verhalten erlernbar ist. Am besten sollten schon Kinder damit anfangen.

Ursula Nuber, Diplompsychologin, Psychotherapeutin und stellvertretende Chefredakteurin der Zeitschrift "Psychologie heute", hält dabei drei Dinge für wichtig: Man solle ein Kind für das loben, was es leistet, und nicht für seine Eigenschaften. 'Die Zeichnung ist dir gut gelungen' sei also besser als 'Du bist so begabt'. So lernt es, Vertrauen in seine Kompetenz zu entwickeln.

"Ein Kind sollte außerdem wissen, dass es immer verschiedene Sichtweisen auf eine Situation gibt", sagt Nuber. "Und drittens ist es wichtig, dass ein Kind angeleitet wird, Freundschaften zu finden und zu pflegen."

Erwachsenen, die resilient werden wollen, rät Ursula Nuber: "Ganz wichtig ist es, nicht in selbstschädliches Grübeln zu verfallen. Die Gedanken, die wir uns zu einem Geschehen machen, verursachen Gefühle - und diese wiederum leiten unser Handeln."

Wenn ein Mensch also etwa glaube, dass er vom Pech verfolgt sei, mache ihn das verzweifelt und lähme seine Handlungsfähigkeit. "Denkt er dagegen: 'Dieses Mal hatte ich Pech', ist seine Stimmung zuversichtlicher, und er hat Hoffnung, die Situation beherrschen und verbessern zu können."

Die amerikanische Psychologenvereinigung hat sogar eine Anleitung zum Erlernen von Resilienz herausgegeben. Laut "road to resilience" sollen folgende Verhaltensweisen zum Ziel führen: Sorge für dich selbst, glaube an deine Kompetenz, baue soziale Kontakte auf, entwickle realistische Ziele, verlasse die Opferrolle, nimm eine Langzeitperspektive ein, betrachte Krisen nicht als unüberwindbares Problem.

Grenzen der Resilienz

Auch wenn die Forschung die ermutigende Botschaft von der Erlernbarkeit der Resilienz verkündet, zeigen ihre Ergebnisse ebenso die Grenzen der Machbarkeit auf. Das wird deutlich, wenn man die Kernpunkte zum Resilienzerwerb genauer unter die Lupe nimmt: Einige Leitsätze lassen sich mit viel Mühe umsetzen, geht es dabei doch um konkretes Verhalten wie die Sorge um sich selbst und den Aufbau sozialer Kontakte.

Andere Aspekte jedoch finden hauptsächlich auf emotionaler Ebene statt und sind demnach nicht so leicht zu beeinflussen. "Nicht alles ist beherrschbar und manches ist so unerträglich, dass es zynisch wäre, von einem Menschen resilientes Verhalten zu erwarten", warnt Ursula Nuber.

Glaube an deine Kompetenz! Sei kein Opfer! Eine derartige Lebenseinstellung ist eben schwer von jemandem zu erwarten, der von Kindheit an auf der Verliererseite stand und dem das Leben keine Chance gab. Der amerikanische Resilienzexperte Glen Elder erinnert in der Zeitschrift "Psychologie heute" an die Unberechenbarkeit des Schicksals: "Nicht einmal große Begabung und Fleiß garantieren, dass man die Widrigkeiten des Lebens meistern kann - wenn die Chance dazu fehlt."

Das Leben meinte es auch lange Zeit mit Philip Oprong Spenner nicht gut. Seine Geschichte zeigt, dass neben Kampfeswillen und Lebensmut noch ein dritter Faktor hinzukommt, damit aus einem benachteiligten Kind ein resilienter Erwachsener werden kann: Glück. Das Waisenkind aus Afrika hatte das Glück eine herausragende Vertrauensperson wie seinen Paten und späteren Adoptivvater kennenzulernen.

Für seine Schüler will Spenner genau diese Vorbildfunktion einnehmen. Diese Schüler haben definitiv Glück und eine realistische Chance auf Resilienz, denn "nichts kann den Menschen mehr stärken als das Vertrauen, das man ihm entgegenbringt" (Paul Claudel, französischer Dichter und Diplomat).

Quelle: Melanie Kuss, Resilienz – das seelische Immunsystem, unter: <https://www.bpb.de/lernen/grafstat/krise-und-sozialisation/234779/m-04-01-resilienz>, am 08.05.2020

|  |  |
| --- | --- |
| Chancen | Grenzen |
| * Wenn es bei Resilienz um eine Widerstandsfähigkeit geht, kann Resilienz gelernt werden. * Aspekte bei der Erziehung: * Kinder müssen für ihre Leistung gelobt werden, nicht für Ihre Eigenschaften. * Kinder müssen lernen, dass es immer unterschiedliche Sichtweisen auf eine Situation gibt. * Kinder sollten darin bestärkt und angeleitet werden, Freunde zu finden. * Menschen sollten vermeiden, in selbstschädigendes Grübeln zu verfallen. | * Wenn es um konkretes Verhalten geht, lassen sich Leitsätze gut umsetzen z.B. Freundschaften pflegen. * Emotionale Aspekte sind so schwer (für Menschen in einer echten Krise) umzusetzen, dass nicht resiliente Menschen kaum eine Chance haben * Faktoren sind trotzdem abhängig von Lebensumständen und Glück z.B. DEN richtigen Menschen kennen zulernen, der einem DIE Hilfe gibt, die man zur Selbsthilfe benötigt. |

Abschnitt 8: Resilienz und die Coronakrise

*Arbeitsauftrag:*

Stellen Sie einen Zusammenhang zwischen dem Resilienzkonzept und der Bewältigung der Coronakrise dar. Nutzen Sie dazu das Video und das Interview mit Florian Roth, einem Projektleiter am Fraunhofer-Institut für System- und Innovationsforschung.

Videobeitrag:

<https://www.isi.fraunhofer.de/de/blog/2020/resilienz-corona-krise.html>

**Florian Roth, Projektleiter: Zusammenhang zwischen Resilienz und Coronakrise**

* Durch die Coronakrise ist eine dynamische und bedrohliche gesellschaftliche Lage entstanden, die nur schwer Einschätzbar ist.
* Wahrscheinlich ist, dass sich dadurch aber nachhaltige Einschnitte in vielen Lebensbereichen ergeben: Bildungssystem, Pflegesystem, IT-Einsatz (bounce forward: Das System kehrt nach einer Krise nicht in den Ursprungszustand zurück, sondern passt sich gestärkt an neue Umstände an)
* Zwei Ansätze von Resilienz: (1) Sicherung von Widerstandsfähigkeit von System, damit Schadensereignisse möglichst wenig Einfluss auf die Funktionalität des Systems haben (2) Sicherung von Widerstandsfähigkeit im Sinne von Anpassungsfähigkeit an neue Umstände
* Die Förderung der Zivilgesellschaft als präventive Voraussetzung für gesellschaftliche Resilienz fördert die Fähigkeit zur Selbstorganisation und erhöht die Chance, dass sich eine Bevölkerung aktiv und effektiv am staatlichen Krisenmanagement beteiligen kann.
* Gesellschaftliche Resilienz baut aber auch auf entsprechend ausgeprägte Partizipationsstrukturen. Corona-Krise kann als sich „wichtiger Katalysator für zentrale wirtschaftliche und gesellschaftliche Transformationsprozesse wie die [Digitalisierung und künstliche Intelligenz](https://www.isi.fraunhofer.de/de/competence-center/foresight/projekte/KI_Transformation.html), den [Strukturwandel in wirtschaftlich schwachen Regionen](https://www.isi.fraunhofer.de/de/competence-center/politik-gesellschaft/projekte/strukturwandel.html) oder die [Dekarbonisierung](https://www.isi.fraunhofer.de/de/competence-center/energiepolitik-energiemaerkte/projekte.html#tabpanel-3) erweisen“ (Florian Roth)

Quelle: Florian Roth, am 09.05.2020

Zu Beginn der Unterrichtssequenz haben Sie die Coronakrise eingeschätzt. Nehmen Sie sich Ihre Skala noch einmal zur Hand und überlegen Sie, ob und ggf. warum sich Ihre Einschätzung verändert hat?

eher als große Gefahr für den Menschen

eher als Chance für den Menschen, etwas zu verändern

Abschnitt 9: Anthropologie

*Arbeitsauftrag:*

Stellen Sie dar, auf welchen anthropologischen Vorstellungen das Resilienzkonzept beruht. Tipp: Nutzen Sie die Menschenbilder aus dem Semester „Anthropologie“.

* Der Mensch ist ein kulturelles Wesen, dass durch „Lebenskunst“ die Fähigkeit hat, sich neue Möglichkeiten des Menschsein zu erschließen (skeptische Anthropologie): Selbstwirksamkeit.
* Der Mensch ist für sich genommen ein Entwurf, er kann sich zu dem machen, was er sein möchte. Jedoch ist er in diesem Tun für sich und seine Mitmenschen voll umfänglich verantwortlich. (Existentialismus, Sartre): Selbstwirksamkeit, Verantwortung.
* Mensch ist ein Wesen, das sich erst in der Gesellschaft verwirklichen kann (zoon politikon). Erst in der Auseinandersetzung mit Anderen findet es sich und kann dadurch das Zusammenleben gut organisieren. (Aristoteles): Netzwerkorientierung.
* Mensch kann sich freimachen von seinen Lebensumständen und mit einer „Seelenfestigkeit“ Krisen bewältigen. Ziel dabei ist die sogenannte Seelenruhe. (Stoische Auffassung): Opferrolle verlassen, Zuversicht haben.
* Der Mensch ist ein Opfer seiner Umstände, die er verneinen (Nihilismus) und sich aus ihnen befreien muss. Der Mensch kann sich durch diese Verneinung selbst befreien und seine eigenen Potentiale und Wünsche verwirklichen („Über-Mensch“). (Nietzsche): Opferrolle verlassen, Zuversicht.
* Der Mensch verfügt nicht nur über rationale Fähigkeiten, sondern ist ebenso ein emotionales Wesen, dessen Bestimmung es ist, Gefühlen einen angemessenen Ausdruck zu verleihen (Goethe, die Leiden des jungen Werther): Umgang mit Gefühlen, Selbstwirksamkeit.