

Gesundheitsgespräch

Resilienz – was macht die Seele stark?

Sendedatum: 28.03.2018

Experte:

Prof. Reinhart Schüppel, Chefarzt der Johannesbad Fachklinik Furth im Wald

Autorin: Holger Kiesel

Resilienz heißt 'Widerstandskraft'. Es geht um die Abwehrkraft der Seele gegen Krisen, Schicksalsschläge und andere Unwägbarkeiten des Lebens. Was die Resilienz am effektivsten stärkt – ob nun eher die frühzeitige Konfrontation mit schwierigen Lebenslagen oder doch ein besonders unterstützendes Umfeld – ist umstritten. Möglicherweise kann beides förderlich sein. Fest steht: Die Weichen dafür, wie resilient ein Mensch wird, werden im Großen und Ganzen schon in der Kindheit gestellt. Aber auch später kann man noch einiges für seine seelische Widerstandskraft tun. Besonders wichtig dabei: Menschen, die einen in Krisen annehmen und unterstützen.

Der Text beruht auf einem Gespräch von Holger Kiesel mit Prof. Reinhart Schüppel, Chefarzt der Johannesbad Fachklinik Furth im Wald.

Definition - Was ist Resilienz?

Im medizinisch-psychologischen Kontext bezeichnet Resilienz zum einen die allgemeine Widerstandskraft gegenüber den Herausforderungen des Lebens. Zum anderen beschreibt sie die Reaktion auf spezielle schwierige Ausgangsbedingungen wie z.B. Armut. Wer resilient ist, kann belastenden Situationen also leichter etwas entgegensetzen. Ganz ähnlich wie in der Werkstoffphysik, woher der Begriff ursprünglich stammt. Dort gelten Stoffe als resilient, die nach schwerer Belastung wieder in ihren früheren Zustand zurückkehren.

Wann Resilienz gefragt ist

Alle denkbaren Lebensereignisse und -bedingungen können unsere Resilienz fordern: Trennung, Todesfall, Verlust des Arbeitsplatzes oder eine schwere Erkrankung. Aber auch bei der Bewältigung vieler kleinerer Herausforderungen des Lebens hilft Resilienz.

Der Ursprung des psychologischen Begriffs

In der Psychologie begann man in 1950er Jahren, sich mit dem Thema Resilienz zu beschäftigen. Berühmt bis heute ist eine Studie aus dem US-Bundesstaat Hawaii. Sie befasste sich mit der Frage, wie sich Kinder, die aus prekären Lebensverhältnissen stammen, später entwickeln. Grundannahme war: Wer eine schwere Kindheit hat, bei dem ist ein späteres Scheitern quasi programmiert. Die Ergebnisse langjähriger Beobachtungen überraschten die Forscher: Ungefähr ein Drittel der Kinder führten als Erwachsene trotz schwieriger Ausgangsbedingungen ein recht normales Leben, ohne kriminell, süchtig oder sozial abgehängt zu sein.

Umstrittener Begriff

Einige Forscher sehen den Begriff der Resilienz heute auch deswegen kritisch, weil er so interpretiert werden kann, dass die Menschen selbst schuld seien, wenn sie nicht resilient genug bleiben. So ist das aber nicht gemeint.

"Wenn wir herausfinden, was Menschen grundsätzlich widerstandsfähiger macht und wie die entsprechenden Faktoren gestärkt werden können, bleibt es dennoch eine gesellschaftliche Aufgabe, für möglichst humane Lebensbedingungen zu sorgen." Prof. Reinhart Schüppel, Chefarzt der Johannesbad Fachklinik Furth im Wald

Die Rolle der Gene

Resilienz ist zum Teil schon in unseren Genen angelegt. Ein Beispiel: Wer angeborenerweise Stresshormone besonders schnell abbauen kann, kommt besser mit Krisen klar, weil der Stress im Körper nicht so lange nachwirkt. Auch

die Stärke unseres Immunsystems oder die Verfügbarkeit des Botenstoffs Serotonin im Gehirn (sozusagen zuständig für 'gute Laune') spielen genetisch eine wichtige Rolle.

Resilienz hat nichts mit "Härte" zu tun

Resilienz bedeutet Widerstandskraft. Sie hat nichts mit emotionaler Härte oder Gefühlskälte zu tun. Im Gegenteil: Flexibilität, Anpassungsfähigkeit und das empathische Eingebundensein sind häufig Eigenschaften besonders resilienten Menschen.

"Resilienz ist eher eine Art Stärkung für die Seele, etwa so wie ein Saunagang für den Blutdruck oder das Immunsystem." Prof. Reinhart Schüppel, Chefarzt der Johannesbad Fachklinik Furth im Wald

Was uns resilienter macht - Die Weichen werden in der Kindheit gestellt

Schon in der Kindheit kristallisiert sich in Grundzügen heraus, wie wir später mit Krisensituationen umgehen werden. Wichtig für die Entwicklung von Resilienz ist es, in sensiblen Entwicklungsphasen zumindest eine Bezugsperson zu haben, die hilfreich wirkt. Das können die Eltern sein, aber auch (ältere) Geschwister, andere Verwandte, Freunde oder Lehrer. Es muss also gar nicht unbedingt die traditionelle Familie sein.

Viele Umstände können resilient machen

Ob dabei die weitgehend selbständige Überwindung von Krisen oder ein unterstützendes Umfeld die Resilienz eher stärken, ist umstritten und hängt letztlich vom Einzelfall ab. Die Frage ist auch deswegen kaum abschließend zu klären, weil die meisten Studien zu dem Thema von vornherein nur bestimmte Gruppen jeweils für sich betrachten.

Nicht überbehüten!

Höchstwahrscheinlich ist es keine gute Strategie, Kindern alle Schwierigkeiten vorausseilend aus dem Weg zu räumen. Denn Kraft wächst durch Training. Eine Lebensphase, in der das ganz besonders gilt, ist die Pubertät. Denn hier geraten Jugendliche zwangsläufig immer wieder in schwierige Situationen, die sie noch nie erlebt haben. Wahrscheinlich liegt das richtige Maß in der Mitte zwischen Überbehütung und 'alles einfach laufen lassen'.

"Es ist ähnlich wie mit körperlichem Training: Wer gar nichts macht, kann auch nicht leistungsfähig sein, wer übertrainiert ist oder sich überfordert, bekommt später auch Probleme." Prof. Reinhart Schüppel, Chefarzt der Johannesbad Fachklinik Furth im Wald.

Eine Vertrauensperson kann die Resilienz stärken

Schon eine einzige sogenannte signifikante Person, die einem zur Seite steht, kann die Resilienz eines Menschen entscheidend stärken. Erst einmal einfach nur, indem sie zuverlässig da ist, einen Menschen so annimmt, wie er ist und ihm konstruktive Rückmeldung gibt. Und indem sie Stärken herausstellt oder auch mal Alternativen aufzeigt.

Es müssen nicht die Eltern sein

Umso besser natürlich, wenn jemand mehrere solche Personen in seinem Umfeld hat. Es kann aber auch ein Vorteil sein, wenn es sich um einen Menschen handelt, der nicht ganz so nah an dem Betroffenen dran ist wie die Eltern (z.B. die Großeltern). Solche Personen erkennen vielleicht andere Dinge in einem Kind und können zusätzliche Impulse geben.

Wenn man niemanden hat

Für jemanden, der überhaupt keine solche Bezugsperson hat, wird es deutlich schwieriger, Resilienz zu entwickeln. Einige Kinder machen sich dann selbst auf die Suche nach Unterstützern, etwa im schulischen Umfeld oder in der Nachbarschaft.

Bestimmte Eigenschaften - Wer ist besonders resilient?

Resiliente Menschen sind eher flexibel und anpassungsfähig. Außerdem lassen sie sich bereitwilliger helfen als andere und haben oft ein besonders waches Interesse am Leben, was sich beispielsweise in den schulischen Leistungen widerspiegeln kann.

Mädchen oft resilienter als Jungs

Mit diesen Eigenschaften könnte auch die Beobachtung einiger Studien zusammenhängen, dass Mädchen mit einigen schwierigen Situationen besser zurechtkommen als Jungs und z. B. die Schule besser abschließen. Dabei werden die Ursachen dieses sogenannten *gender gap* genauso kontrovers diskutiert wie alles andere zum Thema Resilienz.

Wie kann ich meine Resilienz stärken?

Eines zeigen die Studien auf jeden Fall: Ein gesundheitsorientierter Lebensstil mit guter Ernährung, ausreichend Bewegung und einem vernünftigen Umgang mit Stress und Suchtmitteln, stärkt nicht nur die körperliche, sondern auch die psychische Widerstandskraft. Was die Einstellung zum Leben betrifft, stärkt es die Resilienz, sich Ziele zu setzen und sich an Werten zu orientieren. Außerdem legen die Studien nahe, dass es wichtig ist, in einem stabilen sozialen Netzwerk verankert zu sein.

Anderen zu helfen, stärkt die Resilienz

Es mag im ersten Moment überraschend klingen, aber anderen zu helfen stärkt die eigene Resilienz und hält auch länger gesund. Studien belegen es tatsächlich: Die psychische Energie, die wir anderen schenken, bekommen wir wieder zurück!

"Immer das Positive sehen!"

An diesem etwas lapidaren Satz ist tatsächlich etwas dran. Denn der Versuch, einer schwierigen Lage etwas Positives abzugewinnen und sie dann auch als Chance zu begreifen, kann einen durchaus weiterbringen. Allerdings dürfen wir dabei nicht in Zynismus abkippen. Manche Situationen sind 'einfach Mist' und sollten nicht beschönigt werden. Außerdem darf man die Kräfte des Betroffenen nicht überfordern.

"Immer das Beste hoffen und mit dem Schlimmsten rechnen"?

Das klingt erst einmal weise, offenbart aber eine eher defensive Lebenseinstellung. Diese kann dazu führen, dass man sich selbst zu wenig zutraut. Grundsätzlich ist es sinnvoll, auch in einer Krise aktiv und – soweit möglich – gut vorbereitet an die Dinge heranzugehen.

Glaube kann helfen

Studien zeigen, dass Menschen, die religiös sind oder zumindest fest an etwas glauben, offenbar resilienter sind als andere. Das könnte damit zusammenhängen, dass gläubige Menschen in einer Krise eine von einer höheren Macht auferlegte, aber gerade deswegen sinnvolle Aufgabe sehen, die es zu bewältigen gilt.

Resilienz und Gesundheit - Hilft Resilienz beim Genesen?

Die Krise, die jemand zu überstehen hat, kann auch eine schwere Krankheit sein. Werden wir dann mit (psychischer) Widerstandskraft schneller gesund? Menschen, die eine positive Grundeinstellung haben und auch schwierigen Situationen etwas Gutes abgewinnen können, überstehen jedenfalls z. B. operative Eingriffe besser, erholen sich schneller und bekommen weniger Infekte. Der Zusammenhang liegt wohl darin, dass eine solche positive Einstellung zusätzlichen Stress vermeidet und so der Genesung dient.

Der Umkehrschluss stimmt nicht

Daraus aber zu schließen, jeder, der länger oder schwerer krank ist, sei selber schuld, wie es etwa die Theorie von der sogenannten 'Krebspersönlichkeit' nahelegt, wäre falsch. Resilienz kann helfen, überhaupt gesund zu bleiben und

mit einer Erkrankung besser umzugehen oder ihren Verlauf positiv beeinflussen. Einen hundertprozentigen Schutz vor Krankheit gibt es aber nicht.

Resilienz nicht missbrauchen!

Wir können unsere Resilienz stärken, um das Leben besser zu bewältigen. Wir sollten sie jedoch nicht dazu missbrauchen, um unsere Effizienz zu steigern oder uns selbst auszubeuten, nach dem Motto: Jetzt bin ich noch stärker, jetzt kann ich mir noch mehr aufladen!

"Es ist im Grunde wie mit dem Zeitmanagement: Das sollte man auch betreiben, um sich Freiräume zu schaffen und nicht, um sich den Kalender noch voller zu packen!" Prof. Reinhart Schüppel, Chefarzt der Johannesbad Fachklinik Furth im Wald.

Resilienz und Sucht

Suchtpatienten fehlt es oft an spezieller Resilienz. Sie gehen einen intuitiven Weg, indem sie zu einem Suchtmittel greifen. Das Belohnungszentrum im Gehirn reagiert positiv und das eigentliche Problem (z. B. eine Schlafstörung oder ein Partnerkonflikt) löst sich auf oder rückt weiter weg. Mit jedem weiteren Griff zum Suchtmittel wird dieses falsche Verhalten quasi trainiert. In der Suchttherapie gilt es deshalb, andere Wege aufzuzeigen, um Probleme zu lösen und Krisen anzugehen, durchzustehen oder zu bewältigen.

Aber: Süchtiges Verhalten hat komplexe Ursachen. Allein mangelnde Resilienz ist also keine ausreichende Erklärung dafür!

Resilienz und Depression

Depressionen haben teils innere, teils äußere schicksalhafte Auslöser. Letztere kann der Betroffene kaum beeinflussen. Oft handelt es sich um einen Verlust. Aber auch bei der Depression (oder der Vorstufe Burnout) gibt es eine Resilienz-Komponente. So hängt der Verlauf einer Depression auch davon ab, wie gut oder schlecht das soziale Netzwerk ist, das ein Betroffener vorab geknüpft hat. Gibt es beispielsweise Menschen, mit denen belastende Situationen besprochen und aufgearbeitet werden können? Wie viele Aufgaben hat sich ein Depressiver zusätzlich aufgeladen und was kann er wieder abgeben und loswerden?

Grenzen der Resilienz

Eines sollte man immer bedenken: Resilienz ist keine unerschöpfliche Ressource. Auch der widerstandsfähigste Mensch kann nicht beliebig viele Krisen bewältigen. Außerdem sollte man unbedingt anerkennen, dass es immer auch Faktoren einer schwierigen Situation gibt, die man gerade nicht beeinflussen kann. Man kann seine Resilienz auch durch Überlastung selbst schwächen.

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden. Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2018

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München; Service-Nr.: 0800 / 5900 222 Fax: 089/5900-46258

service@bayern2.de; www.bayern2.de

Die gute Nachricht: Verlorene Resilienz kann man sich auch wieder zurückholen!

Hilfe für mehr Resilienz

Es gibt eine sehr breite Palette an Angeboten, die persönliche oder organisationsbezogene Resilienz zu stärken. Die tatsächliche Wirksamkeit von konkretem Resilienz-Training ist allerdings eher durch persönliche Erfahrung als durch fundierte wissenschaftliche Studien belegt. Darum gibt es auch so viele unterschiedliche Modelle zur Resilienz. Um besser verstehen zu können, was die Resilienz wirklich stärkt, hat man deshalb begonnen, einheitlichere Kriterien und Instrumente für Resilienz-Studien zu entwickeln und die Forschung zum Thema besser zu strukturieren und zu bündeln. Damit befasst sich aktuell z. B. das Deutsche Resilienz Zentrum in Mainz:

<https://www.drz-mainz.de/>