

Kraft, die von innen kommt

In den letzten Jahren taucht im allgemeinen Sprachgebrauch häufiger ein geheimnisvoll klingender Begriff auf: Resilienz. Damit wird die psychische Widerstandsfähigkeit eines Menschen gegenüber schwierigen Lebensumständen und kritischen Ereignissen bezeichnet. In den Humanwissenschaften wurde er durch eine Langzeitstudie auf der Hawaii-Insel Kauai bereits vor 50 Jahren bekannt. Dabei geht es um die spannende Frage: Wie und wodurch entwickelt sich diese beeindruckende Kraft, Krisen, Belastungen und Entwicklungsaufgaben erfolgreich bewältigen zu können?

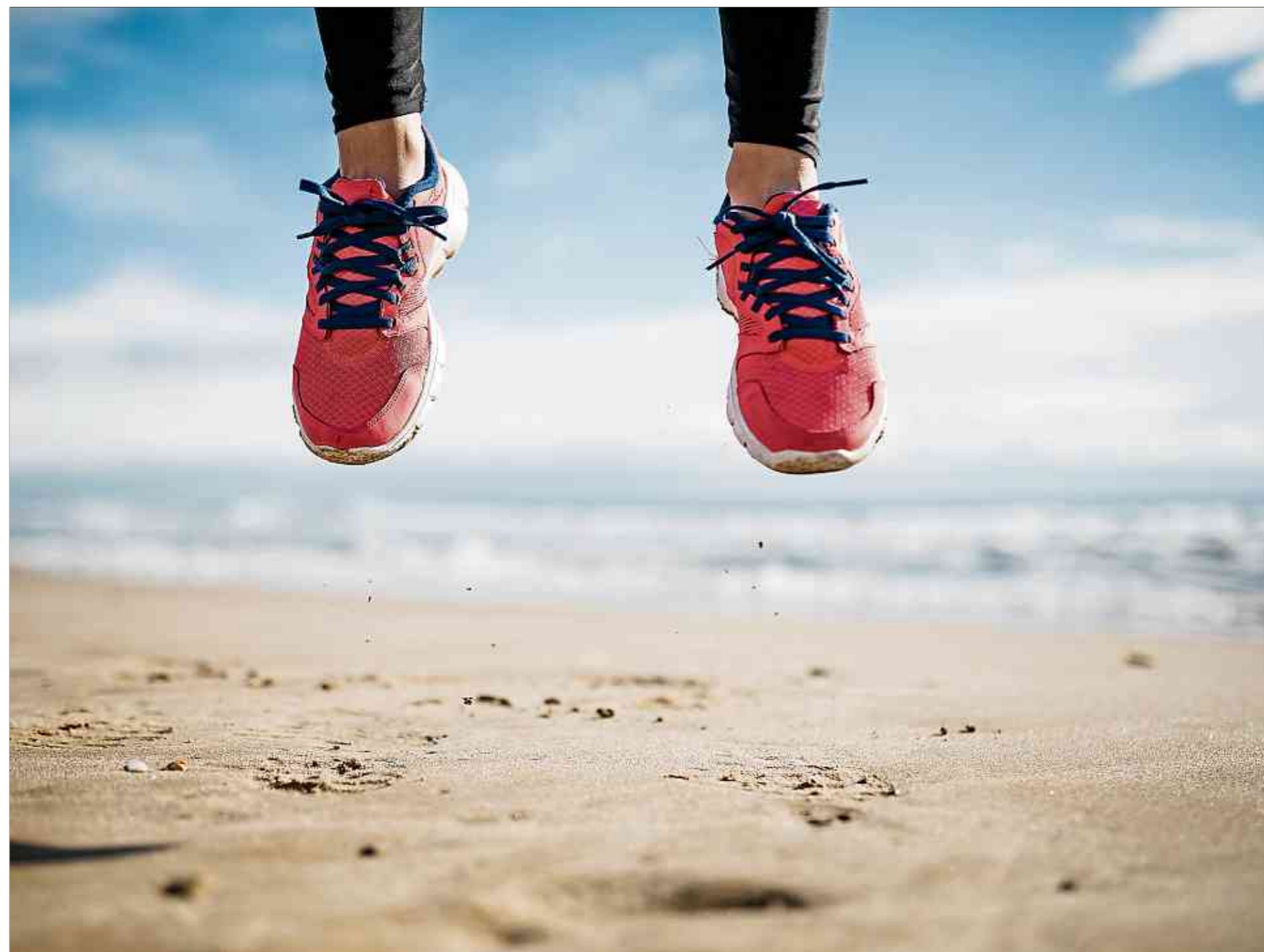
Von Simon Gross

Der Begriff Resilienz stammt ursprünglich aus der Physik, genauer gesagt der Werkstoffkunde. Damit wird die Materialeigenschaft eines Werkstoffs bezeichnet, der nach Belastung schnell wieder in den Ursprungszustand zurückkehrt. Diese Definition umschreibt den Kern der Resilienz: Eine Belastung oder Einwirkung deformiert einen Stoff nur kurzfristig. Die Veränderung des Materials durch äußere Umstände ist nach einer bestimmten Zeit nicht mehr vorhanden.

Kein Wunder, dass dieser Begriff seinen Weg in die Humanwissenschaften gefunden hat und eine gewisse Faszination ausübt. Wer wollte nicht wissen, wieso manche Menschen schwierige Lebensbedingungen besser bewältigen als andere und sich nach Krisen und Rückschlägen schneller erholen. Im Volksmund werden sie als „Stehaufmännchen“ bezeichnet, die sich dadurch auszeichnen, dass sie kritische Erfahrungen besser akzeptieren können. Anstatt lange zu leiden, suchen resiliente Menschen aktiv nach neuen Wegen.

Krisen werden nicht als Unglück, sondern als Entwicklungschance betrachtet. So zeigen Studien des Traumaforschers W. Keith Campbell, dass nach Traumata ein Teil der Opfer von positiven Effekten auf ihr Leben berichten. Diesen Betroffenen gelingt es sogar, sehr verstörende Ereignisse in ihre Lebensgeschichte zu integrieren und nicht daran „hängen“ zu bleiben. Stattdessen suchen sie aktiv nach einer Verbesserung oder einer positiven Sicht der eigenen Situation. Unverletztlich ist man aber auch mit einer ausgeprägten Resilienz nicht. Doch wie entsteht psychische Widerstandsfähigkeit? Ist sie eine angeborene Eigenschaft oder kann man sie fördern?

Vor 50 Jahren entstand dieser Forschungszweig als Gegenbewegung zur Entwicklungspsychologie. Im Mittelpunkt der Resilienzforschung steht die positive Entwicklung von Individuen trotz schwieriger Bedingungen. Das Phänomen Resilienz wurde durch eine Untersuchung auf der Hawaii-Insel Kauai bekannt. Hier wurden 698 und damit alle Kinder des Geburtsjahrgangs 1955 auf der Insel über einen Zeitraum von 40 Jahren befragt und beobachtet. Dabei wuchs ein Teil unter problematischen Bedingungen wie z. B. alkohol- oder drogenabhängigen Eltern oder zerrütteten Familienverhältnissen auf. Während zwei Drittel der Kinder die negativen Erwartungen erfüllte und bereits im Alter von zehn Jahren durch Verhaltensprobleme sowie spätere Straffälligkeit auffiel, überraschte das letzte Drittel. Diese Kinder entwickelten sich zu selbstsicheren Erwachsenen, die im Alter von 40 Jahren im Vergleich zu ihrer Altersgruppe körperlich und psychisch gesünder waren und harmonische Beziehungen eingehen konnten. Keiner von dieser Gruppe war straffällig geworden oder auf die Hilfe von Sozialdiensten angewiesen.



Resiliente Menschen lassen sich von Lebenskrisen und Schicksalsschlägen nicht unterkriegen. Ein guter Grund für Freudensprünge.
Foto: Getty Images

Die Entwicklungspsychologinnen Emmy Werner und Ruth Smith stellten fest, dass sich dieses Drittel der Kinder durch eine Reihe von schützenden Faktoren auszeichnete: Verlässliche Beziehungen, flexible Fähigkeiten zur Stressbewältigung oder einen stabilen Familienzusammenhalt. Es zeigte sich, dass stärkende Bezugspersonen nicht immer die Eltern sein müssen. An deren Stelle können kompensatorische Beziehungen treten (z. B. weiterer Familienkreis, Freunde, pädagogische Fachkräfte). Sehr treffend wird dieses Phänomen im Kinofilm „Der Junge muss an die frische Luft“ veranschaulicht. Die Verfilmung der Autobiografie des Komikers Hape Kerkeling zeigt auf humorvolle Weise, wie ein stabiles Umfeld ein Kind auch bei schweren Schicksalsschlägen auffangen und dessen Resilienz stärken kann. Kerkelings Mutter litt an schweren Depressionen und beging Selbstmord, während er im Alter von neun Jahren hilflos daneben lag. Ein Horrorszzenario, das eine Krise nicht nur bei einem Kind erwarten lässt. Doch die verlässlichen Bezugspersonen, in diesem Fall die Großeltern, gaben Kerkeling den nötigen Halt, sodass er sich trotz dieser sehr belastenden Erfahrung positiv entwickeln konnte.

Mehrfach werden im Film zwei „Weisheiten“ erwähnt, die der Großvater dem Enkel mitgibt. Erstens: Du musst immer weitergehen. Zweitens: Du kannst alles erreichen, wenn Du es wirklich willst. Damit wird – vielleicht ungewollt – ein Kerngedanke der Resilienzforschung auf den Punkt gebracht. Resilienz entwickelt sich durch das Überstehen von herausfordernden Lebenssituationen und Krisen. Dabei gilt es, das Unveränderbare annehmen zu können. Andererseits ist ebenso der Optimismus notwendig, dass man Ziele auch unter schwierigen Bedingungen erreichen kann.

Nach Meinung aktueller Studien ist für die Entwicklung psychischer Widerstandskraft nach wie vor die verlässliche Beziehung zu Personen mit bestimmten Eigenschaften der zentrale Faktor. Resilienzforscherin Dr. Corinna Wustmann bezeichnet diese Schlüsselpersonen als „Türöffner“

für neue Perspektiven und Möglichkeiten, die aber auch Kraft und Zuversicht ausstrahlen oder Wärme und Geborgenheit geben, eine optimistische Grundhaltung vermitteln, Unterstützung anbieten und das Selbstwertgefühl stärken.

Solche Beziehungen fördern außerdem die Entwicklung von schützenden Eigenschaften auf der persönlichen Ebene. Dadurch kann Resilienz ein Teil des Charakters werden. Maike Rönnau-Böse, Professorin an der Evangelischen Hochschule Freiburg, beschreibt sechs Merkmale, durch die Menschen Krisen und Belastungen besser bewältigen können:

- Sich selbst und andere wahrnehmen und reflektieren zu können. Wer möglichst „richtig“ einschätzen und sich in die Lage versetzen kann, was andere fühlen und denken, ist weniger ausgeliefert.
- Sich selbst regulieren zu können. Schon der spanische Schriftsteller Baltasar Gracián (1601–1658) wusste: „viele Sachen, die wirklich etwas waren, wurden zu nichts, weil man sie ruhen ließ und aus ändern, die eigentlich nichts waren, wurde viel, weil man sich ihrer annahm.“
- Sich selbst und den eigenen Fähigkeiten vertrauen zu können. Das eigene Handeln wird von der Erwartung bestimmt, ob das eigene Handeln zu Wirkungen (und Erfolgen) führt oder nicht. Vieles lässt sich leichter bewältigen, wenn von vornherein das Gefühl besteht, Situationen selbst beeinflussen zu können.

- Soziale Situationen einschätzen und sich angemessen verhalten zu können. Das erfordert die Fähigkeit, sich empathisch einfühlen, sich behaupten und Konflikte angemessen lösen zu können. Soziale Kompetenz benötigt außerdem die Bereitschaft, aktiv und angemessen auf andere zugehen, Kontakte pflegen und sich bei Bedarf selbst soziale Unterstützung holen zu können.
- Angemessen mit Stress umgehen zu können. Krisen und Belastungen lösen unweigerlich Stress aus, doch fallen die

entsprechenden körperlichen Reaktionen ganz unterschiedlich aus. Wer die erlebte Situation besser einschätzen, bewerten und reflektieren kann, wird eher Bewältigungsstrategien einsetzen oder wenn nötig aktiv Unterstützung suchen.

Komplexe Probleme lösen zu können. Oft steht man in schwierigen Situationen da wie der berühmte „Ochs vorm Berg“. Wer aber auf bestehendes Wissen zurückgreifen kann, wird leichter neue Handlungsmöglichkeiten entwickeln. Das erfordert aber die Disziplin, Probleme gründlich zu analysieren, Möglichkeiten abzuwägen und systematisch auszuprobieren.

Lange Zeit hat sich die Resilienzforschung vor allem mit Schutzfaktoren und Entwicklungsprozessen bei Kindern und Jugendlichen beschäftigt. Doch das Phänomen Resilienz entwickelt sich über die gesamte Lebensspanne, da sich dem Einzelnen unablässig Herausforderungen und Aufgaben in den Weg stellen. Viele Langzeitstudien belegen, dass Entwicklung in jeder Lebensphase stattfindet und jeweils mit bestimmten Themen verbunden ist.

Doch weil das Leben keine mathematische Gleichung ist, lassen sich für menschliche Biografien zwar eine Reihe von Aufgaben beschreiben, die ein typischer Entwicklungsverlauf mit sich bringen sollte. Sie bieten aber nur eine grobe Orientierung, keinen starren Ablaufplan. Doch im Prinzip steht im Laufe seines Lebens jeder immer wieder vor entwicklungsbezogenen Aufgaben, die bewältigt bzw. beantwortet werden müssen.

Das führt meist zu einer kritischen Auseinandersetzung mit sich selbst, da diese Themen häufig eine Neuorientierung sowie eine Neuorganisation des eigenen Alltags erforderlich machen. Beispiele für solche entwicklungsbedingten Aufgaben sind der Eintritt in das Berufsleben, Elternschaft oder der Auszug der Kinder. Bei gelingender Bewältigung fördern sie Zufriedenheit, Freude und das Selbstwertgefühl. Das Ausmaß der seelischen Widerstandskraft

(Resilienzstatus) wird daher durch die gelingende bzw. nicht-gelungene Bewältigung solcher Herausforderungen stark beeinflusst.

Zusätzliche Faktoren begünstigen in dieser Lebensphase eine resiliente Entwicklung. So gewinnt der Glaube an einen Sinn des Lebens stärker an Bedeutung. Auch die Motivation, etwas im Leben verändern und Ziele erreichen zu wollen, kann die Widerstandsfähigkeit deutlich erhöhen. Außerdem haben kulturelle Traditionen und Religionen eine schützende Wirkung. Durch sie werden Rituale und Strukturen zum Umgang mit kritischen Situationen wie z. B. bei einem Trauerfall oder extremem Stress zur Verfügung gestellt.

So konnte eine Forschergruppe um den klinischen Psychologen Prof. George Bonanno zeigen, dass kurzfristige und ritualisierte Trauerreaktionen Ausdruck einer „natürlichen Resilienz“ sind. Durch vorgegebene Handlungsabläufe wie z. B. bei einer Sterbezeremonie wird eine vorübergehende Verdrängung von bedrohlichen Erinnerungen erleichtert, was die akute Stressbelastung der Trauernden entscheidend reduziert.

Ein weiterer Schutzfaktor im Erwachsenenalter ist die Fähigkeit, positive und negative Emotionen gleichzeitig erleben zu können. Wer kennt das nicht, dass man sich selbst die gute Laune verbietet, weil erst das „Schlechte“ vorbei sein soll. Doch so linear verläuft das Leben nicht, schwierige Situationen dauern meist länger als erwartet. Das Gute sehen zu können, auch wenn noch etwas im Argen liegt, fördert daher die Resilienz ungemein. Ebenso wie Optimismus oder die Hoffnung, dass sich alles zum Positiven wenden wird.

Innere Stärke entwickeln

Solche Eigenschaften hören sich gut an. Doch der ein oder andere fragt sich insgeheim: Ist am Ende nicht doch alles eine Charaktersache? Die Antwort ist eindeutig: Resilienz ist nicht angeboren! Einige Persönlichkeitszüge erleichtern allerdings eine resiliente Entwicklung. Aber Niemandem bleibt erspart, dass das Leben manchmal schwierig wird und Krisen gemeistert werden müssen. Und genau daraus besteht der Dünger, der Resilienz überhaupt wachsen lässt. Denn für jeden gilt: Resilient wird nur der, der Schwierigkeiten übersteht und bewältigt.

Daher sind vor allem die konstante Ermutigung und Bereitschaft entscheidend, schwierige Momente und Phasen im Leben bewältigen zu wollen. Damit es leichter wird, kann man die bereits erwähnten Schutzfaktoren trainieren. Man kann ein Glückstagebuch führen, um seinen Optimismus zu stärken. Oder sein soziales Netz bewusster pflegen und aktiv ausbauen. Auch ein besserer Umgang mit Stress ist erlernbar. Eine weitere Übung kann darin bestehen, sich Ärger und Kränkungen nicht ständig in Erinnerung zu rufen.

Doch zentral bleibt die Kunst, belastende Situationen mit anderen Augen betrachten und umdeuten zu können. Denn Resilienz erfordert, das Unvermeidbare akzeptieren zu können. Dafür ist eine Neubewertung des erfahrenen „Unglücks“ oder des vermeintlichen „Versagens“ erforderlich. Dieser Prozess benötigt Zeit und soziale Unterstützung. Sich an den eigenen Haaren aus dem Sumpf ziehen, das kann nur ein Lügenbaron. Daher vermitteln Resilienzexperten wie Prof. Jutta Heller gezielt entlastende Sichtweisen, die gleichzeitig ein Umdenken erleichtern: Scheitern ist nur so lange ein Scheitern, bis man es akzeptiert.

Viele Sprichwörter und Redewendungen werden übrigens auch dazu genutzt, um bei Betroffenen eine alternative Sicht der eigenen Situation anzustoßen und diese zum geduldrigen Durchhalten in schwierigen Momenten zu animieren:

- Humor ist, wenn man trotzdem lacht
- Zeit heilt alle Wunden
- Immer wenn Du denkst es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her
- Wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich eine andere.
- Aber gleich mit welcher Technik man die Widerstandskraft zu stärken versucht, eines kann man einfach nicht umgehen: Resilienz entsteht durch Durch-Stehen! Jedes Mal, wenn man es geschafft hat, ist man stärker gerüstet für das nächste Mal. Auf jeden Fall. Solange man nicht nach dem Warum fragt.

Literatur:

- „The Oracle: A Manual of the Art of Discretion“, Baltasar Gracián, Übersetzung: Walton L.B., Orion Press: London.
- Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft“, Berndt C., dtv, München 2015.
- Resilienz. Innere Stärke für Führungskräfte“, Heller J., Orell Füssli, Zürich 2015.
- Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne“, Rönnau-Böse M. & Fröhlich-Gidhoff K., Kohlhammer, Stuttgart 2015.