

WIDERSTANDSKRAFT Resilienz: Das Geheimnis der inneren Stärke

Das Ungewisse schreckt Menschen mit robuster Psyche nur wenig: Sie malen sich nicht lange aus, welche möglichen Gefahren eine Unternehmung birgt – und bewahren sich so vor übermäßiger Angst. Manche Menschen bewahren trotz widrigster Umstände den Lebensmut, reagieren auf Krisen mit Zuversicht. Forscher nennen diesen Wesenszug "Resilienz". GEO WISSEN beantwortet die wichtigsten Fragen zur psychischen Widerstandskraft.



Inhaltsverzeichnis

- Was ist Resilienz?
- Warum sind nicht alle Menschen gleichermaßen resilient?
- Kann die psychische Widerstandskraft auch erblich bedingt sein?
- Was genau macht einen resilienten Menschen aus?
- Welche psychischen Schutzfaktoren gibt es?

Was ist Resilienz?

Auf diese Frage gibt es zwei Antworten, eine einfache und eine komplizierte. Die einfache: Resilienz ist eine besondere Kraft der Psyche, Belastungen auszuhalten – eine ausgeprägt lebensmutige Haltung. Ein resilienter Mensch lässt sich von Schicksalsschlägen nicht aus der Bahn werfen, sondern kommt rasch wieder auf die Beine und bewältigt sein Leben wie zuvor. Das ist jene Lesart, die man in Ratgebern findet oder auf Wochenendseminaren zur besseren Bewältigung von Krisen hört.

Doch Wissenschaftlern reicht diese einfache, etwas voreilige Deutung von Resilienz nicht aus. Ihre Antwort auf die Frage, was Resilienz sei, ist komplizierter, und auch noch nicht abgeschlossen: Hinter der Resilienz stecke keine geheimnisvolle Kraft, sondern ein komplexer psychischer Mechanismus aus vielen einzelnen Faktoren, von denen manche bekannt sind, andere noch nicht. Daher lautet eine vorsichtig anmutende Erklärung aus der Forschung: Resilienz ist die Fähigkeit, seine psychische Gesundheit während Widrigkeiten aufrechtzuerhalten oder danach schnell wiederherzustellen.

Warum sind nicht alle Menschen gleichermaßen resilient?

Die innere Widerstandskraft ist sehr unterschiedlich stark ausgeprägt. Was dem einen Menschen wie eine erdrückende Belastung erscheinen mag – etwa ein Umzug in eine neue Stadt –, mag dem anderen gar keine Mühe bereiten, ja ihm sogar eine willkommene Herausforderung sein. Diese Unterschiede treten auch zutage, wenn die Bedingungen der Umgebung ähnlich sind (zumindest auf den ersten Blick).

Das erbrachte eine noch heute viel zitierte Langzeitstudie, die als Beginn der Resilienzforschung gilt. Die US-Psychologin Emmy Werner hatte über drei Jahrzehnte den Werdegang von rund 700 hawaiianischen Kindern des Jahrgangs 1955 erforscht. Etwa ein Drittel dieser Kinder wuchs in prekären Verhältnissen auf. Sie litten Hunger, wurden vernachlässigt oder misshandelt. Und das prägte auch ihr Leben als Erwachsene. Sie tranken wie ihre Eltern viel Alkohol, waren verhaltensauffällig oder hatten die Schule abgebrochen. Aber eben nicht alle. Überraschenderweise schaffte es wiederum ein knappes Drittel der Kinder, ihren schlechten Start unbeschadet zu überstehen. Sie entwickelten sich zu

angesehenen Mitgliedern ihrer Gemeinden, manche studierten. Emmy Werner nannte sie „verletzlich, aber unbesiegbar“ – mit einem Wort: resilient.



© mauritius images / Westend61 / Anna Huber

Mag das Leben stürmisch sein: Menschen mit hoher Resilienz bleiben standhaft. Es ist, als könnten äußere Widrigkeiten ihr Innerstes nicht berühren – denn sie kennen ihre eigene Kraft.

Doch was war der Grund dafür? Wieso gelang diesen Kindern, was anderen versagt blieb? Emmy Werners Erkenntnis aus der Studie: Es gab zumindest einen Menschen in ihrem Leben, der stets zu ihnen hielt. Ein Verwandter, eine Lehrerin, ein Bruder oder eine Schwester stand ihnen zur Seite, förderte sie, ließ sie spüren, dass sie etwas wert waren. Weitere Studien bestätigten dieses Fazit. Mittlerweile gelten eine verlässliche Bezugsperson in der Kindheit und ein tragfähiges soziales Netz im späteren Leben als zentraler Faktor für psychische Widerstandsfähigkeit. Und heute beschäftigen sich Wissenschaftler weltweit damit, noch besser zu verstehen, wovon es darüber hinaus abhängt, dass manche eine besonders robuste Psyche ausbilden.

Kann die psychische Widerstandskraft auch erblich bedingt sein?

Viele Wissenschaftler sind der Auffassung, dass Resilienz keine angeborene Eigenschaft ist, sondern erst im Verlauf des Lebens entwickelt wird. Allerdings entsteht sie durch ein komplexes Zusammenspiel vieler Faktoren – und darunter sind einige, die angeboren sind. Der Neurowissenschaftler Raffael Kalisch, Mitbegründer des Deutschen Resilienz-Zentrums in Mainz, zählt vor allem drei erbliche Faktoren auf:

- Intelligenz: Sie hilft, kreative Wege aus Krisen zu finden
- Optimismus: Der schafft Vertrauen, dass sich alles zum Guten fügen wird
- Extraversion: Diese Eigenschaft erleichtert es einem, auf Mitmenschen zuzugehen und soziale Bindungen zu knüpfen.

Aber um mehr darüber herauszufinden, welche Gene bei der Entwicklung von Resilienz eine Rolle spielen und was im Gehirn vor sich geht, wenn das Leben anders verläuft als erhofft, sind Langzeitstudien erforderlich. Am Mainzer Forschungsinstitut untersuchen Raffael Kalisch und seine Kollegen derzeit junge Menschen, die sich an einem besonderen Wendepunkt in ihrem Leben befinden: dem Wechsel von der Schulzeit zu Ausbildung und Beruf. Die Probanden sollen mehrere Jahre wissenschaftlich begleitet werden. Wie sehr Resilienz doch möglicherweise auch von den Genen beeinflusst wird, könnte sich also in naher Zukunft klären.

Was genau macht einen resilienten Menschen aus?

Seelisch robuste Menschen, so unterschiedlich sie auch sein mögen, haben etwas gemein, wie die folgenden Beispiele zeigen: Die Österreicherin Natascha Kampusch überlebte jahrelanges Gefangensein in einem Keller mit großer psychischer Stärke und führt heute ein selbstbestimmtes Leben als Buchautorin und Schmuckdesignerin. Samuel Koch verletzte sich in der TV-Sendung „Wetten, dass...?“ so schwer, dass er seither querschnittsgelähmt ist. Dennoch arbeitet er als Schauspieler und ist Ensemblemitglied des Nationaltheaters Mannheim. Die Lebenswege der beiden lassen sich nicht miteinander vergleichen. Aber etwas eint sie: Sie haben sich trotz schwerster Lebenskrisen ihre Handlungskraft bewahrt. Resilienzforscher bezeichnen dies als „Selbstwirksamkeitserwartung“ – als die Überzeugung

eines Menschen, dass er sein Leben meistern kann, aus eigener Kraft. Wer über Selbstwirksamkeitserwartung verfügt, sucht in einer Krise nicht nach Schuldigen, sondern nach einem Ausweg, im festen Vertrauen darauf, dass er gangbar ist. Solche Menschen erleben Krisen so schmerzhaft wie andere, doch der Schmerz lähmt sie nicht.

Welche psychischen Schutzfaktoren gibt es?

Das soziale Umfeld, das einen Menschen fördert und im Krisenfall unterstützt, spielt als ein Schutzfaktor eine wesentliche Rolle. Doch dazu gehört auch die Fähigkeit des Einzelnen, soziale Unterstützung anzunehmen – und sich trotz aller Hemmnisse weiterhin Ziele zu setzen und sie tatkräftig anzustreben. Resiliente Menschen neigen nicht zum „Katastrophisieren“, wie Psychologen es nennen. Sie malen sich nicht nach Kräften aus, was alles schiefgehen könnte, und ersparen sich dadurch unnötigen Stress.

Und das ist überaus wirksam. Denn starker Stress belastet die Psyche und den gesamten Organismus enorm, vor allem wenn er chronisch wird. Er kann zu Angststörungen führen, zu Depressionen oder Herz-Kreislauf- Erkrankungen. Im Grunde ist Resilienz die gelungene Abwehr einer drohenden Stresserkrankung. Das heißt aber auch, dass sie sich erst nach einer Krise zeigt. Ohne den Härtesten einer Stressbelastung bleibt Resilienz gewissermaßen unsichtbar. Und deshalb halten manche Wissenschaftler es auch für Unfug, wenn Ratgeberautoren die Resilienz ihrer Leser anhand von Fragebögen bestimmen wollen. Es ist, als wollte man testen, wie gut ein Mensch schwimmen kann, ohne dass er im Wasser ist.

Quelle: <https://www.geo.de/magazine/geo-wissen/19986-rtkl-widerstandskraft-resilienz-das-geheimnis-der-inneren-staerke>

