

M

Manche Menschen wirken wie die geborenen Stehaufmännchen: Nichts wirft sie dauerhaft um. In der Corona-Pandemie sind sie besonders sichtbar geworden: Da gibt es Freiberufler, denen Aufträge wegbrechen – und die ihre freige-wordene Zeit dazu nutzen, sich ehrenamtlich zu engagieren. Oder Eltern, die monatelang ihr Kind zu Hause betreuen und dabei auch noch arbeiten müssen – sich aber dennoch freuen, dass sie so viel mehr Zeit mit dem Nachwuchs verbringen. Solche Menschen scheinen über eine geheime Superkraft zu verfügen: Wann immer sie vom Leben hart getroffen werden, richten sie sich wieder auf.

VON CLAUDIA FÜSSLER

Psychologen nennen diese Fähigkeit „Resilienz“. Das Wort stammt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie „abprallen“. Erst seit gut sechzig Jahren wird diese psychische Widerstandskraft erforscht. Damals stellte man fest, dass es manchen Personen gelingt, schwere Schicksalsschläge zu meistern und seelisch gesund aus ihnen hervorzugehen. Und das, obwohl die Situationen genug Potenzial hätten, sie krank zu machen oder dauerhaft zu traumatisieren. Doch warum schaffen es einige, keinen bleibenden Schaden davonzutragen, während andere an solchen Belastungen zerbrechen? Wie genau wird man resilient – und wie bleibt man es, selbst in langen Krisenphasen?

Henrik Walter arbeitet gerne mit Vergleichen. „Man kann sich die Resilienz als eine Art psychisches Immunsystem vorstellen“, sagt der Leiter des Forschungsbereiches „Mind and Brain“ an der Charité-Universitätsmedizin Berlin. „Wir bekommen die Grundlagen dafür bei der Geburt mit, aber der Großteil entwickelt sich erst im Laufe des Lebens.“ Denn so, wie das Immunsystem durch den Kontakt mit Krankheitserregern gestärkt wird, werden die seelischen Abwehrkräfte bei den sogenannten „Daily Hassles“ trainiert – also bei alltäglichen Ärgermomenten: nervige Nachbarn, lange Staus, fiese Chefs. „Ein gesundes Maß an Problemen ist notwendig, um resilient zu werden“, resümiert Walter.

Der Psychiater und Hirnforscher koordiniert derzeit mit seinem Team zwei große Studien, die Teil des europäischen Forschungskonsortiums DYNAMORE sind; darin untersuchen Wissenschaftler, wie Menschen mit widrigen

Lebensbedingungen umgehen und welche Faktoren sie davor schützen, stressbedingt psychisch zu erkranken. Eines der beiden Projekte ist die COV-ELAN Studie, mit der die Forscher herausfinden wollen, wie viel Freude die Menschen während der Pandemie noch erleben. Sie haben dafür bei 5000 Personen in Deutschland die verschiedenen Ausprägungen von Hedonie bis Anhedonie, also der Lust am Leben bis zum Fehlen jener Lust, erhoben. Dann untersuchten sie, wie diese Lebensfreude mit Stress und Wohlbefinden zusammenhängt.

Ein Ergebnis: Vermehrter Stress führt auch in der Corona-Pandemie zu psychischen Problemen. So weit, so wenig überraschend. Doch es zeigte sich auch, dass einige Teilnehmer diesen negativen Effekt besser abpuffern konnten als andere. Einerseits durch ihre Fähigkeit zur Freude; andererseits durch sogenanntes Belohnungslernen. Dabei eigneten sich die Probanden eine Fertigkeit an, an der sie Spaß hatten: Klavierspielen, Kochen, Sprachen. Wer also den Lockdown dazu nutzte, sein Fran-

zösisch aufzupolieren, schaffte es, der negativen Situation etwas Positives abzugewinnen – und besser durch die Krise zu kommen.

Man könnte annehmen, dass diese Widerstandskraft ein Talent ist, das manchen im Überfluss in die Wiege gelegt wird – und anderen eben nicht. Doch tatsächlich ist der Einfluss des Erbguts relativ gering. „Wir schätzen, dass höchstens 20 bis 30 Prozent der Resilienzfähigkeit genetische Veranlagung sind“, sagt Klaus Lieb, Direktor des Leibniz-Instituts für Resilienzforschung (LIR) in Mainz. Eine weitaus bedeutendere Rolle spielten die Lern- und Bewältigungserfahrungen, die ein Mensch in seinem Leben mache. Außerdem ist Resilienzfähigkeit ein dynamischer Prozess: Jeder kann mal mehr, mal weniger seelische Abwehrkräfte haben. Denn nicht nur die Kapazitäten des Einzelnen spielen eine

schweren man zu ihnen kommt: Es gilt, auf den eigenen Lebensstil zu achten – gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung, mäßiger Alkoholkonsum, Rauchverzicht. „Das sind alles Verhaltensmuster, die nicht nur zur körperlichen Gesundheit, sondern auch zur psychischen Stabilität beitragen“, sagt Lieb. Darüber hinaus lässt sich gut an unterstützenden Faktoren arbeiten. Einer der wichtigsten für Resilienz ist das soziale Netzwerk: Familie, Freunde, Kollegen, Bekannte. Wer diese Kontakte in guten Zeiten aufbaut und pflegt, kann in schlechten Zeiten darauf zurückgreifen.

Schlau ist es zudem, aus kleinen Krisen für die großen zu lernen: Was macht mich in stressigen Situationen stark? Was hilft mir, mit der Belastung zurechtzukommen? „Daraus ergibt sich eine Art Handwerkszeug, auf das ich später wieder zurückgreifen kann“, sagt Lieb. Denn Stress wirke immer

auch wie eine Impfung: Wer eine Belastung gut überstanden habe, sei besser für die nächste gewappnet. Wie sehr man unter einer Situation leidet, hängt überdies mit der individuellen Haltung zusammen, und mit der klassischen „Ist das Glas halb voll oder halb leer“-Frage: Sehe ich die Lage als Herausforderung – oder als etwas, das mich runterzieht?

Solche Einschätzungen, sagt Ulrike Ehlert von der Universität Zürich, seien der Schlüssel zur Resilienz. „Wer sich in hohem Maß von negativen Bewertungen distanzieren kann, fühlt sich in der Konsequenz auch nicht so stark belastet“, erklärt die Psychologin. Eine „positive Gestimmtheit“ bringe eine Gelassenheit mit sich, die sich in Krisen auszahle. Der Weg zu weniger Pessimismus lasse sich selbst im höheren Alter von 50 oder 60 Jahren noch erlernen, sagt Ehlert: „Aber das muss man schon wirklich wollen.“ Denn dazu gehöre, aus eigenen Fehlern zu lernen und mit sich selbst einfühlend und verzeihend umzugehen.

ist, sich mehr um sich selbst zu kümmern: mit einem Konzert, einem Entspannungskurs, einem Abendessen vom Lieblingsitaliener. „Wir neigen dazu, mit uns selbst viel ungnädiger umzugehen als mit anderen“, warnt Ehlert. Deshalb könne es in Krisensituationen sinnvoll sein, sich zu fragen: Welchen Rat würde man jetzt einem guten Freund geben – um das dann für sich selbst zu tun. Und noch einen Schutzfaktor hat Ehlert mit ihren Kollegen aufgefunden gemacht: Spiritualität. Wer an Fügung durch eine höhere Macht glaube, dem falle es leichter, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind.

Die seelischen Abwehrkräfte lassen sich also gezielt aufbauen. Doch sie können auch wieder schwinden: „Resilienz ist ein kostbares Gut, auf das ich achtgeben muss“, sagt der Mainzer Resilienzforscher Lieb. Dazu hilft beispielsweise, sich klar zu machen, wenn schwierige Situationen bevorstehen. Typisch sind etwa die sogenannten Übergänge im Leben: der Wechsel von der Schule zu Ausbildung oder Studium, ein neuer Job, der Umzug in eine andere Stadt, eine Erkrankung in der Familie. „Das sind Phasen, die das Potenzial haben, die Resilienz herauszufordern“, sagt Lieb.

Unterstützung findet man in solchen Fällen auch im gesellschaftlichen Umfeld: Studierende können auf Veranstaltungen für Erstsemester Kontakte knüpfen; neue Mitarbeiter bekommen einen Paten für die ersten Wochen zur Seite gestellt, der sie in die Strukturen des Unternehmens einweist und die beste Zeit für die Kantine kennt. Und Selbsthilfegruppen für alle Lebenslagen geben Betroffenen allein dadurch Halt, indem sie zeigen: Es gibt andere Menschen, die mit denselben Problemen kämpfen. Schon die Erfahrung, gemeinsam etwas durchzustehen, kann die Resilienz positiv beeinflussen.

Inwieweit das in der Corona-Krise gilt, bleibt allerdings noch offen – und auch die Frage, wie sich die Pandemie auf die Resilienz des Einzelnen auswirkt, haben die Wissenschaftler des Leibniz-Instituts für Resilienzforschung noch nicht abschließend geklärt. In ihrer Langzeitstudie, bei der die Teilnehmer ihre Resilienz einschätzen sollen, sind die Werte während der Pandemie über weite Strecken stabil geblieben; es gab kaum einen Unterschied zur Resilienz vor der Pandemie. „Das ging jetzt erst zu Beginn der dritten Welle ein wenig runter“, sagt Klaus Lieb. „Wir haben den Eindruck, dass den Leuten da langsam die Luft ausgeht.“

Ob die Zahl der psychischen Erkrankungen wirklich so massiv angestiegen ist, wie es derzeit immer wieder mal gemeldet wird, werde man zuverlässig erst im kommenden Jahr wissen. Klar sei aber schon jetzt: „Das ist die intensivste kollektive Erfahrung des Sterbens und der Belastung, die wir seit dem Zweiten Weltkrieg erleben“, sagt Lieb. „Es kann uns als Gesellschaft stärken, dass wir zusammengekommen sind.“

KOMME, was da wolle ...

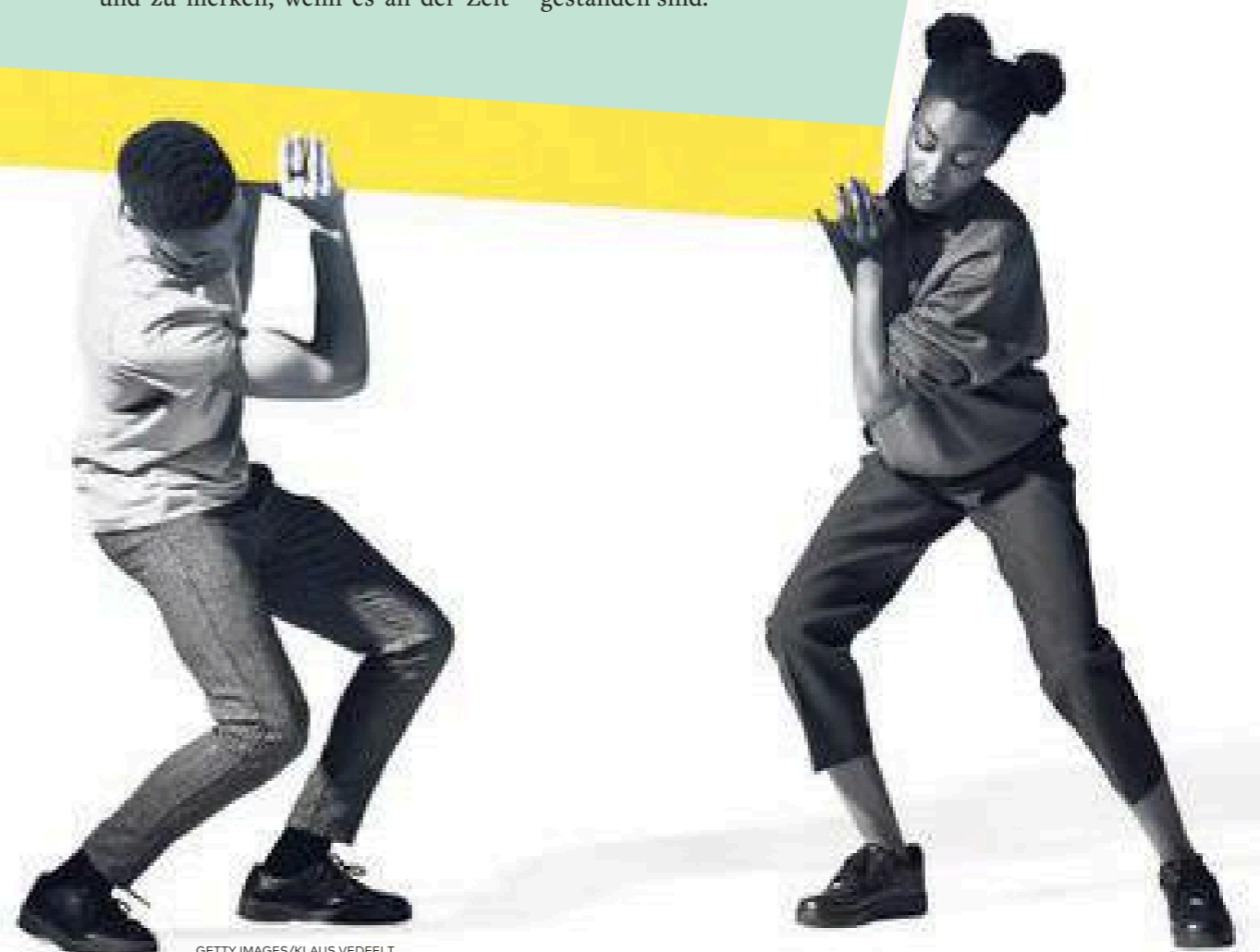
Wie steht man Schicksalsschläge oder Krisenzeiten durch, ohne einen bleibenden seelischen Schaden davonzutragen? Wissenschaftler sagen: Indem man seine psychische Widerstandskraft stärkt. Denn Resilienz ist eine Fähigkeit, die sich erlernen – und sogar vorbeugend trainieren lässt

Gemeinsam stark: Mit Unterstützung lassen sich Herausforderungen leichter stemmen

”

EIN GESUNDES MASS AN PROBLEMEN IST NOTWENDIG, UM RESILIENT ZU WERDEN

HENRIK WALTER, LEITER DES FORSCHUNGSBEREICHES „MIND AND BRAIN“ AN DER CHARITÉ-UNIVERSITÄTSMEDIZIN BERLIN



GETTY IMAGES/KLAUS VEDFELT