



Wie sich die persönliche Resilienz stärken lässt, lesen Sie im Interview mit dem Psychologen Werner Greve auf haysworld.de



Von Kirstin von Elm

RESILIENZ: LERNEN UND WACHSEN IN DER KRISE

Ob wir an einem Schicksalsschlag zerbrechen oder psychisch unbeschadet und sogar stärker aus einer Krise hervorgehen, gilt als Frage der persönlichen Resilienz. Doch worin besteht das Erfolgsgeheimnis resilienter Menschen und wie können wir unsere psychischen Abwehrkräfte gezielt stärken? Die Resilienzforschung liefert Antworten.

Lufthansa-Pilot Jürgen Vietor ist Mitte 30, als Terroristen im Oktober 1977 sein Flugzeug kapern: Die Entführer erschießen seinen Kollegen, ein Schicksal, dem er selbst nur knapp entgeht. Er überlebt eine nahezu aussichtslose Notlandung in Afrika und wird in letzter Minute durch die GSG 9 befreit – gefesselt und mit Benzin über-gossen, weil die Terroristen die Maschine mit 264 Geiseln an Bord in die Luft sprengen wollen. Vorruhestand, Jobwechsel oder Therapie? Fehlanzeige: Wenige Wochen nach dem traumatischen Erlebnis sitzt der Co-Pilot der „Landshut“ bereits wieder im Cockpit und übt seinen geliebten Beruf noch mehr als 20 Jahre lang aus.

Vorbeugen statt heilen

Für den Hirnforscher Raffael Kalisch ist Vietor ein Paradebeispiel für erfolgreiche Krisenbewältigung. Kalisch ist Professor für Bildgebung des menschlichen Gehirns an der Universität Mainz und am Leibniz-Institut für Resilienzforschung und befasst sich seit vielen Jahren mit psychischer Gesundheit und Resilienz. Für den Mediziner ein wichtiges Thema: Studien zufolge leiden rund 30 Prozent der europäischen Bevölkerung unter stressbedingten psychischen Erkrankungen wie Depression, Angst oder posttraumatische Belastungsstörung. Neben dem persönlichen Leid sind hohe gesellschaftliche Kosten damit verbunden, beispielsweise für lange Therapien oder Arbeitsausfälle. Den seit Jahrzehnten anhaltend hohen Fallzahlen versucht die Resilienzforschung mit einem neueren prophylaktischen Ansatz beizukommen: „Anstatt zu fragen, was Menschen krank macht, fragen wir, was Menschen trotz Belastung gesund erhält und wie man solche Schutzfaktoren und Schutzmechanismen für die bessere Vorbeugung stressbedingter Erkrankungen nutzen kann“, erklärt Kalisch.

Resilienz ist für ihn keine statische Eigenschaft, sondern das Ergebnis eines dynamischen Anpassungsprozesses, in dem wir lernen, erfolgreich mit Herausforderungen umzugehen. „Vereinfacht gesagt, resultiert Resilienz aus Stressoptimierung“, so Kalisch. Stressreaktionen wie Angst oder Wut seien tief im Unterbewusstsein verankerte Schutzmechanismen, mit denen wir instinktiv auf Gefahrensignale, sogenannte Stressoren, reagieren. Antworten wir allerdings unnötig oft auf harmlose Reize mit Stress, verschleiben wir unsere Kräfte und riskieren unsere Gesundheit.

Bloß kein falscher Alarm

„Statt überall Katastrophen zu wittern, neigen resiliente Menschen wie Jürgen Vietor im Zweifelsfall eher zu einer positiven Bewertung der Lage“, erklärt der Hirnforscher, der den Lufthansa-Piloten persönlich befragt hat. Vietor ging fest davon aus, kein zweites Mal Opfer einer Flugzeugentführung zu werden, auch wenn es statistisch dafür keine Grundlage gibt. Sein positiver Umgang mit Ungewissheit ermöglichte es ihm, sich traumaassoziierten Reizen wie dem Cockpit der „Landshut“ oder Fluggeräuschen bereits nach einer kurzen Erholungspause wieder zu stellen. Dabei lernte er schnell, vermeintliche Gefahrensignale wieder als normal und sicher zu bewerten. Diese Strategie des Auslöschens von unnötigen Stressoren wird in der Neurowissenschaft als Extinktion bezeichnet. Wer sie einmal erfolgreich angewendet habe, steigere dauerhaft die eigene Resilienz, vermutet Kalisch. So auch Vietor: Eine in späteren Jahren entwickelte Höhenangst überwand der begeisterte Flieger erfolgreich mit derselben Methode: Er überquerte hohe Autobahnbrücken und unternahm steile Bergwanderungen, bis der Stressfaktor Höhe neutralisiert war.

Bleibt die Frage, wie viel von dem Co-Piloten in uns allen steckt. Ein Stück weit seien hilfreiche Persönlichkeitsmerkmale wie Optimismus und Selbstwirksamkeit (also der Glaube an die eigenen Kräfte und Fähigkeiten) zwar genetisch und durch frühkindliche Erfahrungen geprägt, doch sei unser Gehirn ein plastisches Organ, so das ermutigende Fazit von Kalisch: „Die Schaltkreise verändern sich, wenn sie benutzt werden. Durch Übungen werden sie effizienter.“



Raffael Kalisch: Der resiliente Mensch. Wie wir Krisen erleben und bewältigen, 2020 im Piper Verlag erschienen, ISBN 978-3-492-24263-9