

hkk magazin

01/2016



Bleiben Sie seelenruhig

Resilienz – keine Chance für Stress,
Depression und Burn-out



**Wie Sie Krisen
besser meistern**

Tipps von der Expertin

Personalisierte Medizin

Jetzt lasse ich mir meine eigenen
Pillen drehen

**Runter vom Sofa, ran
ans hkk Sporttelefon**

Gratisservice für Aktive



Bleiben Sie seelenruhig

Resilienz – keine Chance für Stress, Depression und Burn-out

Es gibt Menschen, die an schweren Schicksalsschlägen nicht zerbrechen, sondern sogar gestärkt aus ihnen hervorgehen. Die gute Nachricht: Diese Fähigkeit kann jeder lernen.

Das Leben ist nicht immer leicht: Eine schlimme Diagnose vom Arzt, der Verlust des Jobs oder die Trennung vom Partner sind Schicksalsschläge, die jeden plötzlich treffen können. Das Interessante daran ist: Es gibt Menschen, die solche Krisen nicht umhauen – im Gegenteil. Manche gehen sogar gestärkt aus ihnen hervor. Hierbei handelt es sich um eine Fähigkeit, die in der Psychologie Resilienz genannt wird. Der Begriff stammt ursprünglich aus der Werkstoffkunde. Er beschreibt die Eigenschaft hochelastischer Materialien, nach Belastungen wieder in ihren Ausgangszustand zurückzukehren. Bei Menschen steht Resilienz für seelische Widerstandsfähigkeit gegenüber traumatischen, krisenhaften Belastungen.

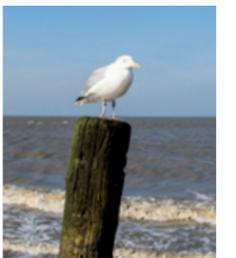
Erste Studien in den 1950er Jahren

Was hinter dem Phänomen Resilienz steckt, gilt in der Psychologie als eine der spannendsten Fragen überhaupt. Erste Antworten darauf lieferte die US-amerikanische Psycholo-

gin Emmy Werner. Sie hat alle im Jahr 1955 geborenen Kinder einer hawaiianischen Insel über 40 Jahre begleitet. Von den rund 700 Kindern wuchs ein Drittel unter besonders schwierigen Bedingungen auf: Sie waren zum Beispiel sehr arm, kamen aus Familien, in denen dauerhaft gestritten wurde oder deren Eltern psychisch krank waren. Überraschenderweise entwickelte sich fast ein Drittel der „Risiko-Kinder“ erstaunlich gut. Werner beobachtete bei ihnen bestimmte Schutzmechanismen. Dabei erwiesen sich soziale Bindungen – etwa zu einer Vertrauensperson außerhalb der Familie – als besonders wichtig. Zudem hatten die Kleinen oft Charaktereigenschaften wie zum Beispiel ein ruhiges Temperament oder ein spezielles Talent, die ihnen Anerkennung brachten, oder auch die ausgeprägte Fähigkeit, auf andere zuzugehen. Diese Schutzfaktoren wirkten auch noch im Erwachsenenalter.

„Was hinter dem Phänomen Resilienz steckt, gilt in der Psychologie als eine der spannendsten Fragen überhaupt.“

Da resiliente Kinder schon in jungen Jahren aufgrund bestimmter Eigenschaften auffallen, vermuten Forscher, dass auch die gene-



INFO

Der Begriff Resilienz stammt vom lateinischen „resilire“. Das bedeutet zurückspringen oder auch abprallen. Resilienz oder psychische Widerstandskraft beschreibt die Fähigkeit, Krisen bewältigen und unter Verwendung sowohl eigener als auch sozial vermittelter Fertigkeiten seine Persönlichkeit weiterentwickeln zu können. Das Gegenteil von Resilienz ist Verwundbarkeit.



tische Veranlagung eine gewisse Rolle spielt. Den Beweis hierfür erbrachte der Psychologe Avshalom Caspi von der amerikanischen Duke University. Demnach ist die Länge eines bestimmten Gens, das das Glückshormon Serotonin transportiert, entscheidend für die psychische Robustheit missbrauchter Kinder. Trägt jemand die längere Variante in sich, stehen ihm mehr Botenstoffe zur Verfügung, die helfen, mit stressigen Situationen besser umzugehen.

Die Rolle des Gehirns

Das Gehirn als „Resilienz-Organ“ rückt aufgrund der rasanten Entwicklung der Medizintechnik immer mehr in den Mittelpunkt der Forschung. Neurowissenschaftler, Mediziner und Psychologen am Deutschen Resilienz-Zentrum Mainz widmen sich seit 2014 der neurobiologischen Erforschung der Resilienz (siehe hierzu das Interview auf Seite 9). Dies ist europaweit das erste Zentrum dieser Art. Ziel ist es, die Mechanismen der Resilienz zu entschlüsseln. Entscheidend dabei ist herauszufinden, welche Prozesse maßgeblich dafür sind, wie das Gehirn eine bestimmte Situation oder einen

bestimmten Reiz bewertet. „Wir wollen verstehen, welche Vorgänge im Gehirn Menschen dazu befähigen, sich gegen die schädlichen Auswirkungen von Stress zu schützen, und wie diese Resilienzfaktoren gezielt trainiert und langfristig verstärkt werden können“, sagt Professor Klaus Lieb, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsmedizin Mainz.

Dazu haben die Forscher inzwischen mehrere Langzeitstudien gestartet. 200 junge Erwachsene werden beispielsweise in dem Mainzer Resilienz z. B. Projekt (MARF) über mehrere Jahre begleitet. Dabei werden Stressfaktoren und deren Auswirkungen auf die psychische Gesundheit erfasst. Die Wissenschaftler wollen so Eigenschaften des Gehirns und geistige Fähigkeiten identifizieren, die wichtige Schutzmechanismen darstellen. Diese Erkenntnisse können dazu beitragen, die Vorbeugung und Behandlung von Gehirnerkrankungen zu verbessern.

Resilienz kann jeder lernen

Auch wenn noch viele Fragen ungeklärt sind: Schon jetzt scheint sicher, dass Resilienz eine

„Wichtig sind psychologische Faktoren wie positives Denken und die Fähigkeit, flexibel auf belastende Lebensereignisse zu reagieren.“

Fähigkeit ist, die jeder Mensch zu jedem Zeitpunkt seines Lebens aufbauen und trainieren kann – unabhängig von seiner genetischen Veranlagung. Oder anders gesagt: Auch diejenigen, die nicht von Natur aus diese Eigenschaften aufweisen, können lernen, mit Schwierigkeiten im Leben besser umzugehen. Wichtig sind psychologische Faktoren wie positives Denken und die Fähigkeit, flexibel auf belastende Lebensereignisse zu reagieren. „Es macht einen großen Unterschied, ob ich mit meinem Schicksal hadere und mich als hilfloses Opfer sehe oder ob ich die Situation akzeptiere und mich auf ihre Lösung konzentrieren kann“, sagt die Bestsellerautorin („Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke“) und Fachärztin für psychosomatische Medizin und Psychotherapie Dr. med. Mirriam Prieß.

Das bedeutet: Resiliente Menschen fliehen nicht vor einem Unglück beziehungsweise kämpfen nicht dagegen, sondern nehmen es an. Indem sie sich der Realität stellen, können sie besser mit ihrer Situation umgehen, ist sich die Expertin sicher. Dementsprechend seien resiliente Menschen auch keine Superhelden, die alles an sich abprallen lassen. „Wirkliche Stärke bedeutet, in der Lage zu sein, seinem Leben in seinen Höhen und Tiefen auf Augenhöhe zu begegnen. Denn nur dann kann man einer Situation ein Gegenüber bieten und ihr adäquat begegnen.“



👍 BUCH-TIPP

Resilienz – das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft

Die Wissenschaftsjournalistin Christina Berndt erzählt in „Resilienz“ mit vielen Beispielen, welches hilfreiche Rüstzeug manchen Menschen von Natur aus mitgegeben ist, und geht anhand der neuesten Forschungen der Frage nach, wie es dazu kam. Sie gibt aber auch ganz praktischen Rat und zeigt Wege auf, wie man sich künftig besser durch die großen und kleinen Krisen des Lebens manövrieren kann. Denn obwohl die Fundamente der psychischen Widerstandskraft schon in frühester Kindheit gelegt werden, so lassen sie sich doch auch später noch aushärten, falls man die richtigen Strategien kennt.

288 Seiten, ISBN 978-3-423-34845-4, dtv Premium, 9,90 EUR



Dr. med. Mirriam Prieß ist Fachärztin für psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Als Wirtschafts-Coach hilft sie mittels des sogenannten Dialogprinzips zur eigenen inneren Stärke zu finden und den Herausforderungen des Lebens auf Augenhöhe zu begegnen.

Tipps von der Expertin

Wie Sie Krisen besser meistern

Zu sich selbst zurückfinden: Wer sich in einer Krise befindet, spürt irgendwann, dass dies daran liegt, dass er sich selbst verloren hat. „Wer mit sich nicht mehr im Kontakt steht, kann sich auch nicht mehr zur Seite stehen“, sagt Dr. Mirriam Prieß. Das heißt, der erste Schritt aus jeder Krise bedeutet: „Finde zu dir selbst zurück, denn erst dann kannst du allem, was ist, auf Augenhöhe begegnen.“ Dies bedeutet, den inneren Dialog wiederherzustellen: sich für sich zu interessieren, zu öffnen und auf Augenhöhe zu begegnen in allem, wer man in dieser schweren Situation ist und wer nicht.

Die eigene Person annehmen: Annehmen führt zur Lösung, Widerstand zur Lähmung. Sehr viele Menschen verlieren sich in einer Krise, weil sie sich selbst ablehnen und verurteilen. Prieß: „Dabei braucht es das Gegenteil: die bedingungslose Annahme der eigenen Person, das bedingungslose ‚Ja‘ zu sich selbst.“ Machen Sie sich bewusst: Nur wenn ich „Ja“ zu mir sage, kann ich mich auch in der äußeren Situation vertreten, die notwendigen Grenzen ziehen oder ein „Nein“ zu meiner Person bewältigen. Nur wenn ich mir auf Augenhöhe begegne, kann ich auch die Situation klar er-

kennen. Wer auf sich herabblickt, bewertet die äußeren Geschehnisse automatisch als übermächtig.

Abgeben und loslassen: Wenn dies gelungen ist, folgt der nächste Schritt: abgeben und loslassen, was es zu verabschieden gilt – ohne sich dabei selbst zu verlieren. Sehr viele Menschen verlieren sich in einer Krise, weil sie nicht loslassen wollen. Sie halten an dem fest, was nicht mehr ist. „Je mehr sie jedoch ‚Ja‘ zu sich selbst sagen, umso mehr können sie auch loslassen“, ist Mirriam Prieß überzeugt. Dementsprechend bezieht sich Loslassen nicht nur auf das Außen, sondern auch das Innen. Dazu gehören Emotionen oder auch Verhaltensweisen, die mitverantwortlich für die Situation sind.

Hilfe suchen: Wenn ich spüre, dass ich mich weiter verliere, meine Symptome zunehmen und ich mich aus meinem sozialen Umfeld immer weiter zurückziehe, dann wäre es notwendig, sich an einen professionellen Coach oder Therapeuten zu wenden, der mich darin unterstützt, den Kontakt wieder zu mir selbst aufzunehmen. „Das heißt, echte Hilfe finde ich am Ende nicht dort, wo ich beruhigend getragen werde, sondern wo mir verständnisvoll zur Seite gestanden und zu gehen gezeigt wird“, so die Expertin. ■



Dr. phil. Dipl.-Psych. Isabella Helmreich ist psychologische Psychotherapeutin am Deutschen Resilienz-Zentrum der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz

„Die eigenen Schutzfaktoren trainieren“

Am Deutschen Resilienz-Zentrum arbeiten seit 2014 fachübergreifend Neurowissenschaftler, Mediziner und Psychologen an der neurobiologischen Erforschung der Resilienz. Ziel ist es, Resilienztrainings zur Vorbeugung und Behandlung stressbedingter Erkrankungen zu entwickeln. Die Diplom-Psychologin Dr. Isabella Helmreich erklärt, was es damit auf sich hat.

Frau Dr. Helmreich, wie lernt man Resilienz?

Helmreich: Jeder von uns besitzt Resilienzfaktoren und -strategien, die er nutzen kann. Doch oftmals sind wir uns dessen nicht bewusst. Daher gilt es, erst einmal zu prüfen: Über welche verfüge ich? Welche nutze ich nicht? Welche fehlen mir noch? Dann geht es in einem ersten Schritt darum, die vorhandenen Ressourcen, wie etwa das soziale Netzwerk, verstärkt einzusetzen. Habe ich dagegen vielleicht Probleme, mit schwierigen Emotionen umzugehen, gilt es, dies zu trainieren – zum Beispiel, indem man sich mit Selbsthilfeliteratur beschäftigt, einen Workshop besucht oder sich eventuell professionelle Hilfe sucht.

Vor dem Hintergrund zunehmender seelischer Erkrankungen scheint dies immer wichtiger zu werden ...

Helmreich: Das ist richtig. Die Arbeitsbedingungen und -techniken in unserer Gesellschaft haben sich grundlegend verändert und zu einer hohen Arbeitsverdichtung geführt. Insbesondere die ständige Erreichbarkeit aufgrund von Smartphones und Tablets sowie der zunehmende Termin- und Leistungsdruck sind etwas, was die Menschen extrem stresst. Wir müssen erst lernen, wie wir gut damit umgehen, und andere Stressbewältigungsfähigkeiten entwickeln, als wir bisher hatten. Dabei kann ein Resilienztraining helfen.

Eines Ihrer Ziele ist auch, dazu anzuregen, die Lebens- und Umweltbedingungen resilienzförderlicher zu gestalten. Wie muss man sich das vorstellen?

Helmreich: Gerade im Arbeitsleben ist die Gefahr groß, durch ständige Überforderung in einen Teufelskreis aus chronischem Stress und der damit verbundenen Gefahr einer psychischen oder auch körperlichen Erkrankung zu geraten. Belastende Arbeitsbedingungen können auch Menschen krank machen, die von Natur aus resilient sind

beziehungsweise eine robuste Gesundheit besitzen. Daher ist es wichtig, dass Arbeitgeber für gesunde Arbeitsbedingungen sorgen. Es geht nicht darum, den Menschen noch mehr zu optimieren, sondern auch Grenzen zu setzen – beispielsweise durch die Möglichkeit, handy- beziehungsweise E-Mail-freie Zeiten einzurichten, in denen Mitarbeiter in Ruhe durcharbeiten können.

Es heißt, früh übt sich. Wie können Eltern und Lehrer die seelische Widerstandskraft schon bei Kindern stärken?

Helmreich: Wichtig ist ein Erziehungsstil, der durch Wertschätzung und Akzeptanz dem Kind gegenüber geprägt ist, aber auch Grenzen und Regeln enthält. Sinnvoll ist zudem ein positiver Kontakt zu Gleichaltrigen. Daher sollten Eltern Freundschaften ihrer Kinder fördern und sie darin unterstützen, sich ihr eigenes soziales Netzwerk aufzubauen. Auch in Bildungseinrichtungen sollte ein wertschätzendes Klima herrschen. Gut ist es, wenn Kinder bereits in Kindergarten und Schule dazu angeleitet werden, Fähigkeiten zur Konfliktlösung und Stressbewältigung zu entwickeln. Und natürlich sollte ihnen gezeigt werden, wie sie konstruktiv mit negativen und unangenehmen Gefühlen umgehen können.

Und was kann man als Erwachsener tun, um resilienter zu werden?

Helmreich: Wichtig ist eine Grundhaltung, die man als realistischen Optimismus bezeichnet. Das bedeutet, dass man positiv in die Zukunft blickt. Hierzu gehört auch, kleine positive Dinge im Alltag (wieder) wahrzunehmen. Eine Rolle spielt auch die Selbstwirksamkeitsüberzeugung – also das Wissen, dass man die Fähigkeit hat, schwierige Situationen zu bewältigen. Außerdem sollte man Dinge akzeptieren lernen, die man nicht verändern kann. Und wie schon bei Kindern gilt: ein gutes soziales Netzwerk aufbauen und pflegen. ■