

Das Geheimnis von Stehaufmännchen



„Prävention statt Therapie ist unser Anliegen.“

Beat Lutz, Resilienz-Forscher

- Manche Menschen stecken Stress besser weg als andere
- Wie funktioniert das genau? Und können wir das lernen?

VON SILVIA KUSIDLO, DPA

Dauernder Stress macht krank – es gibt aber auch Leute, denen macht das gar nichts aus. Was ist die neurobiologische Grundlage dafür? Diese Frage lässt den Resilienz-Forscher Beat Lutz nicht los. Gemeinsam mit Forschern unterschiedlicher Disziplinen gründete er vor zwei Jahren das Deutsche Resilienz-Zentrum (DRZ) in Mainz. Es ist den Angaben zufolge das einzige Forschungs-

zentrum in Deutschland zur seelischen Widerstandskraft gegen Stress.

Positiv zu denken ist nach Einschätzung des Wissenschaftlers wahrscheinlich einer der Faktoren, der verhindert, dass Menschen bei Stress vulnerabel, also verletzlich reagieren. So lautet der Gegenbegriff zu resilient, wo psychische und neurologische Schutzmechanismen gegen Stress aktiv werden.

Den entsprechenden Abläufen im Gehirn widmet sich der 55-jährige Bioche-

miker schon seit Jahren. Etwa der Frage, wie das Gedächtnis funktioniert und wie der Körper Stress verarbeitet. Etlliche Faktoren zur Förderung von Resilienz wurden bereits identifiziert, zum Beispiel Charaktereigenschaften, kognitive Fähigkeiten oder auch soziale Unterstützung. „Wir wollen ein Framework entwickeln, welches nicht eine Liste von Resilienzfaktoren beschreibt, sondern ein System in die Forschung bringt, in dem generell wirksame Resilienzmechanismen beschrieben werden sollen“, erklärt Lutz.

Der Direktor des Instituts für Physiologische Chemie an der Universitätsmedizin Mainz forscht seit etwa 15 Jahren über Endocannabinoide: Das sind körpereigene Botenstoffe, die ähnlich wie Haschisch wirken und im Gehirn Schutzmechanismen aktivieren können – etwa indem sie Reaktionen dämpfen und so eine Balance zwischen unterschiedlichen Erregungszuständen herbeiführen. Sie können auf diese Weise auch ein Faktor für die Resilienz sein.

Das Resilienz-Zentrum ist bislang ein Verbund von Forschern verschiedener Disziplinen. Im Mai billigte die Deutsche Forschungsgemeinschaft (DFG) einen neuen Sonderforschungsbereich zur Resilienz-Forschung mit Fördermitteln von 12,1 Millionen Euro für vier Jahre. Schon im Titel des Programms unter Federführung von Professor Lutz wird die Aufgabe klar genannt: „vom Verstehen der Mechanismen zum Fördern der Prävention“. Neben den Mainzer Forschern wirken auch Wissenschaftler der Frankfurter Goethe-Universität und des Max-Planck-Instituts für Hirnforschung mit.

„Prävention statt Therapie ist unser Anliegen“, sagt Lutz. „Wir wollen Probleme erkennen, bevor sie zum Ausbruch kommen.“ Angesichts der hohen Kosten von stressbedingten Erkrankungen wie Burnout-Syndrom, Angstzuständen und Depressionen wäre es volkswirtschaftlich sinnvoll, rechtzeitig vorzubeugen. „Resilienz ist nicht in die Wiege gelegt“, sagt Lutz. „Das ist ein dynamischer Prozess, das kann man lernen.“

Methodisch nähern sich die Forscher dem Geheimnis der Resilienz auf ganz verschiedenen Wegen. In einer jetzt beginnenden Langzeitstudie werden rund 1200 Menschen über mindestens vier Jahre hinweg begleitet, um ihre Stresserfahrungen im realen Leben zu erfassen und zusammen mit psychologischen und neurologischen Faktoren detailliert zu analysieren.

Auch Tierversuche gehören zum Instrumentarium der Forscher – etwa mit einem Zebrafisch, der simulierten Vogelangriffen ausgesetzt wird, oder einer Maus, die mit Attacken eines stärkeren Artgenossen gestresst wird. Warum? Dabei kann untersucht werden, ob einzelne Gene, neuronale Netzwerke oder bestimmte Neurotransmittersysteme als Überträger von Informationen Resilienz unterstützen.

Die Erforschung von Resilienz wird im neuen Schuljahr auch Thema für zwei Gymnasien in Bad Dürkheim und

Nieder-Olm sein. Die Schülerinnen und Schüler könnten so mit wissenschaftlichem Arbeiten vertraut werden, erklärt Sandra Volz, Lehrerin am Werner-Heisenberg-Gymnasium in Bad Dürkheim. Die eigene Resilienz zu stärken, sei kein erklärtes Ziel des Projekts. „Sehr wohl kann aber ein Einblick in diese Thematik zu einer Beschäftigung mit der eigenen Person führen und den Blick für die eigenen Stärken schärfen.“

Im Arbeitsleben muss sich Resilienz etwa bewähren, „wenn ein Chef die Untergebenen sehr traktiert und großen Stress macht“, erklärt Wissenschaftler Lutz. „Dann haben wir dieselbe Situation wie bei den Mäusen – es ist klar, dass man dann einen solchen Chef meidet und nichts mit ihm zu tun haben will.“

Manche Menschen lassen sich jedoch einfach nicht unterkriegen: Selbst wenn sich die Probleme häufen, bewahren sie fast immer einen kühlen Kopf. Vor allem im Beruf ist das eine sehr gute Fähigkeit. Wir sagen Ihnen in unserem Erklärungstück, wie Sie sie trainieren.



Viele Menschen fühlen sich im Alltag getrieben. Doch wie lebe ich eigentlich richtig? Der Soziologe Hartmut Rosa im Interview und ein Essay von Redakteurin Susanne Ebner zum Thema lesen Sie unter: www.suedkurier.de/plus



Nach der Arbeit ist es ratsam, sich mit Freunden zu treffen. BILD: IVANKOSO - FOTOLIA

Wert der Freundschaft

Nach einem anstrengenden Tag im Job will man manchmal nur noch seine Ruhe haben – auch bei großem Stress im Büro sollten Berufstätige aber ihre sozialen Kontakte pflegen. Wer viel arbeitet, vernachlässigt zwangsläufig Familie und Freunde, wie Norbert Rohleder von der Hochschule Mainz erklärt. Einige denken möglicherweise, bei Hektik im Büro ist Ruhe am Abend besonders wichtig. Der Mensch sei allerdings ein Rudeltier und brauche Nähe und Austausch. Gerade in belastenden Situationen könne ein Gespräch mit einer vertrauten Person helfen. Wer keine Zeit für ein Treffen hat, kann auch Freunde anrufen. Mit unangenehmen Kontakten sollten Berufstätige allerdings keine Zeit verbringen. Die Mittagspause mit dem nervigen Kollegen sei keine Pflicht, betont Rohleder. (dpa)



Manche Menschen erholen sich schneller von Niederlagen als andere, wie ein Stehaufmännchen. BILD: HTM46 - FOTOLIA

Was Widerstandsfähigkeit für den Job bedeutet

1 Warum ist Resilienz (Widerstandsfähigkeit) für den Beruf so bedeutend? „Resilienz ist heute so wichtig für unseren Beruf, weil wir uns mehr denn je ständig an neue Situationen anpassen müssen“, beschreibt Coach Ella Gabriele Ammann die Situation. „Diejenigen, die resilient sind, können Veränderungsprozesse besser meistern“, fügt die Ärztin und Unternehmensberaterin Miriam Prieß hinzu. „Sie sehen in jeder Krise die Chance auf Veränderung.“ Selbst, wenn sie mal scheitern, ist das kein Weltuntergang: Diese Menschen verlieren sich nicht in einer negativen Situation oder den eigenen Gefühlen. Stattdessen lernen sie daraus und gehen weiter. Andere, die keine hohe Resilienz haben, verbeißen sich dagegen im Problem und erschöpfen sich so. Das führt langfristig dazu, dass Energie reserven aufgebraucht werden.

2 Warum sind manche Menschen sehr resilient, andere weniger? Klaus Fröhlich-Gildhoff von der Evangelischen Hochschule Freiburg sagt, dass die Grundlage in der frühen Kindheit gelegt wird. Resilienz werde durch die Erfahrung einer stabilen, Halt gebenden Beziehung geschaffen: „Da ist jemand da, der mich hält, der mich aber auch fordert“, beschreibt er es. Daneben gebe es personelle Resilienzfaktoren, sagt Fröhlich-Gildhoff. Das sind eine angemessene Selbst- und Fremdwahrnehmung, angemessene Selbststeuerungsfähigkeiten – also mit aufkommenden Gefühlen umzugehen –, soziale Kompetenzen, Problemlösungskompetenzen, eine positive Selbstwirksamkeitserwartung – dass man sich also selbst als wirksam erfährt –, und Bewältigungsfähigkeiten. Was kann ich leisten, wo brauche ich Unterstützung?

3 Kann ich robuster werden? Arbeitnehmer, die zum Beispiel unter Stress leiden und sich unter Druck gesetzt fühlen, fragen sich häufig, wie sie ihre innere Widerstandskraft stärken können. „Das Gute ist: Sie können es trainieren“, beruhigt Prieß. Aber: „Je älter der Mensch ist, desto schwieriger ist es“, macht Fröhlich-Gildhoff auch deutlich. Für Prieß bedeutet es, fünf Faktoren zu trainieren: Interesse und Empathie sowohl gegenüber anderen als auch gegenüber sich selbst, Augenhöhe – also weder auf das Gegenüber hinabzublicken noch es in den Himmel zu heben. Außerdem zählten Wertschätzung und Respekt dazu. Diese Faktoren könne man trainieren: „Sie selbst merken, wofür Sie sich verurteilen. Sie merken, ob Sie Ja zu sich sagen.“ Gut ist aber, erst einmal mit einem Faktor zu beginnen. „Die fünf auf einmal zu trainieren, ist häufig zu viel.“ Ist die innere Blockade zu hoch, gilt es, sich Hilfe zu holen. Fröhlich-Gildhoff rät zu Achtsamkeitstrainings – auch Yoga könne helfen, sich auf sich selbst zu konzentrieren. Wer Probleme mit der Selbststeuerung hat, etwa schnell wütend wird oder in Panik verfällt, müsse lernen, einen Filter einzuschleusen. Auch das geht mit Entspannungsverfahren. „Ein sehr gutes Mittel ist Bewegung. Beim Laufen oder Schwimmen erzielt man schnell Fortschritte – so schafft man sich ein Selbstwirksamkeitserleben.“ Oft helfe auch das Gespräch – etwa mit Freunden oder Psychotherapeuten. Amann macht deutlich: „Sie können einem Mitarbeiter nur in einem bestimmten Maß mit diesen Techniken helfen.“ Müssen Mitarbeiter etwa 24 Stunden erreichbar sein, besteht ein Problem der Gesamtüberforderung.

4 Welches Ergebnis kann ein Training haben? Gelassener reagieren, sich von Problemen nicht unterkriegen lassen – das gelingt wesentlich besser, wenn man seine Resilienz schult. Man hat außerdem gelernt, Grenzen zu ziehen. „Dieses Selbstbewusstsein ist eine Konsequenz“, sagt Amann. Auch darauf müsse man gefasst sein. Denn wer nun gelernt hat, Nein zu sagen, vorher aber brav alles gemacht hat, wonach er gefragt wurde, ernte vielleicht erst einmal Ärger, sagt Fröhlich-Gildhoff. Für Arbeitgeber bedeutet ein resilienter Mitarbeiter aber auch: Wird nichts gegen eine zu große Arbeitslast unternommen, zieht der Mitarbeiter vielmehr die Notbremse und kündigt. Denn resilient ist nicht gleich stressresistent, sagt Amann. Die innere Stärke könne eben auch dazu führen, dass Gegenwind kommt. (dpa)