

Resilienz: Immun gegen das Schicksal?

Gesundheitsexperten konzentrierten sich in der Vergangenheit fast ausschließlich auf die negativen Folgen von traumatischen Erlebnissen, schlimmen Kindheitserfahrungen und zerrütteten Familien. In den letzten zwei Jahrzehnten aber hat sich die Blickrichtung geändert. Immer mehr Studien belegen: Menschen sind keine Marionetten des Schicksals. Viele entwickeln sich positiv – trotz oder gerade wegen widriger Umstände

Ein Kind wird von seinen Eltern vernachlässigt und misshandelt. Eine Frau muss den Tod ihres geliebten Partners verkraften. Ein 50-Jähriger bekommt von seinem Arbeitgeber die Kündigung. Eine Patientin erfährt, dass sie an Krebs erkrankt ist. Eine Familie verliert bei einer Naturkatastrophe ihren gesamten Besitz. – Die meisten Menschen sind zu irgendeinem Zeitpunkt ihres Lebens mit schwierigen oder bedrohlichen Situationen konfrontiert. Doch nicht jeder bewältigt sie auf die gleiche Weise.

Manche leiden so sehr unter dem belastenden Geschehen, dass sie aus der Balance geraten und sie über lange Zeit hinweg nicht mehr finden. Oftmals überschattet das Erlittene ihr Leben dauerhaft.

Andere scheinen sich nach einer gewissen Zeit mit dem Leben nach der Katastrophe zu arrangieren und wirken wieder stabil. Doch irgendwann entwickeln sie chronische Krankheiten oder psychosomatische Beschwerden, leiden unter Depressionen, Migräneattacken oder Schlaflosigkeit. Die schrecklichen Erlebnisse fordern einen späten Tribut.

Und dann gibt es noch eine dritte Gruppe: Diese Menschen wirken auf seltsame Weise immun gegen die Angriffe des Schicksals, sie bleiben seelisch und körperlich gesund, obwohl ihre Lebensbedingungen alles andere als einfach sind.

Diese dritte Gruppe wurde von der Wissenschaft lange Zeit vernachlässigt. Gesundheitsexperten konzentrierten sich fast ausschließlich auf die negativen Folgen von traumatischen Erlebnissen, schlimmen Kindheitserfahrungen und zerrütteten Familien. Sie gingen davon aus, dass unter extremem Stress Fehlentwicklungen praktisch programmiert sind.

Erst in den letzten Jahrzehnten hat sich die Blickrichtung geändert: weg von der Pathologie, hin zu einem Phänomen, das den Namen „Resilienz“ trägt. Zunehmend interessieren sich Forscher für jene Menschen, die an seelischen Belastungen nicht zerbrechen, sondern sogar noch daran wachsen. Sie „gedeihen trotz widriger Umstände“. So lautete der Untertitel eines großen internationalen Kongresses, den die Familien- und Paartherapeutin Rosmarie Welter-Enderlin Anfang 2005 in Zürich zum Thema „Resilienz“ veranstaltete.

Was unterscheidet resiliente Menschen von anderen? Haben sie in Drachenblut gebadet? Was befähigt sie, selbst heftigsten Lebensstürmen standzuhalten? Das Interesse der Resilienzforscher galt in den vergangenen Jahrzehnten im Wesentlichen drei Bereichen:

- Sie untersuchten, wie Kindern eine positive, gesunde Entwicklung möglich ist, obwohl sie mehrfach vorhandenen Risikofaktoren wie Armut, Vernachlässigung, Misshandlung oder alkoholkranken Eltern ausgesetzt sind.

- Sie gingen der Frage nach, warum Menschen unter anhaltenden extremen Stressbedingungen (zum Beispiel chronischer Krankheit) nicht „in die Knie gehen“.
- Und sie interessierten sich für das Phänomen, dass viele Menschen in der Lage sind, sich von traumatischen Erlebnissen (Gewalterfahrungen, Naturkatastrophen, Kriegserlebnissen, Tod eines nahestehenden Menschen) relativ schnell zu erholen.

Die Psychologin Emmy Werner von der *University of California* ist so etwas wie die „Mutter der Resilienzforschung“. Ihre berühmte „Kauai-Studie“ leitete den Perspektivenwechsel in der Wissenschaft ein. Keine Arbeit über das Thema „Resilienz“, die nicht auf die Erkenntnisse ihrer Untersuchung verweisen würde.

Emmy Werner und ihr Team begleiteten über vier Jahrzehnte hinweg knapp 700 Kinder, die 1955 auf der Hawaii-Insel Kauai zur Welt gekommen waren. Psychologen, Kinderärzte, Krankenschwestern und Sozialarbeiter prüften die Entwicklung im Alter von 1, 2, 10, 18, 32 und 40 Jahren.

210 der Teilnehmer (30 Prozent) wuchsen unter äußerst schwierigen Bedingungen auf. Armut, Krankheit der Eltern, Vernachlässigung, Scheidung, Misshandlungen prägten ihre Kindheit. Diesen Risikokindern galt Werners Interesse: Wie werden sie sich über die Jahre hinweg entwickeln? Haben sie eine Chance auf ein problemloses Leben?

Für zwei Drittel der belasteten Teilnehmer mussten diese Fragen (zunächst) negativ beantwortet werden. Sie fielen im Alter von 10 und 18 Jahren durch Lern- und Verhaltensprobleme auf, waren mit dem Gesetz in Konflikt geraten oder litten unter psychischen Problemen.

Aber ein Drittel der 210 Risikokinder entwickelte sich erstaunlich positiv. Emmy Werners Team konnte zu keinem Zeitpunkt der Untersuchung bei diesem Drittel irgendwelche Verhaltensauffälligkeiten entdecken: Diese Studienteilnehmer „waren erfolgreich in der Schule, gründeten eine Familie, waren in das soziale Leben eingebunden und setzten sich realistische Ziele. Im Alter von 40 Jahren war keiner aus dieser Gruppe arbeitslos, niemand war mit dem Gesetz in Konflikt geraten, und niemand war auf die Unterstützung von sozialen Einrichtungen angewiesen“, fasste Emmy Werner ihre Ergebnisse auf dem Züricher Kongress zusammen. Ihr Fazit: „Die Annahme, dass sich ein Kind aus einer Hochrisikofamilie zwangsläufig zum Versager entwickelt, wird durch die Resilienzforschung widerlegt.“

Wie Emmy Werner feststellte, verfügen resiliente Kinder über Schutzfaktoren, welche die negativen Auswirkungen widriger Umstände abmildern: Sie finden Halt in einer stabilen emotionalen Beziehung zu Vertrauenspersonen außerhalb der zerrütteten Familie. Großeltern, ein Nachbar, ein Lieblingslehrer, der Pfarrer oder auch Geschwister bieten vernachlässigten oder misshandelten Kindern einen Zufluchtsort und geben ihnen die Bestätigung, etwas wert zu sein. Diese Menschen fungieren als soziale Modelle, die dem Kind zeigen, wie es Probleme konstruktiv lösen kann.

Weiterhin wichtig ist, dass an ein Kind, das im Elternhaus Vernachlässigung und Gewalt erlebt, früh Leistungsanforderungen gestellt werden und es Verantwortung entwickeln kann. Zum Beispiel indem es für kleine Geschwister sorgt oder ein Amt in der Schule übernimmt.

Auch individuelle Eigenschaften spielen eine Rolle: Resiliente Kinder verfügen meist über ein „ruhiges“ Temperament, sie sind weniger leicht erregbar. Zudem haben sie die Fähigkeit, offen auf andere zuzugehen und sich damit Quellen der Unterstützung selbst zu erschließen.

Und sie besitzen oft ein spezielles Talent, für das sie die Anerkennung von Gleichartigen bekommen.

Ähnliche Schutzfaktoren wie Emmy Werner fand auch der Wissenschaftler Friedrich Lösel in seiner „Bielefelder Invulnerabilitätsstudie“. Unter den von ihm und seinen Mitarbeitern untersuchten 144 Heimkindern entwickelte sich eine Gruppe von 66 Jugendlichen (die „Resilienten“) deutlich positiver als die anderen Studienteilnehmer (die „Auffälligen“). Die Resilienten hatten ein weniger impulsives Temperament, setzten sich aktiv und selbstbewusst mit Problemen auseinander, verfügten über feste Bezugspersonen außerhalb der Familie, fanden Unterstützung in der Schule und erlebten auch die Situation im Erziehungsheim als positiv.

Es sind also mehrere Faktoren – individuelle und soziale –, die einen Menschen vor Traumatisierungen schützen. Idealerweise stehen sie bereits dem Kind als Puffer gegen schlimme Erfahrungen zur Verfügung. Aber auch wenn sie erst im späteren Leben vorhanden sind, ist eine positive Wende noch möglich, wie die Kauai-Studie zeigt. Denn von der Risikogruppe, die im Jugendalter durch Unangepasstheit, Kriminalität oder Drogensucht auffiel, gelang es den meisten (vor allem den Frauen), sich von den Fesseln ihrer Kindheit zu befreien: Ein großer Teil der im Jugendalter Auffälligen führte mit 32 und 40 Jahren ein erfolgreiches Leben. Durch Weiterbildung, die Heirat mit einem stabilen Partner oder religiöses Engagement distanzieren sie sich von ihrem schädigenden Umfeld und konnten ihr Leben in positivere Bahnen lenken.

Resilienz, so zeigt die Forschung, ist mehr als Anpassung an widrige Verhältnisse, ist mehr als pures Durchstehen oder Überleben. Resilientes Verhalten zeigt ein Mensch nicht trotz widriger Umstände, sondern wegen dieser. Extreme Stresserfahrungen können Stärken in einem Menschen hervorrufen, die er selbst bis dahin niemals für möglich gehalten hätte.

„Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt“, schrieb Albert Camus – ein Satz, den Rosmarie Welter-Enderlin für ihren Züricher Resilienzkongress als Leitthema wählte. Auch der Psychologe George A. Bonanno von der New Yorker Columbia-Universität stellte in seinen Forschungsarbeiten mit Menschen, die um den Tod eines Kindes oder eines Lebensgefährten trauerten, bei einem großen Teil – „oftmals der Mehrheit“ – eine erstaunliche Stärke fest. Auch sie schilderten Phasen der Depression, auch sie klagten und litten unter dem Verlust, aber im Gegensatz zu den lang und heftig Trauernden erholten sie sich sehr schnell und verloren nie den Boden unter den Füßen.

Fehlende Trauersymptome wurden von Experten bislang mit Verdrängung oder Gefühlskälte gleichgesetzt und damit als krankhaft bezeichnet. Das aber trifft auf die von Bonanno untersuchten Trauernden in keiner Weise zu, wie er betont. Weder konnten Anzeichen von Verdrängung festgestellt werden, noch wurden sie von unabhängigen Beobachtern als emotional kalt oder distanziert eingestuft. Auch ihre Beziehung zum Verstorbenen war nicht durch Probleme belastet gewesen. Allerdings unterschieden sie sich von heftig leidenden Trauernden: Sie akzeptierten, dass das Leben endet, sie glaubten an eine gerechte Welt, und sie suchten und fanden soziale Unterstützung.

Die Ergebnisse der Resilienzforschung machen Mut. Doch sie zeigen auch, dass nicht alle Menschen in der Lage sind, resilient auf extreme Stresssituationen zu reagieren. Manche der belasteten Teilnehmer der Kauai-Studie entwickelten sich nicht positiv. Andere kamen zwar zunächst gut zurecht im Leben, litten aber später unter psychosomatischen oder körperlichen Krankheiten als Folge ihrer frühen Erfahrungen.

Helen Keller, die taub und blind ein nahezu normales Leben führte, die studierte, Bücher schrieb und sich selbstbewusst für die Rechte von Schicksalsgenossen einsetzte, glaubte aufgrund ihrer eigenen Geschichte lange Zeit, dass jeder Mensch „Meister seines Schicksals“ ist. Mit der Zeit aber musste sie erkennen, wie sie schrieb, dass nicht jeder über die Möglichkeiten verfügt, an Schwierigkeiten zu wachsen.

Dieser resignativen Schlussfolgerung stimmen Resilienzforscher jedoch nicht zu. Für sie ist Resilienz keine Eigenschaft, die Menschen zufällig besitzen oder nicht besitzen. Sie halten psychische Widerstandsfähigkeit nicht für eine Glücksache oder etwas Außergewöhnliches. Manche Menschen sind nur insofern begünstigt, als sie ihre vorhandenen Kapazitäten aus eigener Kraft nutzen und ausschöpfen können. Andere benötigen dabei Unterstützung.

Resilienz kann man lernen – und das sollte möglichst früh passieren. Die Amerikanische Psychologinnenvereinigung (APA) schickt deshalb speziell geschulte Psychologinnen in die Grundschulen, um Kindern beizubringen, wie sie mit den unvermeidlichen Widrigkeiten des Lebens am besten fertig werden. Sie trainieren sie in resilientem Verhalten. Das Programm will Kindern helfen, mit alltäglichen Stresssituationen wie Schikane, schlechten Noten oder Enttäuschungen umzugehen, aber auch vor schwerwiegenden Problemen wie Vernachlässigung, Scheidung der Eltern oder Gewalterfahrungen nicht zu kapitulieren.

Beigebracht werden den Kindern die Kernpunkte der Resilienz: Suche dir einen Freund, und sei anderen ein Freund. Fühle dich für dein Verhalten verantwortlich. Glaube an dich selbst.

Ähnliche Ansätze zur Resilienzförderung stellt die Diplompädagogin Corina Wustmann vor. Sie ist überzeugt davon, dass jeder Erziehende „mit seinem Handeln im alltäglichen Umfeld dazu beitragen kann, dass das Kind Vertrauen in die eigene Kraft und die eigenen Fähigkeiten gewinnt, dass es sich selbst als wertvoll erlebt und dass es durch seine eigenen Handlungen Veränderungen bewirkt“.

Aber auch wenn in Kindheit und Jugend keine resilienzfördernden Erfahrungen gemacht werden konnten, muss niemand sich seinem Schicksal hilflos ausgeliefert fühlen. Resilienz kann in jedem Lebensalter erlernt werden. In ihrer Broschüre *The road to resilience* nennt die Amerikanische Psychologinnenvereinigung sieben Wege, die zum Ziel führen:

Soziale Kontakte aufbauen: Gute Beziehungen zu Familienmitgliedern, Freunden oder anderen Menschen sind äußerst wichtig. Sie stärken das Selbstwertgefühl und sind hilfreiche Unterstützer in Notzeiten. Auch das soziale Engagement in einem Ehrenamt oder die Teilnahme an religiösen und spirituellen Gruppen wirken als Puffer.

Krisen sollten nicht als unüberwindliches Problem betrachtet werden: Die Tatsache, dass etwas Schlimmes passiert ist, kann nicht rückgängig gemacht werden. Aber man hat Einfluss darauf, wie man darüber denkt und wie man darauf reagiert. Stressereignisse sind dann weniger belastend, wenn man glaubt, sie kontrollieren zu können, und sie nicht als dauerhaft, sondern zeitlich begrenzt wahrnehmen kann. Wer die Hoffnung nicht verliert, dass die Zukunft Besseres für ihn bereithält, wird von der schweren Gegenwart nicht niedergedrückt. Die Überzeugung, die eigenen Lebensumstände positiv beeinflussen zu können, keine Marionette des Schicksals zu sein, ist eines der wichtigsten Merkmale der Resilienz.

Realistische Ziele entwickeln: Wichtig ist weiterhin, die Zukunft nicht aus den Augen zu verlieren. Wünsche und Ziele sind trotz des Verlustes, trotz der Schmerzen noch vorhanden. Man muss sie erkennen und regelmäßig etwas tun, um sie zu verwirklichen.

Die Opferrolle verlassen, aktiv werden: Es ist verständlich, angesichts einer schweren Krise oder scheinbar unlösbarer Probleme den Kopf in den Sand zu stecken und zu resignieren. Doch das Verharren in der Opferrolle schwächt zusätzlich.

Vielmehr sollte man eine Bestandsaufnahme der Situation machen – worin liegt die Herausforderung, wie groß sind die Belastungen, welche Handlungsmöglichkeiten habe ich? – und sich dann darauf konzentrieren, was man selbst verändern kann. Resiliente Menschen ergreifen in schwierigen Situationen die Initiative. Sie lassen sich nicht vom Geschehen lähmen.

An die eigene Kompetenz glauben: Menschen lernen oftmals etwas aus widrigen Umständen, sie wachsen und entwickeln sich angesichts eines Verlustes. Viele, die Tragödien erlebten, berichteten später von intensiveren Beziehungen, einem gewachsenen Selbstwertgefühl und einem intensiveren Lebensgefühl. Wer fähig ist, sich in Krisenzeiten neu zu entdecken, zieht daraus Kraft.

Eine Langzeitperspektive einnehmen: Auch wenn die Gegenwart äußerst schmerzhaft ist, sollte man versuchen, sie in den gesamten Lebenskontext zu stellen. Hilfreich dabei ist die Frage: Was war in der Vergangenheit für mich ähnlich schwierig, wie bin ich damit umgegangen, und welche Bedeutung hat dieses Ereignis heute für mich?

Für sich selbst sorgen: So wichtig es ist, in einer Krise aktiv zu bleiben und Unterstützung zu suchen, so wichtig ist auch der Rückzug, um zu trauern, zu klagen, nachzudenken, aber auch um neue Energie zu tanken. Viele Menschen ziehen Stärke aus – im weitesten Sinne – spirituellen Handlungen. Das kann das Engagement in einer Glaubensgemeinschaft, aber auch Meditation oder Ähnliches sein.

„Resilienz ist das Endprodukt eines Prozesses, der Risiken und Stress nicht eliminiert, der es den Menschen aber ermöglicht, damit effektiv umzugehen“, sagte Emmy Werner auf dem Züricher Kongress.

Die Auseinandersetzung mit den Widrigkeiten des Lebens ist vergleichbar mit einer Expedition auf einem reißenden Fluss. Dort gibt es Stromschnellen, langsames Wasser und Untiefen. Die Bootsfahrer müssen ständig mit Veränderungen rechnen und oftmals blitzschnell darauf reagieren. Sie dürfen nicht den Mut verlieren und auch nicht die Hoffnung, dass sie die Gefahren meistern werden. Dies gelingt ihnen umso besser, je mehr Wissen sie über den Fluss besitzen und je mehr Erfahrung sie in der Vergangenheit mit ähnlichen Situationen sammeln konnten. Auch das Vertrauen in die Menschen, die vielleicht mit im Boot sitzen, ist hilfreich, wenn plötzliche Veränderungen gemeistert werden müssen. Wenn es gar zu anstrengend wird, kann man kurzzeitig aus dem Boot aussteigen. Will man aber an sein Ziel gelangen, muss man die Fahrt auf dem Fluss zu Ende bringen.

Ursula Nuber