

Unverkäufliche Leseprobe



Rebecca Böhme
Resilienz

Die psychische Widerstandskraft

2024. 124 S., mit 2 Abbildungen
ISBN 978-3-406-82481-4

Weitere Informationen finden Sie hier:
<https://www.chbeck.de/37122845>

© Verlag C.H.Beck oHG, München
Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt.
Sie können gerne darauf verlinken.

C.H.BECK  WISSEN

Stress, Krisen und Niederlagen gehören zu jedem Leben dazu. Nicht wenige Menschen haben sogar mit traumatischen Erfahrungen zu kämpfen. Darin allerdings, wie wir solche Ereignisse verkraften und bewältigen, unterscheiden wir uns erheblich. Während der eine schon von kleinen Krisen aus der Bahn geworfen wird, überwindet der andere selbst schwerwiegende negative Erlebnisse rasch. Für die geheimnisvolle Kraft, die ihn auszeichnet, hat sich in der Psychologie der Begriff der «Resilienz» eingebürgert. Die psychische Widerstandskraft ist eine Verbindung von Veranlagung, Prägung und Erfahrung. Trotzdem ist sie keineswegs statisch, sondern kann sich, wie Rebecca Böhme an vielen Beispielen zeigt, im Laufe des Lebens wandeln: durch Übung, Re-Evaluation und nicht zuletzt durch ein vertrauensvolles soziales Miteinander.

Rebecca Böhme ist Neuropsychologin und forscht am Zentrum für soziale und affektive Neurowissenschaften in Linköping, Schweden. Bei C.H.Beck ist von ihr erschienen: *Human Touch. Warum körperliche Nähe so wichtig ist* (2019) und *Mind your Glücksschwein* (2022).

Rebecca Böhme

RESILIENZ

Die psychische Widerstandskraft

C.H.Beck

Mit 2 Abbildungen

Die erste Auflage dieses Buches erschien 2019.

2., aktualisierte Auflage. 2024

Originalausgabe

© Verlag C.H.Beck oHG, München 2019

Alle urheberrechtlichen Nutzungsrechte bleiben vorbehalten.

Der Verlag behält sich auch das Recht vor, Vervielfältigungen dieses Werks zum Zwecke des Text and Data Mining vorzunehmen.

www.chbeck.de

Reihengestaltung Umschlag: Uwe Göbel (Original 1995, mit Logo),

Marion Blomeyer (Überarbeitung 2018)

Umschlagabbildung: © Shutterstock/Zacarias Pereira da Mata

Satz: C.H.Beck.Media.Solutions, Nördlingen

Druck und Bindung: Druckerei C.H.Beck, Nördlingen

Printed in Germany

ISBN 978 3 406 82481 4



verantwortungsbewusst produziert

www.chbeck.de/nachhaltig

Inhalt

1. Begriffsklärung und Einordnung	7
Begriffsdefinition	7
Resilienz in anderen Bereichen	8
Historische Entwicklung des Konzeptes	9
Kritik am Resilienzkonzept	11
2. Stress	13
Stressoren	13
Stressverarbeitung	15
Trauma	19
3. Die Messung von Resilienz	23
Methoden	23
Herausforderungen und Kritik	24
4. Was beeinflusst unsere Fähigkeit zur Resilienz?	31
Veranlagung: Genetik und Epigenetik	34
Vorgeburtliche und frühkindliche Erfahrungen	36
Stress und das Immunsystem	41
Kindheit und Jugend	43
Sozioökonomische Faktoren	50
Resilienz und Kultur	53
Aktuelle Umwelteinflüsse	56
5. Strategien für mehr Resilienz	57
Coping	59
<i>Körper</i> : Grundlagen schaffen – Ernährung, Fitness, Schlaf	60
<i>Soziales Miteinander</i> : Unterstützung und Nähe	67
<i>Psyche</i> : Übungen	71

Erwartungen anpassen 72 – Perspektivenwechsel 72 – Neubewertung 73 – Involviertheit (Commitment) 75 – Herausforderungen annehmen 76 – Frustrationstoleranz 77 – Autonomie, Kontrolle und Akzeptanz 78 – Kreativität 79	
Resilienz in Kindheit und Jugend fördern	80
Prävention in der Schwangerschaft 82 – Kindheit 83 – Emotionsregulation 85 – Naturerlebnis 87 – Verantwortung 87 – Riskantes Spiel 89 – Jugend 90 – Soziale Medien und soziale Interaktion 92 – Interventionsprogramme 94	
Resilienz im Alter	98

6. Schlusswort **105**

Anmerkungen und Literatur	107
-------------------------------------	-----

1. Begriffsklärung und Einordnung

Begriffsdefinition

Stress, Krisen, Niederlagen sowie leidvolle, traumatische Erfahrungen gehören zu jedem Leben dazu. Traumatische Ereignisse wie der Verlust einer geliebten Person, Gewalterfahrung oder Krankheit sind häufig.^{1,2} Je nach Erhebungsmethode und Erhebungsland liegen die Näherungswerte für das Erleben eines traumatischen Ereignisses mindestens einmal im Leben zwischen 60 und 90 Prozent.³ Das bedeutet, dass beinahe jeder von uns etwas erlebt, das eine emotionale Reaktion auslöst, die so stark ist, dass das Ereignis nach dem diagnostischen Manual der psychischen Störungen (DSM) als psychologisches Trauma charakterisiert werden könnte.⁴ Darin jedoch, wie der Einzelne solche Ereignisse verkraftet und bewältigt, unterscheiden wir uns erheblich. Während der eine selbst schwerwiegende negative Erlebnisse rasch überwindet, ja möglicherweise sogar gestärkt daraus hervorgeht, wird der andere von kleinen Krisen aus der Bahn geworfen.

Nur 5 bis 10 Prozent all derjenigen, die ein traumatisches Ereignis erleben, entwickeln eine posttraumatische Belastungsstörung (englisch: *posttraumatic stress disorder*, PTSD). Doch traumatische Erlebnisse und Krisen können auch andere Folgen haben: Burn-out, Ermattungssyndrom, Depression. Zudem liegen Stress und Traumata häufig anderen gesundheitlichen Beschwerden zugrunde, die gar nicht mit der Psyche in Verbindung gebracht werden, oder können einen negativen Einfluss auf Krankheitsverläufe haben. Da die Wahrscheinlichkeit hoch ist, im Leben negativen Erfahrungen ausgesetzt zu sein, liegt es nahe, diesen durch die Förderung der psychischen Widerstandsfähigkeit präventiv zu begegnen. Warum manche Menschen eine stärkere psychische Widerstandskraft haben als andere und wie man die Psyche stärken kann, davon handelt dieser Band.

Für die psychische Widerstandsfähigkeit hat sich der Begriff der «Resilienz» eingebürgert, der vom Lateinischen *resilire* (deutsch: zurückspringen, abprallen) abstammt. Gemeint ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.⁵ Ganz allgemein gesprochen, kann Resilienz als die Fähigkeit eines Systems definiert werden, nach einer Störung wieder in seine Ausgangsposition zurückzukehren und dabei die gleiche Funktion, Struktur oder Identität zu behalten. Insofern kann der Begriff «Resilienz» auch für andere Systeme als die menschliche Psyche genutzt werden. Wie wir im weiteren Verlauf sehen werden, ist die Beschreibung der Resilienz als «Widerstandsfähigkeit» eigentlich fehlleitend – denn der Begriff «Widerstand» impliziert ein hartes Gegen-etwas-Ankämpfen, während es sich bei der Resilienz vielmehr um sanfte Flexibilität und Anpassungsfähigkeit handelt. Trotzdem werde ich das Synonym «Widerstandsfähigkeit» im Text verwenden, im Sinne einer auf Dauer den Widrigkeiten trotzensen Psyche. Wir wollen hier «Resilienz» als die Erhaltung oder zügige Wiederherstellung der psychischen Gesundheit nach einem traumatischen Erlebnis oder während adverser Lebensumstände definieren.

Resilienz in anderen Bereichen

Die Resilienz eines Systems hängt von seiner Fähigkeit ab, Störungen zu absorbieren und sich neu zu organisieren. Dies lässt sich gut am Beispiel eines Ökosystems verdeutlichen. Wird ein kleiner Bachlauf durch sauren Regen verschmutzt, schadet dies kurzfristig einigen Tieren und Pflanzen. Dies ist die Störung. Doch da sich das Wasser im Fluss befindet, verteilt sich das schädliche Regenwasser rasch – die Störung wird also absorbiert, und das Ökosystem Fluss kann zu seinem Ausgangszustand zurückkehren. Ein anderes Beispiel ist das Einbringen einer neuen Pflanzenart in ein existierendes Ökosystem. Die neue Pflanze breitet sich möglicherweise stark aus und beginnt heimische Pflanzen zu verdrängen. Wenn jedoch einige der heimischen Tiere diese neue Pflanzenart als Nahrungsquelle entde-

cken, können sie deren Zahl wieder dezimieren: Das Ökosystem passt sich also an die neuen Gegebenheiten an. Wenn sich ein neues Gleichgewicht entwickelt, hat das Ökosystem resilient auf die Störung reagiert.

Auch in Bezug auf unser Klima können wir von Resilienz sprechen: Die Fähigkeit von Ozeanen und Wäldern, CO₂ aufzunehmen, also wortwörtlich zu absorbieren, hatte für eine lange Zeit zur Folge, dass sich trotz erhöhtem CO₂-Ausstoß keine sofortigen Konsequenzen für das Klima ergaben. Sobald jedoch die Ozeane und Wälder gesättigt sind, hat das Klimasystem keine Möglichkeit mehr, resilient zu reagieren.

Ähnliche Beispiele lassen sich auch im technischen Bereich finden, so etwa in Bezug auf Eigenschaften von Materialien (Aufnahme von Energie in Form von Deformation oder Wärme) oder Gebäuden (Stabilität bei Wind oder Erdbeben). Sogar auf soziale Systeme wie eine Schulklasse oder eine Stadt kann das Prinzip der Resilienz angewandt werden. Der Begriff der «resilienten Gesellschaft» wurde öfter im Rahmen der Berichterstattung zu Terroranschlägen genannt. In diesem Buch liegt der Fokus auf der psychischen Resilienz eines Individuums.

Historische Entwicklung des Konzeptes

Der Begriff «Resilienz» wird in der Psychologie erstmals in den 1970er Jahren verwendet. Das Konzept einer starken Psyche, die Widrigkeiten trotzt, ist jedoch nichts Neues. Schon früher beschäftigte Wissenschaftler und Philosophen die Frage, was einen Menschen gesund hält – körperlich und psychisch, denn letztendlich sind diese beiden Bereiche untrennbar miteinander verbunden. Bereits in der Antike lehrte der Stoizismus, wie ein Mensch seine Psyche stärken und besser mit Schicksalsschlägen umgehen kann. Stoische Philosophen wie Seneca oder der römische Kaiser Marc Aurel übten sich in einer Geisteshaltung von Gelassenheit und Gleichmut. Äußere Umstände können wir nicht verändern, so die Lehre, wohl aber unsere Gedanken und Reaktionen. Der französische Arzt Philippe Pinel, oftmals als «Vater der modernen Psychiatrie» bezeichnet, beschrieb

um 1800, dass Unglücke, unerwartete Schicksalsschläge und schwierige Lebensumstände das Risiko für Geisteskrankheiten erhöhen. Als einer der ersten Ärzte sah er Menschen mit psychiatrischen Störungen als Behandlungsbedürftige, nicht lediglich als «Verrückte» an. Im 20. Jahrhundert widmete sich die Forschung verstärkt den Mechanismen und Zusammenhängen zwischen widrigen Erfahrungen und dem Entstehen psychiatrischer Erkrankungen. Ein besonderer Fokus lag hier auf frühkindlichen Erfahrungen und stützte sich auf Untersuchungen von Kindern, die unter schwierigen Bedingungen aufwuchsen. Forschungen von John Bowlby,⁶ Mary Ainsworth⁷ und Harlows Experimente mit Affen⁸ um 1950 zeigten, wie wichtig die frühkindliche Erfahrung und die Bindung an die Eltern ist. Die Psychologen überschätzten zwar damals die Generalisierbarkeit und die Unumkehrbarkeit des psychologischen Schadens, den eine schlechte Bindung an die Pflegepersonen anrichten kann – doch in einer Zeit, in der jegliche Zuwendung zu Kindern als Verwöhnen angesehen wurde, war das vielleicht gar nicht so schlecht, da es zu gesellschaftlichem Umdenken führte. Anschließende Studien um 1970/80 fanden dann, dass nicht alle Kinder, die unter widrigen Lebensumständen groß werden, und nicht alle Erwachsenen, die einen Schicksalsschlag erleiden, zwangsläufig eine psychiatrische Erkrankung entwickeln. In einer großangelegten Studie untersuchten die Psychologinnen Emmy Werner und Ruth Smith die Entwicklung von Kindern aus schwierigen Verhältnissen in Hawaii. Ein Drittel der Kinder war mit zehn Jahren nicht verhaltensauffällig. Diese Kinder beschrieb die Forscherinnen als *resilient*.⁹ Andere Studien schätzen sogar die Hälfte der Kinder, die unter schwierigen Bedingungen aufwachsen, als resilient ein.¹⁰ In diesem Zusammenhang kam damals der Gedanke der «unverwundbaren» Kinder auf, die jegliche Widrigkeiten unbeschadet überstehen.¹¹ Doch auch das war eine Überinterpretation der Daten, wie wir heute wissen.

Ebenfalls in den 1970er Jahren arbeitete der Soziologe Aaron Antonovsky mit ehemaligen Insassen von Konzentrationslagern. Er stellte mit Erstaunen fest, dass näherungsweise 30 Prozent der Studienteilnehmer gesundheitlich unbeeinträchtigt waren. Er

schlug vor, dass drei Aspekte zentral für diese Gesunderhaltung sind: die Fähigkeit, die Erlebnisse zu verstehen und einzuordnen, das Gefühl, die Kontrolle über das eigene Leben zu haben und es gestalten zu können, und die Überzeugung, dass Anstrengungen und Herausforderungen einen Sinn haben. Ein mit der Resilienz verwandter Begriff, der in den 1980er und 1990er Jahren en vogue war, ist der englische Ausdruck *hardiness* (zu Deutsch etwa «Widerstandsfähigkeit»). In einer großangelegten Studie bei einem amerikanischen Konzern, der innerhalb eines Jahres die Hälfte seiner Mitarbeiter entlassen hatte, konnten Forscher zeigen, dass Stress und Krankheit zwar zusammenhängen, dieser Zusammenhang jedoch durch Persönlichkeitsmerkmale und individuelle Verhaltensweisen beeinflusst wird.¹² Bereits damals zeigten Untersuchungen, dass bestimmte Eigenschaften und Einstellungen in Kombination mit zwischenmenschlicher Unterstützung und regelmäßiger sportlicher Betätigung einen Schutzmechanismus gegen stressinduzierte Erkrankungen darstellen.¹³ Auf diese Eigenschaften und Verhaltensweisen kommen wir in Kapitel 5 (Strategien für mehr Resilienz) zurück.

Das Konzept der Resilienz steht gerade heute im Fokus der gesellschaftlichen Debatte, da Politiker, Krankenkassen und Pädagogen immer mehr den Wert der Prävention entdecken. Die neue Devise lautet, durch Förderung von Resilienz Entwicklungsstörungen, psychischen Erkrankungen und auch kriminellem Verhalten vorzubeugen.

Mehr Informationen zu [diesem](#) und vielen weiteren Büchern aus dem Verlag C.H.Beck finden Sie unter: www.chbeck.de