

**INTERVIEW** Programme zur Stärkung der seelischen Abwehrkraft gibt es viele. Der Mediziner Klaus Lieb vom Deutschen Resilienz-Zentrum hat den Überblick.

## »Resilienz lässt sich trainieren«



THOMAS HARTMANN, UNIVERSITÄT MAINZ, MIT FROL. GEN. VON KLAUS LIEB

### KLAUS LIEB

ist stellvertretender Direktor am Deutschen Resilienz-Zentrum Mainz sowie Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universitätsmedizin Mainz.

### Herr Professor Lieb, was stärkt die Resilienz von Menschen am effektivsten?

Zu den gut belegten Resilienzfaktoren gehört die Fähigkeit, regelmäßig positive Emotionen in sich zu wecken, Herausforderungen mit einer zuversichtlichen Erwartungshaltung anzunehmen und ein funktionierendes soziales Netzwerk aufzubauen, auf das man in schwierigen Lebenslagen zurückgreifen kann. Was einer Person in einer kritischen Situation davon besonders hilft, ist individuell verschieden. Eine erfolgreiche Krisenbewältigung muss stets den Umständen und den eigenen Möglichkeiten angepasst sein. Wenn der Stressor beispielsweise unkontrollierbar ist, kann Akzeptanz oder gar ein »Beiseiteschieben« passend sein, während in anderen Situationen ein direktes Aktivwerden mehr bringt.

### Lässt sich Resilienz lernen?

Lange Zeit ging man davon aus, dass Resilienz eine relativ feste Persönlichkeitseigenschaft ist. Neuere Studien zeigen jedoch, dass sie sich trotz aller genetischen Veranlagung verändern lässt. Resilientes Verhalten etwa zur besseren Gefühlsregulation und eine resiliente Grundhaltung sind erlernbar, und entsprechende Trainings haben positive Effekte auf die psychische Gesundheit. Solche Veränderungen erfordern allerdings Konsequenz und Zeit. Die persönliche Resilienz zu stärken, ist ein langer Lernprozess, der Fort- und Rückschritte beinhaltet und sich in realen Krisensituationen entwickelt. Trainings sind daher keine Garantie für ein höheres

Wohlbefinden. Man sollte nicht erwarten, dass sie einen gegen Stress immunisieren; aber sie zeigen Wege auf, wie man persönliche Ressourcen erkennen und besser einsetzen kann.

### **Gute Vorsätze allein reichen nicht – Krisen gehören dazu. Bedeutet das, wer resilient sein will, muss leiden?**

Resiliente Menschen leiden nicht mehr, sondern gehen konstruktiv mit ihrem Schmerz um. Sie kommen schneller über ihr Leid hinweg, weil sie sich dem Stress stellen und aktiv nach Auswegen suchen. Mit der psychischen Widerstandskraft verhält es sich ähnlich wie mit dem Immunsystem: Um die nötigen Abwehrkräfte zu entwickeln, muss man den Attacken erst einmal ausgesetzt sein. Statt vor der nächsten Krise zu zittern, sollte man sie besser als Gelegenheit ansehen, die eigene Resilienzfähigkeit zu testen – und zuversichtlich sein, dass einem im Ernstfall jene Kräfte zuwachsen, die man zur Bewältigung braucht. Tatsächlich erkennen wir oft erst in der Not, wie stark wir wirklich sind.

### **Haben wir heutzutage zu viel Angst vor »normalen« Lebenskrisen?**

Das lässt sich so pauschal nicht beantworten. Frühere Generationen hatten andere Lebenskrisen zu meistern. Sicher wurden jene, die etwa den Zweiten Weltkrieg miterlebten, dadurch ein Stück weit abgehärtet. Heute sind wir mit anderen Stressoren wie Arbeitslosigkeit, Zeitdruck oder dem allgemeinen Optimierungsstreben konfrontiert. Dies führt oft zu einem enormen Unsicherheitsgefühl. Für viele wird es auch immer schwieriger, die Anforderungen im Beruf mit dem Bedürfnis nach einem erfüllten Privat- und Familienleben in Einklang zu bringen. Daher sollten wir den Erhalt der psychischen Gesundheit als gesamtgesellschaftliche Aufgabe begreifen. ★

Die Fragen stellte »Gehirn&Geist«-Redakteur Steve Ayan.

#### QUELLEN

Helmreich, I. et al.: Psychological Interventions for Resilience Enhancement in Adults. *The Cochrane Library* 2017

Kalisch, R. et al.: A Conceptual Framework for the Neurobiological Study of Resilience. In: *The Behavioral and Brain Sciences* 38, e92, 2015

#### WEBLINK

Das Deutsche Resilienz-Zentrum ist eine Einrichtung der Universitätsmedizin und der Universität Mainz. Rund 80 Forscherinnen und Forscher ergründen hier die neurobiologischen, psychologischen und sozialen Grundlagen resilienten Verhaltens, um wirksame Interventionen zu dessen Stärkung zu entwickeln:

[www.drz.uni-mainz.de](http://www.drz.uni-mainz.de)

**Chefredakteur:** Prof. Dr. phil. Dipl.-Phys. Carsten Könneker M. A. (verantwortlich)

**Artdirector:** Karsten Kramarczik

**Redaktionsleitung:** Dr. Hartwig Hanser

**Redaktion:** Steve Ayan (stv. Redaktionsleitung, Ressortleitung Psychologie), Dr. Katja Gaschler (Koordination Sonderhefte), Dr. Anna von Hopffgarten (Ressortleitung Hirnforschung), Dr. Andreas Jahn (Ressortleitung Medizin), Dipl.-Psych. Liesa Klotzbücher, B. A. Wiss.-Journ. Daniela Zeibig

**Freie Mitarbeit:** Dr. Joachim Retzbach

**Assistentin des Chefredakteurs, Redaktionsassistent:** Lena Baunacke  
**Schlussredaktion:** Christina Meyberg (Ltg.), Sigrid Spies, Katharina Werle  
**Bildredaktion:** Alice Krüßmann (Ltg.), Anke Lingg, Gabriela Rabe  
**Layout:** Karsten Kramarczik, Sibylle Franz, Oliver Gabriel, Anke Heinzelmann, Claus Schäfer, Natalie Schäfer

**Wissenschaftlicher Beirat:** Prof. Dr. Manfred Cierpka, Institut für Psychosomatische Kooperationsforschung und Familientherapie, Universität Heidelberg; Prof. Dr. Angela D. Friederici, Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften, Leipzig; Prof. Dr. Jürgen Margraf, Arbeitseinheit für klinische Psychologie und Psychotherapie, Ruhr-Universität Bochum; Prof. Dr. Michael Pauen, Institut für Philosophie der Humboldt-Universität zu Berlin; Prof. Dr. Frank Rösler, Institut für Psychologie, Universität Hamburg; Prof. Dr. Gerhard Roth, Institut für Hirnforschung, Universität Bremen; Prof. Dr. Henning Scheich, Leibniz-Institut für Neurobiologie, Magdeburg; Prof. Dr. Wolf Singer, Max-Planck-Institut für Hirnforschung, Frankfurt am Main; Prof. Dr. Elsbeth Stern, Institut für Lehr- und Lernforschung, ETH Zürich

**Übersetzung:** Hanna Hillert, Katharina Müller

**Herstellung:** Natalie Schäfer

**Marketing:** Annette Baumbusch (Ltg.), Tel.: 06221 9126-741, E-Mail: [service@spektrum.de](mailto:service@spektrum.de)

**Einzelverkauf:** Anke Walter (Ltg.), Tel.: 06221 9126-744

**Verlag:** Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH, Postfach 10 48 40, 69038 Heidelberg, Hausanschrift: Tiergartenstraße 15–17, 69121 Heidelberg, Tel.: 06221 9126-600, Fax: 06221 9126-751, Amtsgericht Mannheim, HRB 338114

**Redaktionsanschrift:** Postfach 10 48 40, 69038 Heidelberg, Tel.: 06221 9126-712, Fax: 06221 9126-779, E-Mail: [gehirn-und-geist@spektrum.de](mailto:gehirn-und-geist@spektrum.de)

**Geschäftsleitung:** Markus Bossle, Thomas Bleck

**Leser- und Bestellservice:** Helga Emmerich, Sabine Häusser, Ute Park, Tel.: 06221 9126-743, E-Mail: [service@spektrum.de](mailto:service@spektrum.de)

**Vertrieb und Abonnementsverwaltung:** Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH, c/o ZENIT Pressevertrieb GmbH, Postfach 81 06 80, 70523 Stuttgart, Tel.: 0711 7252-192, Fax: 0711 7252-366, E-Mail: [spektrum@zenit-presse.de](mailto:spektrum@zenit-presse.de), Vertretungsberechtigter: Uwe Bronn

Die Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH ist Kooperationspartner der Nationales Institut für Wissenschaftskommunikation gGmbH (NaWik).

**Bezugspreise:** Einzelheft: € 7,90, sFr. 15,40, Jahresabonnement Inland (12 Ausgaben): € 85,20, Jahresabonnement Ausland: € 93,60, Jahresabonnement Studenten Inland (gegen Nachweis): € 68,40, Jahresabonnement Studenten Ausland (gegen Nachweis): € 76,80. Zahlung sofort nach Rechnungserhalt. Postbank Stuttgart, IBAN: DE52 6001 0070 0022 7067 08, BIC: PBNKDEFF

Die Mitglieder der DGPPN, des VBio, der GNP, der DGNC, der GfG, der DGPs, der DPG, des DPTV, des BDP, der GkeV, der DGPT, der DGSL, der DGKJP, der Turm der Sinne gGmbH, der NOS (Neurofeedback Organisation Schweiz) sowie von Mensa in Deutschland erhalten die Zeitschrift »Gehirn&Geist« zum gesonderten Mitgliedsbezugspreis.

**Anzeigen/Druckunterlagen:** Karin Schmidt, Tel.: 06826 5240-315, Fax: 06826 5240-314, E-Mail: [schmidt@spektrum.de](mailto:schmidt@spektrum.de)

**Anzeigenpreise:** Zurzeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 16 vom 1.11.2016.

**Gesamtherstellung:** Vogel Druck und Medienservice GmbH, Höchberg

Sämtliche Nutzungsrechte an dem vorliegenden Werk liegen bei der Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH. Jegliche Nutzung des Werks, insbesondere die Vervielfältigung, Verbreitung, öffentliche Wiedergabe oder öffentliche Zugänglichmachung, ist ohne die vorherige schriftliche Einwilligung der Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH unzulässig. Jegliche unautorisierte Nutzung des Werks ohne die Quellenangabe in der nachstehenden Form berechtigt den Verlag zum Schadensersatz gegen den oder die jeweiligen Nutzer. Bei jeder autorisierten (oder gesetzlich gestatteten) Nutzung des Werks ist die folgende Quellenangabe an branchenüblicher Stelle vorzunehmen: © 2017 (Autor), Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH, Heidelberg. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte und Bücher übernimmt die Redaktion keine Haftung; sie behält sich vor, Leserbriefe zu kürzen.

**Bildnachweise:** Wir haben uns bemüht, sämtliche Rechteinhaber von Abbildungen zu ermitteln. Sollte dem Verlag gegenüber dennoch der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

ISSN 1618-8519