

RESILIENZ Manche Menschen meistern Stress und Krisen erstaunlich gut. Laut Forschern ist unsere seelische Widerstandskraft zwar zum Teil Veranlagung – lässt sich aber bei jedem formen und fördern.

Was die Psyche wachsen lässt

VON JANA STRAHLER



UNSERE EXPERTIN

Jana Strahler ist promovierte Psychologin und Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Systemneurowissenschaften an der Justus-Liebig-Universität Gießen. Dort erforscht sie, wie Stress unser Erleben und Verhalten beeinflusst und was uns vor seinen negativen Folgen schützt.

Auf einen Blick: Sozial, optimistisch und aktiv

1 Resiliente Menschen zeigen eine flexiblere Stressreaktion, haben weniger Entzündungsmarker im Blut und ein anpassungsfähigeres Gehirn als andere Zeitgenossen.

2 Zu den wichtigsten Resilienz-faktoren zählen soziale Beziehungen, ein optimistischer Denkstil, aktive Stressbewältigung und eine gesunde Lebensweise.

3 Die psychische Widerstandskraft profitiert insbesondere davon, dass wir Herausforderungen und Krisen erfolgreich meistern.

Während des 15 Jahre dauernden Regimes von Nicolae Ceaușescu, Staatspräsident Rumäniens von 1974 bis 1989, verarmten große Teile der Bevölkerung seines Landes. Gleichzeitig trieb Ceaușescu die Einwohnerzahl in die Höhe, indem er Verhütungsmittel und Sexualaufklärung abschaffte und Abtreibung unter Strafe stellte. So kamen immer mehr Kinder in immer elenderen Verhältnissen zur Welt. In der Folge füllten sich die rumänischen Kinderheime nach und nach mit Nachwuchs, den die Eltern nicht mehr versorgen konnten oder wollten. Schätzungen zufolge lebten hier zeitweise mehr als 100 000 Kinder.

Sie litten oft extremen Mangel – nicht nur an Nahrung und Kleidung, sondern auch an menschlicher Zuwendung. Auf 30 Kinder kam im Schnitt ein Betreuer. Sowohl persönlichen Kontakt als auch Spielzeug gab es kaum; die emotionale und geistige Entwicklung der Heimkinder wurde nur unzureichend gefördert. Eine solche Deprivation (siehe »Kurz erklärt«, rechts) hat oft gravierende körperliche und psychische Folgen, die bis ins Erwachsenenalter reichen können.

Nach dem Sturz des Diktators wurden viele rumänische Heimkinder von Familien in Westeuropa adoptiert. Ab Anfang der 1990er Jahre begleiteten dann die Entwicklungsforscher Michael Rutter und Edmund Sonuga-Barke vom Londoner King's College 144 der insgesamt 324 Heimkinder, die nach Großbritannien gekommen waren, im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie.

Die jungen Teilnehmer (darunter auch 21 rumänische Kinder aus armen Verhältnissen, die jedoch nicht in Heimen gelebt hatten) waren allesamt vor ihrem fünften Lebensjahr adoptiert worden. Das Team um Rutter und Sonuga-Barke untersuchte sie kurz nach ihrer Ankunft auf ihren Entwicklungsstand hin, weitere Befragungen und Tests folgten im Alter von 11 und 15 Jahren; rund drei Viertel der Probanden nahmen mit 22 bis 25 Jahren erneut daran teil. Dieses einzigartige »natürliche Experiment« (siehe »Kurz erklärt«) erlaubte es den Forschern, die Folgen früher Deprivation von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter zu studieren.

Ein zentraler Befund dieser bahnbrechenden Arbeit lautet: Trotz der Entbehrungen, die sie in ihren ersten Lebensjahren erlitten hatten, entwickelten sich erstaun-

lich viele der ehemaligen Heimkinder normal. Die meisten schlossen die Schule ab, machten eine Ausbildung, hatten einen stabilen Freundeskreis und waren psychisch belastbar. Trotzdem zeigte etwa ein Viertel derjenigen, die mehr als ein halbes Jahr im Heim verbracht hatten, im Alter von 11 bis 14 Jahren Aufmerksamkeitsprobleme und hatte Schwierigkeiten in der Schule. Manche mussten psychosoziale Beratung in Anspruch nehmen, und ein gutes Drittel war mit Anfang 20 noch immer auf Jobsuche. Doch immerhin jeder Fünfte entwickelte sich völlig unauffällig und wuchs zu einem gesunden, erfolgreichen Erwachsenen heran.

Wovon hängt es ab, ob jemand, dessen Kindheit unter trüben Vorzeichen steht, dennoch zu einer tatkräftigen Person reift oder nicht? Anders gefragt: Worauf beruht die psychische Robustheit eines Menschen?

Der aus der Materialkunde entlehnte Begriff Resilienz (siehe »Kurz erklärt«) bezeichnet die seelische Widerstandskraft. Zugleich steht er für einen bedeutenden Paradigmenwechsel in der Medizin und Psychologie: Die krankheitsbezogene Sichtweise machte in den vergangenen Jahren mehr und mehr der Erforschung jener Faktoren Platz, die uns gesund erhalten und das Wohlbefinden fördern.

Drei Kernmerkmale seelischer Robustheit

Bis heute gibt es mehr als 100 verschiedene Definitionen von Resilienz. Den meisten sind drei Dinge gemeinsam: Erstens beschreibt Resilienz die Rückkehr zu einem Gleichgewichts- oder Ausgangszustand beziehungsweise sogar einen Zugewinn an seelischer Belastbarkeit. Zweitens ist sie kein stabiles Merkmal, sondern ein dynamischer Prozess: Sie verändert sich über die Lebensspanne. Und drittens entsteht Resilienz vor allem aus dem Erleben von Krisen und anderen Widrigkeiten sowie deren erfolgreicher Bewältigung.

Inzwischen verstehen Forscher auch die biologischen Grundlagen der Resilienz immer besser. Von zentraler Bedeutung ist dabei das Stresssystem des Organismus (siehe »Was Stress im Körper bewirkt«, S. 16). Bei besonders resilienten Personen sinkt der Pegel der Stresshormone nach einer Belastung rasch wieder, und auch Entzündungsprozesse im Körper fallen schwächer aus. So erholen sich die Betroffenen schneller vom Stress, und gleichzeitig gewöhnen sie sich eher daran.

Was Stress im Körper bewirkt

Sind wir gestresst, werden im Gehirn vermehrt die Botenstoffe Adrenalin und Noradrenalin freigesetzt. Das macht sich unter anderem in höherem Blutdruck und beschleunigtem Atem bemerkbar. Da mehr Sauerstoff in die Muskeln gelangt, ist der Körper

bereit für die so genannte Kampf- oder-Flucht-Reaktion (»fight or flight«). Wenig später schütten die Nebennieren das Stresshormon Cortisol in die Blutbahn aus. Dies wirkt ebenfalls mobilisierend: Es fördert in der Leber die Produktion von Glukose, was die Wachheit und

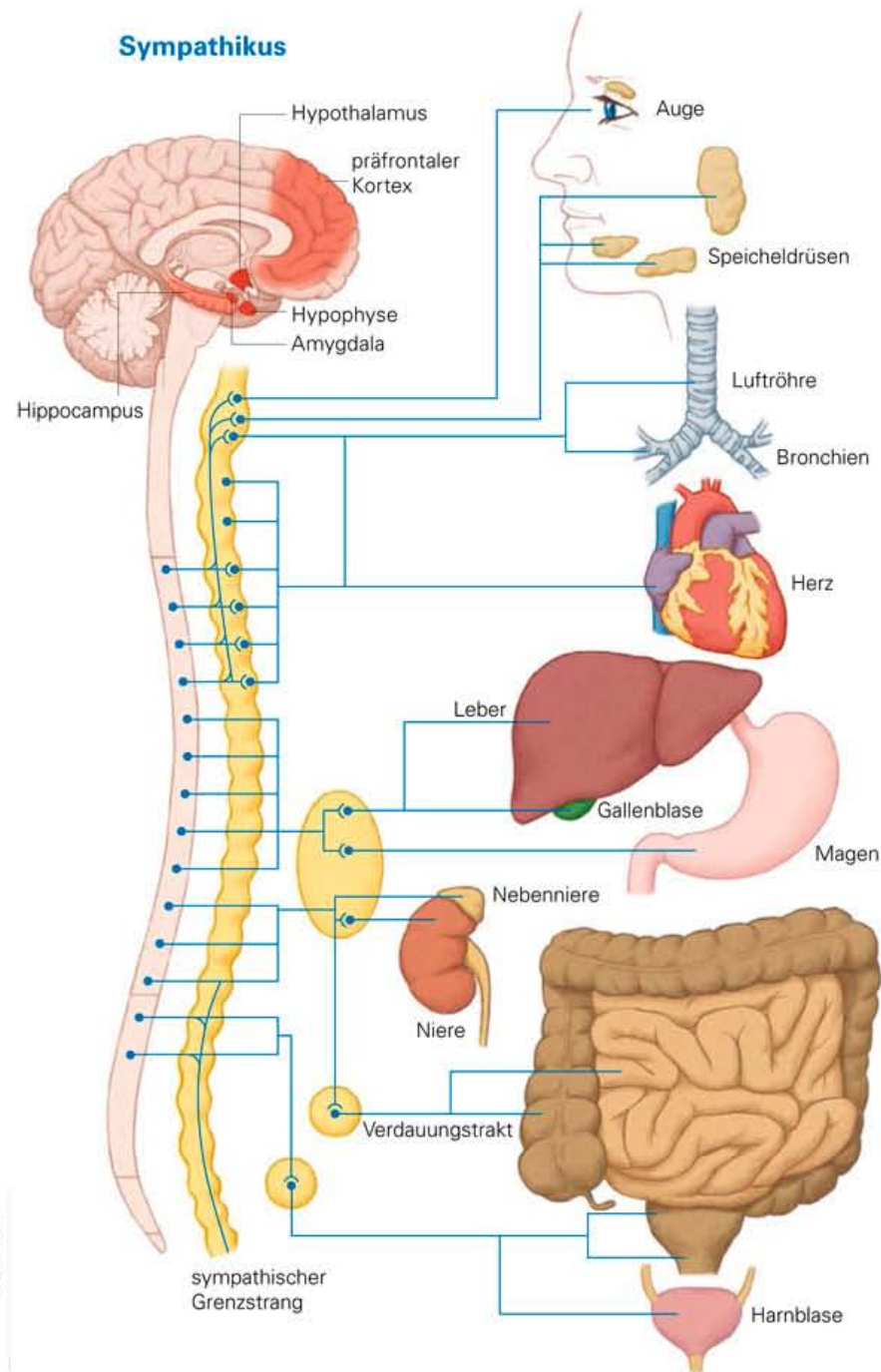
Aufmerksamkeit erhöht. Auch Teile der Immunabwehr werden bei Stress aktiv, um etwa Krankheitskeime rasch zu bekämpfen.

Im weiteren Verlauf gewinnen dann hemmende Eigenschaften der Hormone und Neurotransmitter an Bedeutung. So verhindert Cortisol beispielsweise ein Überschießen der Immunreaktion. Die Homöostase, das innere Gleichgewicht des Organismus, wird auf diese Weise wiederhergestellt. Ein gesundes Stresssystem reagiert also schnell und angemessen, beruhigt sich aber auch selbst wieder. Bleibt es dagegen dauerhaft erregt, kommt es zur Fehlregulation des Stoffwechsels, des Herz-Kreislauf- sowie des Immunsystems.

Letzteres schützt sich vor dem Übermaß an Stresshormonen, indem Immunzellen gegen die Wirkung des Cortisols resistent werden. Unter chronischem Stress können folglich entzündliche Prozesse zunehmen, was Allergien und andere Probleme wie Fettleibigkeit, Diabetes und koronare Herzerkrankungen fördert.

Vermehrte Entzündungsprozesse können auch das so genannte »sickness behavior« auslösen: Erschöpfung und Schläfrigkeit, Appetit- und Lustlosigkeit, erhöhtes Schmerzempfinden sowie Aufmerksamkeits- und Gedächtniseinbußen sind die Folge. Andauernder Stress kann somit einen Zustand hervorrufen, der dem einer Depression ähnelt.

Lang anhaltender oder sehr starker Stress dämpft zudem die Aktivität neurotropher Faktoren, die die Bildung von Nervenzellen und Synapsen fördern. Das betrifft etwa den Hippocampus, der für das Gedächtnis besonders wichtig ist. Bei chronisch gestressten Personen ist dieses Hirnareal im Schnitt kleiner als bei weniger gestressten. Das könnte laut Studien ein möglicher Risikofaktor für die Entwicklung posttraumatischer Störungen sein.



Das autonome Nervensystem, vor allem der Sympathikus, reguliert den Adrenalin- und Noradrenalinpegel im Gehirn. Dies beeinflusst unter anderem die Aktivität der Amygdala und des präfrontalen Kortex, die an der Handlungssteuerung beteiligt sind. Die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (kurz: HHN-Achse) setzt wiederum Cortisol in die Blutbahn frei. Spezielle Botenstoffe namens Zytokine (hier nicht dargestellt) dienen der Kommunikation zwischen Gehirn, Immunsystem und dem Sympathikus.

Resiliente Personen zeigen verstärkt prosoziales Verhalten, sie haben ein positiveres Selbstbild und gehen Probleme aktiver an. Auf diese Weise sind sie eher in der Lage, ein soziales Netz aufzubauen und zu erhalten. Das wiederum bietet emotionalen Halt sowie praktische Hilfe und liefert zudem Rollenvorbilder – etwa von Menschen, die gestärkt aus Krisen hervorgehen.

Auch empathische Fähigkeiten und die Tendenz, anderen zu helfen, sind bei resilienten Menschen stärker ausgeprägt. Sie zeigen vermehrt Interesse daran, etwas für das Wohlbefinden ihrer Mitmenschen zu tun, und stärken so wiederum die Bindung zu anderen.

Gute Beziehungen verlängern das Leben

Dass sich enge Beziehungen positiv auf das Immun- und das Herz-Kreislauf-System sowie auf den Hormonhaushalt auswirken, konnten Forscher vielfach bestätigen. Die Psychologen Julianne Holt-Lunstad und Timothy Smith von der Brigham Young University werteten hierzu im Jahr 2010 knapp 150 Studien mit insgesamt mehr als 300 000 Teilnehmern aus. Demnach wirken stabile soziale Bande sogar lebensverlängernd – und zwar unabhängig vom Alter, Geschlecht und dem anfänglichen Gesundheitszustand.

Zudem haben resiliente Personen ein vergleichsweise starkes Kohärenzgefühl. Dieses Konzept prägte der Mediziner und Soziologe Aaron Antonovsky (1923–1994) bereits in den 1980er Jahren. Es beschreibt eine Art grundlegende Lebensorientierung: Personen mit hohem Kohärenzgefühl sehen einen Sinn in dem, was sie erleben und was ihnen geschieht (siehe Gehirn&Geist 8/2017, S. 12). Sie betrachten Krisen und Schicksalsschläge eher als erklärbar und glauben, genug Ressourcen zu besitzen, um sie zu bewältigen. Und das macht die Betroffenen besonders stressresistent.

Eine weitere Säule der Resilienz ist die kognitive Flexibilität. So bezeichnen Psychologen das Vermögen, eigene Erlebnisse und Sichtweisen neu zu bewerten und

sich auf veränderte Umweltbedingungen flexibel einzustellen. Martin Seligman von der University of Pennsylvania, der als Begründer der Positiven Psychologie gilt, entwickelte ein Training, das helfen soll, katastrophisierende Gedanken wie »Das hat doch alles keinen Sinn« oder »Das schaffe ich eh nicht« zu verändern. Seligman spricht von »erlerntem Optimismus« als einem wichtigen Instrument, um solche destruktiven Überzeugungen zu erkennen und umzudeuten.

Eine tiefere Bedeutung und positive Seiten im Erlebten zu suchen, heißt allerdings nicht, die schmerzhaften Folgen auszublenden. Auch Gefühle wie Trauer oder Sorge, beispielsweise nach einer Scheidung oder bei Jobverlust, sind für gewisse Zeit durchaus angemessen. Doch resilienten Personen fällt es im Schnitt leichter, das Erlebte zu akzeptieren oder darin sogar die Chance für einen Neustart zu erblicken. Das wiederum stärkt die eigene Widerstandskraft. Resiliente Personen setzen vermehrt problemorientierte Lösungsstrategien ein, suchen die Hilfe anderer und sind fester davon überzeugt, ihre Ziele allen Widerständen zum Trotz erreichen zu können.

Darüber hinaus achten sie mehr auf ihre körperliche Fitness und ihr Wohlbefinden. Das bestätigt etwa eine Studie kalifornischer Wissenschaftler aus dem Jahr 2008. Die Forscher befragten gut 4000 Jugendliche hinsichtlich ihres Alkohol- und Zigarettenkonsums sowie anderer die Gesundheit schädigender Gewohnheiten. Die Analyse bestätigte, dass Jugendliche mit einem unterstützenden Elternhaus und positiven Vorbildern deutlich weniger zu ungesundem Verhalten neigten.

Sport, ausgewogene Ernährung sowie Tabak- und Alkoholabstinenz tun nicht nur körperlich gut. Fitte und aktive Menschen sind im Schnitt auch besser gelaunt und belastbarer. So schütten sie weniger Stresshormone aus, wenn sie vor Publikum sprechen sollen. Und ein aktiver Lebensstil erhöht nicht zuletzt die Chance, gute Beziehungen zu knüpfen. ★

QUELLEN

Holt-Lunstad, J. et al.: Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-Analytic Review.
In: PLoS Medicine 7, e1000316, 2010

Karatsoreos, I. N., McEwen, B. S.: Psychobiological Allostasis: Resistance, Resilience and Vulnerability.
In: Trends in Cognitive Sciences 15, S. 576–584, 2011

Levone, B. R. et al.: Role of Adult Hippocampal Neurogenesis in Stress Resilience.
In: Neurobiology of Stress 1, S. 147–155, 2015

Mistry, R. et al.: Resilience and Patterns of Health Risk Behaviors in California Adolescents.
In: Preventive Medicine 48, S. 291–297, 2009

Rutter, M. et al.: Effects of Profound Early Institutional Deprivation: An Overview of Findings from a UK Longitudinal Study of Romanian Adoptees.
In: European Journal of Developmental Psychology 4, S. 332–350, 2007

Weitere Quellen im Internet: www.spektrum.de/artikel/1499037