

SWR2 Wissen

Wie wir Krisen bewältigen – Resilienz und ihre Grenzen

Von Beate Krol

Sendung vom: Donnerstag, 10. Februar 2022, 8.30 Uhr

Erst-Sendung vom: Montag, 19. Juli 2021, 8:30 Uhr

Redaktion: Vera Kern

Regie: Andrea Leclerque

Produktion: SWR 2021

Wie meistern wir Krisen und gehen mit Schicksalsschlägen um? Die psychologische Superkraft heißt Resilienz. Doch können alle sie erlernen? Die Forschung hat zunehmend ihre Zweifel.

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-swr2-wissen-100.xml>

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIPT

Musikakzent

Sprecherin:

In der Corona-Krise mussten viele Menschen Widerständen trotzen: Der plötzliche Tod eines geliebten Menschen, Jobverlust, die psychische Belastung der Familie. Während die eine trotzdem weiter im Leben vorangeht, wirft es den anderen aus der Bahn. Wie gelingt uns das, eine existenzielle Krise zu bewältigen? Die Superkraft der Psychologie heißt: Resilienz. Doch haben wir alle das Zeug zum Stehaufmenschen? Während Resilienzratgeber und -trainings immer populärer werden, hat die Forschung zunehmend ihre Zweifel.

Ansage:

Krisen bewältigen – Resilienz und ihre Grenzen. Von Beate Krol.

O-Ton Thomas Luther:

Der Raum, so wie er jetzt hier ist, der Stuhlkreis ist auch so aufgestellt. In der Mitte haben wir eine Decke zu liegen. Da kommen ein paar Steine mit drauf, irgendwelche grünen, schwarzen, bunten Steine, es steht ein Blumenstrauß in der Mitte.

Sprecherin:

Thomas Luther sitzt auf einem Stuhl in einem Seminarraum der „Selbsthilfe – Kontakt- und Beratungsstelle“ im Berliner Bezirk Wedding. Einmal im Monat moderiert der 63-jährige Bauingenieur die Selbsthilfegruppe „Verwaiste Eltern Berlin“. Die Fenster stehen offen. Von draußen klingen Kinderstimmen herein.

O-Ton Thomas Luther:

Wenn alle da sind, eröffnen wie die Runde, indem wir uns vorstellen, weil es kann immer sein, dass mal neue da sind, neue, verwaiste Eltern, und dann darf jeder die Kerze anzünden für sein Kind. Und die brennt dann die ganze Zeit, wenn wir hier sitzen. Und wenn wir fertig sind, sagen wir: „Wenn Ihr könnt, dürft Ihr die Kerze selber ausblasen. Wenn Ihr die Kraft nicht dazu habt, dann machen wir das für Euch, wenn Ihr gegangen seid.“

Sprecherin:

Ein Kind verlieren. Wie hält man das aus? Und wie lernt man, nach einem solchen Schicksalsschlag wieder ins Leben zurückzufinden? Thomas Luther versichert den trauernden Müttern und Vätern im Stuhlkreis, dass es geht. Auch Jan Fischer, der die Selbsthilfegruppe „Verwaiste Geschwister“ leitet und ebenfalls zum Gespräch mit SWR2 Wissen in die Beratungsstelle gekommen ist, hat nach dem Tod seiner Schwester diese Erfahrung gemacht. Er ist 32 Jahre alt und Versicherungskaufmann.

O-Ton Jan Fischer:

Ich war an demselben Abend unterwegs mit einem Kumpel. Wir sind gerade in einen Club rein, hatten gerade unsere Jacken abgegeben. Und da hat meine Mutter mich angerufen, was schon mal ungewöhnlich ist, dass sie mich mitten in der Nacht anruft, ich habe damals auch noch bei meinen Eltern gewohnt, genauso wie meine

Schwester auch, und meinte, ich soll sofort nach Hause kommen, Britti hätte einen Unfall gehabt.

Sprecherin:

Jan Fischers Schwester war 19, als sie von einem Minibus angefahren und tödlich verletzt wurde. Thomas Luther hat den älteren seiner beiden Söhne verloren, als dieser zehn Jahre alt war. Er wurde von einer Kutsche erfasst, als er Ferien auf einem Reiterhof machte. Der Schmerz über den Verlust der geliebten Menschen sitzt bei beiden Männern tief. Trotzdem sind sie psychisch gesund geblieben. Die Psychologie bezeichnet dieses Phänomen als Resilienz, als psychische Widerstandskraft. Fragebögen sollen Aufschluss über ihre Stärke geben.

Sprecher:

Ich lasse mich nicht so schnell aus der Bahn werfen.

Sprecherin 2:

Ich beharre nicht auf Dingen, die ich nicht ändern kann.

Sprecher:

Ich kann schwierige Zeiten durchstehen, weil ich weiß, dass ich das früher auch schon geschafft habe.

Sprecherin 2:

Stimme zu. Stimme nicht zu.

Sprecherin:

Die Resilienzforschung hat gezeigt, dass Menschen erstaunlich gut darin sind, Schicksalsschläge und Stress auszuhalten, ohne daran zu zerbrechen. Dabei helfen uns offenbar spezielle Eigenschaften und Fähigkeiten. Die ersten Resilienzfaktoren hat die US-amerikanische Entwicklungspsychologin Emmy Werner entdeckt. Sie startete 1955 eine Langzeitstudie auf der hawaiianischen Insel Kauai, bei der sie fast 700 Menschen von der Geburt bis ins Erwachsenenleben begleitete.

Emmy Werner wollte herausfinden, wie die Lebensumstände das Leben von Menschen prägen. Zu ihrer Überraschung stellte sie fest, dass arme, vernachlässigte und misshandelte Kinder als Erwachsene keineswegs automatisch scheitern müssen, wie sie es zu Beginn ihrer Studie angenommen hatte. Immerhin ein Drittel der 210 Risikokinder führte trotz schwerer Startbedingungen ein gutes und erfülltes Erwachsenenleben. Diese Gruppe lieferte der Wissenschaft die ersten Anhaltspunkte dafür, was resiliente Menschen auszeichnet: So hatten alle in ihrer Kindheit einen Menschen gehabt, der zu ihnen gestanden hatte. Sie hatten sich als selbstwirksam erlebt, also festgestellt, dass sich etwas ändert, wenn sie entscheiden und handeln. Und sie verfügten über eine mindestens mittlere Intelligenz. Heute gelten laut aktuellem Forschungsstand zusätzlich folgende Faktoren für Resilienz als gesichert:

Sprecher:

Ein guter Zugang zu den Gefühlen.

Sprecherin 2:

Zuversichtlich sein und über ein realistisches Selbstbild verfügen.

Sprecher:

Umdenken können und über ein soziales Netz verfügen.

Sprecherin 2:

Einen Sinn im Leben sehen.

Sprecherin:

In den Erzählungen von Jan Fischer und Thomas Luther schimmern diese Resilienzfaktoren immer wieder durch. Thomas Luther sagt, dass er sich anfangs am Grab seines Sohnes immer wieder gewünscht habe, selbst dort liegen zu können, aber er habe auch gewusst, dass ihn sein jüngerer Sohn brauche. Jan Fischer konnte es kaum aushalten, sich vorzustellen, dass seine Schwester seine Kinder nicht würde kennenlernen. Ein Gedanke, der bei aller Trauer von der Zuversicht geprägt war, eine Familie zu gründen. Als besonders hilfreich empfanden beide auch, dass ihre Freunde da waren. Der Freund, der mit Jan Fischer im Club war, als der alles verändernde Anruf vom Tod seiner Schwester kam, meldete sich bereits am nächsten Tag. Und von da an immer wieder.

O-Ton Jan Fischer:

Der war damals in der Fachhochschule von der Polizei gewesen und hatte gerade eine psychologische Vorlesung gehabt auch und hat dann seinen Prof gefragt: „Was kann ich denn machen, um ihm zu helfen?“ Und der hat gesagt: wNa ja, nicht viel, zeig‘ ihm einfach, dass du da bist.“ Und das hat er gemacht. Er hat mir jeden Tag eine SMS geschrieben: „Ey, Digger, wenn was ist, ich bin da, meld‘ dich. Wir können gern was machen. Ich nehme mir Zeit, auch unter der Woche.“

Sprecherin:

Auch andere Freunde luden Jan Fischer beharrlich ein, überredeten ihn, zu einer Silvester-Party zu kommen und mit ihnen ins Kino zu gehen. Thomas Luther hat ebenfalls viel Solidarität von Freunden, Bekannten und am Arbeitsplatz erfahren. Dazu kamen die Besuche der Selbsthilfegruppe, in denen sich die beiden Männer verstanden und aufgehoben fühlten. Thomas Luther und seiner Frau war zudem schnell klar, dass sie sich als kleinere Familie neu erfinden, also umdenken mussten.

O-Ton Thomas Luther:

Mit anderen darüber sprechen, anderen Leuten, denen das gleiche widerfahren ist, unsere Erfahrungen zu teilen. Das war so unser Weg. Wir waren auch ziemlich gleich nach dem Tod unseres Sohnes zu einer Familienkur, so dass wir eigentlich dann gesagt haben: Wir nutzen jetzt hier die Zeit einfach, dass wir als Familie wieder versuchen zu funktionieren. Man musste kein Essen besorgen oder sonst irgendwas, wurde ja alles innerhalb Kur wunderbar versorgt. Und wir haben dann einfach versucht, als kleinere Familie wieder irgendwie klarzukommen und das hat eigentlich ganz gut geklappt damals. Und ja, so muss ich sagen, ging es mir so in dem ersten Jahr.

Sprecherin:

In gewisser Weise kann sich der Mensch also auf seine Resilienz verlassen. Allerdings ist die psychische Widerstandskraft nicht bei allen Menschen gleich ausgeprägt. Außerdem kann sie im Leben schwanken. Ganz entscheidend sind die individuellen Lebensumstände. Sie bestimmen mit darüber, ob ein Mensch im Sinne des namensgebenden, lateinischen Verbs *resilio* bei Stress zurückfedern kann. Klaus Lieb ist wissenschaftlicher Geschäftsführer des Leibniz-Instituts für Resilienzforschung in Mainz und Leiter der Mainzer Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie.

O-Ton Klaus Lieb:

Wir wissen, dass Resilienz natürlich auch von sozialen, psychosozialen Faktoren abhängig ist. Wir sehen in vielen Konstellationen, dass zum Beispiel Menschen, die in wirtschaftlich prekären Situationen leben, häufig eine geringe ausgeprägte Resilienz haben. Dass eben schlechte soziale Verhältnisse ein Risikofaktor sind, dass man da eher weniger resilient ist. Das Gleiche gilt für die Bildung. Bildungsferne Menschen sind häufig weniger stressresilient als wenn man eben gut situiert ist.

Sprecherin:

Menschen, die in prekären Verhältnissen leben, die von Armut betroffen sind, alleinerziehend oder arbeitslos, sind meist mehr Stressoren ausgesetzt. Das Geld reicht nicht aus, die Arbeitsbedingungen sind schlecht, es gibt wenig Platz zuhause und immer wieder ist unklar, wie man alles hinbekommen soll. Gleichzeitig verfügen die Menschen über weniger Ressourcen, um dem Stress zu entkommen: Verreisen oder mal Essengehen ist nicht drin, auch Hobbies und Kulturveranstaltungen sind zu teuer. So summieren sich die Stresserfahrungen.

O-Ton Klaus Lieb:

Bei den Alltagsstressoren ist es zum Beispiel so, dass es ja meistens nie der einzelne Faktor ist, der den Stresspegel hochbringt, sondern die Kombination aus vielen. Und eine Hypothese ist, dass es eben durch eine anhaltende Kumulation von solchen Stressoren dann auch zu einem Punkt kommen kann, wo dann, wie im Sinne eines Kipppunktes die Resilienz sozusagen Schaden nimmt und dann ein Prozess eingeleitet wird, der dann in Richtung psychische Erkrankung geht.

Sprecherin:

Untersuchungsergebnisse zu den seelischen Auswirkungen der Corona-Pandemie stützen die Kipppunkt-These. Sie beruhen auf den Daten der beiden Langzeitstudien LORA und MARP, die seit ein paar Jahren am Mainzer Resilienz-Institut laufen.

O-Ton Klaus Lieb:

Und was interessant war, war, dass wir bei einer Gruppe von 500 Personen gesehen haben, dass die in dem Lockdown durch den Wegfall dieser Alltagsstressoren durchaus weniger belastet waren und deren psychische Gesundheit sich eher verbessert hat. Und wo wir dann genauer hingeschaut haben, haben wir gesehen, dass so etwa acht bis zehn Prozent dieser 500 Personen zwar anfangs noch zurechtgekommen sind, aber ihre Fähigkeit, mit dem Stress umzugehen, dann nicht mehr gehalten hat und deren psychische Situation sich verschlechtert hat.

Sprecherin:

Zudem spielt offenbar die Lebensphase von Menschen eine Rolle, wenn es darum geht, wie gut wir Stress wegstecken. Mal ist die Resilienz stärker ausgeprägt, mal schwächer – bei demselben Menschen.

O-Ton Klaus Lieb:

Wir sehen, dass nach dem Abitur oder Abschluss der Berufsausbildung so bis zum dreißigsten Lebensjahr, sehr, sehr viele Belastung da sind und die Resilienz dann häufig nicht so gut ausgeprägt ist. Dann ist sicher die Beendigung des Berufslebens dann wieder so eine kritische Lebenssituation. Und bei sehr Älteren, die dann oft vereinsamt sind, da sieht man dann schon auch, dass die Resilienz wieder schwächer ist.

Sprecherin:

Je größer die private, berufliche und wirtschaftliche Unsicherheit und je mehr Stressoren auf uns einwirken, umso verletzlicher werden wir. Die Frage ist, ob wir dieses Muster durchbrechen können. Zum Beispiel, indem wir unsere Resilienz trainieren.

Musikakzent

Sprecher:

Ich finde öfters etwas, worüber ich lachen kann.

Sprecherin 2:

Wenn ich in einer schwierigen Situation bin, finde ich gewöhnlich einen Weg heraus.

Sprecher:

Es ist mir wichtig, an vielen Dingen interessiert zu bleiben.

Sprecherin:

An Resilienztrainings und -vorträge werden große Hoffnungen geknüpft. Angesichts der seit Jahren steigenden Zahl psychischer Erkrankungen sollen sie die Menschen dazu befähigen, besser mit dem allgegenwärtigen Stress umzugehen und psychisch gesund zu bleiben. Auch die Paul-Löbe-Schule im Berliner Bezirk Reinickendorf verfolgt diesen Ansatz. Allerdings beschränkt sie sich nicht wie die meisten Trainings darauf, lediglich ein paar Stunden lang Wissen und Techniken zur Resilienz zu vermitteln. Sie hat einen eigenen Psychologen angestellt, der die Lehrkräfte das gesamte Jahr über begleitet.

Atmo:

Schlüsselgeräusch, Tür wird aufgeschlossen

O-Ton Ali Çoruh:

Das ist mein Raum, in dem ich ganz viel arbeite, eigentlich den ganzen Tag. Das ist ein großer Klassenraum, der ist sozusagen umgewidmet für mich. Ich hab' da einen Besprechungstisch mit sechs Stühlen, und das ist für eine Kleingruppe ein perfekter Bereich zum Arbeiten.

Sprecherin:

Der Psychologe Ali Çoruh bietet den gut einhundert Erwachsenen, die an der Paul-Löbe-Schule arbeiten, Supervision, Coachings und Beratungen an. Die meisten sind Lehrkräfte – ein Beruf mit einer überdurchschnittlichen Burnout-Rate. Meist melden sich die Lehrerinnen und Lehrer in Gruppen an. Zu besprechen gibt es reichlich. An der integrierten Sekundarschule lernen viele Kinder aus armen und sozial benachteiligten Familien, auch Kinder mit Autismus sitzen hier im Klassenzimmer.

O-Ton Ali Çoruh:

Die Fragen sind unglaublich vielfältig: „Wie gehe ich mit Schüler X um? Wie gehe ich mit einer Schülerin um? Wie gehe ich mit Eltern um? Wie gehe ich mit einem Kollegen um, wenn ich was sehe?“ Also die Themen sind wirklich sehr vielseitig und vielfältig. Und dafür nehmen wir uns dann die Zeit. Und da denken wir darüber nach.

Sprecherin:

Häufig liegt bei diesem Nachdenken ein großes Flipchart-Papier auf dem Tisch. Manchmal bittet der Psychologe, der auch systemischer Familientherapeut ist, darum, Beziehungskonstellationen mithilfe von kleinen Figuren nachzustellen. So entstehen Ideen und Lösungen, auf die der Englischlehrer oder die Mathelehrerin allein nicht gekommen wären und die helfen, den Stress zu verringern. Auch über die Frage, wie man den eigenen Anspruch mit der Realität in Einklang bringen kann, sprechen sie, manchmal werden auch Sinnkrisen zum Thema. Denn die zehren besonders stark an der Kraft, sagt Ali Çoruh.

O-Ton Ali Çoruh:

Wir gucken es uns dann tatsächlich genauer an: Was ist es denn eigentlich, was keinen Sinn macht? Also wir gehen ins Detail. Gucken: Vielleicht macht es doch Sinn. Also den Sinn daraus rausarbeiten. Manchmal geht es auch, dieses Grundgefühl erstmal so stehen zu lassen und dann zu gucken: „Okay, wie können wir die Schüler vielleicht doch begeistern zu den Dingen, die ich irgendwie vermitteln? Wie können wir da noch mal anders rangehen?“ Also da diskutieren wir auch so ein bisschen über Methodik und Didaktik. Wie kann ich Schüler begeistern, die auf den ersten Blick erstmal nicht begeisterungsfähig sind?

Sprecherin:

Auf diese Weise hält das Kollegium die Resilienz insgesamt und bei jeder Einzelperson hoch. Man hilft sich, erlebt sich als selbstwirksam und die Arbeit überwiegend als sinnvoll. Gleichzeitig lernt man, mit seinen Kräften zu haushalten. Dazu kommen Doppelbesetzungen in der Klasse, zusätzliche pädagogische Fachkräfte im Unterricht, Schulsozialarbeit und externe Berufsberatung. All das entlastet und macht Resilienz überhaupt erst möglich.

*Musikakzent***Sprecherin:**

Und was unterscheidet resiliente Menschen körperlich von Menschen mit einer geringen Resilienz? Diese Frage beschäftigt die Forschungsteams weltweit. Ihre Hoffnung: Wenn klar ist, was Menschen resilient macht, kann man gezielt

psychischen Erkrankungen vorbeugen, die oft durch starkes Stresserleben erzeugt werden wie Depressionen, Angststörungen und posttraumatische Belastungsstörungen. Jana Strahler, Professorin für Sportpsychologie an der Universität Freiburg, erforscht die Resilienz.

O-Ton Jana Strahler:

Es gibt mehr als hundert Definitionen für Resilienz. Aber das verbindende Element ist, dass es einen Stressor gibt. Das kann eine traumatische Erfahrung sein, wiederkehrende, weniger starke Stressereignisse aber ebenso. Und wenn wir jetzt resiliente Menschen uns nehmen, dann zeigt sich zum einen, dass resiliente Menschen in weniger Situationen mit Stress reagieren. Wenn sie dann doch mal gestresst sind, dann kommt der weitere Unterschied zu den weniger resilienten Person: Sie erholen sich schneller, das heißt, diese Aktivierung wird schneller wieder in den Ausgangszustand zurück reguliert.

Sprecherin:

Während die psychologischen Faktoren gut erforscht sind, steht die biologische Resilienzforschung allerdings noch am Anfang. Mit den neuen bildgebenden Verfahren nimmt sie aber Fahrt auf. Dabei stammen viele Erkenntnisse aus der Forschung mit Mäusen. Denn die haben ein ähnlich Stresssystem wie der Mensch. Auch Soldatinnen und Soldaten sind häufig Probanden in der Resilienzforschung.

O-Ton Jana Strahler:

Eines der wichtigsten und eher gut und besser untersuchten Systeme in dem Zusammenhang ist das autonome Nervensystem, das die Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin unter Stress reguliert. Und hier sehen wir tatsächlich, dass resiliente Personen gedämpfter reagieren, also weniger Neurotransmitter ausschütten unter Akutstress.

Sprecherin:

Außerdem hat die biologische Resilienzforschung ein Gen ausgemacht, das den Abbau von Noradrenalin steuert. Bei resilienten Menschen scheint es mehr Abbauproteine zu erzeugen. Stresssymptome wie höherer Blutdruck, flacher Atem und starkes Schwitzen klingen daher schneller ab. Auch die Abstände zwischen den Herzschlägen kann etwas über die Resilienz verraten.

O-Ton Jana Strahler:

Wenn diese Herzratenvariabilität besonders stark ausgeprägt ist, dann steht das für eine sehr, sehr gute Balance zwischen den aktivierenden und den beruhigenden Anteilen des autonomen Nervensystems. Und das wiederum ist ein Merkmal resilienter Personen. Das heißt, unser Ziel ist es hier, eine hohe Variabilität zu haben.

Sprecherin:

Bei Menschen, die Widerständen gut trotzen können, scheinen die körperlichen Stressmechanismen gut und effektiv ineinanderzugreifen. Der Körper registriert, wann er aktiv werden muss, wieviel Stressreaktion angemessen ist und wann die Bedrohung durch den Stressor nachlässt. Außerdem scheinen resiliente Menschen Stressreize eher realistisch zu bewerten. Sie leugnen den Stress nicht, aber sie katastrophieren auch nicht, wie die Psychologie das Verhalten nennt, wenn

Menschen Stress per se als extrem negativ bewerten. In unsicheren Stresssituationen wie einem Jobverlust, einer Krebsdiagnose oder auch der Corona-Pandemie gehen resiliente Menschen zudem meist davon aus, dass es gut ausgehen wird. Ein Verhalten, das Jan Fischer von der Berliner Selbsthilfegruppe „Verwaiste Geschwister“ gut kennt.

O-Ton Jan Fischer:

Ich sehe das auch oft, wenn ich mit meiner Frau irgendwas plane. Zum Beispiel einen Urlaub plane und jetzt gerade in den Corona-Zeiten wissen wir nicht: Kommt das so zustande, wie wir uns das vorstellen? Können wir in den Urlaub fahren oder nicht? Und meine Frau macht sich Gedanken und entwirft Alternativpläne. Und was könnte man sonst machen? Und ich bin eher so auf dem Standpunkt, ja es wird schon. Auch bei meiner Karriere. Also, ich möchte vorankommen, möchte einfach einen guten Job machen. Und auch da, wenn es mal einen Tag nicht läuft: Der nächste Tag wird besser.

Sprecherin:

Wer es schafft, unnötigen Stress zu vermeiden, schützt sein Stresssystem vor einer ungesunden Übererregung und ist weniger schnell erschöpft. So bleibt mehr Kraft für die übrigen Stressoren. Zu Ende gedacht heißt das, dass sich die Resilienz quasi selbst verstärkt. Ein bestechender Gedanke, den der Mainzer Hirnforscher Raffael Kalisch in seinem Buch „Der resiliente Mensch“ als Gewinn an Freiheit und Selbstbestimmung bezeichnet. Aber stimmt das wirklich? Oder ist das vielleicht ein bisschen zu optimistisch gedacht? Und woher kommt dieser ganze Hype um die Resilienz überhaupt?

Musikakzent

Sprecher:

Ich nehme die Dinge wie sie kommen.

Sprecherin 2:

Ich beharre nicht auf Dingen, die ich nicht ändern kann.

Sprecher:

Mein Glaube an mich selbst hilft mir auch in harten Zeiten.

Sprecherin:

Stefanie Graefe ist Soziologin an der Universität Jena. Sie erforscht die Resilienz aus soziologischer Perspektive und hat ebenfalls ein Buch geschrieben. Ihr geht es allerdings um die Kehrseite der vermeintlichen Zauberkräft. Den Erfolg von Resilienz erklärt sie sich so:

O-Ton Stefanie Graefe:

Wir erleben unsere Welt immer stärker seit Beginn des neuen Jahrtausends als unsicher und krisenhaft. Das Versprechen auf stetigen Fortschritt, Wirtschaftswachstum, Wohlstandssteigerung und so weiter erweist sich für immer mehr Menschen auch in den reichen Industrienationen als brüchig. Zugleich mehren

sich die Anzeichen unübersehbar, dass diese Lebensweise, die wir insbesondere eben in diesem Teil der Welt pflegen, ökologisch und für den Planeten unhaltbar ist. Und Resilienz ist wie andere Konzepte, die parallel natürlich auch sehr en vogue sind, wie zum Beispiel Achtsamkeit und so weiter, eben ein Angebot, was sagt: „Doch, du kannst. Es ist zwar nur sehr begrenzt, was du tun kannst, und wir können es dir beibringen und du kannst du es lernen und dann wird es dir besser gehen“.

Sprecherin:

Stefanie Graefe hat nichts gegen die Resilienz an sich. Das zu sagen, ist ihr wichtig. Die Kritik der Soziologin richtet sich vielmehr dagegen, wie das psychologische Konzept eingesetzt wird: Häufig, um Menschen zu bewerten.

O-Ton Stefanie Graefe:

Ich habe neulich einen Beitrag geschrieben, da ging es um Resilienz bei hochaltrigen Pflegebedürftigen. Und auch da finden wir das: Es gibt Menschen, die unter schwierigen Bedingungen, möglicherweise auch Armutsbedingungen, mit Schmerzen, Krankheiten und so weiter pflegebedürftig werden. Manche von denen kommen ganz gut zurecht und andere nicht. Und dann richtet sich die Aufmerksamkeit nicht mehr darauf zu sagen, z.B. in Quartieren für eine Infrastruktur sein muss, damit auch alte Menschen mit Einschränkungen sich da gut bewegen können? Sondern immer eher geht die Aufmerksamkeit in die Frage: „Warum bist du nicht so resilient wie der eine Nachbar, der es doch unter schwierigen Bedingungen gut hinkriegt“. Und das ist letztlich eine der Kernbotschaften der Resilienz, die ich tatsächlich für schwierig halte.

Sprecherin:

Außerdem ärgert sich die Soziologin darüber, dass Resilienz als Kunst der Akzeptanz und Anpassung gefeiert wird. Sicher, Schicksalsschläge müsse man hinnehmen und sich anpassen, sagt sie. Für andere Situationen, die Stress auslösen, gelte das aber nicht unbedingt. Da könne vorauseilende Resilienz sogar kontraproduktiv sein.

O-Ton Stefanie Graefe:

Der zentrale Begriff der Resilienz ist der der Adaption. Das ist eben so eine Art flexible Anpassung. Man passt sich den Umweltbedingungen an und man lebt damit und rechnet damit, dass man Stress ausgesetzt wird, dass man Schocks ausgesetzt wird, dass Katastrophen passieren. Und das Problem dabei aus meiner Sicht ist nicht, dass man das sagt, dass Katastrophen passieren oder dass es schlechte Lebensbedingungen gibt, das wissen wir alle, dass das so ist, aber dass sie durch diese Fokussierung auf Resilienz genau diese Bedingung sozusagen naturalisiert werden.

Sprecherin:

Wenn man sich der Armut anpasst, ist die Resilienz-Leistung zwar hoch, die Armut bleibt aber trotzdem bestehen. Das Gleiche gilt für eine übermäßige Arbeitsbelastung. Wenn Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer Resilienztrainings machen, mag das ihre Wahrnehmung und ihren Umgang mit Stress ändern. Die schlechten Arbeitsbedingungen verbessert das nicht. Im Gegenteil, sie können sich erst recht manifestieren. Als Beispiel nimmt Stefanie Graefe die Pflegekräfte.

O-Ton Stefanie Graefe:

Also, wenn man an das berühmte Balkonklatschen zu Beginn der Pandemie denkt: Warum haben die Leute geklatscht? Weil sie anerkennen, dass Menschen in Pflegeberufen unter schwierigen Bedingungen arbeiten. Warum arbeiten sie unter schwierigen Bedingungen in Pflegeheimen häufig? Weil sie einfach radikal unterbesetzt sind. Und dann kann ich jetzt hingehen und sagen: Es ist toll, dass ihr das macht und super, dass ihr so resilient seid. Oder man könnte sagen: Es ist jetzt wirklich der Zeitpunkt gekommen, an dem sich die Struktur verändern muss.

Sprecherin:

Diese Kritik ist in der biologischen und psychologischen Resilienzforschung inzwischen angekommen. Besonders problematisch wird es aus Sicht von Stefanie Graefe auch, wenn Resilienz zu einem gesellschaftlichen Leitbild wird. Eine Art Psychoideal: der Homo resiliensis. Der psychisch widerstandsfähige Mensch.

Musikakzent

Sprecher:

Wenn ich Pläne habe, verfolge ich sie auch.

Sprecherin 2:

Ich bin stolz auf das, was ich schon geleistet habe.

Sprecher:

Ich bin entschlossen.

O-Ton Stefanie Graefe:

Das kennen wir von anderen ähnlichen Leitbildern auch, dass sie einmal als Angebot und einmal als Drohung daherkommen. Und als Angebot sich eben vor allen Dingen an die ressourcenstarken, privilegierten Schichten der Bevölkerung richten, die dann sich mehr oder weniger freiwillig entscheiden, an ihrer Resilienz zu arbeiten, um ihren Marktwert zu steigern. Und an andere Menschen eben eher als Anforderungen oder Imperativ gerichtet wird, im Sinne auch möglicherweise einer Auslese. Und Resilienz dann eben zu einer Erwartung wird, die man erfüllen muss, um gesellschaftliche Teilhabe für sich in Anspruch nehmen zu können.

Sprecherin:

Resilienz als etwas, das nur privilegierten Menschen zur Verfügung steht? Wenn sie zum Leitbild wird, haben wirtschaftlich und sozial benachteiligte Menschen noch schlechtere Karten. Ebenso wie Menschen in Umbruchphasen. Außerdem werden sich Eltern fragen, wie sie ihr Kind möglichst resilienzfördernd erziehen. Diese Debatte wird in Ratgebern bereits geführt. Als Gegenentwurf zu den vielgeschmähten Helikoptereltern. Denn die Resilienzforschung zeigt auch, dass ein gewisses Maß an Krisen die psychologische Widerstandskraft stärkt.

Musikakzent

Sprecher:

Wenn ich muss, kann ich auch allein sein.

Sprecherin 2:

Ich kann es akzeptieren, wenn mich nicht alle Leute mögen.

Sprecher:

Ich habe Selbstdisziplin.

Sprecherin:

Die Botschaft: Wer resilient ist und an seiner Resilienz arbeiten kann, kommt durch. Wer es nicht schafft, ist selbst schuld. – Keine schöne Vorstellung. Auch die beiden Selbsthilfegruppenleiter Thomas Luther und Jan Fischer finden die Vorstellung, dass man resilient zu sein hat, befremdlich.

O-Ton Thomas Luther:

So unterschiedlich jeder Mensch als Individuum ist, so unterschiedlich sind wir auch hier in unserer offenen Gruppe. Und es gibt welche, da merkt man, die sind stärker geworden mit der Zeit, wo sie hier sind. Es gibt aber auch welche, die sind immer noch total in ihrer Trauer verwurzelt. Es sind unterschiedliche Menschen. Sie verarbeiten die Trauer anders.

Sprecherin:

Durch ihre Arbeit in den offenen Selbsthilfegruppen wissen die beiden Männer, dass kein Schicksalsschlag dem anderen gleicht und wie verschieden Menschen selbst mit ähnlichen Erlebnissen umgehen. Sie haben auch erlebt, dass das Gefühl, resilient zu sein, ganz plötzlich abhandenkommen kann.

*Musikakzent***Sprecher:**

Ich lasse mich nicht so schnell aus der Bahn werfen.

Sprecherin 2:

Stimme nicht zu, stimme völlig zu.

Sprecherin:

Fazit: Es ist nicht so einfach, mit der vermeintlichen Zauberkraft und ihrer Erforschung. Wenn man eines Tages tatsächlich gezielt durch Resilienzübungen psychischen Erkrankungen vorbeugen kann, kann das vielen Menschen helfen. Wird die Resilienz allerdings zum Leitbild, drohen Menschen unter Druck zu geraten oder gar stigmatisiert und damit weniger resilient zu werden. In Resilienzfaktoren übersetzt heißt das: Bei allem Optimismus – bitte weniger Hype und mehr realistisches Selbstbild. Auch ein gelegentliches Umdenken kann sicher nicht schaden. Denn sonst gibt's Stress mit der Resilienz.

Abspann:

SWR2 Wissen (mit Musikbett)

Sprecherin:

Resilienz und ihre Grenzen. Von Beate Krol. Sprecherin: Lilli Lorenz, Redaktion: Vera Kern, Regie: Andrea Leclerque. Ein Beitrag aus dem Jahr 2021.

Abbinder
