

Schäfer | Resilienz. 100 Seiten

* Reclam 100 Seiten *



BRIGITTE SCHÄFER, Diplom-Psychologin und Theologin, berät Führungskräfte und Unternehmen zu Führungsthemen und im Gesundheitsmanagement und unterstützt deren Angestellte beim Aufbau von Stressbewältigungskompetenzen, in der Verbesserung von Kommunikationsprozessen und bei der Suche nach fairen Konfliktlösungen.

Brigitte Schäfer
Resilienz. 100 Seiten

Reclam

2017 Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG,
Siemensstraße 32, 71254 Ditzingen
Umschlaggestaltung: zero-media.net
Umschlagabbildung: FinePic®
Infografiken (S. 17, 88, 92 f.): Infographics Group GmbH
Druck und Bindung: Canon Deutschland Business Services GmbH,
Siemensstraße 32, 71254 Ditzingen
Printed in Germany 2017
RECLAM ist eine eingetragene Marke
der Philipp Reclam jun. GmbH & Co. KG, Stuttgart
ISBN 978-3-15-020424-5

Auch als E-Book erhältlich

www.reclam.de

Für mehr Informationen zur 100-Seiten-Reihe:
www.reclam.de/100Seiten

Inhalt

- 1 Ein Begriff macht Karriere
- 4 Was ist Stress überhaupt, und wie wirkt er sich aus?
- 9 Unsere Gesellschaft verändert sich
- 21 Wie resilient sind Sie?
- 23 Ein Blick in die Resilienzforschung
- 28 Die Resilienzfaktoren
- 73 Wege zur Resilienz
- 96 ... und dann ist alles gut?!

Im Anhang Lektüretipps



Ein Begriff macht Karriere

Anfang September 2016 war ich im Urlaub in Südfrankreich: Meine Vermieterin hatte die Wochenzeitschrift *L'Express* in der Ferienwohnung liegengelassen. Eine Überschrift darin fiel mir ins Auge: »Revivre! Les Secrets de la Résilience«. Es ging in dem Artikel darum, wie man mit traumatischen und schrecklichen Erfahrungen umgehen kann – wenn zum Beispiel der Vater sich umbringt oder wenn man als Frau Opfer eines sexuellen Übergriffs geworden ist.

Der Artikel selbst bezog sich nicht auf Fälle von Terrorismus, aber die mit abgedruckten Bildern ließen mich verstehen, warum er im Sommer dieses Jahres veröffentlicht wurde: Wie geht eine Nation mit den schrecklichen Erfahrungen von Paris und Nizza um? Wie können die Überlebenden der tragischen Ereignisse und die Angehörigen der Opfer in ein normales Leben zurückfinden, statt in der Verzweiflung zu versinken, wie können sie Glück und Freude wieder einen Platz einräumen und ein Gefühl der Kontrolle über das eigene Leben zurückgewinnen?

Resilienz – so lautet das Zauberwort, das dies ermöglichen soll, das Perspektive schafft, das Hoffnung erhält, die Chance auf ein neues Leben gibt. Es ist ein schillernder Begriff: Die

Theologin Cornelia Richter nennt ihn gar einen Sehnsuchtsbegriff, der derzeit in vieler Munde und auch bei uns in Deutschland häufig in Zeitungen und Zeitschriften zu lesen ist. Vor etwa zehn Jahren begegnete er mir erstmals außerhalb akademischer Mauern, und er hat seither eine steile Karriere gemacht.

Was verbirgt sich hinter diesem Begriff? Was meint er und wieso ist er so populär geworden in den letzten Jahren? Was heißt es, resilient zu sein – und wie werde ich resilient? In diesem Buch will ich Antworten auf diese Fragen geben. Dabei werden Hintergründe beleuchtet, die meiner Ansicht nach dazu beigetragen haben, dass das Thema Resilienz derzeit so präsent ist.

Resilienz, von lat. *resilire*, »zurück-, abprallen«, meint die psychische Widerstandsfähigkeit. Der Begriff beschreibt die Fähigkeit einer Person, mit den Widrigkeiten des Lebens, seien es Traumata, Krankheiten oder sonstige kritische Lebensereignisse und Stressbelastungen, umzugehen und sie so zu verarbeiten, dass keine bleibende Beeinträchtigung entsteht.

Der Resilienzbegriff umfasst, wie Tom Levold ausführt, eine »Erlösungskomponente«. Im Gegensatz zum Begriff »Stress« wirkt er weder pathologisierend (jemand mit schwächerer Resilienz ist genauso wenig krank wie jemand mit Schuhgröße 47), noch richtet er den Fokus auf die Defizite einer Person, die einem Stressor, also dem, was sie stresst, nicht gewachsen ist.

Beide Begriffe, sowohl der des Stresses als auch der der Resilienz, sind der Werkstoffkunde entlehnt. Dort beschreibt Stress die Veränderungen, die ein Werkstoff durch Druckeinwirkung erfährt, Resilienz wiederum die Eigenschaft eines Werkstoffes, nach Verformung oder Druckeinwirkung wieder

in seine ursprüngliche Form zurückzukehren. Ein resilenter Werkstoff kann also Belastungen ertragen, ohne sich dabei dauerhaft zu verformen oder Schaden zu nehmen.

Ähnlich wie der Werkstoff verhält sich auch eine resiliente Psyche. Denn es lässt sich zwar nicht verhindern, dass negative, schmerzhafte, traumatische oder auch einfach stressreiche und überlastende Situationen im Leben eines jeden Menschen vorkommen. Derjenige aber, der über ausreichend Resilienz verfügt, kann mit diesen Situationen und Belastungen so umgehen, dass er nicht dauerhaft aus der Bahn geworfen wird. Ganz im Gegenteil: Im Idealfall wird dieser Mensch sogar gestärkt und mit größerer psychischer Widerstandskraft seinen weiteren Weg gehen.

Wer in der Psychologie nach verwandten Konzepten sucht, wird zum Beispiel bei dem von Aaron Antonovsky vertretenen Modell der Salutogenese fündig, also der Lehre von den Bedingungen, unter denen Gesundheit entsteht. Als Gegenbegriff zur Resilienz wird meist die Vulnerabilität genannt, der die verletzliche, verwundbare Psyche eines Menschen und ihre Gefährdung bezeichnet. Dabei ist festzuhalten, dass Resilienz nicht die Unverwundbarkeit meint, sondern eine psychische Widerstandskraft, die sich im Umgang mit der eigenen Verwundbarkeit entwickelt, im Wissen, dass die eigene Identität und das eigene Selbstverständnis durch Schicksalsschläge in Frage gestellt oder beschädigt werden können.



Was ist Stress überhaupt, und wie wirkt er sich aus?

Sie alle sind wahrscheinlich sehr vertraut mit Stress. Manchmal ist er wie ein guter Freund, der dafür sorgt, dass wir leistungsfähig sind, und uns die Kraft gibt, die wir brauchen, um richtig gut zu sein. Denn erst mit der zum Teil als Eustress bezeichneten optimalen Anspannung können wir auch optimale Leistung bringen. Oft ist Stress aber auch so etwas wie der böse Nachbar, der einem mit seiner permanenten Präsenz die Luft zum Atmen nimmt und das Leben vergällt. Ganz sachlich definiert man Stress als die körperliche und psychische Reaktion eines Organismus auf belastende Reize.

An sich ist Stress eine sehr sinnvolle Reaktion des Körpers, um uns vor Bedrohungen zu schützen. Viele Lebewesen kennen die Stressreaktion – und in gewisser Weise hat sie wohl dazu beigetragen, dass unsere Vorfahren und damit unsere Art überlebt hat. Wenn der Urmensch hinter sich ein Knacken im Gebüsch vernommen hat, dann musste er schnell sein, um sich vor dem Säbelzahntiger zu retten – oder stark und mutig, das Mammut zu erlegen.

Ausgelöst werden diese Reaktionen durch eine Aktivierung der zum sogenannten limbischen System gehörenden Amyg-

dala (Mandelkern). Diese im Zwischenhirn liegende Gehirnstruktur hat eine zentrale Bedeutung für die Verarbeitung von Sinneswahrnehmungen, die Entstehung von Emotionen und die Regulation vegetativer Funktionen. Die Erregung der Amygdala führt zu einer Stimulierung einer als Locus coeruleus (wörtlich: blauer Kern) bezeichneten, am Übergang zum Rückenmark gelegenen Zellkernstruktur im Stammhirn, die bewirkt, dass im Gehirn massiv Noradrenalin freigesetzt wird. Dadurch wiederum wird der Sympathikus, ein Strang des vegetativen Nervensystems, aktiviert, was unter anderem dazu führt, dass im Nebennierenmark Adrenalin freigesetzt wird. Man spricht hier von der Stimulierung der Sympathikus-Nebennierenmark-Achse.

Diese Stressreaktion des Körpers ermöglicht innerhalb von Sekundenbruchteilen eine Aktivierung und Mobilisierung von Energie, so dass die lebensrettende Reaktion, sei es Flucht oder Kampf, möglich wird: Die Bronchien erweitern sich und der Atem wird schneller, Pulsrate und Blutdruck steigen an, die Muskelspannung erhöht sich und die Reflexe beschleunigen. Die Leber gibt zusätzliche Zuckerreserven ab, und auch sonst wird aus den Fettvorräten des Körpers Energie freigesetzt. Kurzfristig kommt es zu einer Erhöhung der sogenannten Killerzellen im Blut, also zu einer Steigerung der Immunkompetenz und einer Erhöhung der Schmerztoleranz. Gleichzeitig werden die Verdauungstätigkeit und die Empfindlichkeit der Geschlechtsorgane gehemmt.

Damit ist der Organismus innerhalb kürzester Zeit in optimaler Weise vorbereitet und in der Lage, die Bedrohungssituation zu bewältigen. Besteht der Stressauslöser aus einer einzelnen, einer singulären Bedrohung, die rasch bewältigt werden kann, wird die Aktivierung wieder gehemmt, und Adrenalin

und Noradrenalin zerfallen bereits nach kurzer Zeit. Auch der Puls beruhigt sich, die Atmung wird wieder langsamer, und die Muskeln entspannen sich zunehmend.

Wird der Stress allerdings durch Situationen ausgelöst, die eine eher längerfristige Bewältigung erforderlich machen, bleibt auch die Aktivierung aufrechterhalten. Darüber hinaus wird eine zweite Stressachse aktiviert: Diese als Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse bezeichnete nachfolgende, deutlich langsamere zweite Stressreaktion regt in der Nebennierenrinde die Ausschüttung von Kortisol an. Dieses Hormon ermöglicht dem Körper eine längerfristige Anpassung an die Stresssituation, weil es unter anderem die längerfristige und vermehrte Bereitstellung von Energiereserven anregt und überschießende Reaktionen des Immunsystems dämpft.

Gesundheitlich höchst problematisch für den Körper und die Psyche sind die mit einem chronischen Stress verbundenen langfristigen Folgeerscheinungen der ständig überhöhten (Nor-)Adrenalin- und Kortisolspiegel. Sind das vielleicht zunächst Kopfschmerzen oder auch Muskelverspannungen, stellen sich mit der Zeit Rückenschmerzen ein. Auf längere Sicht wird auch das Immunsystem empfindlich gestört, und es kann zu einer verstärkten Infektanfälligkeit oder auch zu Überempfindlichkeitsreaktionen im Sinne von Allergien und Autoimmunerkrankungen kommen. Auch der Verdauungsapparat wird beeinträchtigt, und es steigt das Risiko von Magen-Darm-Geschwüren. Darüber hinaus kann es zu Herz-/Kreislauf-erkrankungen bis hin zum Herzinfarkt oder Schlaganfall kommen.

Die neuronalen und psychischen Auswirkungen von Stress zeigen sich zunächst meist durch eine Einschränkung der

Stress-Signale

Körperliche Ebene	Behaviorale Ebene	Kognitiv-emotionale Ebene
<ul style="list-style-type: none">• Schneller Herzschlag• Erhöhte Muskellspannung• Schnellere Atmung• Schwitzen• Zittern	<ul style="list-style-type: none">• Hastiges und ungeduldiges Verhalten• Pausen und Mahlzeiten ausfallen lassen• Schnell und abgehackt sprechen• Betäubungsverhalten: Alkohol, Tabletten• Unkoordiniertes Arbeitsverhalten• Konfliktreicher und aggressiver Umgang mit anderen Personen	<ul style="list-style-type: none">• Innere Unruhe, Nervosität, Gehetztein• Unzufriedenheit, Ärger• Hilflosigkeit• Selbstvorwürfe• Grübeln• Leere im Kopf (Blackout)• Denkblockaden• Eingeschränkte Merkfähigkeit• Angstgefühle

kognitiven Leistungsfähigkeit: Zielgerichtetes Arbeiten ist beeinträchtigt und der Zugriff auf Gedächtnisinhalte oftmals blockiert, stattdessen stellen sich häufig kreisende und grüblerische Gedanken mit Selbstvorwürfen ein. Zudem bewirkt Stress oft ein Gefühl von innerer Unruhe und Gehetztein. Es kann sich eine zunehmende Gereiztheit, Hektik oder auch eine abnehmende Frustrationstoleranz einstellen. Studien zeigen, dass es, wenn die Belastung zu lange anhält und der Kortisolspiegel dauerhaft hoch bleibt, dazu kommen kann, dass sich