

Resilienz und Krisenbewältigung – Wege aus der Stressfalle

Welche Faktoren machen uns widerstandsfähig gegen Krisen? Was bedeutet Resilienz, durch welche Faktoren wird sie beeinflusst und wie können wir unsere Selbstheilungskräfte aktivieren? Beim 15. Euskirchener Symposium wurden diese und weitere Fragen aus medizinischer und soziologischer Perspektive erörtert.

von **Ulrike Schaeben**

Krisen, traumatische Erlebnisse oder persönliche Schicksalsschläge können Auslöser für psychische Erkrankungen sein. Auch der Dauerstress im modernen Alltag führt immer häufiger zum Burnout und erhöht das Risiko, eine Depression zu entwickeln. Doch nicht alle Menschen werden in der Krise krank. Das Ausmaß der Beeinträchtigung hängt entscheidend ab von ihrer psychischen Widerstandsfähigkeit, der Resilienz. Ihre Förderung soll Menschen helfen, mit den gestiegenen Anforderungen des modernen Lebens besser zurechtzukommen.

Auf dem 15. Euskirchener Symposium im Oktober dieses Jahres wurde daher ein Paradigmenwechsel vollzogen – von der Pathogenese, die die Vielzahl der modernen Diagnosen und Therapien begründet, hin zur Salutogenese, die Gesundheit nicht als Zustand, sondern als Prozess versteht. Veranstaltet wird das Symposium von der Ärztekammer Nordrhein, Gastgeber ist die Marienschule in Euskirchen.

In seinem Vortrag „Resilienz – was macht uns stark gegen Stress?“ gab Klaus Lieb Ärztinnen und Ärzten, aber auch interessierten Bürgern einen kompakten Überblick über den aktuellen Stand der Resilienzforschung. Der Professor für Psychiatrie und Psychotherapie und Mitbegründer des Deutschen Resilienz-Zentrums in Mainz gewährte interessante Einblicke in die Neurobiologie von Maus und Mensch und zeigte epigenetische Faktoren auf, die zu resilienten Phänotypen führen. Neben dieser individuellen Prädisposition haben aber auch bestimmte Grundhaltungen, zum Beispiel Optimismus, Werteorientierung, Ak-



Heinz Bude (li.), Professor für Makrosoziologie der Universität Kassel: Dass Menschen manchmal mit den Herausforderungen wachsen, manchmal aber an ihren Belastungen scheitern, hängt nicht allein von ihren persönlichen Kompetenzen ab, sondern hat auch immer etwas mit den Gelegenheitsstrukturen zu tun, die Schwächen in Stärken verwandeln können. Resiliente Menschen zeichnen sich besonders durch kognitive Flexibilität bei der Bewertung von Erlebnissen und aktives Coping in schwierigen Lebenssituationen aus, sagt **Klaus Lieb** (re.), Psychiater und Professor in Mainz. Fotos: (li.) Hamburger Edition, Fotograf: Bodo Dretzke, (re.) Peter Pulkowski (Universitätsmedizin Mainz)

zeptanz und vor allem die Selbstwirksamkeitserwartung, einen positiven Einfluss auf die psychische Widerstandsfähigkeit. Resiliente Menschen zeichnen sich besonders durch kognitive Flexibilität bei der Bewertung von Erlebnissen und aktives Coping in schwierigen Lebenssituationen aus.

Heinz Bude, Professor für Makrosoziologie der Universität Kassel, ergänzte das me-

Zum „neuen Menschen“ per Genome Editing?

Das 16. Euskirchener Symposium „Der ‚Neue Mensch‘ – im gentechnischen Design“ findet am 29. März 2017 im „Casino“ Euskirchen statt. Professor Dr. Stefan Mundlos, Direktor des Instituts für Medizinische Genetik und Humangenetik der Charité Berlin, und Professor Dr. Konrad Paul Liessmann vom Institut für Philosophie der Universität Wien, werden Möglichkeiten und Grenzen des Genome Editing ausloten. Die Euskirchener Gespräche bieten Ärzten und Bürgern ein Forum des Dialogs der Medizin mit der Philosophie. Die Frage der Gesundheit ist abhängig vom Menschenbild. Mit Philosophie und verwandten Disziplinen sollen medizinischer Fortschritt und gesellschaftliche Entwicklungen daraufhin reflektiert werden. Weitere Infos erhalten Sie bei der Ärztekammer Nordrhein (veranstaltungen@aekno.de) oder unter www.euskirchener-gespraeche.de

dizinische Konstrukt der Resilienz um die gesellschaftliche Perspektive. Soziologisch gesehen ist Resilienz ein Produkt von Person und Situation. Dass Menschen manchmal mit den Herausforderungen wachsen, manchmal aber an ihren Belastungen scheitern, hängt nicht allein von ihren persönlichen Kompetenzen ab, sondern hat auch immer etwas mit den Gelegenheitsstrukturen zu tun, die Schwächen in Stärken verwandeln können. So gibt es Generationen mit einer schweren Kindheit, die sich genau aufgrund dieser Verwundungen als die „Champions einer späteren Zeit“ entpuppen. Professor Heinz Bude hat dies in seinen Studien eindrucksvoll an der Flakhefer-Generation, zu der auch Helmut Kohl und Hans-Dietrich Genscher gehören, zeigen können.

Aber es gibt auch Empfindungen sozialer Art, die innere Widerstandskräfte mobilisieren oder verfallen lassen. Die Art und Weise unserer Verbundenheit mit dem „empfundenen sozialen Ganzen“ gibt laut Bude den Ausschlag dafür, wie wir eine Situation wahrnehmen und uns darauf einstellen. Dieses Inklusionsempfinden, zusammengenommen mit den materiellen und sozialen Rahmenbedingungen, macht die soziale Dimension der Resilienz aus.

Es lohnt sich also durchaus, in die Pflege des sozialen Netzwerks zu investieren. Auch an unserer inneren Einstellung sollten wir arbeiten, denn häufig entscheidet die Bewertung von Ereignissen darüber, ob sie uns psychisch belasten: „Stress passiert in Deinem Kopf“, so Klaus Lieb. Belastungen zu akzeptieren, sie als Herausforderung zu begreifen und Techniken der Stressbewältigung einzuüben waren einige seiner praktischen Tipps zur Stärkung der Selbstheilungskräfte. Positive Emotionen, ausreichend Bewegung und guter Schlaf sind für den Psychiater aus Mainz „die halbe Miete“ bei der Entwicklung von Resilienz – oder wie Thomas von Aquin schon vor über 800 Jahren formulierte: „Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung, und sie gedeiht mit der Freude am Leben.“

Dr. phil. Ulrike Schaeben ist Referentin Koordination Kreis- und Bezirksstellen der Ärztekammer Nordrhein.