

5 Fragen an...

## Prof. Dr. Bernhard Leipold

*Prof. Dr. Bernhard Leipold ist Professor für Entwicklungs- und Gesundheitspsychologie an der Universität der Bundeswehr München. In seiner Forschung beschäftigt er sich mit psychischer Gesundheit, Stressbewältigung und der Entwicklung von Resilienz – psychischer Widerstandskraft – im Erwachsenenalter.*

### **Wie definiert sich „Resilienz“ aus psychologischer Sicht?**

Von Resilienz spricht man, wenn die Entwicklung eines Menschen keinen negativen Verlauf nimmt, obwohl er schwere Krisen und widrige Lebensumstände erfahren muss. Ein verstärktes Interesse an diesem Phänomen entstand insbesondere mit und nach dem zweiten Weltkrieg. Erfahrungen von Krieg und Tod, Bombenangriffe, Vertreibung, Unterernährung und Gewalt wirken auf die meisten Menschen traumatisch und machen sie anfällig für psychische und Verhaltensstörungen. Dennoch hat man beobachtet, dass es manchen Kindern – aber auch Erwachsenen – gelang, trotz traumatischer Erlebnisse keine psychopathologischen Folgeschäden zu entwickeln. Während die Wissenschaft den Fokus oft auf die Identifikation und Untersuchung potenzieller Risikofaktoren richtet, suchen wir in der Resilienzforschung vor allem nach protektiven Faktoren, nach Menschen, die den Schaden überstanden haben – zumindest vorläufig.

### **Was macht resiliente Menschen aus? Wie gehen sie – im Gegensatz zu anderen Menschen – mit Problemen, Krisen und Rückschlägen um?**

Resiliente Menschen greifen auf viele verschiedene psychische und soziale Ressourcen zurück. Da gibt es kein Rezept, das immer und für jede Situation passt. Je nach Art der Herausforderung ist es zudem wichtig, die Krise in ihren Ursachen zu behandeln oder aber – wenn das nicht möglich ist – zumindest die negativen Konsequenzen möglichst gering zu halten.

Psychische Faktoren, die Menschen stark machen können, sind beispielsweise Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit, also das Vertrauen in die eigene Stärke und das eigene Leistungsvermögen, Optimismus, aber auch eine gewisse Intelligenz, das heißt Fähigkeiten der Problemerkennung und Problemlösung sowie der Vorausplanung.

Manche Krisen sind existenziell, viele Verluste nicht einfach zu ersetzen. In solchen Momenten müssen wir lernen, zu akzeptieren, dass wir Geschehenes nicht rückgängig machen können, dass die Situation ist, wie sie ist. Eine sichere Bindung und enge soziale Beziehungen, wie etwa Liebesbeziehungen und Freundschaften, aber auch Vertrauenspersonen können die Motivation dazu fördern. Sie bieten uns idealerweise aber auch emotionale Unterstützung wie Mitgefühl und Trost – und so etwas wie einen sicheren Hafen, was Anlass zur Hoffnung gibt. Das ist nicht zu unterschätzen, wenn wir umdenken müssen, uns neu orientieren. Eine gewisse Offenheit für neue Erfahrungen, Menschen und Situationen hat sich im Übrigen auch als ein hilfreicher Faktor bei der Bewältigung von Krisen erwiesen.

## **Wie und in welchen Lebensphasen entwickelt sich Resilienz? Gibt es so etwas wie eine Veranlagung dazu?**

Um mit der Frage nach den Lebensphasen zu beginnen: Die Entwicklung von Resilienz ist in keiner Phase unseres Lebens prinzipiell abgeschlossen. Denn natürlich werden wir auch immer wieder mit neuen Herausforderungen konfrontiert. Denken Sie etwa an die Umstellungen, die sich mit dem Altern selbst ergeben: Vor dem Hintergrund der Vulnerabilität im hohen Alter stellt sich die Frage nach stabilisierenden Prozessen. Was trägt dazu bei, dass wir uns anpassen können, dass wir nicht verzweifeln, obwohl unsere körperlichen Abbauprozesse voranschreiten?

In der Entwicklungspsychologie – vor allem in ihren Anfängen – hat sich die Mehrheit der Forschenden schwerpunktmäßig mit der Entwicklung im Kindesalter beschäftigt. Später dehnte sich die Forschung auch auf das mittlere und höhere Erwachsenenalter aus. Betrachten wir die gesamte Entwicklung – von der pränatalen Zeit bis zum Tod – zeigt sich deutlich, dass die Resilienzentwicklung nie in dem Sinne abgeschlossen ist, dass man entsprechende Fähigkeiten einmal erworben hat und dann immer wieder davon profitieren könnte. Resiliente Menschen verfügen nicht über Ressourcen, die sie per Knopfdruck abrufen können – sie entwickeln diese über das ganze Leben hinweg, auch durch die Bewältigung von Krisen und Rückschlägen.

Ich würde mich der Frage, wie sich Resilienz entwickelt, daher psychologisch wie folgt annähern: Eine wichtige Rolle spielen einerseits unsere Ziele, unsere Ansprüche, Erwartungen und Werte und andererseits unsere Einsicht, unsere Fähigkeit zur Problemlösung. Das Subjekt ist maßgeblich an seiner Entwicklung beteiligt, indem es in Krisensituationen sein Handeln an konkreten Zielen ausrichtet und bestimmte Strategien der Problembewältigung in Erwägung zieht. Und natürlich können solche Bemühungen auch scheitern, etwa wenn fachliches Wissen darüber fehlt, was die in konkreten Problemlagen angemessenen Bewältigungsreaktionen sind.

## **Aber anscheinend gelingt es manchen Menschen besser, mit schwierigen Lebenssituationen umzugehen als anderen.**

Ja, dennoch wäre es zu einfach zu sagen, dass manche Menschen eine Veranlagung zur Resilienz haben. Man hat noch keine fixe Größe, kein „Resilienzgen“ gefunden, das eine gesunde oder weniger gesunde Entwicklung determiniert. So einfach ist es praktisch nie. Vielmehr scheinen mehrere Gene eine Rolle zu spielen und mit Umweltfaktoren zu kovariieren. Es gibt Studien, die zeigen, dass Menschen, die mit psychisch erkrankten Menschen verwandt sind, auch selbst ein erhöhtes Risiko haben, an bestimmten Symptomen zu leiden. Aber es spielen eben noch viele weitere Faktoren eine Rolle: So bilden sich psychische Krankheiten auch bei genetisch vulnerablen Personen nur dann heraus, wenn entsprechende Umweltfaktoren hinzukommen – etwa belastende oder traumatische Lebensereignisse. Ich würde die Veranlagung nicht isoliert von dem jeweiligen Lebensstil und den äußeren Einwirkungen betrachten.

## **Auf wie viele Menschen trifft es zu, dass man sagen würde: „Sie sind resilient“? Ist es in einer „ruhigen“ Lebensphase überhaupt abschätzbar, wie jemand in einer Krise reagieren wird?**

Da sich Resilienz nicht nur auf ganz bestimmte Bewältigungsreaktionen bezieht, sondern auf viele verschiedene Situationen und Anpassungsleistungen, gibt es keine Prävalenzzahlen, wie wir sie etwa von psychischen Krankheiten wie Depressionen oder Angststörungen kennen. Manche meiner Kollegen sind der Ansicht, dass es sich bei Resilienz um ganz normale Prozesse der Anpassung, sogenannte Coping-Mechanismen, handelt, über die alle – oder zumindest die meisten – Menschen mehr oder weniger stark verfügen. Es handelt sich ja bei den genannten inneren und äußeren Resilienzfaktoren nicht um übernatürliche Kräfte oder Fähigkeiten. Das alles sind Prozesse, die

man in ihrer Anwendung häufig findet. Nur bei resilienten Menschen funktionieren sie eben besonders gut – was leider nicht immer der Fall ist.

**Ja, leider. Aber gibt es da vielleicht Abhilfe? Ist Resilienz trainierbar?**

Wir können einiges tun, um unsere Kompetenzen auf diesem Gebiet auszubauen. Über Stressbewältigungs- und Entspannungstrainings können wir gewisse berufliche Schwierigkeiten meistern lernen. Wir können versuchen, uns ein stabiles soziales Netzwerk aufzubauen. Durch einen gesundheitsbewussten Lebensstil können Risiken reduziert werden, an bestimmten Krankheiten zu leiden. Man kann auch eine Versicherung abschließen, die im Falle eines Unfalls eine teure Behandlung ermöglicht.

Die Überraschungen des Lebens lassen sich allerdings nicht planen. Und negative Ereignisse treffen uns dann besonders stark, wenn sie unverhofft eintreten und sich einer Planung entziehen. Wichtig ist es, flexibel zu bleiben, um darauf reagieren zu können. Und sich vielleicht auch bewusst zu machen: Niemand ist gefeit vor Krisen und Rückschlägen und auch Menschen, die wir als „resilient“ bezeichnen würden, leiden, trauern und zweifeln. Aber sie stehen nach Schicksalsschlägen wieder auf.

*Die Fragen stellte Susanne Koch.*