

Die seelische Stärke

Was Resilienz für die Gesellschaft so wichtig macht

Unübersehbar ist das menschliche Verhaltensrepertoire. Obwohl es für Gruppen bestimmten Mustern folgt, kann der Einzelne im Verhalten weit davon abweichen. So verhält es sich auch mit dem Maß der seelischen Widerstandskraft. Michael Heß machte sich Gedanken zu einem psychologischen Modethema mit Langzeitwirkung.

Resilienz ist ein Begriff, der weiter verbreitet ist als zunächst gedacht. Das Wort selbst stammt vom lateinischen „resilire“ ab, was „zurückspringen“ oder „abprallen“ bedeutet. Stets geht es darum, wie widerständig etwas gegen negative Beeinflussungen ist. Resilient können biologische, soziale und technische Systeme sein oder auch einzelne Organismen, der Mensch eingeschlossen. Der folgende Beitrag behandelt Resilienz

in psychischer Hinsicht und meint die geistige bzw. seelische Widerstandsfähigkeit gegen negative Beeinträchtigungen. Begrifflich eng verwandt sind unter anderem die Bewältigungsstrategie und die Widerstandsfähigkeit. Das Gegenstück zur Resilienz ist die Verletzlichkeit.

Jeder kennt in seinem sozialen Umfeld Menschen, die oft Therapeuten aufsuchen, denen kaum etwas gelingt oder die zuerst die Probleme sehen. Und solche, die nach Niederlagen aufstehen, immer noch die Chancen sehen oder nie oder nur sehr selten eines Therapeuten bedürfen. Wie kommt diese Verschiedenheit zustande? Wie immer gibt es mehrere Faktoren – von den Genen über eine intakte Familie bis hin zu einem stabilen sozialen Umfeld mit positiver Rückkopplung (Freunde). Aber auch

Faktoren wie ethnische Zugehörigkeit und Religion spielen eine wichtige Rolle.

Zentrale Bedeutung hat der Umstand, dass Resilienz erlernbar ist. Die Gene bekommt man von den Eltern mit, das Verhalten ist erlernbar. Ein Schwerpunkt der in den 60er Jahren einsetzenden Resilienzforschung (der Begriff selbst wurde in den 50er Jahren in die Psychologie eingeführt) ist die Untersuchung von Kindern, die in großer Armut aufwuchsen. Ein Teil dieser Kinder war als Erwachsene resilient, ein Teil nicht. Hierzu liegt eine Reihe von Studien mit bemerkenswerten Ergebnissen vor. Um nur einige Punkte zu nennen: Resiliente Kinder (mehr Mädchen als Jungen) sind gegenüber nichtresilienten Kindern unter anderem disziplinierter, sie verfügen über eine stärkere Impulskontrolle, sie sind einfühlsamer, können sich realistischer selbst einschätzen und sind stärker daran interessiert zu lernen. Die Befunde können auf Erwachsene übertragen werden und erlauben die Vermutung, dass unter sog. Entscheidern wie Führungskräfte und Selbstständigen Resilienz stärker ausgeprägt ist als in anderen Berufsgruppen. Vorsicht ist allerdings mit dem Umkehrschluss geboten; auch einfache Mitarbeiter können ein hohes Maß an Resilienz aufweisen, da eine erfolgreiche Karriere sich aus vielen Faktoren speist.

Resilienz ist ein Modethema geworden. Nun kommen und gehen die Moden, wie bekannt. Einige Überlegungen zum Warum sind dennoch hilfreich. Sie beginnen bei der Tatsache, dass die deutschen Hochschulen jährlich tausende Absolventen psychologischer Fachrichtungen in die Praxis entlassen. Hinzu kommen die Absolventen ausländischer Einrichtungen, sofern anerkannt. Nur ein Teil dieser Absolventen kann frei werdende Stellen in etablierten Einrichtungen des Gesundheitswesens oder beamtete Positionen besetzen. Der große Rest muss



sich auf dem freien Markt behaupten. Was liegt also näher als zu problematisieren und vermeintliche Krankheiten zu behandeln? Der Prozess läuft permanent ab; immer neue Syndrome tauchen im periodisch aktualisierten internationalen ICD-10-Code der anerkannten Krankheiten auf. Ginge es nach dessen Buchstaben, wäre heute mehr als die Hälfte der Deutschen psychisch auffällig. Ein Befund, der im Alltag nicht standhält. Interessant wurde daher, was Menschen psychisch widerstandsfähig macht. Es war die Geburtsstunde des Modethemas Resilienz. Gleichwohl ist das Thema zu begrüßen, weil es den sozialen Fortschritt mehr befördert als das Problematisieren.

Bei der Entwicklung von Resilienz spielt das Elternhaus eine entscheidende Rolle. Gibt es dort kein Interesse an Resilienz begünstigenden Lebensbedingungen, ist das Schicksal der Kinder in diesem Punkt vorgezeichnet. Entsprechend arbeitete die Forschung ein Elternbild heraus, das am Werdegang ihrer Sprösslinge interessiert ist. Mehr noch, resiliente Kinder in weniger interessierten Familien suchen sich dann Bezugspersonen außerhalb der Kernfamilie, wie entfernte Verwandte oder familienfremde Vertrauenspersonen. In der Konsequenz verlassen sie so schnell als möglich das von ihnen als negativ empfundene Familienklima durch Fortzug. „Sie hat die Kurve noch gekriegt“ oder „Er hat

sich vom Elternhaus emanzipiert“ – so oder ähnlich dürfte es jeder schon über Dritte gehört haben. Der Zusammenhang zwischen ausgeprägter Resilienz und einem niedrigen Risiko, an Depression oder anderen psychischen Leiden zu erkranken ist mittlerweile evident.

Besonderes Augenmerk gilt Angehörigen bestimmter Ethnien in ausgewählten Situationen. Natürlich kann man nicht davon ausgehen, dass die Angehörigen der Nation A per se resilienter sind als die der Nation B. Gemeint ist vielmehr die Notwendigkeit, sich als Angehöriger eines Volkes (einer sozialen Gruppe) in bestimmten Umgebungen zu behaupten. Das können Migranten sein oder Angehörige sozial benachteiligter Gruppen. Sie müssen lernen, sich zu behaupten. Gut untersucht ist das unter anderem an den US-Bürgern ostasiatischer Abstammung (vor allem Japanern) und an Südasiaten (hier vor allem Vietnamesen). Die Angehörigen dieser Bevölkerungsgruppen sind beruflich und sozial überdurchschnittlich erfolgreich. Zugleich liegt hier der Bezug zum buddhistischen Wertesystem mit dessen Betonung der Verantwortung für sich selbst auf der Hand. Bildung und eine konsequente Arbeit an sich selbst innerhalb eines intakten sozialen Umfeldes (Faustformel: je mehr Geschwister, desto erfolgreicher später) werden als Erfolgsfaktoren begriffen. Aber auch Kinder von US-Farmern weisen

aufgrund ihres vergleichsweise praxisnahen und harten Lebens, aber auch wegen der starken Bindungen zwischen den Generationen (diese wohnen gemeinsam auf der Farm) ein höheres Maß an Resilienz auf: Sie müssen früh lernen, die richtigen Entscheidungen zu treffen bzw. sich mit anderen arbeitsteilig zu arrangieren. In der Bundesrepublik gibt es hierüber Untersuchungen an Kindern spanischer Gastarbeiter. Diese kamen in der Regierungszeit des Generals Franco auf der Suche nach einem besseren Leben nach Deutschland. Oftmals aus armen Gegenden stammend, hatten sie scheinbar schlechte Integrationschancen. Dennoch sind sie heute in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Als ausschlaggebend werden heute die starke Selbstorganisation der damaligen Einwanderer und der unbedingte Wille zur Integration gesehen (lesen Sie dazu auch den Beitrag „Wo spanisch-deutsche Freundschaft gelebt wird“ in **draußen!** Nr. 5/2017).

Die andere Seite der Medaille ergibt sich aus der Überbehütung von Kindern. Die Begriffe „Helikoptereltern“, „Pampers“ und „Weicheigesellschaft“ stehen stellvertretend. Wenn Kindern und Jugendlichen alles an Verantwortung abgenommen wird, kann sich keine Resilienz entwickeln. Stattdessen prägen Ängste, Hemmungen und Unsicherheiten das Verhalten (entsprechende Studien stammen wieder aus den USA).

Mit noch einem Begriff ist Resilienz verbunden. Ein Begriff, der im Ausland Reaktionen zwischen Kopfschütteln und Stirntippen hervorruft: „German Angst“ (der Begriff brachte es sogar ins moderne Amerikanisch und Englisch). Gemeint ist jene Furcht vor sozialen und technischen Zukünften, die mittlerweile einen hohen Stellenwert annimmt. Resilienz und German Angst wirken wechselseitig aufeinander. Wer in sich ruht und über ein analytisches Instrumentarium zur Fehleranalyse verfügt, verfällt so schnell nicht in irrealen Ängste sondern sucht nach machbaren Lösungen für sauber definierte Probleme. Mit Fug und Recht kann postuliert werden, dass zunehmende Resilienz eine Gesellschaft sozial stabilisiert und umgekehrt. **d**

