

Donya Gilan und Isabella Helmreich  
mit Omar Hahad

# Resilienz – die Kunst der Widerstandskraft

Was die Wissenschaft dazu sagt

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2021

Alle Rechte vorbehalten

[www.herder.de](http://www.herder.de)

Satz: ZeroSoft, Timisoara

Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-60098-2

ISBN E-Book 978-3-451-81904-9

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>1. Resilienz – eine Lebenskunst</b> .....	<b>11</b>
Eine kurze Geschichte der Resilienz .....	11
Die philosophischen Vorläufer .....	13
Zusammenhänge zu Resilienz. ....	17
Anwendungsmöglichkeiten heute. ....	18
Wie kann das funktionieren? – Erste Ideen. ....	20
Die Bestimmung des Begriffs .....	22
Die Entstehungsgeschichte. ....	25
Paradigmenwechsel – von der Krankheits- zur Gesundheitsforschung .....	28
Die vier Phasen der psychologischen Resilienzforschung .	30
Die Blickrichtung der aktuellen Resilienzforschung .....	33
Das Gehirn als Resilienzorgan .....	33
Von den Resilienzfaktoren zu den Resilienzmechanismen.	35
Moderne Resilienzforschung in Deutschland .....	36
Wie wird Resilienz gemessen? .....	37
Die Basis der Resilienzmessung .....	38
Bisher wenig Konsens. ....	39
Der Resilienz-Score (R-Score) .....	40
Resilienz im Zeitverlauf .....	42
Ausblick. ....	43
Literatur Kapitel 1 .....	44
<b>2. Resiliente Menschen – das Geheimnis von Erfolgsgeschichten</b> .....	<b>49</b>
Fallbeispiel 1: Von der Katastrophentochter zum Stehaufmännchen. ....	49

Fallbeispiel 2: Hoffnung, Glaube und Vertrauen .....	56
Fallbeispiel 3: Manche einschneidenden Ereignisse verändern dein Leben! Zum Guten! .....	62
Literatur Kapitel 2 .....	68
<b>3. Sind wir Opfer unserer Gene? .....</b>	<b>69</b>
Das Phänomen Resilienz.....	69
Spuren im Gehirn – die Gen-Umwelt-Interaktion.....	70
Wie Gene unsere Reaktion auf Stress beeinflussen können	71
Ein Ausflug in die Neurobiologie des Gehirns.....	72
Das Postsystem des Gehirns .....	72
Die Doppelhelix als Hüterin der Gene .....	74
Kleiner Unterschied, große Wirkung .....	74
Die Gene als Grundsteine für das Rüstzeug unseres Lebens	75
Weitere Beispiele für Genvarianten, die uns prägen können	77
Und doch nicht nur Opfer unserer Gene .....	78
Stressimpfung für die Seele.....	79
Zwei Seiten einer Medaille: „Löwenzahn-“ und „Orchideenkinder“ .....	80
Epistase – eine weitere Spielart unserer Gene.....	83
Die Epigenetik – wie wir unser Erbgut beeinflussen können	83
Der Schlüssel zum Bauplan des Menschen .....	84
Wie entstehen Veränderungen des Erbguts? .....	85
Drei Möglichkeiten, um Gene an- und abzuschalten ...	85
Epigenetische Veränderungen als Gedächtnis des Körpers	87
Schon kleine Verhaltensänderungen können die Epigenetik beeinflussen .....	89
Der Einfluss der Ernährung auf die Epigenetik.....	90
Generationsübergreifende Vererbung .....	92
Telomere – der Schlüssel zum ewigen Leben? .....	94
Das Mikrobiom: die Welt der Magen-Darm-Bewohner ....	97
Die Bedeutung des Mikrobioms für die Gesundheit. ....	97

Von alten Freunden . . . . .	98
Neue Behandlungsansätze . . . . .	100
Das Exposom – die Komplexität des Lebens als Forschungsgebiet . . . . .	101
Neue Perspektiven für die Prävention und die Krankheitsbehandlung . . . . .	103
Medikamentöse Ansätze . . . . .	104
Personalisierte Medizin. . . . .	106
Ausblick. . . . .	107
Literatur Kapitel 3 . . . . .	108
<b>4. Ist Resilienz trainierbar? . . . . .</b>	<b>115</b>
Resilienzförderung durch Training . . . . .	115
Was sagt die Wissenschaft zu Resilienzfaktoren? . . . . .	116
Gute Stressbewältigung als eine wichtige Kernkompetenz	117
Vom Postsystem des Körpers . . . . .	118
Was passiert bei Stress im Gehirn? . . . . .	123
Stressbewältigungsstrategien . . . . .	126
Die evidenzbasierten Resilienzfaktoren. . . . .	131
Aktives Coping. . . . .	132
Selbstwirksamkeit. . . . .	135
Selbstwertgefühl. . . . .	139
Optimismus. . . . .	140
Soziale Unterstützung. . . . .	143
Kognitive Flexibilität . . . . .	147
Positive Emotionen . . . . .	150
Hardiness. . . . .	151
Kohärenzgefühl . . . . .	153
Sinn/Bedeutung im Leben sehen . . . . .	153
Religiosität/Spiritualität . . . . .	155
Wie kann ich meine Resilienz aktiv stärken? . . . . .	158
Neue Technologien, um das Gehirn direkt zu trainieren . . .	160

Bio- und Neurofeedback .....	160
Transkranielle Magnetstimulation (TMS) .....	162
Transkranielle Ultrasound-Stimulation (TUS) .....	162
Ausblick.....	163
Literatur Kapitel 4 .....	167
<b>5. Resilienz – Kritik und Perspektiven .....</b>	<b>175</b>
Unkritischer Umgang und Machbarkeitswahn.....	175
Subjektivistischer Ansatz .....	177
Soziale Ungleichheit.....	181
Perspektive.....	183
Literatur Kapitel 5 .....	185
<b>6. Die resiliente Gesellschaft.....</b>	<b>187</b>
Das gesellschaftliche Immunsystem.....	187
Kollektive Resilienz – was ist das eigentlich genau? .....	190
Förderungsmöglichkeiten gesellschaftlicher Resilienz ....	198
Handlungsbedarf – ein Konzept im stetigen Wandel .....	202
Literatur Kapitel 6 .....	204
<b>Epilog.....</b>	<b>206</b>
<b>Danksagung.....</b>	<b>208</b>

# Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

wir nehmen Sie mit auf eine Resilienzreise! Zu Beginn geht es in die Vergangenheit. Wir zeigen Ihnen an ausgewählten Beispielen auf, wie Facetten der Resilienz, lange bevor das Konzept systematisch beforscht wurde, Diskussionsgegenstand von philosophischen Schulen waren. Dann beleuchten wir Pionierstudien der Resilienzforschung bis hin zu aktuellsten Entwicklungen, in denen das Gehirn als zentrales Resilienzorgan in den Forschungsfokus rückt. Wir besuchen drei Menschen, die uns Ausschnitte aus ihren sensiblen Lebensphasen zeigen. Während wir sie ein Stück ihres Weges begleiten, erzählen sie uns, wie sie mit schwierigen Lebenslagen umgegangen sind und wie Resilienzfaktoren dabei helfen können, Widrigkeiten des Lebens besser zu bewältigen. Auch werfen wir einen Blick in den Kosmos der Gene und gehen der spannenden Frage nach, ob wir lediglich Opfer unserer Gene sind oder doch aktiv unsere Resilienz stärken können. Anhand neuester Forschungserkenntnisse beleuchten wir, wie unsere Gene und die Umwelt in Wechselwirkung miteinander treten und uns beeinflussen. Zudem erfahren Sie, wo Sie Ihrer genetischen Grundausstattung das eine oder andere Schnippchen schlagen können. Hier spielen auch die Resilienzfaktoren eine wichtige Rolle. Wir stellen Ihnen den aktuellen Forschungsstand zu den Resilienzfaktoren vor. Dabei gehen wir der Frage nach, inwieweit Resilienz überhaupt trainierbar ist, und erkunden das Potenzial von Resilienztrainings. Zuletzt beleuchten wir das Resilienzkonzept kritisch und erweitern unseren Blick, um

auch die gesellschaftliche Ebene miteinzubeziehen. Denn auch Gesellschaften sind zunehmend gefordert, sich im Umgang mit Krisen und Umbrüchen zu flexibilisieren. Resilienz ist nicht nur ein individuelles Thema, sondern ein mehrdimensionales, institutionelles und gesellschaftliches ...

Bei dieser Lesereise in die Welt der Resilienz wünschen wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, Freude und eine anregende Lektüre. Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen, Anmerkungen und Erfahrungen, über die wir uns gerne mit Ihnen austauschen.

Mainz, 19. Februar 2021

*Donya Gilan, Isabella Helmreich, Omar Hahad*

# 1. Resilienz – eine Lebenskunst

*Dieses Kapitel befasst sich mit der Erkundung des Geheimnisses menschlicher Stärken und streift dabei ausgewählte Perspektiven der abendländischen Philosophie. Der Fokus richtet sich auf die Fragestellung, wie wir als Menschen unser Leben gut bewältigen können. Die Geschichte der Resilienzforschung wird beschrieben sowie die aktuellen Entwicklungen in der Resilienzforschung kurz vorgestellt. Diese richten den Blick nicht mehr auf die Erforschung einzelner Resilienzfaktoren, sondern wenden sich dem Gehirn als Resilienzorgan zu. Abschließend wird beschrieben, welche Tücken die Messung des Phänomens Resilienz bereithält.*

## Eine kurze Geschichte der Resilienz

Wie ist Ihr Umgang mit den Herausforderungen im Leben? Wie reagieren Sie auf Niederlagen, Misserfolge und Rückschläge? Gelingt es Ihnen, sich trotz schwieriger Lebenssituationen in positive Stimmung zu bringen? Wie gehen Sie mit Dingen um, die Sie nicht verändern können? Und was macht das Leben überhaupt für Sie aus? Was ist Ihnen wichtig im Leben?

Sie werden viel über Ihre eigene Lebensphilosophie, über Ihr Glaubenssystem erfahren, wenn Sie darüber sinnieren. Ihre Grundhaltungen und Einstellungen beeinflussen Ihre Lebensweise und Ihren Umgang mit sich selbst, die Interaktion mit anderen Menschen und die Bewältigung von Widrigkeiten. Erst dann, wenn Sie Ihre Lebensphilosophie und ihre Herangehens-

weisen an stressvolle Lebenssituationen identifiziert haben und diese für sich erklärbar machen, können Sie sie umgestalten. Darum geht es in der Entwicklung von Resilienz, worunter in der Psychologie die Fähigkeit verstanden wird, die psychische Stabilität mithilfe des eigenen seelischen Immunsystems trotz belastender Lebensereignisse beizubehalten oder nach kurzer Zeit wiederzuerlangen. Es geht darum, die Freiheit zu entwickeln, durch Selbsterkenntnis sein Leben selbstwirksam mitzugestalten und Schöpfer seines eigenen Lebens zu werden.

Wenn Sie dieses Buch lesen, kann sich Ihr Leben ändern, zum Beispiel indem Sie gewohnte Grundhaltungen entlarven und schädliche Einstellungen verwerfen. Wenn Sie tief in die Materie eingetaucht sind und einen Selbstreflexionsprozess bei sich angestoßen haben, verändert sich Ihre Wahrnehmung von der Welt, von Ihrem Selbst, und vor allem verstehen Sie, was Ihr Verhalten bedingt, gerade in lebensbelastenden Situationen.

Denn nicht immer geht es uns im Leben gut. Kritische Lebensereignisse gehören zum menschlichen Dasein dazu. Selbst positive Meilensteine wie eine Hochzeit, eine berufliche Herausforderung oder der Wechsel in ein neues soziokulturelles Umfeld durch Migration können Ihr Stressempfinden steigern. Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, die vielfach auch als die Dritte Wiener Schule der Psychotherapie begriffen wird, hat einmal gesagt, dass es „nie und nimmer darauf ankommt, was wir vom Leben noch zu erwarten haben, vielmehr lediglich darauf, was das Leben von uns erwartet“: „Frage nicht, was das Leben dir gibt, sondern, was es von dir erwartet.“<sup>1</sup>

Allein eine solche Einstellung verändert Ihre Anschauung auf die Welt, insbesondere, wenn Sie widrige Lebenssituationen erfahren. Eine Erkrankung, der Verlust von Angehörigen, eine zerbrochene Partnerschaft oder ein Jobverlust treten in den meisten

unserer Leben früher oder später unweigerlich ein. Fröhlichkeit und Glück sind keine Konstanten im Leben, wir haben nur bedingt Einfluss darauf. Was wir aber tun können und sollten, ist, aktiv unser Wohlbefinden stärken.

Die psychologische Resilienzforschung beschäftigt sich seit gut einem halben Jahrhundert mit der Frage, wie Menschen ein gutes Leben führen und über die Lebensspanne hinweg seelisch gesund bleiben können. Sie versucht zu ergründen, welche geheimnisvolle Kraft es manchen Menschen erlaubt, den alltäglichen Attacken, Forderungen oder gar traumatisierenden Situationen mit Stärke zu begegnen, ihnen zu widerstehen und sein Leben trotz solcher Ereignisse intakt zu halten oder sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Aber nicht erst die psychologische Resilienzforschung fokussiert auf diese Fragen. Die bekannten philosophischen Schulen thematisierten bereits, was ein gelungenes, zufriedenes und sinnhaftes Leben ausmacht.

### *Die philosophischen Vorläufer*

Philosophie bedeutet wörtlich aus dem Altgriechischen übersetzt die „Liebe zur Weisheit“. Dieser Liebe folgend versuchten die großen griechischen Denker der Philosophiegeschichte in ihren Schriften und Lehren Weisheit darüber zu erlangen, wer wir Menschen sind, ob es eine Vorbestimmung gibt oder ob wir unser Leben autark arrangieren und unser Wohlergehen beleben können. Was Glück im Kern ist – ein erreichbarer Zustand oder eine süße Utopie –, wie der Mensch mit Schicksalsschlägen umgehen sollte und was ein gelungenes Leben auszeichnet.

Dabei reichte die Klaviatur der philosophischen Wege zum Freudenleben von Lust, Vernunft, Tugendlehre und dem Streben nach dem Guten über Gelehrtheit bis hin zur Selbstverwirklichung. Im Mittelpunkt stand dabei auch der behagliche Zustand

der Eudaimonie, eine ausgeglichene Verfassung als Ergebnis einer gelungenen Lebensführung nach ethischen Prinzipien.

Der griechische Philosoph Aristoteles (384–322 v. Chr.), der mit „Nikomachische Ethik“<sup>42</sup> das erste abendländische Lehrwerk der Ethik verfasst hat, beschäftigte sich vor mehr als zwei Jahrtausenden mit diesem uralten Prinzip. Das Ergebnis ist eine systematische Analyse ethischer Fragen, die das Philosophieren in Richtung praktische Realität führte und die Ethik zu einem neuen Zweig der Philosophie errichtete. Ein glückliches Leben kann nur durch tugendhaftes Handeln gelingen, so Aristoteles. Glück definiert er als die erfolgreiche Erfüllung eines vernünftigen selbst gesetzten Plans. Mit vernünftig meint er, dass der Mensch nicht von den körperlichen Leidenschaften gesteuert wird, sondern von der Erkenntnis des Verstandes. Bei der jeweiligen Zielsetzung geht es darum, ein individuelles, für sich selbst glücklich machendes Ziel zu finden, das im Einklang mit gesellschaftlichen Rahmenbedingungen steht, und dabei eine ethische Instanz zu entwickeln, die Aristoteles „Weisheit“ nennt. Ferner sind aus seiner Perspektive Freundschaft und eine wohlwollende Haltung gegenüber dem eigenen Umfeld wichtige Faktoren, um ein Gemeinwesen aufrechtzuerhalten. Die aristotelische Tugendethik war jahrhundertlang in der Philosophie vorherrschend. Und auch jetzt erlebt sie aufgrund des diskutierten Werteverfalls in der Gesellschaft und der Suche nach Orientierung eine Renaissance.

Neben Aristoteles finden sich weitere philosophische Vorläufer, die sich mit der Frage beschäftigten, wie lebensbelastende Ereignisse wie etwa große Kriege und Besetzungen überstanden werden können. In der Zeit des Hellenismus (336–30 v. Chr.) und der römischen Antike (8. Jh. v. Chr.–7. Jh. n. Chr.) entwickelten sich der Epikurismus und Stoizismus – auf den ersten Blick zwei komplementäre Weltanschauungen, die bei näherer Betrachtung aber mehr Gemeinsamkeiten haben als angenommen.

Stoiker wie Zenon von Kition, Seneca oder der Philosophenkaiser Marc Aurel haben sich in ihren ethischen Überlegungen damit befasst, wie der Mensch zur Seelenruhe kommen kann. Denn Seelenruhe ist nach stoischem Verständnis das Kennzeichen eines gelungenen Lebens.

In der stoischen Lehre (um 300 v. Chr. begründet von Zenon von Kition) besteht die Maxime in der Ausrichtung auf rein geistige Einstellungen. Ziel ist die Leidens- und Leidenschaftslosigkeit, die also nicht nur einen kompensierten Umgang mit dem Ziel der Ausgeglichenheit eines ruhigen Geistes wie bei Aristoteles als Ideal hat, sondern die Entledigung von allen Affekten anpreist. Damit war eine Immunität emotionaler Art gemeint, zu verstehen im Kontext von damals herrschenden Kriegsgesellschaften, in der die Gefühlskultur störte, weil sie vermutlich der Lebenstüchtigkeit und dem Überleben entgegenstand. Den Stoikern ging es darum, den Gefühlen mit tunlichst großem Bedacht zu begegnen. Der Lebensstil musste also nicht asketisch sein, was aber zählte, war die innere Einstellung dazu. Die Steigerung der Glücksfähigkeit verlangt somit von Menschen eine Selbstkontrolle und Selbststeuerung.

Epiktet (um 50–138 n. Chr.), einer der einflussreichsten Vertreter der späten Stoa, erklärte, dass es wichtig sei, zwischen beeinflussbaren und unbeeinflussbaren Dingen zu differenzieren: „Über das eine gebieten wir, über das andere nicht. Wir gebieten über unsere Begierden, unseren Antrieb zum Handeln, unser Begehren und Meiden und, mit einem Wort, über alles, was von uns ausgeht; nicht gebieten wir über unseren Körper, unsern Besitz, unser Ansehen, unsere Machtstellung, und, mit einem Wort, über alles, was nicht von uns ausgeht.“<sup>3</sup>

Die Stoiker betrachteten die Welt als ein vernünftig ausgerichtetes Universum, dessen Gebote unwandelbar sind. Sie hatten ein kontemplatives Leitbild, in dem der Mensch sich in vollkom-

mener Verträglichkeit mit der allumfassenden Vernunft befindet und lernt, allen störenden Einflüssen ohne Pathos gegenüberzutreten und die Vernunft zu nutzen, um nicht von Leidenschaften beeinträchtigt zu werden.

Auch Epikur (um 341–271/270 v. Chr.) fragte sich, was ein gutes Leben eigentlich ausmacht und wie wir es erreichen können.<sup>4</sup> Die von ihm errichtete Schule des Epikurismus steht für einen hedonistischen Ansatz (Begründer Aristippos von Kyrene, 435 bis ca. 355 v. Chr.) und beschreibt eine philosophische Strömung, deren Grundthese lautet, dass Lust bzw. Freude und die Vermeidung von Schmerz bzw. Leid ihr Resultat intrinsisch entfalten. Der Begriff Hedonismus geht zurück auf das Wort „hēdonē“ (Freude, Vergnügen, Lust, Genuss, sinnliche Begierde).

Gegenüber der Eudaimonie geht es im Hedonismus um die Erfahrung des Leibes, die der geistigen Freude nicht untergeordnet ist. Es handelt sich hierbei also nicht um eine unmittelbare Triebbefriedigung, sondern um eine philosophische Schule, die für ein bewusstes Verständnis der Lusterreichung steht – eine hedonistische Vernunft. Wie bei der Eudaimonie erfordert die Steigerung des Wohlbefindens die Fähigkeit zur Selbstregulation und ein gesundes Selbstverhältnis. Die Gestalt der hēdonē ist für Epikur nicht die reine Lust oder die Freude, hēdonē bedeutet vielmehr Schmerzlosigkeit des Körpers und Entspannung des Geistes. Damit steht Epikur dem aristotelischen Ansatz der Eudaimonie und auch den stoischen Ideen nahe. Der Unterschied ist, dass Epikur Seelenruhe nicht aus der Vernunft, sondern aus dem sinnlichen Empfinden ableitet. Somit verhandelt Epikur die Dialektik der Lust: Das größte Wohlleben erfährt derjenige, der am wenigsten beansprucht.