**Was macht uns stark? Der Begriff „Resilienz“**

**Bericht** zum Vortrag vom Leiter der Psychosomatischen Klinik Hohenems, Primar **Dr. Georg Weinländer** am 6.6.2014 im Walserhaus, Hirschegg

Der Referent kommt ursprünglich aus der Krebsmedizin (Onkologie). Er untersuchte, welche seelischen Anteile es im Krankheits- bzw. Heilungsverlauf bei Krebserkrankungen gibt. Er forschte nach den sogenannten **psycho-somatischen Zusammenhängen**. Automatisch stieß er bei dieser Suche auf die Perspektive der Tiefenpsychologie, die in Wien ihren Ursprung hatte. Sein Blick auf die Wechselwirkungen von Erkrankung, Seele und Genesung brachte ihn dann dazu, die psychosomatische Klinik in Hohenems aufzubauen.

Das Wort „Resilienz“ kommt ursprünglich aus der Werkstoffkunde und bezeichnet die Fähigkeit eines elastischen Stoffes, nach einer Verformung **selbstständig die ursprüngliche Form wieder anzunehmen**.

Jedes Leben entwickelt sich, indem Störungen und Fehler ausgeglichen werden. Andernfalls wird das System zerstört. **Alles, was Bestand haben will, muss fehlertolerant und fehlerfreundlich, also resilient sein.** Es überlebt nicht der Stärkste sondern der Flexibelste, der „Fitteste“. Dies ist auch die Erkenntnis der Evolutionstheorie nach Charles Darwin. Resilienz gibt es also überall. Die Fähigkeit von Stoffen, Systemen, Menschen oder Gemeinschaften nach einer Störung immer wieder zum Grundzustand zurückzukehren, ist ein Bestandteil der gesamten Natur und allen Lebens. Je resilienter ein System ist, umso flexibler und anpassungsfähiger kann es überleben.

Folglich bedeutet „Resilienz“ in der Psychologie und Therapie die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen unbeschadet und flexibel zu überstehen. Resilienz kann folglich auch mit **Anpassungsfähigkeit** übersetzt werden.

Verschiedene Menschen haben verschieden stark ausgeprägte **Selbstheilungskräfte**, die sie in den ursprünglichen Zustand der seelischen Ausgeglichenheit zurückbringen. Die „Resilienzforschung klärt, was die seelische Anpassungsfähigkeit fördert. In Untersuchungen auf der ganzen Welt fand sie in den letzten Jahrzehnten die wesentlichen **Resilienzfaktoren** heraus:

1. Wenn ein Mensch Stress erlebt, in seinen grundlegendsten Bedürfnissen gefährdet wird und zugleich diesen **(Di)Stress** weder bewältigen noch vermeiden kann, reagiert er mit Angst. Diese setzt Panikreaktionen in Gang. **Panik vermindert Resilienz dramatisch.**
2. Erlebt ein Mensch Stress als positive Herausforderung und nimmt ihn an, erlebt er **Selbstwirksamkeit**. Dies macht ihn froh, glücklich und stolz. Er macht durch den **(Eu)Stress** positive Lernerfahrungen. Die dabei im Gehirn ausgeschütteten Glückshormone helfen, das Gelernte sicher und lang zu behalten.
3. Ob 1. oder 2. eintritt, entscheidet die **innere Bewertung**, die der Mensch durch seine Ziele, Erwartungen und Werte dem „Stressor“ (Anlass des Stresses) gibt. Schon die griechische Philosophie der antiken Stoa hat dies erkannt: „Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Meinungen und die Beurteilungen über die Dinge.“ (Epiktet)
4. Jeder Mensch ist von Geburt an auf Bindung angewiesen. Wer von Kindheit an in stabilen, verlässlichen und zugleich wertschätzenden bzw. liebenden Beziehungen lebt, ist in der Regel in Krisensituationen viel widerstandsfähiger als Kinder, die übersehen, vernachlässigt, klein gehalten, misshandelt und/oder gemobbt wurden. Dabei ist auch die Freiheit wichtig, zu gegebener Zeit sich entwickeln zu können und zu dürfen. **Verlässliche Bindung** hat darum einen „Prozesscharakter“. Sie ist nicht starr.
5. Positive Beziehungserfahrungen, die Resilienz aufbauen, können in jedem Lebensalter erlernt werden.
6. Heilung ist eng mit Bindungserfahrung verknüpft.
7. Resilienten Menschen fällt es leicht, **um Hilfe zu bitten**.

Als Regel kann gelten: Wer sicher gebunden ist, kann flexibel sein und sich anpassen. Wer Selbstwert hat, kann sich gesund und sozial hilfreich verhalten. Risikoverhalten und gestörter Selbstwert samt schwacher Resilienz bilden oft eine Einheit.

Menschen verlieren Resilienz, wenn ihre Sicherheits- und Bindungsbedürfnisse nicht erfüllt werden, wenn die Familie arm und wenig gebildet ist (geringer sozio-ökonomischer Status), wenn in der Familie ständig Disharmonie oder Gewalt oder auch permanente unechte Harmonie herrscht. Man kann sogar nachweisen, dass bei Kleinkindern, besonders unter 2 Jahren, die Verknüpfungen der Nervenzellen im Gehirn (Synapsenbildung) lebenslang beeinträchtigt sind, wenn sie ständigem Stress ausgesetzt wurden.

Bei allem gilt die gute Nachricht der Neurobiologie: Das Gehirn kann mit einem Muskel verglichen werden, der sich bei positiver Beanspruchung entwickelt und wächst (Neuroplastizität). Darum kann bis ins hohe Alter Bindung, Selbstwirksamkeit und Resilienz erlernt werden.

Fazit: Therapie hilft, Resilienz aufzubauen. Dadurch leben einzelne Menschen gesünder, sozialer, glücklicher und risikoärmer. Für die Gesamtgesellschaft bedeutet dies, dass das Gesundheitssystem weniger in Anspruch genommen werden muss.

Frank Witzel für das Netzwerk „Kraftquelle“