



APOTHEKEN  
**Umschau**

# elixier

15. Mai 2015



**Steh auf, Mensch!  
Weshalb Schicksalsschläge  
nicht jeden umhauen, lesen  
Sie in dieser Ausgabe**





resilienz 



# Innere Stärke

Manche Menschen überstehen Stress und Krisen fast unbeschadet, andere werden krank. Wie sich Resilienz, die **psychische Widerstandskraft**, fördern lässt

Text: Christine Wolfrum





**N**ormalerweise steckt Julia Striebeck vieles locker weg. Während ihrer Prüfungsphase im Februar 2015 fühlte sich die Psychologiestudentin aus Köln aber oft total angespannt. „Dann lag ich nervös im Bett und malte mir beunruhigende Klausursituationen aus.“ Durch ein kognitives Emotions-Training gelang es der 28-Jährigen, belastende Gedanken neu zu bewerten und dadurch Angstgefühle zu verringern. Sie fragte sich etwa: Wie waren vergangene Prüfungen? Bis jetzt hast du doch jede geschafft! Wieso machst du dir nun so viel Stress? „Im Kurs richtete ich unter anderem die Aufmerksamkeit darauf, wie ich etwas bewerte. Dann prüfte ich, ob die Einschätzung berechtigt ist“, sagte Striebeck.

Furchterregende Vorstellungen, die intensive Gefühle wachrufen, können das Leben eines Menschen stark belasten und einschränken.

„Oft sind es lediglich Gedanken, nichts weiter als Worte oder Bilder, die durch den Kopf gehen – es handelt sich also nicht um eine verlässliche Widerspiegelung der Wirklichkeit“, sagt Professorin Michèle Wessa vom Psychologischen Institut der Universität Mainz, die Kurse in kognitivem Emotions-Training durchführt.

### **Widerstandskraft lässt sich entwickeln**

Seit mehr als 50 Jahren versuchen Wissenschaftler die Schutzfaktoren unserer inneren Widerstandskraft, unserer Resilienz, zu entschlüsseln.

„Inzwischen deuten alle Ergebnisse darauf hin, dass Resilienz etwas ist, das sich entwickelt, also auch stärken lässt“, sagt Professor



Raffael Kalisch, Direktor des Neuroimaging Center (NIC) der Universitätsmedizin Mainz. Die Kraft äußert sich in unserem Verhalten. Die Arbeitspsychologin Dr. Nina Pauls von der Universität Freiburg erläutert: „Resiliente Menschen passen sich schneller an schwierige Situationen an, erholen sich rascher wieder und lernen aus solchen Ereignissen.“ Als wichtiger Mitspieler bei der Entwicklung dieser inneren Stärke hat sich der präfrontale Kortex herausgestellt, eine Region in der vorderen Großhirnrinde. Wissenschaftler, die mit bildgebenden Verfahren psychisch kranke und gesunde Kriegsveteranen untersuchten, stellten zwischen den beiden Gruppen deutliche Unterschiede fest. „Resiliente Ex-Soldaten zeigten in dem Bereich eine starke Aktivität, kranke nicht“, sagt Kalisch. Bei Letzteren hatte sich beispielsweise eine posttraumatische Belastungsstörung oder eine Depression entwickelt. Der Neurowissenschaftler Kalisch ergänzt: „Aus vielen weiteren Untersuchungen wissen wir, dass der Mensch mithilfe dieses Areals zu unterscheiden und zu bewerten lernt, welche Situationen tatsächlich gefährlich und welche sicher sind.“

### **Schnell wieder entspannen**

Der präfrontale Kortex kann noch mehr: Er hemmt die Aktivität der Amygdala, einer Gehirnregion, die unter anderem bei der Entstehung von Angst eine große Rolle spielt. Bleibt der regulierende vordere Hirnbereich ruhig, gerät der Mensch in einen Zustand von Furcht und Verteidigung. Sein Körper schüttet Stresshormone aus, vor allem Kortisol, das den Organismus dabei unterstützt, Stresssituationen zu bewältigen. „Die Kunst besteht



darin, nach der Erregung schnell wieder in den Ruhezustand zu gelangen“, sagt Kalisch. Denn viele Studien deuten darauf hin, dass chronischer Stress die Funktion des Gehirns schädigt.

### **Gut durch stressige Zeiten kommen**

Es sind also zwei Kernfähigkeiten, die einen Menschen psychisch widerstandsfähig machen: Gefahren und sichere Bereiche zu unterscheiden sowie nach Stress schnell wieder zu entspannen. „Das lässt sich offensichtlich entwickeln und üben“, sagt Pauls. Ob das stimmt, will das Team um Raffael Kalisch mit jungen gesunden Erwachsenen, die mit ihrer Ausbildung oder ihrem Berufsleben beginnen, in komplexen Studien prüfen. „Wir wissen, dass gerade in dieser Lebensphase sehr viele stressbedingte psychische Störungen wie Angst- und Depressionserkrankungen auftreten“, sagt Kalisch. Lläuft es optimal, stehen die Teilnehmer bis zu acht Jahre zur Verfügung.

Raffael Kalisch erklärt: „Dann wissen wir genauer, was Menschen stärkt. Resilienzforschung hat schließlich das Ziel, Maßnahmen zur Vorbeugung zu entwickeln.“ Julia Striebeck kam gut durch ihre Prüfungen: „Meine Sorgen waren völlig unbegründet. Ich habe gedanklich zurückverfolgt, wie ich meine Situation vor und nach dem Examen eingeschätzt hatte. Das kann mir für das nächste Mal helfen, wenn ich wieder in eine ähnliche Lage komme.“

