

Die Kraft in mir

Psychologie Umfallen, aufstehen, weiterleben: Nach einer Krise kommen manche Menschen schneller wieder auf die Beine als andere. Wissenschaftler erforschen, was diese Männer und Frauen auszeichnet – und was sich daraus lernen lässt.



An einem Sonntag vor zwei Jahren wechseln Bettina und Uwe Maeck die letzten Worte mit ihrer 13-jährigen Tochter Marie. Das Mädchen soll bei einem Basketballturnier spielen, die Eltern wollen zuschauen, aber vorher beim Autohändler noch einen Blick auf die neuen Modelle werfen. Ein Familientag, die jüngere Tochter ist ebenfalls dabei, gut gelaunt setzen sie Marie an der Turnhalle ab.

Kurz darauf erreicht ein Anruf die Eltern: ob sie bitte sofort in die Halle kommen könnten?

Marie liegt auf dem Boden, als die Maecks eintreffen, sie zuckt und krampft, als die kleine Schwester ihr übers Haar streichelt und die Mutter sie mit zärtlichen Worten zu erreichen versucht.

Noch als sie dem Rettungswagen hinterherfahren, habe sie nicht an etwas ganz Schlimmes gedacht, sagt Bettina Maeck

heute. »Vielleicht ein epileptischer Anfall«, ergänzt ihr Mann. »Und dass wir das schon hinkriegen.«

Die Eltern führen dieses Gespräch in der Küche eines hellen Einfamilienhauses, das sie im Münchner Westen bewohnen; Bettina Maeck hat Kerzen angezündet, in den Keramiktassen dampft Tee. Das Bild an der Wand hat Marie gemalt: Eine Eule blinzelt auf einem Baum am Bergsee, zwei Mädchen halten sich an den



Händen. »Ganz egal, was passiert, wir bleiben EINE Familie«, auch diese Botschaft hat die Tochter hinterlassen; die Mutter hat den Schriftzug auf einem Regalbrett im Kinderzimmer entdeckt. Marie lebt nicht mehr, in ihrem Kopf war an jenem Sonntag ein Aneurysma geplatzt. Dass sie das krankhaft veränderte Blutgefäß in sich trug, wusste niemand.

»Sie hätte nur künstlich am Leben gehalten werden können«, sagt Uwe Maeck. »Wenn ein Kind vor den Eltern stirbt, ist das einfach richtig Mist.« Bettina Maeck klappt den Laptop auf. »Bevor wir über all das sprechen, möchte ich gerne Bilder zeigen«, sagt sie. Tausende Familienfotos und Filme hat sie auf der Festplatte gespeichert; das letzte Video haben die Eltern auf dem Smartphone der Tochter gefunden: Marie kurz vor dem Turnier, ein hochgewachsenes Mädchen mit lockigen Haaren, das mit ihrer Mannschaft in der Umkleidekabine tanzt.

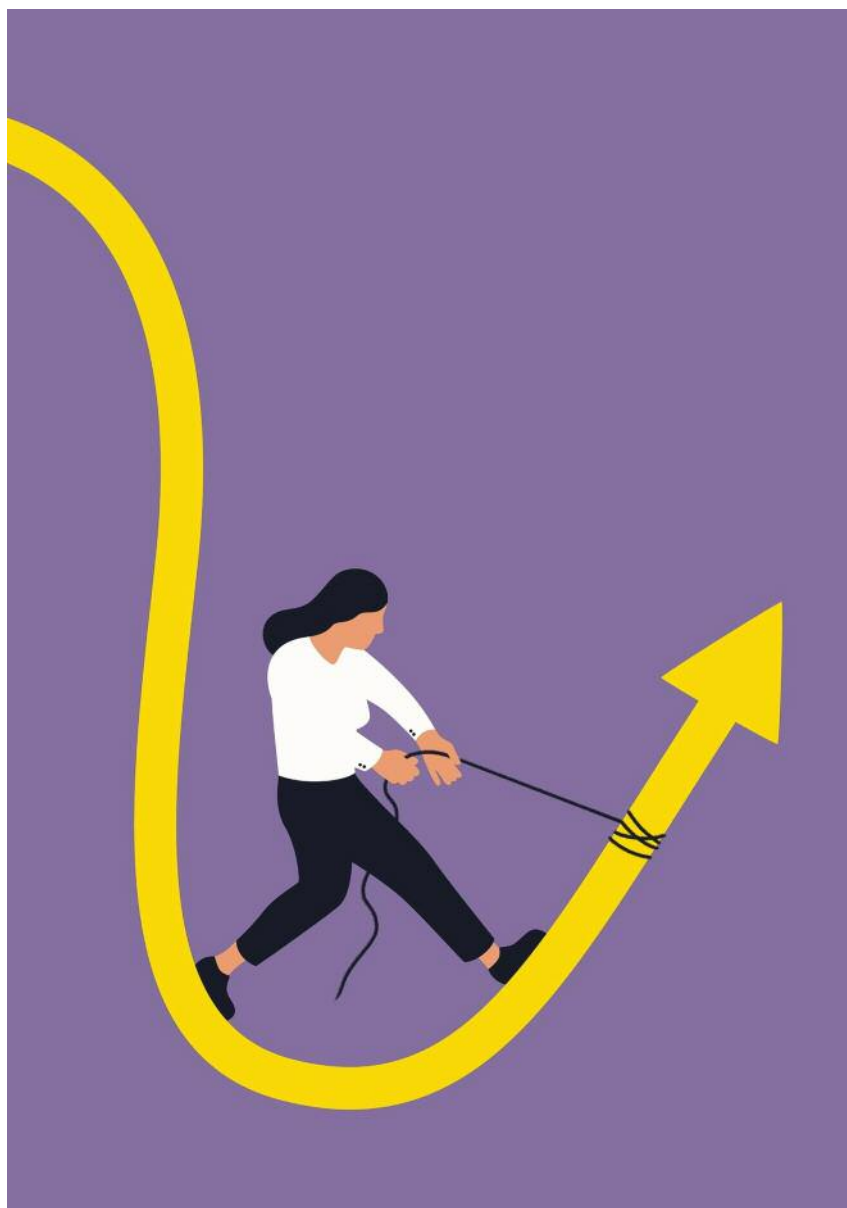
»Es wird nie mehr gut«, sagt Uwe Maeck. »Aber man lernt, damit zu leben. Dass Marie 13 tolle Jahre hatte, macht uns auch glücklich.«

Wenn es Menschen gelingt, nach Schicksalsschlägen wieder zu einem zufriedenen, erfüllten Leben zu finden, sprechen Psychologen, Ärzte, Forscher und Therapeuten von Resilienz. Wohl kaum ein anderer sperriger Begriff erobert den Markt für Gesundheit, Wissenschaft und Seelenheil seit einiger Zeit rasanter. Denn Resilienz bedeutet nicht nur, unerträglich scheinendes Leid zu tragen, ohne daran zu zerbrechen – es ist damit auch jener gesunde Umgang mit aufreibenden Alltagsorgen und kleinen Katastrophen gemeint, den viele gern beherrschen würden.

»Wir verstehen darunter die Eigenschaft, in elementaren Krisen, aber auch im Alltagsstress rasch in einen seelischen Normalzustand zurückzukehren«, sagt Klaus Lieb, der als Professor für Psychiatrie und Psychotherapie das Deutsche Resilienz Zentrum in Mainz mitbegründet hat. »Und wir gehen von einer Fähigkeit aus, die prinzipiell jeder erlernen und trainieren kann.«

Bezeichnete Resilienz ursprünglich nur die Eigenart elastischen Materials, immer wieder in die ursprüngliche Form zurückzufinden, scheint sie heute für alle möglichen Antworten im Wettbewerb des Lebens erhalten zu müssen: Wie kann es funktionieren, trotz Unglück, Unbill oder Leistungsdruck gesund und zufrieden zu bleiben? Wie lässt sich Stärke erlernen, wie die Belastbarkeit steigern? Eine Formel für Erfolg, gepaart mit einem tröstlichen Versprechen: Wird schon wieder!

Und so ist es meist ja auch: Jeden Tag überstehen Männer, Frauen und Kinder überall auf der Welt unzählige Krisen. In allen Biografien, auch den erfolgreichen, häufen sich Momente des Scheiterns. Mit



»Wir gehen von einer Fähigkeit aus, die prinzipiell jeder erlernen und trainieren kann.«

Katastrophen, Trauer und Verzweiflung weiterzuleben ist eine Kernkompetenz der Menschheit, ohne diese Fähigkeit hätte sie weder überleben noch sich fortentwickeln können. In gewissem Umfang brauche der Mensch zudem schwierige Erfahrungen, um Resilienz zu entwickeln, meinen Psychologen und Ärzte; Eltern sollten ihren Kindern daher durchaus auch mal mühsame Momente zumuten. »Ein gewisses Maß an Stress und Belastung ist notwendig, um zu lernen, wie man mit Niederlagen, Krisen und seelischem Schmerz umgeht«, so formulierte es die amerikanische Psychologin Meg Jay vor einiger Zeit im SPIEGEL (45/2018).

Doch wie gut oder schlecht es jedem Einzelnen gelingt, hängt von seinen Persönlichkeitseigenschaften und Lebensum-

ständen ab: Fühlt sich einer grundsätzlich heiter in der Welt und getragen von seinen Mitmenschen, hat er gute Chancen.

Ina Schmidt gehört zu den Optimistischen, trotz der Selbstzweifel, die sie in den vergangenen Wochen immer wieder einholten. Im November erhielt die 48-jährige Marketingmanagerin die Kündigung von dem Frankfurter Unternehmen, für das sie lange gearbeitet hatte.

Sie sehe den Bruch in ihrer Biografie inzwischen als Geschenk, sagt Schmidt, die in diesem Artikel anders heißt als tatsächlich, weil sie auch von möglichen Arbeitgebern nicht erkannt werden möchte. »Natürlich fühle ich mich gekränkt. Und wenn ich in einem Jahr keinen neuen Job haben sollte, rede ich vielleicht anders. Aber jetzt genieße ich es, Zeit für all das zu haben,

was ich schon lange auf meiner inneren Liste mit mir herumtrage.« Wöchentliche Besuche bei dem alternden Vater. Yoga. Die Rückenschmerzen, die sie zuvor hartnäckig belastet hätten, spüre sie kaum noch.

»Ich habe im Freundeskreis oft beobachtet, dass Veränderungen eine Chance bedeuten können«, sagt sie. »Doch ich hätte mich nicht getraut, einfach mal im Job auszusetzen, in meinem Alter und ohne Rückkehrgarantie.« Die Familie komme mit dem Einkommen des Mannes zurecht, das erleichtert Schmidt den entspannten Blick. »Ich versuche, mir meine Kraft für die wirklich wichtigen Dinge aufzuheben. Davon gibt es genug.«

Es ist eine Einsicht, die das Leben erleichtert und trotzdem schwer durchzuhalten ist. Und so versprechen Coaches in Hamburg oder München, in der Heide oder im Schwarzwald ebendiese Resilienz – manchmal in sieben Schritten, manchmal an einem Wochenende. Das Label pappt auf Flyern für Sportkurse oder auf Seminarprogrammen, es beeinflusst Personalgespräche in Firmen und Betrieben. Krankenkassen werben für Kurse zum Stehaufmännchen-Prinzip, und Unternehmenschefs fordern ihre Angestellten auf, sich in Resilienzfragen fortzubilden – unter anderem weil sie hoffen, dass die Mitarbeiter anschließend belastbarer sind.

»Resilienz verkauft sich auch deshalb so gut, weil der Begriff viele Facetten hat, oft weiß man daher nicht, was damit genau gemeint ist«, sagt Friedrich Lösel, der das Fachwort vor fast 30 Jahren in der deutschen Psychologie einführte, als er untersuchte, warum sich manche Heimkinder besser entwickelten als andere. »Mittlerweile hat Resilienz vor allem das Image, irgendwie gut-zutun«, urteilt der emeritierte Professor.

Wie die Angebote wirken, ist in vielen Fällen wissenschaftlich allerdings nicht belegt. Und zahlreiche Resilienzkurse sind mit ihren Entspannungsübungen, Atemtechniken oder aufmunternden Selbstgesprächen allenfalls Varianten längst bekannter Verfahren aus der Verhaltenstherapie. Doch der Zeitgeist unterstützt den Trend: Wenn immer mehr Menschen das Land und die Welt in einem Krisenmodus wähen, tröstet der Gedanke, wenigstens selbst stabil werden zu können.

Nur dass es ganz so einfach nicht ist: »Man gaukelt den Leuten etwas vor«, kritisiert David Althaus, ein Psychologe aus Dachau, der die Maecks begleitet. »Wir können unserem Leid nicht durch Selbstoptimierung entgehen. Und wir bewältigen keine Krisen, indem wir in Coachingstunden lernen, die Mundwinkel zu heben.«

Aber wie dann?

In der Münchner Innenstadt schiebt sich ein Mann zum Interviewtermin im SPIEGEL-Büro, beiläufig manövriert er

den Rollstuhl durch den Flur. Seitdem ein Tsunami vor 15 Jahren die thailändische Küste verwüstete, fehlt Rüdiger Horsthemke das linke Bein. Er sagt, er denke jeden Tag an seinen Sohn, seine ehemalige Frau und seine Freundin. Es hatte der erste gemeinsame Urlaub der Patchworkfamilie werden sollen, einen Ferienabend verbrachten sie in Khao Lak an der Westküste Thailands. Am Tag danach lebten nur noch er und seine damals fünfjährige Tochter.

Vor allem wenn ein Misserfolg ihn an seinem neuen Leben zweifeln lasse, falle er in ein Loch, erzählt Horsthemke. Er erinnert sich dann an den letzten Blick seines neunjährigen Sohnes, der furchtsam und gleichzeitig fasziniert auf die gewaltige Welle starrte. Er meint, das Wasser zu spüren, das ihm die kleine Tochter vom Arm riss, erst im Krankenhaus fand er sie wieder. Er sieht noch die Urnen mit den Ascheresten vor sich, die Beisetzungen. Und dennoch sagt der versehrte Mann: »Ich bin ein Glückskind!«

Die stumpfe Leere, die ihn in den ersten Jahren danach ausfüllte – vorbei. Die Tage, in denen er mit Medikamenten seine Seele und die Phantomschmerzen am Stumpf zu beruhigen versuchte – vorüber. Der gelernte Koch hat seinen Cateringbetrieb umgestellt und bereitet mittlerweile Gerichte für Kindergärten zu statt für Partys, die Arbeit verschafft ihm Sinn und planbare Feiertage. Seit zweieinhalb Jahren fühlt er sich fest an eine Frau gebunden; und die Tochter, die nach der Katastrophe erst bei der Oma wohnte, lebt nun bei ihm und lernt für das Abitur. Im vergangenen Jahr sind die beiden gemeinsam nach Khao Lak gefahren. Sie kamen mit neuen, mit guten Erinnerungen zurück.

»Dass die Zeit alle Wunden heile, kann ich mit einem klaren Nein beantworten«, sagt Rüdiger Horsthemke. »Der Schmerz und die Erinnerungen verschwimmen aber irgendwie.«

Erste Hinweise, warum manche Menschen selbst an schwierigsten Erfahrungen nicht zerbrechen, brachte eine Langzeitstudie der amerikanischen Entwicklungspsychologin Emmy Werner. 1955 hatte sie damit begonnen, mehr als 40 Jahre lang das Leben von fast 700 Jungen und Mädchen auf einer hawaiianischen Insel zu untersuchen. Obwohl viele von ihnen in Armut, einer zerrütteten Familie oder mit anderen Risikofaktoren aufwuchsen, entwickelte sich ein Drittel dieser belasteten Kinder zu leistungsfähigen, zuversichtlichen und fürsorglichen Erwachsenen.

Sie zeigten jene »Selbstwirksamkeit«, die Menschen in die Lage versetzt, eigene Bedürfnisse zu erkennen, Probleme anzugehen und das Leben zu gestalten. Sie hatten Selbstvertrauen, sie waren entscheidungsbereit, verantwortungsbewusst und selbstbeherrscht; sie verfolgten Ziele, die sie als sinnvoll empfanden. Und jedem stand mindestens ein Vertrauter nahe, der ihn mochte, förderte und ermutigte.

Auch bei den gut entwickelten Heimkindern aus den Studien Friedrich Lösel fanden sich diese zentralen Bausteine seelischer Gesundheit. »Praktische Intelligenz und die Bereitschaft, Hilfe zu suchen, zählen ebenfalls dazu«, sagt der Psychologieprofessor. »Und eine innere Souveränität, die es jemandem ermöglicht, sich äußeren Einflüssen zu entziehen – aber ihm gleichzeitig erlaubt, sich an unabänderliche Situationen anzupassen.«

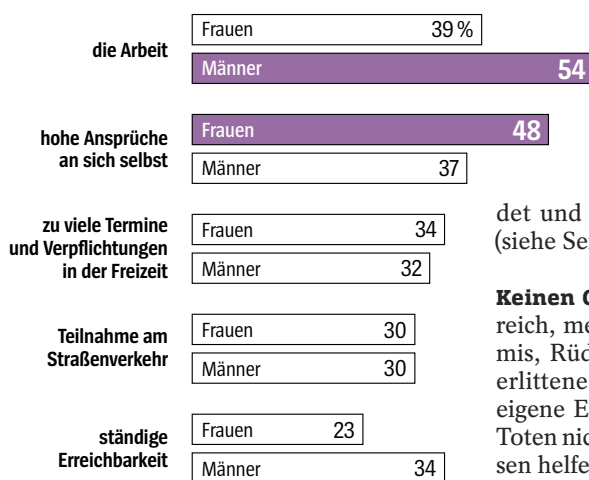
Der Psychologe David Althaus beobachtet außerdem, dass jene Menschen mit Krisen besser zurechtkommen, die sich auf neue Erfahrungen einlassen. »Es geschehen dann oft Dinge, die jenseits der bisherigen Lebenswelt liegen«, das biete »gute Chancen, sich weiterzuentwickeln«. Eine 42-jährige Frau erlebte es so, nachdem ihr früherer Ehemann die beiden gemeinsamen Töchter ermordet und sich anschließend getötet hatte (siehe Seite 48).

Keinen Groll zu hegen sei sicherlich hilfreich, meint der Überlebende des Tsunamis, Rüdiger Horsthemke. Anderen das erlittene Leid vorzurechnen bringe die eigene Entwicklung nicht weiter und die Toten nicht zurück. Den Schmerz zuzulassen helfe ebenfalls – wenn man trotzdem der Einsicht Platz lasse, dass die Welt insgesamt schön sei.

»Das ist vor allem anfangs natürlich schwierig«, sagt er. »Aber auf eine gewisse

Aufreger

Am häufigsten genannte Ursachen für Stress*



* Rund 85 Prozent aller Befragten empfinden Stress – selten bis häufig; Quelle: TK-Stressstudie 2016; Umfrage im Juni und Juli 2016 durch das Meinungsforschungsinstitut Forsa, 1200 Befragte ab 18 Jahren; Angaben in Prozent, Mehrfachnennungen möglich

Weise fühle ich mich vom Leben umarmt.« Die Tochter sei ihm geblieben, auch die Verantwortung für seinen Betrieb. Als er in der Klinik den neuen Alltag als Rollstuhlfahrer einüben sollte, traf er auf eine weitere Überlebende der Naturkatastrophe. Und dem Psychologen, der ihn dort betreute, fehlten ein Bein und ein Arm, dem konnte er vertrauen. »Das meine ich mit Glück«, sagt Horsthemke.

Für ihre Familie, erzählt Bettina Maeck, sei auch ein Brief wichtig gewesen. Sie greift wieder nach dem Laptop auf dem Küchentisch, dann baut sich auf dem Bildschirm ein Schreiben der Deutschen Stiftung Organtransplantation auf.

Maries Herz lebt in einem Teenager weiter, Maries Lungen retteten eine Gleichaltrige. Die linke Niere erhielt ein Mann, die Bauchspeicheldrüse und die rechte Niere eine Frau. Die Leber arbeitet nun zweigeteilt in zwei kleinen Mädchen. Allen Patienten geht es gut.

Drei Tage vor dem Basketballturnier hatte Marie im Portemonnaie ihrer Mutter einen Organspendeausweis entdeckt. Sie wolle auch einmal spenden, hatte sie erklärt. »Marie hat sechs Menschen das Leben gerettet, ganz toll«, die Mutter sagt es mit kaum vernehmlicher Stimme. Fast 800 Spender habe es in jenem Jahr in Deutschland gegeben, sagt der Vater. »Viel zu wenige. Marie war einer davon.«

Auf dem Küchentisch steht wie immer ein gerahmtes Foto von Marie, daneben das Hängebauschwein aus Hartplastik von ihrem letzten Geburtstag. Frische Blumen und eine winzige gefüllte Urne, die Eltern hatten den Bestatter darum gebeten. Die jüngere Schwester benutzt die Lippenstifte, die Kleider und den Schulranzen der älteren.

Schwierigen Situationen nicht auszuweichen habe geholfen, sagt Uwe Maeck. Als die Neurologen den Hirntod von Marie feststellten, standen die Eltern am Klinikbett. Am Tag der Beisetzung war das Grab an der falschen Stelle geschaufelt, und die Maecks gingen mit der Urne in ein Gasthaus, damit die Friedhofsarbeiter das Problem lösen könnten. Als die Eltern den Ort nach ihrer Rückkehr unverändert vorfanden, schaufelten sie das Grab ihrer Tochter eigenhändig.

Sie schmunzeln, als sie die Fotos zeigen, auf dem Weg zum Gasthof hatten sie der Urne eine Mütze übergezogen. Marie solle nicht frieren, fand die jüngere Tochter. »Es geht ja immer auch um sie«, sagt Uwe Maeck. »Wir konnten nicht zusammenbrechen. Eltern müssen Leuchttürme sein.«

Zusammen zu reisen hat geholfen, weg vom Alltag und an andere Orte als zuvor. Dass die anderen Familienmitglieder sofort einen Flug buchten und kamen, als die Diagnose feststand. Dass Menschen Marie nicht vergessen, dass ihre Lehrer und Mitschüler nach einem Jahr mit einer Gedenk-

feier an sie dachten. Die Maecks haben ihr Leben von nichtssagenden Terminen entripelt, auch das hilft ihnen. Uwe Maeck ist selbstständiger Steuerberater und kann eigenständig über seinen Kalender bestimmen; Bettina Maeck arbeitet nun ehrenamtlich im Secondhandladen einer Hilfsorganisation.

Vieles, was die Eheleute Maeck und Rüdiger Horsthemke als stützend empfinden, passt zu den Erkenntnissen aus den Langzeitstudien von Emmy Werner und Friedrich Lösel. Dass es die eigene Seele stabilisieren kann, anderen zu helfen, haben Forscher ebenfalls nachgewiesen. »Aber im Grunde wissen wir nicht viel«, sagt der Psychiater Klaus Lieb.

Seitdem er vor fünf Jahren das Deutsche Resilienz Zentrum mitbegründete, hat er fast 300 Studien über resilienzfördernde Programme gesichtet. »Das eine soll Achtsamkeit einüben, das nächste Selbstwirksamkeit und das übernächste einen konstruktiven Umgang mit Konflikten«, sagt er. Manche führen zum gewünschten Ergebnis: Angehörige, die demente Verwandte pflegen, fühlen sich nach bestimmten Kursen weniger belastet, Marinesoldaten erholen sich nach Einsätzen schneller.

»Aber man kann daraus allenfalls ableiten, wie sich einzelne Facetten von Resilienz stärken lassen«, sagt Lieb. »Daher suchen wir in unserem Zentrum nach dem übergeordneten Mechanismus – jenen Netzwerken im Gehirn, die Menschen überhaupt erst in die Lage versetzen, resilient zu sein.«

Lieb ist ein Mann mit vollem Termin kalender, doch mindestens einmal am Tag lehnt er sich auf dem Schreibtischstuhl zu-

rück und schläft. »Nap« nennt er den entrückten Augenblick, Pausen seien wichtig. Er bemüht sich, Niederlagen als Chance für Neues zu bewerten, etwa 150 Minuten in der Woche gemäßigten Sport zu treiben, regelmäßig Zeit mit Freunden zu verbringen, unter unmögliche Aufgaben beherzte Schlusstriche zu ziehen und Momente der Achtsamkeit in den Tagesablauf einzubauen. »Blumen einfach mal zwei Minuten lang wahrnehmen«, sagt er und zeigt auf eine Vase in der Sitzecke. Rosafarbene Hortensien, zarter Frauenmantel. »All so etwas führt nachweislich dazu, dass man sich stabiler und belastbarer fühlt. Die nächste Frage lautet nun: Warum ist das so?«

Lieb sucht mit einem Team aus Ärzten, Neurobiologen und Psychologen nach Antworten. Sie erforschen Grundlagen, unternehmen Tierversuche, entwickeln Modellprojekte. Auch Politiker interessieren sich für die Ergebnisse; im Juni 2013 stellte der Bundestag durch ein Gesetz klar, dass Arbeitgeber die seelische Belastung ihrer Angestellten ermitteln müssen.

So lückenhaft die Formel für seelische Stabilität sein mag, sicher ist: Resilienz gilt »als zentraler Indikator für eine Aufrechterhaltung der psychischen Gesundheit«, wie es in einer jüngst veröffentlichten Studie der Universität Jena heißt.

In der Nähe von Liebs Büro im beigefarbenen Zweckbau der Universitätsmedizin entsteht ein neues Gebäude, in dem die Wissenschaftler mithilfe hochauflösender Kernspintomografen untersuchen wollen, wie Resilienz im Gehirn verankert sein könnte. Mehr als tausend ausgewählte Männer und Frauen tragen bereits einen Minicomputer mit sich, in den sie mehrmals am Tag eintippen, in welchem Ausmaß sie sich durch die »Stressoren« ihres Lebens belastet fühlen. Elementare Krisen wie Krankheit, Arbeitsplatzverlust oder Scheidung zählen ebenso dazu wie der tägliche Wahnsinn aus Stau, Handygeklingel und nörgelnden Kindern.

Auch Mäuse und Zebrafische erleben im Dienst der Forschung unterschiedliche Formen von Stress und erhalten anschließend chemische Substanzen, etwa in Medikamenten, die möglicherweise resilienzfördernd wirken. Wie immer sind derartige Ergebnisse aus Versuchslabors nur begrenzt auf den Menschen übertragbar. Doch sie helfen den Forschern, Annahmen zu überprüfen.

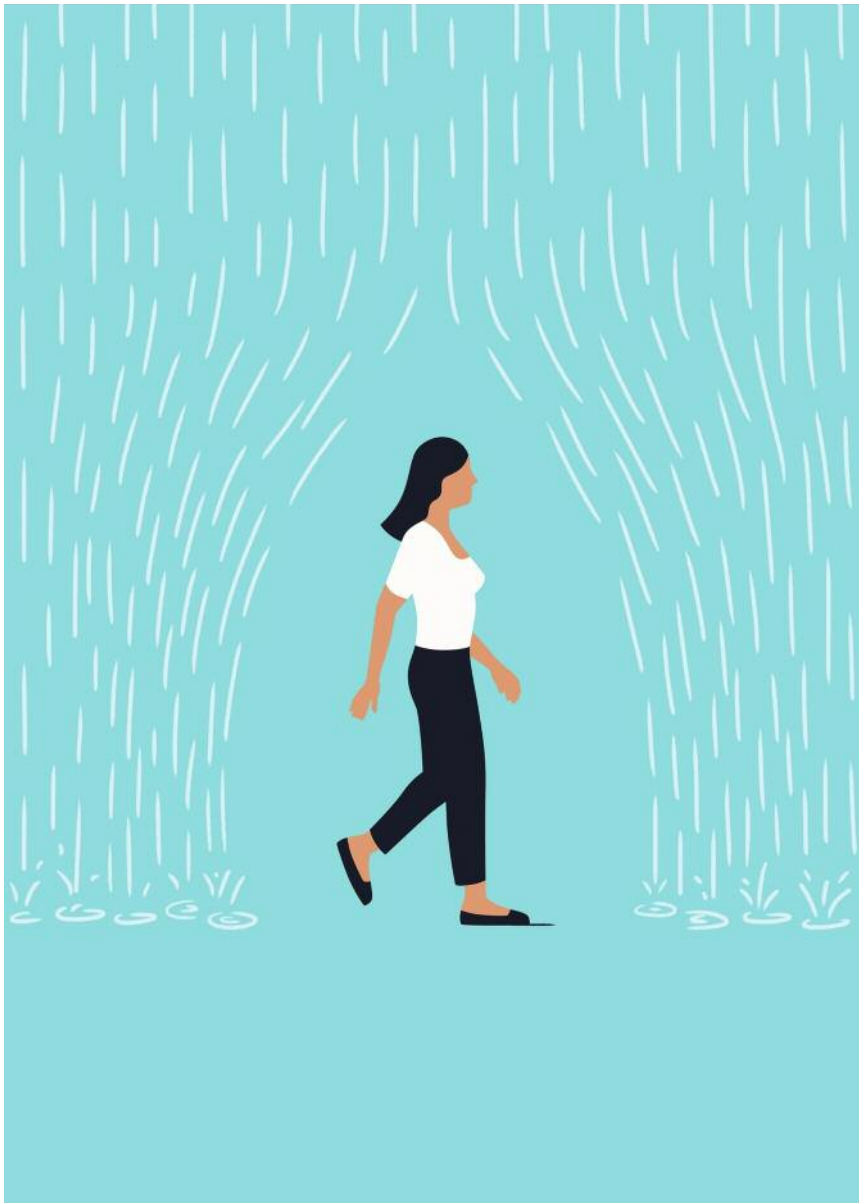
Fühlt sich eine werdende Mutter chronisch belastet, beeinflussen die dann im Übermaß ausgeschütteten Stresshormone das sich entwickelnde Gehirn des Kindes und beeinträchtigen dessen Widerstandskraft, lautet solch eine Annahme. Ein eher resilient arbeitendes Gehirn kann emotionalen Botschaften besser entgegensteuern, heißt eine weitere. Oder: Manche Men-

Abwehrkräfte

Resilienzfaktoren nach Ann Masten*

- zuverlässige **elterliche Fürsorge** und sichere Bindung
- **enge Beziehungen** zu weiteren vertrauenswürdigen Erwachsenen
- Intelligenz und die Fähigkeit, **Probleme zu lösen**
- die Fähigkeit, **Gefühle zu regulieren**, sich zu beherrschen und vor auszuplanen
- das **Vertrauen**, sich in schwierigen Situationen behaupten zu können (Selbstwirksamkeit)
- die Fähigkeit, aus Erfolgen **Selbstvertrauen** zu gewinnen
- **effektive Schulen**
- das Vertrauen, die Hoffnung oder Überzeugung, dass das **Leben einen Sinn** hat

* Wegbereiterin der Resilienzforschung, Professorin und Spezialistin für kindliche Entwicklung an der University of Minnesota



Inzwischen gilt die Erkenntnis, dass auch eine ausgeprägte innere Stärke niemanden vor seelischem Schmerz schützt.

schen gleichen Stress leichter aus als andere, weil in ihrem Gehirn bestimmte Botenstoffe in einer höheren Konzentration vorkommen. »Verstehen wir solche Abläufe erst einmal besser, lässt sich Resilienz gezielter trainieren«, sagt Lieb.

Der Pionier Friedrich Lösel blickt skeptisch auf derartige Hoffnungen. Was Resilienz ausmache, sei wohl zu komplex und individuell, als dass man es künftig auf diese Weise steuern könne. Anders als früher stimmen die meisten Experten heute jedoch darin überein, dass seelische Robustheit das Ergebnis einer Entwicklung ist und soziale Einflüsse eine große Rolle spielen. Anfangs hielten Wissenschaftler Resilienz eher für eine angeborene Eigenschaft:

Sie schien jene Helden auszuzeichnen, die trotz aller Widrigkeiten am Ende unverletzt und strahlend wie im Märchen dastehen – die Aschenputtel und Oliver Twists der Wirklichkeit.

Inzwischen gilt die Erkenntnis, dass auch eine ausgeprägte innere Stärke niemanden vor seelischem Schmerz schützt. Zahlreiche Männer und Frauen, die als resilient gelten, tragen ein Leben lang an leidvollen Erfahrungen: Überlebende des Holocausts, Kriegsflüchtlinge, Ikonen der Zeitgeschichte wie Willy Brandt oder Nelson Mandela. Verletzlichkeit ist eine Grundbedingung des Menschen, nur wer eigenen Schmerz kennt, kann mit anderen mitfühlen.

Rat und Hilfe annehmen zu können gehört ebenfalls zur Resilienz. Kathrin Damke hat es so erfahren, ihre Ehe ging nach 20 Jahren in einer bitteren Zeit gegenseitiger Missverständnisse und Vorwürfe zu Ende. Die Großhandelskauffrau hatte sich eine große Familie gewünscht, laut und lebendig sollte es zugehen, dann aber überforderte der Alltag mit zwei Adoptivkindern die Partnerschaft. Am Ende lebte sie getrennt von ihrem Mann, und eines der Kinder zog in eine betreute Wohngruppe.

Mittlerweile sieht sich die Familie wieder regelmäßig, die Kinder sind berufstätig und leben mit eigenen Partnern; Geburtstage und andere Feste feiern alle gemeinsam. »Die Verhärtung zwischen uns hat sich aus purem Willen wieder gelöst«, sagt die 54-Jährige. »Einander aus dem Leben zu streichen kann man sich nicht antun. Wir haben uns immerhin einmal aus dem tiefen Gefühl von Liebe aneinander gebunden.« Ein Therapeut, ein neuer Partner und ein neuer Job mit freundlichen Kollegen haben ihr geholfen, Stabilität zurückzugewinnen. »Doch eine Zeit lang spürte ich körperlich immer wieder Panik, weil ich nicht wusste, wie es weitergehen soll.«

Dass selbst jene, die tief verzweifeln oder gar Suizidgedanken hegen, in der Bilanz als resilient gelten können, ist eine jüngere Sicht auf die innere Stärke von Menschen. Ein Januarabend im Ruhrgebiet, in einem Begegnungszentrum sitzen 18 süchtige Männer und Frauen in einer Runde. Einige haben Monate der Obdachlosigkeit hinter sich, andere lebten wochenlang auf einer psychiatrischen Station, alle haben versucht, ihre Nöte und Krisen mit Alkohol, Kokain und anderen Drogen zu bekämpfen. Kerzen brennen, einige Teilnehmer lesen aus einem Buch vor. Anschließend erzählt jeder, welche Gedanken der Text in ihm auslöst. Nach jedem Wortbeitrag dankt die Runde dem Sprecher.

Ähnlich wie die Anonymen Alkoholiker wollen sich die Süchtigen bei Narcotics Anonymus darin unterstützen, frei von Drogen zu leben. Die Rituale sind streng, sie erfordern Selbsterkenntnis und Ehrlichkeit; auch Gott spielt eine Rolle. Letztlich sei damit nur eine Leerstelle für irgendeine Form von Spiritualität gemeint, sagt der Pädagoge Peter Eibling. Ein schwieriges Schicksal lasse sich mithilfe eines höheren Sinns besser meistern. Es ist eine Haltung, die Wissenschaftler ebenfalls als eine Grundlage von Resilienz ansehen. Eibling heißt eigentlich anders; die Anonymität gehört bei Narcotics Anonymus, der Name legt es nahe, zum Prinzip.

Eibling arbeitet seit vielen Jahren als Pädagoge, lange hatte wenig darauf hingedeutet, dass er einmal einen so verant-

Protokoll Vor drei Jahren tötete der frühere Mann die beiden Töchter und sich selbst. Es gehe ihr nun manchmal wieder gut, sagt die Mutter.

»Ich möchte leben«

Die 42-jährige Frau, die hier zu Wort kommt, möchte öffentlich nicht auf ihr Schicksal angesprochen werden. Sie hat sich jedoch bereit erklärt, ihre Geschichte anonymisiert zu erzählen, weil ihre Erfahrungen anderen Menschen möglicherweise helfen können. Der SPIEGEL hat sie zweimal zu langen Gesprächen getroffen und auch mit ihrem Therapeuten geredet.

Es lässt sich unverwundeter leben, wenn man mit dem Unabänderlichen einen Frieden schließt. Eigentlich weiß das jeder. Mir gelingt es längst nicht an jedem Tag gleichermaßen gut, anfangs schien es mir sogar undenkbar zu sein. Jeden Morgen musste ich es neu begreifen: die Mädchen? Tot. Manchmal brauchte ich vier Stunden, um aufzustehen, mich anzuziehen und hinauszu gehen auf die Straße, wo das Leben weiterlief, als wäre nichts geschehen. Meine gesamte Kraft war davon beansprucht, einen Tag nach dem anderen zu überstehen.

Mein ehemaliger Mann hat unsere beiden Töchter vor gut drei Jahren umgebracht und dann sich selbst getötet, die Kinder waren damals neun und elf Jahre alt. An mich hatte er zuvor noch einen bitteren Brief geschrieben und zur Post gebracht. Der Kontakt zwischen uns war angespannt, wir lebten getrennt und teilten uns das Sorgerecht.

Ich habe vom Tod der Kinder in deren Schule erfahren. Ich war mit einem un guten Gefühl dorthin gegangen, nachdem ich morgens eine Nachricht erhalten hatte: Alles sei so weit in Ordnung, der Rest ergebe sich später, hatte mein ehemaliger Mann geschrieben. Die Kinder hatten fünf Tage bei ihm verbracht, sie hätten nun wieder zu mir wechseln sollen, aber ich traf sie in der Schule nicht an. Ich telefonierte mit dem Jugendamt und der Polizei. Zuerst fühlte sich niemand zuständig, aber schließlich fuhr eine Streife zur Wohnung meines ehemaligen

Mannes. Eine Polizistin überbrachte mir dann die Nachricht.

Die Mädchen haben ihren Vater lieb gehabt, aber ich wusste, dass sie es nicht immer gut bei ihm hatten; ich hatte das Gefühl, dass er sie manchmal bedrohte.



Ich habe meine Bedenken dem Jugendamt mitgeteilt, bin aber nicht durchgedrungen. Es waren kundige Personen mit dem Sorgerechtsverfahren befasst, Richter, Gutachter, Familienhelfer, Anwälte. Aber nur ein Mitarbeiter des Jugendamts hat sich nach dem Tod der Mädchen noch einmal bei mir gemeldet.

Ich habe mich entschieden, nicht darüber zu wüten. Ich versuche auch zu vergessen, dass alle Fachleute meine Einwände ignoriert haben. Die Wut würde mir schaden, und meine Kinder bleiben tot. Mein ehemaliger Mann wirkte äußerlich wie ein tadelloser Vater, er hat alle getäuscht. An manchen Tagen muss ich

mich um diese nüchterne Sicht bemühen, aber ich weiß, dass sie besser ist.

Die Mädchen waren die ersten Toten, die ich je gesehen habe. Ich habe sie aufbahren lassen und ihre Freunde eingeladen. Dass da so viele Kinder zusammenkamen und die Särge bemalten, tat mir gut. Im Krematorium habe ich gewartet, bis erst der eine und dann der andere Sarg im Feuer verschwand. Dann die Trauerfeier, das letzte Fest, das ich für meine Töchter ausrichten konnte. Einige Mitschüler haben Instrumente gespielt, zum Schluss habe ich ein Schlaflied für die Mädchen gesungen wie sonst am Abend. All das gab mir einen Rest von Selbstbestimmtheit.

Meinem Vater und meiner Mutter war es wichtig, mich zu einem selbstständigen Menschen zu erziehen; sie haben mich immer darin unterstützt, nach Lösungen zu suchen. Diese Art des Funktionierens hat es mir wahrscheinlich ermöglicht, zu einer Struktur in meinem Leben zurückzufinden. Die Rückkehr in den Alltag war, als häutete sich eine Zwiebel. Schicht um Schicht wurde ich langsam wieder empfänglicher für meine Umwelt.

Anfangs waren meine Sinne wie vernebelt, ich schmeckte und hörte, als wäre ich erkältet. Ich habe wochenlang nur Pizza Gorgonzola vom Imbiss gegessen – ich habe nicht mehr gekocht, nicht mehr gebacken. Wenn Mädchen mit langen Zöpfen auf einem Roller an mir vorbeifuhren, blickte ich wie unter Zwang hinterher und hielt es gleichzeitig kaum aus. Ich suchte überall meine Kinder. Ich musste beruflich fliegen und suchte sie in der Luft, ich ging zu Schamanen, ich war bei einer Kaffeesatzleserin.

Und mit jedem vergeblichen Versuch, mit jeder Häutung, merkte ich, was ich eigentlich schon wusste: So finde ich sie nicht.

Mittlerweile fühle ich mich mit ihnen anders verbunden. Einige ihrer Gegenstände trage ich bei mir: eine Trinkflasche, ihre ersten Ohrringe, eine Kette, die wir gemeinsam aufgefädelt haben. Manchmal fühle ich ihre Gegenwart auch; das klingt komisch, ich weiß, aber ich möchte mir dieses Gefühl nicht durch den Verstand ausreden lassen. Es lässt mich weiterleben.

Ich habe in den vergangenen drei Jahren sehr viel Zeit damit verbracht, mich kennenzulernen. Ich bin stundenlang im

Schnecken-tempo durch die Stadt gegangen, ich habe mich zurückgezogen. Mit vielen Leuten konnte ich mich nicht mehr unterhalten. Zu Themen wie den Preisen von Schulheften oder Weihnachtsgeschenken hatte ich schlicht nichts mehr zu sagen. Ein großer Teil unseres Alltags besteht ja darin, über so etwas zu reden. Manche Menschen können es zudem nicht ertragen, von realem Leid zu hören, schon gar nicht, wenn sich Verlust und Gewalt paaren. Ich wollte davon früher auch nichts wissen. Aber Gespräche, in denen ich wie selbstverständlich von meinen Kindern sprechen kann, trösten mich heute.

Weiterzuarbeiten hat mir geholfen, das immer gleiche Tagesgerüst meiner Arbeit war wie eine stabile Krücke. Ich lese Bücher und schaue Filme über Menschen, die ein Schicksal tragen, von ihnen lerne ich. Und ich habe etwas Neues begonnen, ich nehme Gitarrenunterricht und habe mich zur ehrenamtlichen Trauerbegleiterin ausbilden lassen. Ich möchte Kindern helfen, die ihre Eltern verloren haben.

Wenn der Tod mit derartigem Wumms ins Haus kommt, schaut man zwangsläufig anders auf das Leben. Was mich früher geärgert hat, regt mich kaum noch auf. Und wenn der Himmel blau ist und dann vielleicht noch eine weiße Wolke vorbeikommt, freue ich mich. Ich schätze auch die Menschen, die ich neu kennenlerne. Vielleicht hilft es mir am meisten, dass ich gelernt habe, den Schmerz anzunehmen. Das war nicht immer spaßig, wer sieht sich gerne so? Aber ich kann einfacher damit leben, wenn ich nicht dagegenarbeite. Ich habe mich zwischenzeitlich derart nach meinen Kindern gesehnt, dass ich meinte, ich müsste sie im Tod wiederfinden. Und als ich diesen Gedanken zugelassen habe, wusste ich, dass ich leben möchte.

Es geht mir heute manchmal gut, diese Momente sind gar nicht so selten. Ich koche und backe wieder, aber treibe keinen Sport mehr, er fühlt sich zu lebendig an. Ich muss in diesen Tagen aus unserer alten Mietwohnung ausziehen. Sie wird saniert, und ich trage nun tütenweise Spielsachen, Kleidung und Kuscheltiere in ein Kaufhaus der Diakonie. Noch vor ein paar Monaten hätte ich das wohl nicht geschafft. Ich habe in den Zimmern der Mädchen manchmal stundenlang gelegen, ich hatte nichts verändert. Jetzt bin ich so weit, dass ich nur noch ein paar Dinge behalten werde. Alles gleichermaßen durch ein Leben mit sich herumzutragen schafft man auf Dauer nicht.

Aufgezeichnet von Katja Thimm

wortungsvollen Beruf ausüben würde: Mit 14 Jahren dachte er an Suizid, schluckte Pillen aus dem Medikamentenschrank der Mutter, nahm halluzinogene Pilze, rauchte Cannabis, trank Alkohol. Die Eltern waren bemüht, aber überfordert. Manchmal dachte Eibling darüber nach, was er da eigentlich treibe. »Aber ich konnte mir immer vorlügen, nicht süchtig zu sein. Ich ging zur Schule, ich bekam eine Lehrstelle.« Bis er zusammenbrach und sich in einer psychiatrischen Klinik der Wahrheit stellen musste.

Seither besucht der 55-Jährige mindestens einmal in der Woche ein Treffen wie dieses. 29 Jahre liegt sein letzter Rausch zurück. Er führe mittlerweile ein gutes, erfülltes Leben – es ist, wie Experten es nennen würden, eine lang andauernde resiliente Phase. »Mir hilft die Gruppe auch als Spiegel meiner eigenen Entwicklung«, sagt Eibling. Als er nicht mehr jeden Tag nach Drogen gierte, musste er mit anderen Sorgen zurechtkommen: Der Beruf fordert ihn, die Beziehung, die Alltagshektik. Und es fördere seine Stabilität, dass er der Runde auch von diesen Problemen erzähle, sagt er.

Es sind Themen, die andere Männer und Frauen mit ihrem Partner, mit Freunden oder in den Räumen von Coaches besprechen. Der ehemalige Lehrer und Personalleiter Peter Ahl führt mit seiner Frau Karin seit sechs Jahren ein derartiges Büro in der Altstadt von Münster, sie werben ebenfalls mit dem Schlagwort Resilienz.

»Die Branche nutzt die Verzweiflung der Leute«, sagt Peter Ahl selbstkritisch. »Zu uns kommen immer wieder Menschen, die eine Art Zaubermittel gegen alles Belastende erwarten. Das ist natürlich Quatsch. Es geht darum, Dinge so zu verändern, dass man sich weniger belastet fühlt.«

Zahlreiche Studien weisen darauf hin, dass dauerhaft empfundene Belastungen jenen chronischen Stress auslösen können, der das Risiko für Krankheiten von Herz und Kreislauf erhöht. Er kann das Auftreten einer Depression begünstigen, er fördert chronische Schmerzen. Anders als akuter Stress, der oft eine gesteigerte Konzentration und Leistungsfähigkeit mit sich bringt, wirkt fortwährender Stress schädlich. Weil Stresshormone wie Adrenalin und Kortisol den Körper gewissermaßen überfluten, lässt es den Menschen nicht zur Ruhe kommen.

Jeder zehnte Deutsche fühlt sich dauerhaft hohem Stress ausgesetzt und erholt sich allenfalls schlecht davon, lautet ein Ergebnis aus dem Mainzer Resilienz Zentrum. Vier von zehn Frauen und Männern berichten in einer anderen Studie, dass sie sich abgearbeitet fühlten, beinahe jeder zweite Schüler hält den Unterricht für belastend. Bleiben Berufstätige krank zu Hause, sind die Gründe in 15 von 100 Fällen seelisch bedingt. Fast jeder zweite Frührentner verabschiedet sich wegen psychischer Not.

Man müsse in belastenden Lebensphasen nicht gleich das Schlimmste befürchten, beruhigt der Psychiater Klaus Lieb. »Die viel beschworene Work-Life-Balance darf durchaus mal kippen, die Evolution hat uns robust ausgestattet, wir können auch mal ein paar Monate durcharbeiten.«

Doch wer regelmäßig abends lange wach liegt oder nachts immer wieder aufwacht und in eine Grübelschleife gerät, gilt als gefährdet. Wer tagsüber fahrig von Aufgabe zu Aufgabe springt, ebenfalls.

Es sind solche Menschen, die Karin und Peter Ahl ansprechen. Fotos aus aller Welt künden in ihrem Büro von Aufbruch, an der Wand hängt ein Zitat des koreanischen Videokünstlers Nam June Paik: »When too perfect, lieber Gott böse«. Das sehe sie durchaus programmatisch, sagt die Diplompädagogin. »Sich Fehler zu erlauben ist Teil von Resilienz.«

Ihr Mann, ein sportlicher Typ mit grauem Haar, nimmt einen der laminierten Zettel im Briefaschenformat vom

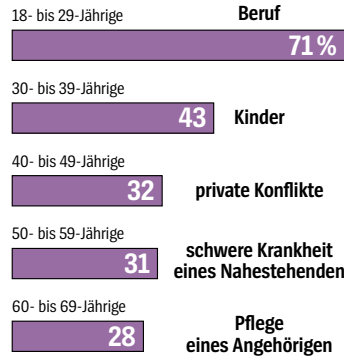
Glastisch neben den Besuchersesseln. Eine Tabelle ist darauf abgebildet, 4 Kategorien, 24 Stichwörter. Zukunftsplanung – mehr oder weniger ausgeprägt?, steht da zum Beispiel. Humor? Passende Tätigkeit? Freunde? Körperlicher Zustand?

»Fürs Portemonnaie«, sagt Peter Ahl. »Damit kann man immer mal wieder sein Resilienzprofil erstellen und überprüfen, wo man steht.« Es ist die alte Idee der Entwicklungspsychologin Emmy Werner, die da auf dem Glastisch liegt. Seelische Stabilität, so interpretierte die Forscherin ihre Ergebnisse von Hawaii, sei eine möglichst ausgeglichene Bilanz aus Risiko- und Schutzfaktoren. Und die wiederum ergäben sich aus eigenen Kompetenzen und jenen Ressourcen, die einem die Umwelt biete.

Gemeint sei, dass sich Menschen auf ihre schlummernden Fähigkeiten und den

Lebensphasen

Bedeutende Stressauslöser



Quelle: TK-Stressstudie 2016; Umfrage im Juni und Juli 2016 durch das Meinungsforschungsinstitut Forsa, 1200 Befragte ab 18 Jahren; Angaben in Prozent, Mehrfachnennungen möglich

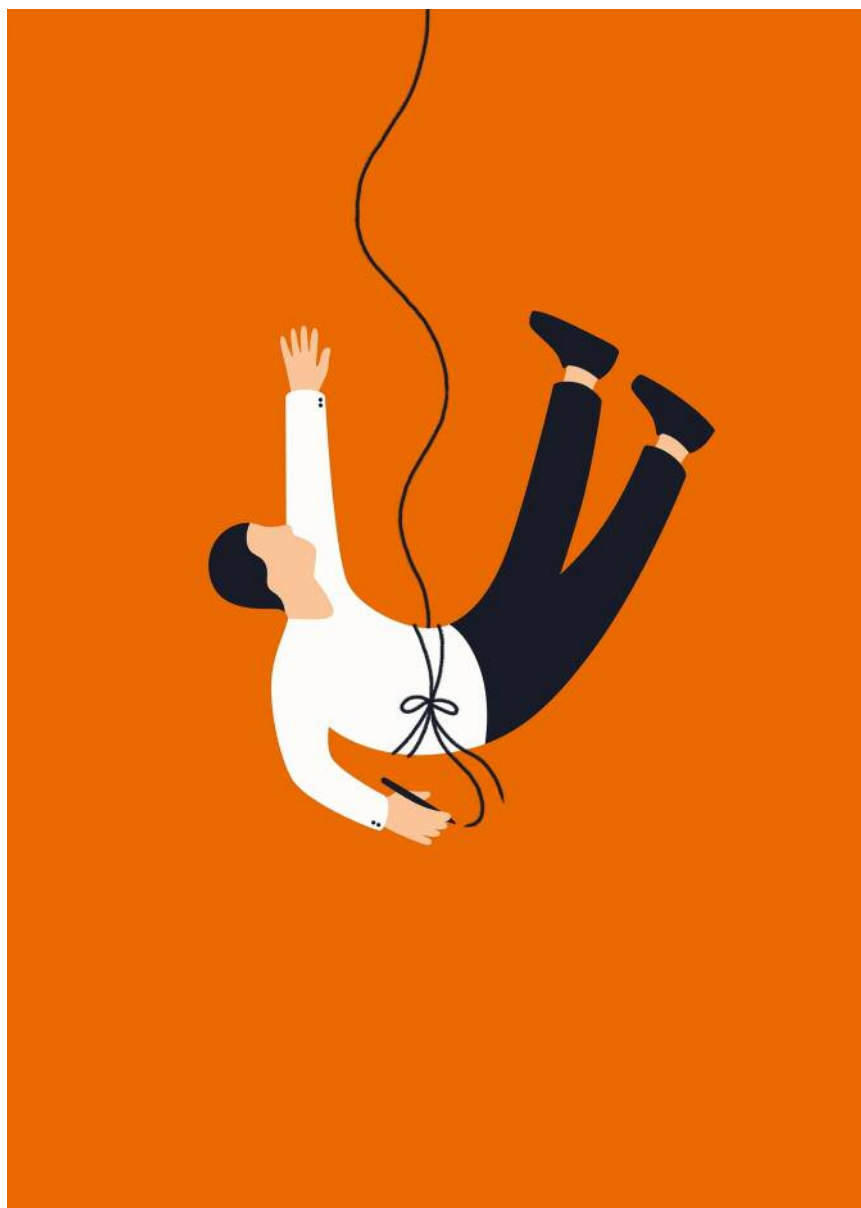
Bestand ihres Lebens besännen, wenn es schwierig werde, so sagt es Peter Ahl. »Dass sie nach einer Trennung oder Kündigung merken: Es gibt Gegengewichte, und die tragen. Das können Freunde sein, eine Sportart, aber auch die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen. Trainer wie wir versuchen im Grunde nur, das Bewusstsein für diese Gegengewichte zu schärfen.«

Karin Ahl schaltet sich ein. »Außerdem gibt es Techniken, mit denen sich einzelne krisenhafte Momente besser bewältigen lassen. Die Extrasekunde zum Beispiel, die kurze bewusste Pause in angespannten Situationen: Man gibt dem Verstand die Chance, die Arbeit wiederaufzunehmen, und begrenzt den emotionalen Druck, den das limbische System im Gehirn aufgebaut hat.«

»Ich mach's mal konkret«, unterbricht ihr Mann, es ist dasselbe Wechselspiel wie in ihren Seminaren. Dann erzählt er von einer Kundin. Sie sei sehr erfolgreich im Beruf, sodass ihr Chef sie unbedingt befördern wolle. Sie aber mag ihr Leben so, wie es ist, und befürchtet, sich vom Drängen ihres Vorgesetzten derart unter Druck setzen zu lassen, dass sie seinem Vorschlag am Ende zustimmt. »Jetzt entschuldigt sie sich in solchen Momenten, um die Toilette aufzusuchen«, sagt Peter Ahl. »Da schaut sie in den Spiegel, konzentriert sich auf ihr Nein und kehrt mit einem niedrigeren Stresslevel an den Schreibtisch zurück.«

Viele Ratschläge von Resilienztrainern stützen sich auf derartige neurowissenschaftliche Annahmen. Wenn man wichtige Entscheidungen für einige Zeit, etwa einen Monat lang, ruhen lasse, treffe das Gehirn am Ende mit größerer Wahrscheinlichkeit die richtige Wahl, lautet ein anderer Tipp. Areale im Gehirn, die vor allem den Verstand bedienen, funktionieren eher schnell und aktuell: abwägen, auflisten, Vorteile, Nachteile. Die den Gefühlen verpflichteten Netzwerke mit ihren unbewussten Argumenten hingegen brauchen Zeit, um Ideen zurechtzurücken, die zwar vernünftig klingen, aber den eigentlichen Bedürfnissen des Menschen widersprechen – und ihn unzufrieden, unglücklich und manchmal krank werden lassen.

»Unterscheiden Sie zwischen wichtigen und weniger wichtigen Aufgaben, und arbeiten Sie erst die dringlichen ab!« – »Setzen Sie sich realistische Ziele!« – »Eine Krise ist eine problematische, mit einem Wendepunkt versehene Entscheidungssituation, die Sie automatisch unter Stress setzt. Entweder man ändert etwas, oder andere entscheiden und setzen Sie damit noch mehr unter Stress.« So hören es die Seminarteilnehmer. Manches klinge doch ziemlich banal, beschwerten sich schon



»Es gibt Gegengewichte, und die tragen. Das können Freunde sein, aber auch die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen.«

einige. Das sei ganz richtig, entgegnet Karin Ahl in solchen Momenten. Nur müsse man es eben umsetzen.

Dass es der Seele gut bekommt zu handeln, ist vielfach belegt. Häufig scheint die psychische Stabilität durch überwundene Krisen sogar zuzunehmen, Psychologen sprechen von einem posttraumatischen Wachstum. Die schmerzvollen Erlebnisse brächten Klarheit darüber, was man brauche, um zufriedener zu leben.

Jutta Schultz hat es so erlebt; als die Geschäftsführerin der Gewerkschaft Ver.di im Münsterland vor sechs Jahren zum ersten Mal an einem Seminar von Karin und Peter Ahl teilnahm, lag eine Burn-out-Diagnose mit wochenlanger Kur hinter ihr.

Anschließend achtete sie sorgsam auf die eigene Balance: lange Urlaube, Atemübungen. Doch im vergangenen Spätherbst grübelte sie erneut bis in die Nacht über Probleme im Büro und im Freundeskreis.

»Seither bemühe ich mich noch bewusster um stärkere Gegengewichte«, sagt sie. »Mein Mann und ich planen gerade eine weite Reise«, sie sieht in solchen Urlaube auch eine Auszeit in einer vollkommen anderen Welt. Im Fitnessstudio setzt sich Schultz nun mithilfe eines Trainers realistische Ziele, um ziemlich zuverlässig Erfolgserlebnisse verbuchen zu können. »Und im Frühjahr möchte ich Bogenschießen lernen.« Dieser Sport verlange maximale Aufmerksamkeit und lasse keinen

Raum für problembeladene Gedanken. Und noch etwas versucht Schultz im Blick zu behalten: die seelische Balance der Mitarbeiter.

»Führungskräfte müssen ständig Entscheidungen verkünden, die andere als belastend empfinden«, sagt sie. »Da ist es ausschlaggebend, wie man den Leuten mitteilt, dass umorganisiert, digitalisiert und gespart wird. Fühlt man sich selbst unsicher und gestresst, schürt man zusätzlich Resignation.« Wesentlich sinnvoller sei es, darauf einzugehen, wie Mitarbeiter mögliche Lösungen mitgestalten können. »Damit gefährdet man das seelische Gleichgewicht seiner Leute weniger.«

Allerdings: Wer seit Jahren die Opferrolle verinnerlicht hat, wird sich auch mit ausgefeilten Resilienzstrategien kaum zum zupackenden, innovativen Angestellten entwickeln. »Ein erwachsener Mensch kann seine Prägungen verstärken oder abschwächen«, sagt der Bremer Neurowissenschaftler Gerhard Roth. »Wer sich darüber hinaus verändern will, hat viel vor.«

Roth widmet sich seit Jahren der Frage, wie das Gehirn seelische Prozesse beeinflusst und in welchem Ausmaß sich dieser Vorgang steuern lässt. Er spricht von einer lebenslangen Aufgabe – Ausgang ungewiss. Wochenendseminare, Coaching oder Lektüre jedenfalls könnten kein jahrelang eingeübtes Verhalten abstellen, sondern allenfalls einen Anstoß dazu geben, sagt er. »Persönlichkeitseigenschaften sind in ihren neuronalen Strukturen hartnäckig.«

Wie die meisten Fähigkeiten lasse sich Resilienz am besten in der Kindheit fördern, meinen Entwicklungsforscher wie Roth. Besonders wichtig sei dabei die Erfahrung einer sicheren Bindung an einen anderen Menschen. Neben dem Gefühl von Geborgenheit bringt sie jene Selbstwirksamkeit, auf der alle Resilienz gründet: Ein sicher gebundenes Kind lernt, sich und sein Verhalten einzuschätzen, weil Mutter oder Vater ständig darauf reagieren. Es übt ein, der Welt zu vertrauen, weil in scheinbar hilflosen Momenten eben doch jemand da ist. Nicht nur Eltern, auch Nachbarn, Lehrer oder Erzieher können solche Bindungspersonen sein.

Die Idee der Resilienzförderung ist daher längst in die Kindergärten gelangt, für einige Angebote finden sich in der begleitenden Forschung zahlreiche positive Effekte. Im Kern geht es darum, dass Kinder üben, Gefühle zu verstehen und zu regulieren. In Schulen sind die Programme dann oft auf jene seelische Balance ausgerichtet, die erfolgreiches Lernen erleichtert. Auch Gerhard Roth hat solche Konzepte ausgearbeitet, im schleswig-holsteinischen Elmshorn unterrichten Lehrer der privaten Leibnizschule gerade in Modellversuchen nach den Ideen. Vereinfacht gesagt, soll ein Zusammenspiel aus großer

Freiheit, klarer Struktur und individueller Fürsorge dazu beitragen, die psychische Widerstandskraft der Schüler zu steigern.

Wenn Bettina und Uwe Maeck darüber nachdenken, welche kindlichen Erfahrungen sie bis heute stärken, finden beide ähnliche Antworten. Sie habe ihre Ziele immer verfolgt, auch wenn es un bequem gewesen sei, sagt die Frau. Er habe als Junge schon relativ klare Ansichten über den richtigen Weg gehabt, meint ihr Mann. Und sein Vater habe den örtlichen Buchhändler angewiesen, ihm jedes Buch mitzugeben, das er haben wollte. »Es kam auf die Rechnung, und mir eröffneten sich Welten«, erinnert sich Uwe Maeck. Behalten habe er aus der Lektüre, dass im Leben alles möglich sei.

Wer es schaffe, sich treu zu bleiben und sein Verhalten nach seinen seelischen Bedürfnissen auszurichten, dem gelinge am ehesten ein resilientes Leben, sagt der Neurobiologe Gerhard Roth. Wer sich nach einem Brandenburger Landleben sehnt, aber im Berliner Kiez wohnt, weil die Freunde alles andere spießig finden, wird voraussichtlich unglücklich. Wer immer Kinder haben wollte und dem Partner zuliebe darauf verzichtet, auch.

»Gegen die eigenen, oft unbewussten Motive zu arbeiten, hält niemand aus. Am Arbeitsplatz sind das oft jene Mitarbeiter, die schlechte Ergebnisse bringen.« Der emeritierte Professor hat ein Institut für Führungskultur gegründet, Personalchefs wollen nun manchmal von ihm wissen, ob sich mit Mitteln der Resilienz auch der Output steigern lasse. Roth nickt und schränkt gleich wieder ein. Man müsse sich auf ein hoch individuelles Vorgehen einlassen und herausfinden, was einen Menschen am besten motiviere. Manchmal bitten Unternehmenschefs den Wissenschaftler zu Bewerbungsgesprächen hinzu; dann soll er einschätzen, welcher Kandidat sich im Sinne der Firma als erfolgreich und resilient erweisen wird.

Die Männer und Frauen sind oft hoch qualifiziert, Experten, ansprechend gekleidet – und zumeist, wie es der Moment verlangt, angespannt. Roth denkt in diesen Augenblicken oft an Sigmund Freud. Was Menschen über ihre Motive berichten, habe wenig mit dem gemein, was sie wirklich antreibe, hatte der Begründer der Psychoanalyse beobachtet. »Die Bewerber sagen gewissermaßen automatisch nicht die Wahr-

heit«, so formuliert es Roth. Also konzentriert er sich darauf, wie sie gestikulieren, die Gesichtszüge spielen lassen und sprechen.

»Derartige Zeichen kommen direkt aus dem Unterbewussten«, sagt der Neurobiologe. »Sie werden von der Amygdala, einer Art Gefühlszentrum im Gehirn, gesteuert und lassen sich willentlich nicht kontrollieren.« Stelle man dann noch Fragen, die der Bewerber unvorbereitet beantworten müsse, könne man relativ gut absehen, wie er sich in Krisen behaupte.

Vor einem aber warnt Roth genauso wie der wissenschaftliche Geschäftsführer des Deutschen Resilienz Zentrums, der ebenfalls Führungskräfte berät: davor, die Idee der Resilienz zu missbrauchen.

»Es kann nicht darum gehen, Menschen immer belastbarer zu machen, damit sie jeden Engpass ausgleichen«, sagt

Lieb. Denn, und das ist die Ironie: Gerade die Annahme, dass jeder Mensch Resilienz erlernen könne, bereitet manchem zusätzlichen Stress. Auch Soziologen und Politologen äußern sich zunehmend kritisch: Heute werde jegliches Scheitern viel zu schnell damit erklärt, dass sich der Einzelne nicht genügend seelische Robustheit antrainiert habe. Oft verzerre das den Blick darauf, welchen Anteil schlechte Arbeitsbedingungen, unfähige Vorgesetzte oder andere Fehler im

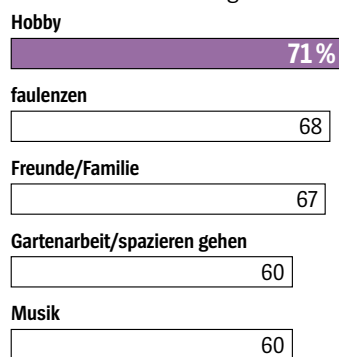
System daran trügen. Dem Psychologen David Althaus, den Bettina und Uwe Maeck manchmal besuchen, geht Resilienz inzwischen auf den Wecker. Er sagt das so: »Der Begriff stand einmal für etwas Elementares. Inzwischen dreht es sich viel zu oft um die Frage, wie man sich in den Verrücktheiten des 21. Jahrhunderts als Hamster im Hamsterrad noch besser bewähren kann.«

Auf den Tag genau zwei Jahre ist es her, dass Bettina und Uwe Maeck ihre Tochter ein letztes Mal umarmt haben. Abends gaben sie den Körper für die Transplantation frei. Es sei der richtige Tag, um über Marie zu sprechen, sagt die Mutter am Küchentisch. Weil auch Erinnerungen helfen, sogar die traurigen. Katja Thimm

Mail: katja.thimm@spiegel.de

Entspannung

Die beliebtesten Strategien



Quelle: TK-Stressstudie 2016; Umfrage im Juni und Juli 2016 durch das Meinungsforschungsinstitut Forsa, 1200 Befragte ab 18 Jahren; Angaben in Prozent, Mehrfachnennungen möglich

Video
Stresstest im Aquarium

spiegel.de/sp112019resilienz
oder in der App DER SPIEGEL

