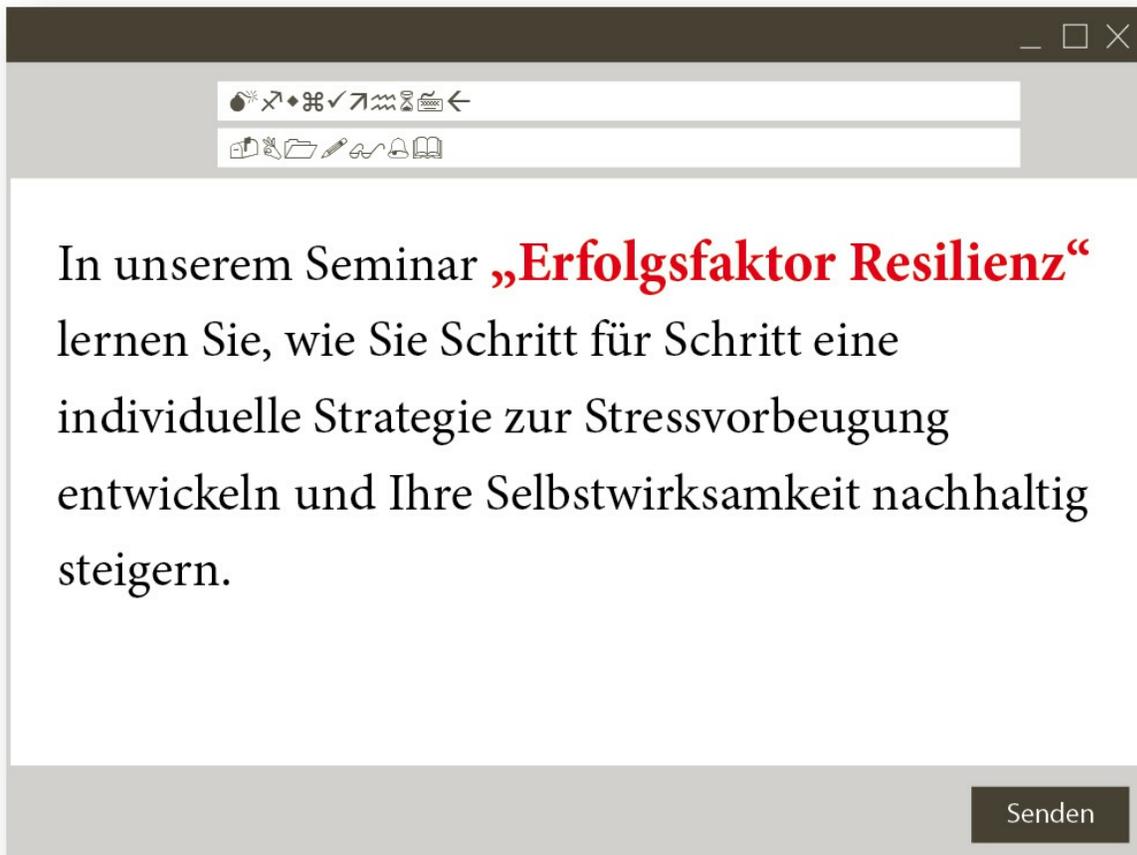


SAMUEL KOCH

# STEH AUF MENSCH!



adeo



In unserem Seminar **„Erfolgsfaktor Resilienz“** lernen Sie, wie Sie Schritt für Schritt eine individuelle Strategie zur Stressvorbeugung entwickeln und Ihre Selbstwirksamkeit nachhaltig steigern.

Senden

**NUTZEN SIE DIE VORTEILE UNSERER DIGITALEN LERNPARCOURS!**

- Optimale Kombination, Vernetzung und Vertiefung mit den Inhalten aus den Präsenzseminaren
- Flexibilität und Selbstbestimmtheit durch zeit- und ortsunabhängiges Lernen
- Höhere Anwendungssicherheit durch wiederkehrende Lernschleifen
- Die Einstiegstiefe (niederschwellig bis intensiv) ist individuell wählbar

Senden

Ein anderes Beispiel: Kinder, die mit dem derzeitigen Schulsystem nicht klarkommen, lernen sich vielleicht durch die Resilienz-Trainings, die inzwischen auch an Schulen angeboten werden, tatsächlich besser anzupassen und mit dem Leidensdruck klarzukommen – das verlagert aber auch nur das Grundproblem. Denn eigentlich haben sie dadurch eben nur gelernt, sich besser anzupassen. Sie wurden zum Objekt der Ziele

und Erwartungen anderer gemacht. Vielleicht müsste man aber am System etwas ändern.

Akut hilfreich sind vermutlich auch die Resilienz-Trainings der Bundeswehr<sup>8</sup> und der US-Streitkräfte – und stellen trotzdem den traurigen Tiefpunkt dieser Auflistung dar. Denn dabei lernen Soldaten, wie sie mit den eigentlich unerträglichen moralischen Belastungen des Tötens, mit Schuldgefühlen und Traumata besser klarkommen – wie sie abgestumpfter werden. Dass es besser wäre, es gäbe keine Kriege und keiner müsste hin, steht, denke ich, außer Frage.

## Was ist das Huhn und was das Ei?

Die Forschung hat ergeben, dass Kinder mit einer hohen Resilienz schon früh eine gewisse Hilfsbereitschaft aufweisen, gerne Probleme lösen und in der Lage sind, eine realistische Weltsicht zu entwickeln. Auch schreibt man resilienten Menschen eine hohe Kommunikationsbereitschaft zu sowie Humor.

Tja, wie schön.

Aber: **Sind diese resilienten Menschen von Natur aus hilfsbereit und humorvoll – oder werden sie resilient, weil sie alles nicht zu ernst nehmen und sich viel mit anderen Menschen austauschen? Was ist das Huhn und was das Ei?**

Diese Unklarheit im Hinblick auf Ursache und Wirkung zieht sich durch alle Beiträge zur Resilienz, die ich gelesen habe.

Bleiben wir erst mal bei der Frage, was Kinder resilient macht: Kinder entwickeln mehr Widerstandskraft gegen die Unbilden des Lebens, wenn sie in einer unterstützenden, liebevollen Familie aufwachsen, heißt die Erkenntnis mancher Untersuchungen. Doch dann gibt es da die berühmte Kauai-Studie<sup>9</sup>. Die Entwicklungspsychologin Emmy Werner begann 1955 eine Langzeitstudie auf der hawaiianischen Insel Kauai und beobachtete über 32 Jahre hinweg 698 Kinder von der Geburt bis ins Erwachsenenalter, darunter 201 Kinder mit psychisch kranken, verarmten Eltern und anderen schwierigen

Umständen. 72 dieser Kinder aus katastrophalem sozialem Umfeld wurden zu widerstandsfähigen, lebensstüchtigen Erwachsenen<sup>10</sup>.

Bei vielen Kindern aus gut gestellten Mittelschichtsfamilien ist Resilienz dagegen Mangelware. Viele von ihnen leiden trotz ihrer privilegierten Lebensumstände an Ängsten und Antriebshemmungen und sind unglücklich.

Erst neulich durfte ich das interkulturelle Musiktheaterstück „Abraham“ gemeinsam mit Kindern und Mitarbeitern eines Kinderheims auf die Bühne bringen. Und zu meiner Überraschung waren das nicht nur Kinder, die verwaist waren oder deren Eltern schlimme Dinge taten, sondern auch solche, deren wohl situierte Eltern mit der Erziehung überfordert waren und ihre Kinder ins Heim abschoben.

Wendy Mogel, die zwei Bücher zur Resilienz erziehung schrieb, hält hingegen Überbehütung gepaart mit unzureichender Wertevermittlung für die größten Stolpersteine bei der Vermittlung von Resilienz.<sup>11</sup> In manchen Studien erschienen Einzelkinder als resilienter, andere belegen, dass Kinder mit mehreren Geschwistern widerstandsfähiger sind<sup>12</sup>. Kluge Kinder seien resilienter, heißt es hier; allzu große Intelligenz sei eher ein Hemmschuh, meint man woanders. Es gibt Resilienz-Forscher, die davon ausgehen, dass Kinder überhaupt erst durch Schwierigkeiten und deren erfolgreiche Überwindung resilient werden<sup>13</sup>. Aber eben auch nicht alle, sondern nur manche – andere zerbrechen daran.

Möglicherweise gibt es bestimmte Gene, die eine erhöhte Resilienz begünstigen. Bereits in den 90er-Jahren des letzten Jahrhunderts fanden Molekulargenetiker tatsächlich einen Erbfaktor namens 5-HTTLPR. Dieses Gen reguliert den Serotoninstoffwechsel im Gehirn. Serotonin hat neben einer ganzen Reihe von anderen wichtigen Aufgaben große Auswirkungen auf unsere Stimmungen. Es gibt uns das Gefühl der Gelassenheit, inneren Ruhe und Zufriedenheit, dämpft Angstgefühle, Aggressivität, Kummer und sogar das Hungergefühl. Depressionen lassen sich oft auf einen Mangel an Serotonin zurückführen. Deshalb wird es im Volksmund oft als „Glückshormon“ bezeichnet. Wenn genetisch bedingt zu wenig Serotonin im Körper kursiert, hat das also dramatische Auswirkungen auch auf die Resilienz.

Die DNA eines Menschen, so weiß man inzwischen, verändert sich aber auch im Laufe des Lebens durch Erfahrungen, Traumata und den Erwerb von Fertigkeiten. Das nennt man Epigenetik.



**Was also von den so wichtigen Resilienzfaktoren ist den Menschen einfach gegeben und was kann man beeinflussen? Und wenn ja, wie?**



Im Grunde werfen die interessanten Studien immer neue Fragen auf, da sie sich teilweise selbst zu widersprechen scheinen und sich irgendwie keine klare Linie aus dem Wust der halbgaren Erkenntnisse und Ansätze herauskristallisieren lässt.

Ehrlicherweise müsste man all diese spannenden Forschungsergebnisse und Erklärungsansätze mit einem Satz zusammenfassen: „Nix Genaues weiß man nicht.“ Oder „Es kommt immer drauf an ...“

Das macht auch die daraus erwachsenen Empfehlungen für meine Begriffe schwierig bis sinnlos. Eigentlich ist es echt mutig, zu einem halb erforschten Thema einen (bzw. Dutzende) Ratgeber zu schreiben, aus denen der lernwillige Leser nun erfahren soll, wie das geht mit der Resilienz.

Und so kommt es dann wohl auch, dass sich viele der Tipps für mich ungefähr so lesen: „Resiliente Menschen zeichnen sich Studien zufolge durch eine positive Weltsicht aus. Wenn Sie resilienter werden wollen, müssen Sie also an Ihrer optimistischen Lebenseinstellung arbeiten.“ Wenn man das ein bisschen eindampft, besagt es im