

Kalisch, R. (2017): Der resiliente Mensch - Wie wir Krisen erleben und bewältigen, Berlin: Berlin Verlag.

Coaching, Supervision und Organisationsentwicklung haben immer auch das Ziel gesundheitsfördernder Arbeitsbedingungen im Blick. In diesem Zusammenhang ist Resilienz ein wichtiges, oft auch umstrittenes Thema, das den Weg in und nach belastenden Ereignissen zu beschreiben versucht. Und Situationen dieser Art geht es in wirtschaftlichen und beruflichen Entwicklungsprozessen sehr häufig. Abrupte Einbrüche des Marktes, technologische Sprünge, neue Konkurrenten, im Wettbewerb der Wirtschaft sind Krisen alltäglich. Auch im sozialen und Gesundheitsbereich ist Resilienz für Coaches und Berater seit eh und je eine flankierende Aufgabe.

Deshalb hat Resilienz mittlerweile in der Psychologie und ihren Anwendungsbereichen heute eine hohe Aufmerksamkeit. Allerdings sind die Beschreibungen dazu bisher zum Teil auch sehr vielfältig und uneinheitlich. Manche sehen in Resilienz einfach psychische Gesundheit allgemein. Andere beziehen es auf eine spezifische Reaktion. Raffael Kalisch knüpft eher an letztes an und hat dazu im „resilienten Menschen“ sehr interessante Ergebnisse zusammengetragen. Als Wissenschaftler vom Resilienz-Forschungszentrum „Deutsches Resilienz-Zentrum“ in Mainz hat er einen Überblick über den Stand der Resilienzforschung.

In achtzehn Kapiteln von „Resilienz: Was ist das eigentlich?“ über „Wenn Neurone jubeln und Ionenkanäle tanzen“ bis zu „I hope the Russians love their children too“ beschreibt Kalisch vor allem Ergebnisse der physiologischen Resilienz- und Stressforschung, überträgt dies aber ins Psychologische. Kritisch ist er vor allem gegenüber Auswüchsen der Resilienz Betrachtung. So äußert er sich sehr skeptisch gegenüber Fragebögen zu Resilienz Faktoren und zeigt an einem Beispiel, dass deren Ergebnisse nur in Relation zu den aufgetretenen Stressoren zu bewerten ist. Jemand kann im Fragebogen seiner Resilienzfähigkeiten schlechter abschneiden als ein anderer. Wenn er aber viel gravierendere Stressoren erlebt hat, ist er eigentlich der resilientere.

Resilienz ist zum Teil auch ein Modethema. Alles was in Richtung psychische Gesundheit geht, wird mit Resilienz bezeichnet. Dabei hat der Autor ein reiches Beschreibungsspektrum zusammengetragen. Er ringt am Anfang regelrecht mit den verschiedensten Definitionen. So zitiert er die Definition der US-Amerikaner Tugade und Frederickson, die „Fähigkeit, durch flexible Anpassungen an die sich verändernden Anforderungen stressvoller Erfahrungen den Weg aus negativen Erfahrungen zurückzufinden“ (S. 24).

Dann die der Australier Walker und Salt: „die Kapazität, Störungen zu absorbieren, sich zu verändern und dabei dennoch im Wesentlichen dieselbe Funktion, Struktur und

Rückmeldungen zu behalten, ohne die Schwelle zu einem anderen Systemverhalten zu überschreiten“ (S. 24)

Als dritte noch die von Windle, Bennett und Noyes: „Prozess des wirkungsvollen Verhandeln mit, der Anpassung an oder des Bewältigens von wesentlichen Quellen von Stress und Trauma“ (S. 25).

Fähigkeit des Anpassens oder Kapazität zu absorbieren oder Prozess des Verhandeln, was ist es nun? Kalisch selbst entscheidet sich für folgende Definition „Resilienz ist die Aufrechterhaltung oder schnelle Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während und nach Widrigkeiten! (S. 28).

Aber: Bisher gibt es keine nachgewiesenen Prädiktoren für Resilienz, also vorhersagende Faktoren. Resilienz erweist sich erst in der Situation. Persönlichkeitseigenschaften sind es schon mal gar nicht, vielleicht ein kompliziertes Zusammenwirken von einzelnen Komponenten, die man heute noch nicht kennt. Man kann Resilienz nicht voraussagen. Allerdings ist eine leichte Optimismustendenz genauso wie eine Selbstwirksamkeitserwartung und eine gute Erholungs- und Extinktionsfähigkeit nach einem traumatischen Ereignis durchaus vielversprechend. Extinktion meint das Auslöschen der Reaktion bei Auftreten eines Reizes zu einer vermuteten Gefahr., wenn der Gefahrenreiz nicht mehr auftritt. Diese Erholungsfunktion scheinen resiliente Reagierer eher zu haben als die anderen, die länger am inneren Muster festhalten. Die psychologischen Erkenntnisse sind hier sehr stark mit verhaltenstherapeutischen Konzepten verbunden.

Die PASTOR-Theorie ist der Ansatz, den Kalisch konzipiert hat. PASTOR bedeutet „positive appraisal style theory of resilience“, „eine Theorie der Resilienz, die davon ausgeht, dass ein generalisierter positiver Bewertungsstil vor der Entwicklung stressbedingter Erkrankungen schützt“ (S. 221).

„Optimisten bewerten die *Wahrscheinlichkeit* und die *Art und Größe* möglicher Bedrohungen als geringer, das unterscheidet sie von anderen Menschen“ (S. 189, Kursives aus dem Original)

Ein interessantes Ergebnis ist auch, dass etwas dran ist an Nietzsches Spruch „Was Dich nicht umbringt, macht Dich stärker“. Die Untersuchung „Whatever does not kill us“ (Stahlbadtheorie) knüpft daran an. Es gilt aber nur in einem begrenztes Ausmaß. Menschen, die bis zu drei bis vier starke Stresssituationen erlebt haben, können subjektiv besser mit Stressoren umgehen als die, die keine Erfahrung damit haben. Sind es aber wieder mehr als vier, so fällt diese Qualität wieder weg. Die realistische Einschätzung von Situationen und eine leicht ins Positive gehende Bewertungstendenz helfen bei einer resilienten Reaktion. Das Bewältigungspotenzial ist weiter entscheidet: die Überzeugung eines Menschen schwierige Situationen meistern zu können.

Studien mit armen Mäusen fehlen hier natürlich in einem Buch, das sich sehr stark auf die Hirnphysiologie bezieht, auch nicht. In einer Studie mit Mäusen wurde eine kleine Maus in

den Käfig einer deutlich größeren, aggressiven Maus gesetzt, damit die Kleinere sozialen Stress erfährt - die kleine Maus wurde allerdings alsbald durch ein Gitter vor ihrem Dominator geschützt. Dennoch entwickelten die Mäuse, die an sich gesellige Tiere sind, von dieser Erfahrung an eine Rückzugstendenz auch anderen friedlichen Mäusen gegenüber. Man könnte von einer Art depressivem Symptom sprechen. Dies traf allerdings im ersten Versuch nur auf vier der fünf getesteten Mäuse zu Die fünfte verhielt sich auch nach dem Erlebnis ihren anderen Artgenossen gegenüber zugewandt. Die Maus wurde als merkwürdig und nicht passend deklariert. Um diese Fälle statistisch auszuschließen, wurde die Stichprobe erhöht. Dies führte allerdings dazu, dass sich eine ganz bestimmter Prozentsatz der kleinen Mäuse immer so „merkwürdig“ verhielt. Sie blieben gesellig und zogen sich nicht zurück. Man könnte sie sogar resilient gegenüber der depressiven Reaktion nennen. Das Spannende war dann, dass man in der Untersuchung ihrer Gehirnaktivität feststellte, dass die Anzahl der Prozesse bei den resilienten Reaktionen größer waren als bei den weniger resilienten. Ähnliches zeigte sich später bei Studien mit Menschen. Die Anzahl der Gehirnprozesse ist bei denen, die sich resilient anpassen können, bedeutend höher als bei denen, die das nicht tun. Es lässt sich ein aktiver, intensiver Verarbeitungsprozess feststellen. Aber was zeichnet die aus, die resilient sind? Kalisch schreibt: Die Ionenkanäle „tanzen“. Natrium-Ionenkanäle und Kalium-Ionenkanäle an den Nervenzellmembranen sind sehr rege, also sowohl aktivierende als auch entspannende Prozesse. Dies ist bei Individuen, die nicht resilient reagieren, weniger der Fall.

Das Buch ist abwechslungsreich geschrieben. So erwähnt Kalisch, dass das Resilienzthema schon ein sehr altes ist. Mit kurzen Ausflügen in Sagen und Philosophie belegt der Autor die tiefe Bedeutung des Thema. Auch die Baghavad Vita, das heilige Buch der Hindus, wird erwähnt. Darin führt der junge Adelige Arjuna mit seinem göttlichen Freund Krishna ein Gespräch über den Krieg. Kalisch interpretiert die Antwort Krishnas so, dass Arjuna erkennt, dass er seine Pflicht zu tun hat. Dies ist eher eine deutsche und moderne Interpretation. Es geht in dieser Szene wohl mehr um die Vorbestimmtheit des Lebens, der wir uns nicht entziehen können. Diese Interpretation würde aber nicht so ganz zu dem passen, dass man Resilienz entwickeln und lernen kann, wovon man heute Gott sei Dank ausgehen können, wie Kalisch an anderen Stellen sehr eindrucksvoll belegt.

Allerdings bleibt er in der Einschätzung, was zu tun ist, immer etwas verhalten, weil man so viel Genaues noch nicht weiß. Auch der Einfluss der Prädisponiertheit durch genetische Ausstattung im epigenetischen Prozess des Zusammenwirkens aus Genen und deren umweltbedingtem wachgerufen Werden bleibt noch sehr offen. Kalisch kommt aus der Grundlagenforschung. Insofern werden auch kaum Beispiele über das Lernen von Resilienz oder die Behandlung von Traumata und die therapeutische Wiederherstellung von Resilienz berichtet.

Auch beim Phänomen des posttraumatischen Wachstums bleibt Kalisch zurückhaltend, in dem Sinne, dass er es für Resilienz absolut nicht fordert.

Insgesamt bleibt es ein Genuss, das Buch zu lesen, weil es die wissenschaftliche Kost in guter Sprache darstellt. Ein letztes Beispiel:

„Die überschwängliche Antwort der dopaminergen VTA-Neurone auf unerwartete Belohnungen lässt den Zielzellen im Nucleus accumbens gar keine andere Wahl: Sie müssen erkennen, dass gerade Besonderes passiert ist, und die frohe Botschaft dann auch in die Welt hinausposaunen (sprich: an viele andere Nervenzellen weitergeben) (S. 77).

Das Buch ist trotz des nüchternen wissenschaftlichen Stoffes und des Wechsels zwischen physiologischer Forschung und psychologischen Einschätzungen interessant und durch passende Beispiele und eine überlegte Sprache sehr aufgelockert geschrieben.