

Dr. Donya Gilan
Dr. Isabella Helmreich
Dr. Omar Hahad

Resilienz – die Kunst der Widerstandskraft





Taschenbuchausgabe 2024

Titel der Originalausgabe:

Resilienz – die Kunst der Widerstandskraft. Was die Wissenschaft dazu sagt

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2021

ISBN 978-3-451-60098-2

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2024

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Umschlaggestaltung: Gestaltungssaal, Rohrdorf

Umschlagmotiv: © mauritius images / fStop Images / Vladimir Godnik

Satz: ZeroSoft, Timisoara

Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-03577-7

ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-83496-7

Inhalt

Vorwort	9
1. Resilienz – eine Lebenskunst	11
Eine kurze Geschichte der Resilienz	11
Die philosophischen Vorläufer	13
Zusammenhänge zu Resilienz.	17
Anwendungsmöglichkeiten heute.....	18
Wie kann das funktionieren? – Erste Ideen.	20
Die Bestimmung des Begriffs	22
Die Entstehungsgeschichte.....	25
Paradigmenwechsel – von der Krankheits- zur Gesundheitsforschung	28
Die vier Phasen der psychologischen Resilienzforschung .	30
Die Blickrichtung der aktuellen Resilienzforschung	33
Das Gehirn als Resilienzorgan	33
Von den Resilienzfaktoren zu den Resilienzmechanismen.	35
Moderne Resilienzforschung in Deutschland	36
Wie wird Resilienz gemessen?	37
Die Basis der Resilienzmessung	38
Bisher wenig Konsens.	39
Der Resilienz-Score (R-Score)	40
Resilienz im Zeitverlauf	42
Ausblick.....	43
Literatur Kapitel 1	44
2. Resiliente Menschen – das Geheimnis von Erfolgsgeschichten	49
Fallbeispiel 1: Von der Katastrophen Tochter zum Stehaufmännchen.....	49

Fallbeispiel 2: Hoffnung, Glaube und Vertrauen	56
Fallbeispiel 3: Manche einschneidenden Ereignisse verändern dein Leben! Zum Guten!	62
Literatur Kapitel 2	68
3. Sind wir Opfer unserer Gene?	69
Das Phänomen Resilienz.....	69
Spuren im Gehirn – die Gen-Umwelt-Interaktion.....	70
Wie Gene unsere Reaktion auf Stress beeinflussen können	71
Ein Ausflug in die Neurobiologie des Gehirns.....	72
Das Postsystem des Gehirns	72
Die Doppelhelix als Hüterin der Gene	74
Kleiner Unterschied, große Wirkung	74
Die Gene als Grundsteine für das Rüstzeug unseres Lebens	75
Weitere Beispiele für Genvarianten, die uns prägen können	77
Und doch nicht nur Opfer unserer Gene	78
Stressimpfung für die Seele.	79
Zwei Seiten einer Medaille: „Löwenzahn-“ und „Orchideenkinder“	80
Epistase – eine weitere Spielart unserer Gene.....	83
Die Epigenetik – wie wir unser Erbgut beeinflussen können	83
Der Schlüssel zum Bauplan des Menschen	84
Wie entstehen Veränderungen des Erbguts?	85
Drei Möglichkeiten, um Gene an- und abzuschalten	85
Epigenetische Veränderungen als Gedächtnis des Körpers	87
Schon kleine Verhaltensänderungen können die Epigenetik beeinflussen	89
Der Einfluss der Ernährung auf die Epigenetik.	90
Generationsübergreifende Vererbung	92
Telomere – der Schlüssel zum ewigen Leben?	94
Das Mikrobiom: die Welt der Magen-Darm-Bewohner	97
Die Bedeutung des Mikrobioms für die Gesundheit.	97

Von alten Freunden	98
Neue Behandlungsansätze	100
Das Exposom – die Komplexität des Lebens als Forschungsgebiet	101
 Neue Perspektiven für die Prävention und die Krankheitsbehandlung	103
Medikamentöse Ansätze	104
Personalisierte Medizin.....	106
Ausblick.....	107
Literatur Kapitel 3	108
 4. Ist Resilienz trainierbar?.....	115
Resilienzförderung durch Training	115
Was sagt die Wissenschaft zu Resilienzfaktoren?.....	116
Gute Stressbewältigung als eine wichtige Kernkompetenz	117
Vom Postsystem des Körpers	118
Was passiert bei Stress im Gehirn?	123
Stressbewältigungsstrategien.....	126
Die evidenzbasierten Resilienzfaktoren.....	131
Aktives Coping.....	132
Selbstwirksamkeit.....	135
Selbstwertgefühl.....	139
Optimismus.....	140
Soziale Unterstützung.....	143
Kognitive Flexibilität	147
Positive Emotionen	150
Hardiness.....	151
Kohärenzgefühl	153
Sinn/Bedeutung im Leben sehen	153
Religiosität/Spiritualität	155
Wie kann ich meine Resilienz aktiv stärken?	158
Neue Technologien, um das Gehirn direkt zu trainieren ...	160

Bio- und Neurofeedback	160
Transkranielle Magnetstimulation (TMS)	162
Transkranielle Ultrasound-Stimulation (TUS)	162
Ausblick.....	163
Literatur Kapitel 4	167
5. Resilienz – Kritik und Perspektiven	175
Unkritischer Umgang und Machbarkeitswahn.....	175
Subjektivistischer Ansatz	177
Soziale Ungleichheit.....	181
Perspektive.....	183
Literatur Kapitel 5	185
6. Die resiliente Gesellschaft.....	187
Das gesellschaftliche Immunsystem.....	187
Kollektive Resilienz – was ist das eigentlich genau?	190
Förderungsmöglichkeiten gesellschaftlicher Resilienz	198
Handlungsbedarf – ein Konzept im stetigen Wandel.....	202
Literatur Kapitel 6	204
Epilog.....	206
Danksagung.....	208

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

wir nehmen Sie mit auf eine Resilienzreise! Zu Beginn geht es in die Vergangenheit. Wir zeigen Ihnen an ausgewählten Beispielen auf, wie Facetten der Resilienz, lange bevor das Konzept systematisch beforscht wurde, Diskussionsgegenstand von philosophischen Schulen waren. Dann beleuchten wir Pionierstudien der Resilienzforschung bis hin zu aktuellsten Entwicklungen, in denen das Gehirn als zentrales Resilienzorgan in den Forschungsfokus rückt. Wir besuchen drei Menschen, die uns Ausschnitte aus ihren sensiblen Lebensphasen zeigen. Während wir sie ein Stück ihres Weges begleiten, erzählen sie uns, wie sie mit schwierigen Lebenslagen umgegangen sind und wie Resilienzfaktoren dabei helfen können, Widrigkeiten des Lebens besser zu bewältigen. Auch werfen wir einen Blick in den Kosmos der Gene und gehen der spannenden Frage nach, ob wir lediglich Opfer unserer Gene sind oder doch aktiv unsere Resilienz stärken können. Anhand neuster Forschungserkenntnisse beleuchten wir, wie unsere Gene und die Umwelt in Wechselwirkung miteinander treten und uns beeinflussen. Zudem erfahren Sie, wo Sie Ihrer genetischen Grundausstattung das eine oder andere Schnippchen schlagen können. Hier spielen auch die Resilienzfaktoren eine wichtige Rolle. Wir stellen Ihnen den aktuellen Forschungsstand zu den Resilienzfaktoren vor. Dabei gehen wir der Frage nach, inwieweit Resilienz überhaupt trainierbar ist, und erkunden das Potenzial von Resilienztrainings. Zuletzt beleuchten wir das Resilienzkonzept kritisch und erweitern unseren Blick, um

auch die gesellschaftliche Ebene miteinzubeziehen. Denn auch Gesellschaften sind zunehmend gefordert, sich im Umgang mit Krisen und Umbrüchen zu flexibilisieren. Resilienz ist nicht nur ein individuelles Thema, sondern ein mehrdimensionales, institutionelles und gesellschaftliches ...

Bei dieser Lesereise in die Welt der Resilienz wünschen wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, Freude und eine anregende Lektüre. Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen, Anmerkungen und Erfahrungen, über die wir uns gerne mit Ihnen austauschen.

Mainz, 19. Februar 2021

Donya Gilan, Isabella Helmreich, Omar Hahad

1. Resilienz – eine Lebenskunst

Dieses Kapitel befasst sich mit der Erkundung des Geheimnisses menschlicher Stärken und streift dabei ausgewählte Perspektiven der abendländischen Philosophie. Der Fokus richtet sich auf die Fragestellung, wie wir als Menschen unser Leben gut bewältigen können. Die Geschichte der Resilienzforschung wird beschrieben sowie die aktuellen Entwicklungen in der Resilienzforschung kurz vorgestellt. Diese richten den Blick nicht mehr auf die Erforschung einzelner Resilienzfaktoren, sondern wenden sich dem Gehirn als Resilienzorgan zu. Abschließend wird beschrieben, welche Tücken die Messung des Phänomens Resilienz bereithält.

Eine kurze Geschichte der Resilienz

Wie ist Ihr Umgang mit den Herausforderungen im Leben? Wie reagieren Sie auf Niederlagen, Misserfolge und Rückschläge? Gelingt es Ihnen, sich trotz schwieriger Lebenssituationen in positive Stimmung zu bringen? Wie gehen Sie mit Dingen um, die Sie nicht verändern können? Und was macht das Leben überhaupt für Sie aus? Was ist Ihnen wichtig im Leben?

Sie werden viel über Ihre eigene Lebensphilosophie, über Ihr Glaubenssystem erfahren, wenn Sie darüber sinnieren. Ihre Grundhaltungen und Einstellungen beeinflussen Ihre Lebensweise und Ihren Umgang mit sich selbst, die Interaktion mit anderen Menschen und die Bewältigung von Widrigkeiten. Erst dann, wenn Sie Ihre Lebensphilosophie und ihre Herangehens-

weisen an stressvolle Lebenssituationen identifiziert haben und diese für sich erklärbar machen, können Sie sie umgestalten. Daraum geht es in der Entwicklung von Resilienz, worunter in der Psychologie die Fähigkeit verstanden wird, die psychische Stabilität mithilfe des eigenen seelischen Immunsystems trotz belastender Lebensereignisse beizubehalten oder nach kurzer Zeit wiederzuerlangen. Es geht darum, die Freiheit zu entwickeln, durch Selbsterkenntnis sein Leben selbstwirksam mitzugestalten und Schöpfer seines eigenen Lebens zu werden.

Wenn Sie dieses Buch lesen, kann sich Ihr Leben ändern, zum Beispiel indem Sie gewohnte Grundhaltungen entlarven und schädliche Einstellungen verwerfen. Wenn Sie tief in die Materie eingetaucht sind und einen Selbstreflexionsprozess bei sich angestoßen haben, verändert sich Ihre Wahrnehmung von der Welt, von Ihrem Selbst, und vor allem verstehen Sie, was Ihr Verhalten bedingt, gerade in lebensbelastenden Situationen.

Denn nicht immer geht es uns im Leben gut. Kritische Lebensereignisse gehören zum menschlichen Dasein dazu. Selbst positive Meilensteine wie eine Hochzeit, eine berufliche Herausforderung oder der Wechsel in ein neues soziokulturelles Umfeld durch Migration können Ihr Stressempfinden steigern. Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, die vielfach auch als die Dritte Wiener Schule der Psychotherapie begriffen wird, hat einmal gesagt, dass es „nie und nimmer darauf ankommt, was wir vom Leben noch zu erwarten haben, vielmehr lediglich darauf, was das Leben von uns erwartet“: „Frage nicht, was das Leben dir gibt, sondern, was es von dir erwartet.“¹

Allein eine solche Einstellung verändert Ihre Anschauung auf die Welt, insbesondere, wenn Sie widrige Lebenssituationen erfahren. Eine Erkrankung, der Verlust von Angehörigen, eine zerbrochene Partnerschaft oder ein Jobverlust treten in den meisten

unserer Leben früher oder später unweigerlich ein. Fröhlichkeit und Glück sind keine Konstanten im Leben, wir haben nur bedingt Einfluss darauf. Was wir aber tun können und sollten, ist, aktiv unser Wohlbefinden stärken.

Die psychologische Resilienzforschung beschäftigt sich seit gut einem halben Jahrhundert mit der Frage, wie Menschen ein gutes Leben führen und über die Lebensspanne hinweg seelisch gesund bleiben können. Sie versucht zu ergründen, welche geheimnisvolle Kraft es manchen Menschen erlaubt, den alltäglichen Attacken, Forderungen oder gar traumatisierenden Situationen mit Stärke zu begegnen, ihnen zu widerstehen und sein Leben trotz solcher Ereignisse intakt zu halten oder sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Aber nicht erst die psychologische Resilienzforschung fokussiert auf diese Fragen. Die bekannten philosophischen Schulen thematisierten bereits, was ein gelungenes, zufriedenes und sinnhaftes Leben ausmacht.

Die philosophischen Vorläufer

Philosophie bedeutet wörtlich aus dem Altgriechischen übersetzt die „Liebe zur Weisheit“. Dieser Liebe folgend versuchten die großen griechischen Denker der Philosophiegeschichte in ihren Schriften und Lehren Weisheit darüber zu erlangen, wer wir Menschen sind, ob es eine Vorbestimmung gibt oder ob wir unser Leben autark arrangieren und unser Wohlergehen beleben können. Was Glück im Kern ist – ein erreichbarer Zustand oder eine süße Utopie –, wie der Mensch mit Schicksalsschlägen umgehen sollte und was ein gelungenes Leben auszeichnet.

Dabei reichte die Klaviatur der philosophischen Wege zum Freudenleben von Lust, Vernunft, Tugendlehre und dem Streben nach dem Guten über Gelehrtheit bis hin zur Selbstverwirklichung. Im Mittelpunkt stand dabei auch der behagliche Zustand

der Eudaimonie, eine ausgeglichene Verfassung als Ergebnis einer gelungenen Lebensführung nach ethischen Prinzipien.

Der griechische Philosoph Aristoteles (384–322 v. Chr.), der mit „Nikomachische Ethik“² das erste abendländische Lehrwerk der Ethik verfasst hat, beschäftigte sich vor mehr als zwei Jahrtausenden mit diesem uralten Prinzip. Das Ergebnis ist eine systematische Analyse ethischer Fragen, die das Philosophieren in Richtung praktische Realität führte und die Ethik zu einem neuen Zweig der Philosophie errichtete. Ein glückliches Leben kann nur durch tugendhaftes Handeln gelingen, so Aristoteles. Glück definiert er als die erfolgreiche Erfüllung eines vernünftigen selbst gesetzten Plans. Mit vernünftig meint er, dass der Mensch nicht von den körperlichen Leidenschaften gesteuert wird, sondern von der Erkenntnis des Verstandes. Bei der jeweiligen Zielsetzung geht es darum, ein individuelles, für sich selbst glücklich machendes Ziel zu finden, das im Einklang mit gesellschaftlichen Rahmenbedingungen steht, und dabei eine ethische Instanz zu entwickeln, die Aristoteles „Weisheit“ nennt. Ferner sind aus seiner Perspektive Freundschaft und eine wohlwollende Haltung gegenüber dem eigenen Umfeld wichtige Faktoren, um ein Gemeinwesen aufrechtzuerhalten. Die aristotelische Tugendethik war jahrhunderntelang in der Philosophie vorherrschend. Und auch jetzt erlebt sie aufgrund des diskutierten Werteverfalls in der Gesellschaft und der Suche nach Orientierung eine Renaissance.

Neben Aristoteles finden sich weitere philosophische Vorläufer, die sich mit der Frage beschäftigten, wie lebensbelastende Ereignisse wie etwa große Kriege und Besetzungen überstanden werden können. In der Zeit des Hellenismus (336–30 v. Chr.) und der römischen Antike (8. Jh. v. Chr.–7. Jh. n. Chr.) entwickelten sich der Epikurismus und Stoizismus – auf den ersten Blick zwei komplementäre Weltanschauungen, die bei näherer Betrachtung aber mehr Gemeinsamkeiten haben als angenommen.

Stoiker wie Zenon von Kition, Seneca oder der Philosophenkaiser Marc Aurel haben sich in ihren ethischen Überlegungen damit befasst, wie der Mensch zur Seelenruhe kommen kann. Denn Seelenruhe ist nach stoischem Verständnis das Kennzeichen eines gelungenen Lebens.

In der stoischen Lehre (um 300 v. Chr. begründet von Zenon von Kition) besteht die Maxime in der Ausrichtung auf rein geistige Einstellungen. Ziel ist die Leidens- und Leidenschaftslosigkeit, die also nicht nur einen kompensierten Umgang mit dem Ziel der Ausgeglichenheit eines ruhigen Geistes wie bei Aristoteles als Ideal hat, sondern die Entledigung von allen Affekten anpreist. Damit war eine Immunität emotionaler Art gemeint, zu verstehen im Kontext von damals herrschenden Kriegsgesellschaften, in der die Gefühlskultur störte, weil sie vermutlich der Lebenstüchtigkeit und dem Überleben entgegenstand. Den Stoikern ging es darum, den Gefühlen mit tunlichst großem Bedacht zu begegnen. Der Lebensstil musste also nicht asketisch sein, was aber zählte, war die innere Einstellung dazu. Die Steigerung der Glücksfähigkeit verlangt somit von Menschen eine Selbstkontrolle und Selbststeuerung.

Epiktet (um 50–138 n. Chr.), einer der einflussreichsten Vertreter der späten Stoa, erklärte, dass es wichtig sei, zwischen beeinflussbaren und unbeeinflussbaren Dingen zu differenzieren: „Über das eine gebieten wir, über das andere nicht. Wir gebieten über unsere Begierden, unseren Antrieb zum Handeln, unser Begehrten und Meiden und, mit einem Wort, über alles, was von uns ausgeht; nicht gebieten wir über unseren Körper, unsern Besitz, unser Ansehen, unsere Machtstellung, und, mit einem Wort, über alles, was nicht von uns ausgeht.“³

Die Stoiker betrachteten die Welt als ein vernünftig ausgerichtetes Universum, dessen Gebote unwandelbar sind. Sie hatten ein kontemplatives Leitbild, in dem der Mensch sich in vollkom-

mener Verträglichkeit mit der allumfassenden Vernunft befindet und lernt, allen störenden Einflüssen ohne Pathos gegenüberzutreten und die Vernunft zu nutzen, um nicht von Leidenschaften beeinträchtigt zu werden.

Auch Epikur (um 341–271/270 v. Chr.) fragte sich, was ein gutes Leben eigentlich ausmacht und wie wir es erreichen können.⁴ Die von ihm errichtete Schule des Epikurismus steht für einen hedonistischen Ansatz (Begründer Aristippos von Kyrene, 435 bis ca. 355 v. Chr.) und beschreibt eine philosophische Strömung, deren Grundthese lautet, dass Lust bzw. Freude und die Vermeidung von Schmerz bzw. Leid ihr Resultat intrinsisch entfalten. Der Begriff Hedonismus geht zurück auf das Wort „hēdoné“ (Freude, Vergnügen, Lust, Genuss, sinnliche Begierde).

Gegenüber der Eudaimonie geht es im Hedonismus um die Erfahrung des Leibes, die der geistigen Freude nicht untergeordnet ist. Es handelt sich hierbei also nicht um eine unmittelbare Triebbefriedigung, sondern um eine philosophische Schule, die für ein bewusstes Verständnis der Lusterreichung steht – eine hedonistische Vernunft. Wie bei der Eudaimonie erfordert die Steigerung des Wohlbefindens die Fähigkeit zur Selbstregulation und ein gesundes Selbstverhältnis. Die Gestalt der hēdoné ist für Epikur nicht die reine Lust oder die Freude, hēdoné bedeutet vielmehr Schmerzlosigkeit des Körpers und Entspannung des Geistes. Damit steht Epikur dem aristotelischen Ansatz der Eudaimonie und auch den stoischen Ideen nahe. Der Unterschied ist, dass Epikur Seelenruhe nicht aus der Vernunft, sondern aus dem sinnlichen Empfinden ableitet. Somit verhandelt Epikur die Dialektik der Lust: Das größte Wohlleben erfährt derjenige, der am wenigsten beansprucht.

Zusammenhänge zu Resilienz

Welche Bezüge haben diese Ideen nun zu unserer heutigen Lebenspraxis, und was bedeuten sie, übertragen auf die gegenwärtige Resilienzforschung, für unsere seelische Gesundheit? Planvolles Handeln, den Überblick behalten, der Entwurf eines zukünftigen Bildes vom eigenen Leben, gepaart mit einer zuversichtlichen Haltung, galt nicht nur in der aristotelischen Philosophie als Wegbereiter für ein gelingendes Leben, sondern gehört auch aktuell zu den identifizierten Strategien, die Resilienz stärken. Menschen, die an eigenen Werten orientierte Pläne konstruieren, die zudem die Fähigkeit haben, ein positives Bild von sich in der Zukunft zu projizieren, und Problemlagen aktiv angehen, entwickeln sich, sie reifen an all dem und bauen neue Kompetenzen aus. Schon Aristoteles geht es um das Tun des Menschen.

Charakteristisch für alles Handeln ist, dass es auf ein Ziel ausgerichtet ist. Jeder Handlungwohnt also eine Intention inne. Um adäquate Ziele für sich zu finden, ist das Prinzip der „goldenene Mitte“ im Sinne einer Besonnenheit und Selbstbeherrschung, einer Fähigkeit, seine Emotionen und Gedanken regulieren zu können, innere Ruhe und Gelassenheit selbst bei heiklen Situationen zu bewahren und nicht gleich seinen Emotionen nachzugeben, zentral.

Damit ist in der heutigen Resilienzsprache die Fähigkeit zur Selbstregulation gemeint. Diese Fähigkeit spielt in vielen philosophischen Schulen eine zentrale Rolle. Auch die Stoiker empfahlen, Gefühle durch die Vernunft zu regulieren und dadurch Kontrolle über sie zu erlangen.

In der Resilienzforschung gibt es einen Mechanismus, der in diesem Kontext bedeutend ist: Die Emotionsregulation gilt als zentral für die Stärkung der psychischen Gesundheit.^{5 6} Dabei geht es allerdings nicht um die absolute Kontrolle der Gefühle,

vielmehr darum, Emotionen einen passenden Rahmen zu geben und insbesondere negative Gefühle auszubalancieren und die Fähigkeit zu entwickeln, sich auch wieder in positive Stimmungslagen zu bringen. Die eigenen Gefühle gut steuern zu können, hat viele Vorteile für die psychische Gesundheit, denn übermäßiger Stress versetzt uns häufig in einen lähmenden Zustand. Unsere Empfindungen sind sehr stark an unsere Gedanken gekoppelt. Wenn wir also unsere Emotionen steuern können, bleiben wir rational und handlungsfähig. Besonders in herausfordernden Lebenssituationen geraten wir durch eine adäquate Emotionssteuerung in keine Schieflage und können selbstwirksam agieren. Daraüber hinaus lernen wir durch unsere Gefühlswelt, wie wir uns in positive Stimmung bringen können. Ziel sollte es also nicht sein, die eigenen Emotionen auszuschalten, sondern den richtigen Umgang damit zu finden. Denn Emotionen sind wichtige Begleiter in unserem Leben. Wie wir in der Folge noch genauer erfahren werden, haben sie eine relevante Signalwirkung.

Anwendungsmöglichkeiten heute

Was können wir aus den Lehrgebäuden des Epikurismus auf unseren heutigen Alltag übertragen? Epikurs philosophische Lehre war die eines Empiristen. Laut seiner Theorie entsteht Erkenntnis durch sinnliche Wahrnehmung. Das Begreifen der fundamentalen Umstände oder Bedingungen des menschlichen Lebens ist aus seiner Perspektive entscheidend, um ausgeglichen zu sein. Im Gegensatz zu vielen Interpretationen seiner Lehre bedeutet für ihn der Lustgewinn nicht die unmittelbare Befriedigung von Bedürfnissen, vielmehr geht es ihm darum, auch unter Entzagung das Leben so zu gestalten, dass Glück und Lust als Dauerzustand eintreten. Wohlergehen und Glück sind mit der Führung eines tugendhaften Lebens verbunden. In Epikurs Lehre geht es so-

mit um ein vernünftiges Abwägen von Bedürfnissen und dem Belohnungsaufschub für größere Freuden, die mehr Wohlbefinden bereiten als die Befriedigung von kurzfristigen Bedürfnissen. Zielsetzung ist also nicht die Maximierung der Erfüllung von Bedürfnissen, sondern die Minimierung von negativen Gefühlen und Leid. Dabei betont Epikur, dass praktische Lebensklugheit bedeutungsvoller ist als reines Wissen. Es geht also darum, die Dinge zu erfahren und selbst umzusetzen. Dies hat Michel de Montaigne in folgender Weise beschrieben: „Die Briefe von Philosophen wie Epikur und Seneca sind nicht leer und inhaltlos, sie haben ihren Wert nicht nur in der feinen Wortwahl, in der richtig angeordneten und rhythmisierten Ausdrucksfülle, sondern sie stecken voll von schönen weisen Reden, durch die man nicht zungenfertiger, sondern klüger wird, und die uns nicht lehren, richtig zu reden, sondern richtig zu handeln.“⁷

Ein weiteres zentrales Merkmal des Epikureismus ist der Fokus auf das gegenwärtige Leben. Die Lehre rät uns, im Hier und Jetzt zu leben, anstatt das Lebensende zu „fürchten“. Übertragen auf die heutige Lebenspraxis bedeutet dies, dass ein starker Gegenwartsbezug zur Förderung der Resilienz beiträgt. Leben im Hier und Jetzt führt dazu, dass man sich bewusst auf seine Lebensgestaltung konzentrieren kann. Nur in der Vergangenheit zu verweilen, schmälert die Erlebnisfähigkeit in der Gegenwart und kann mutlos machen, während nur in der Zukunft zu leben, blind für die Gegenwart macht und verhindert, dass man sein Leben aktiv gestaltet. Hier kommt ein weiteres Konzept ins Spiel: Akzeptanz. Wenn wir uns von Vergangenem lösen und nicht mehr klagen, setzen wir Energie für die Gegenwart frei.

Auch Bezüge zum Konzept der Achtsamkeit lassen sich herstellen. Übertragen auf unseren gegenwärtigen Lebenskontext empfehlen die Epikuräer, den Moment zu genießen, ohne sich Gedanken über unangenehme Ereignisse in der Zukunft zu ma-

chen, den Tod zu fürchten oder sich auf ein Leben im Jenseits zu fokussieren. „Lebe im Augenblick“ – eine Haltung, die in unserer gegenwärtigen Gesellschaft mutmaßlich immer schwerer zu erreichen ist. Die Errungenschaft unseres Gehirns, Vergangenheit und Zukunft betrachten zu können, entpuppt sich in diesem Zusammenhang als Nachteil. Wir sind immer in Gedanken, sogar jetzt, wenn Sie dieses Buch lesen, werden Sie vermutlich immer wieder zu früheren Erfahrungen oder anderen Überlegungen abgleiten. Doch gedankliche Präsenz ist für unsere psychische Gesundheit und Lebenszufriedenheit bedeutend. Zur Stärkung der Resilienz gehört es also auch, im Moment zu leben, sich nicht permanent Sorgen um die Zukunft zu machen und regelmäßig positive Emotionen wie Stolz, Fröhlichkeit, Zuversicht, Lust, Neugierde, Befriedigung oder Wohlbehagen zu erleben. Und das kann man wie einen Muskel trainieren.

Wie kann das funktionieren? – Erste Ideen

Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung aktiv auf Freuden des Alltäglichen: Trainieren Sie, Dankbarkeit zu empfinden, trotz einer schwierigen Lebenslage, indem Sie das Selbstverständliche wieder bewusst wahrnehmen, wechseln Sie Ihre Perspektive – zum Beispiel in Richtung einer humorvollen Betrachtung –, um Abstand von unveränderbaren Dingen zu gewinnen, oder bauen Sie Neugierde für Lösungswege in verfahrenen Lebenslagen auf, die Sie bisher nicht betrachtet haben. Es geht also darum, zeitgleich zu stressvollen Lebensereignissen positive Gefühle zu generieren und sich in Flexibilität zu üben.⁸ Diese Flexibilität können Sie schon mit einer kleinen Übung auf gedanklicher Ebene beginnen: Erinnern Sie sich jeden Abend vor dem Einschlafen an drei lustige, schöne oder bedeutungsvolle Geschehnisse, die Ihnen widerfahren sind. Oder fragen Sie sich am

Morgen: „Worauf kann ich mich heute freuen? Was kann ich tun, damit es ein guter Tag wird?“ Denn worüber wir denken, hat eine große Macht über unsere geistige Verfassung und auch über unseren Körper und unsere Verhaltensweisen. Sie können erkennen lernen, wie Gedanken, Überzeugungen und Verhaltensweisen Ihre Gefühle beeinflussen. Wenn Sie dieses Prinzip einmal verstanden haben, können Sie daran arbeiten, Ihr Denken und Verhalten zu ändern, um schwierige Situationen zum Besseren zu wenden.

Die Wechselwirkung von Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen ist der Kern der kognitiven Verhaltenstherapie. Wenn Ihnen etwas Belastendes zustößt wie etwa ein Autounfall oder eine Niederlage im Job, vermuten Sie, dass es das Ereignis war, das sie misslich stimmt. Zum Teil stimmt das auch. Die Bedeutung liegt aber auf zum Teil, denn zu einem großen Ausmaß bestimmen auch Ihre gedanklichen Bewertungen, welche Gefühle Sie mit dem Ereignis in Verbindung bringen. Die persönliche Bedeutung, die Sie Ereignissen zuschreiben, bestimmen die Beschaffenheit Ihrer Gefühlslage und dauerhaft auch Ihr Verhalten. Häufig schreiben wir Ereignissen wirklichkeitsferne, unzutreffende oder nicht förderliche Bedeutungen zu und fühlen uns schlecht und werden handlungsunfähig. Wie wir die Wechselwirkung zwischen Gedanken, Gefühlen und Handlungen im Sinne der psychischen Gesundheit für uns nutzen können, lernen Sie in den folgenden Kapiteln. Schon Epiktet wies darauf hin: „Nicht die Dinge selbst, sondern die Meinungen von den Dingen beunruhigen die Menschen.“⁹

Nach diesem Kurztrip durch knapp 2500 Jahre abendländischer Philosophie, die noch viele weitere wertvolle und zu Unrecht etwas in Vergessenheit geratene Quellen zu Resilienzthemen zu bieten hat, wenden wir uns jetzt den Ursprüngen der Forschungsgeschichte zu.

