



Stark sein von innen heraus

Wer in oder nach einer Krise rasch in einen seelischen Normalzustand zurückzukehren vermag, gilt als resilient. Was macht Menschen innerlich stark und widerstandsfähig? Ein Interview mit dem Hirnforscher Gerald Hüther.

Wer an seine Grenzen kommt,
braucht Menschen, die ihm
beistehen: Freunde.

Wie kann ich Resilienz lernen?

GERALD HÜTHER Indem man sich immer wieder erfolgreich mit Problemen auseinandersetzt und damit zum Gestalter des eigenen Lebens wird. Gut ist, wenn man von klein auf Gelegenheit dazu hatte. Wer als Kind in den verschiedensten Situationen auf Schwierigkeiten gestoßen ist und Gelegenheit hatte, Strategien für den Umgang mit Misserfolgen zu erlernen, ist besser gewappnet. Leider haben Kinder heute immer seltener die Chance, das auszubilden, was ich auch Lebenstüchtigkeit nenne. Oft räumen ihnen bereits die Eltern alle Steine aus dem Weg, nehmen ihnen alles ab und packen sie in Watte. Das ist nicht sehr hilfreich. Sie sollten eher das Gegenteil tun. „Du hast das nicht verstanden? Finde heraus, was damit gemeint ist! Du bekommst es nicht hin? Probiere aus, wie es geht!“ Kinder wollen ihre Welt entdecken und gestalten und brauchen dabei manchmal eine kleine Hilfestellung. Aber dieses Bedürfnis kommt von ganz allein aus ihnen heraus, wenn es nicht blockiert wird, weil ständig jemand da ist, der ihnen alles erklärt und ihnen alles abnimmt. Psychologen sprechen von intrinsischer Motivation, gemeint ist der innere Antrieb. Auch als Hirnforscher kann ich nur betonen, dass es darauf ankommt, dieses Bedürfnis so lange wie möglich aufrechtzuerhalten. Auch später im Leben, in der Schule, in der Ausbildung, im Beruf.

Was hat es mit der sogenannten intrinsischen Motivation, dem inneren Antrieb, genau auf sich und wie macht sie uns stark?

Schauen wir uns zunächst vielleicht an, wie extrinsische Motivation funktioniert. Wer extrinsisch, also von außen, motiviert ist, strengt sich an, weil er eine versprochene Belohnung ergattern oder eine angeandrohte Strafe vermeiden will. Sogar Zirkusdompteure haben längst bemerkt, dass derartige Methoden ungeeignet sind, um Tiere zu außergewöhnlichen Leistungen zu bringen. Im Großen und Ganzen funktionieren Erziehung und Schule aber weiterhin genau so. Früher geschah das eher über das autoritäre Androhen von Bestrafungen, heute sind es vorwiegend in Aussicht gestellte Belohnungen. Ob das Kind nun zu hören bekommt „Wenn du dies nicht tust, habe ich dich nicht lieb“ oder ob ihm etwas versprochen wird, wenn es das tut, was von ihm erwartet wird: Das Kind kommt in beiden Fällen in eine Situation, in der es keine andere Chance hat, als die Erwartungen und Ziele anderer zu erfüllen. Vereinfacht: Je mehr von außen gedrückt wird, desto weniger wird von innen heraus gestaltet. Mithilfe bildgebender Verfahren können wir das eindrucksvoll beobachten: Das im Mittelhirn sitzende Antriebssystem arbeitet bei Eigenmotivation verstärkt, eine erhöhte Aktivität ist sichtbar. Man bekommt dann zum Beispiel immer mehr Lust, sich mit etwas zu beschäftigen – nicht obwohl, sondern gerade weil einem vielleicht langweilig war. Genau hier setzt nun meine Kritik an den Resilienz-Trainings an. Wenn mir jemand sagt, was ich tun oder lernen soll, werde ich ja erneut

Forschung

Das Interesse an der Forschung zur Resilienz ist in den vergangenen Jahren weiter gewachsen. Grundlage ist die Erkenntnis, dass innere Widerstandskraft keine angeborene Eigenschaft ist – oder zumindest nicht nur. Es gibt zwar Hinweise, dass ein gewisser Anteil psychologischer Schutzmechanismen erblich ist und ein weiterer durch Kindheitserfahrungen geprägt. Wie Menschen mit Herausforderungen umgehen, hat auch etwas mit Weltsicht und Einstellung zu tun. Von einem „positiven Bewertungsstil“ sprechen Neurowissenschaftler.

zum Objekt von Erwartungen und Belehrungen gemacht. In unserer gegenwärtigen Gesellschaft erleben wir das tagtäglich. Wir haben deshalb alle mehr oder weniger gut gelernt, das zu tun, oft sogar das zu denken, was andere von uns erwarten, statt unser Leben selbstbestimmt und eigenverantwortlich zu gestalten. Wie gesagt: Für unsere innere Widerstandskraft ist das alles andere als günstig ...

Was passiert mit Menschen, die wenig Gestaltungskraft ausgebildet haben, in einer Krise?

Das mag den ein oder anderen vielleicht überraschen. Tatsächlich neigen nämlich vor allem diejenigen dazu, Probleme zu bekommen, die über längere Zeit mit dem, was sie bisher gemacht hatten, besonders erfolgreich unterwegs waren. Der Professor, der mit Veröffentlichungen glänzt. Der Künstler, der eine Art Popstar ist (und für den Anerkennung und Einfluss vielleicht in Wirklichkeit viel mehr zählen als Kreativität). Menschen, die in unserer Gesellschaft Erfolg haben, haben einzelne Fähigkeiten so entwickelt, dass sie in bestimmten Bereichen besser sind als andere. Der Topjurist ist besser als andere Juristen, der Spitzenfußballer besser als andere Fußballer. Würden wir uns die Gehirne der beiden ansehen, würde uns auffallen, dass sich offenbar auch ihr Gehirn an diese speziellen Leistungen angepasst hat. Je intensiver ich eine bestimmte Tätigkeit ausübe, je erfolgreicher ich dabei bin und je mehr Belohnung ich dafür bekomme, desto stärker bilden sich die zur Ausübung dieser Tätigkeit erforderlichen Nervenbahnen im Gehirn heraus. Zunächst sind das nur dünne Nervenpfade, aber wenn diese sich austreten, werden sie immer breiter, werden erst zu Straßen und dann vielleicht sogar zu Autobahnen im Gehirn. Auf denen kommt man dann zwar schnell voran, aber nicht so leicht wieder herunter. Erfolgreiche Menschen kennen sich vor allem auf den Gebieten aus, die sie so erfolgreich betreiben. Bei den von ihnen selten benutzten Nebenstraßen dagegen sieht es mau aus. Um wieder zu unserem Beispiel zu kommen: Der Jurist kriegt vielleicht den Nagel nicht in die Wand, der Fußballer die Partnerschaft nicht hin und der Professor kommt mit seinen Kindern nicht zurecht. Was fehlt, ist die Konnektivität, würden wir Hirnforscher sagen – gemeint sind möglichst viele Verbindungen zwischen den Nervenbahnen in unterschiedlichen Bereichen des Gehirns. Bildlich gesprochen: Der Jurist, der Fußballer und der Professor kommen auf ihrer jeweiligen Autobahn zwar schnell voran. Im Falle unvorhergesehener Herausforderungen aber fahren sie an sämtlichen Abfahrten vorbei. Sie sehen nichts von der Landschaft, nichts von möglichen Nebenstrecken. Wenn die Krise kommt, helfen ihnen ihre ausgebildeten Spezialkompetenzen nicht weiter, um mit der spezifischen Situation umgehen zu können. Dann kommt es in ihrem Gehirn zu einer Inkohärenz, sie erleben sich als hilflos und bekommen möglicherweise sogar Angst.

Woher das Wort stammt

„Resilience“ heißt auf englisch so viel wie Spannkraft und Elastizität, aber auch Unverwundlichkeit. Auf lateinisch bedeutet „resilire“ abprallen.





Es geht darum, achtsamer, liebevoller im Denken, Fühlen, Handeln zu werden. Liebevoll mit sich selbst umzugehen, das ist wahrscheinlich der entscheidende Schlüssel.

Wie reagiert ein inkohärentes, überfordertes Gehirn?

Wenn wir etwas wahrnehmen, was nicht zu unseren Erwartungen passt, wenn also über die Sinnesorgane eine Erregung weitergeleitet wird, die nicht durch ein bereits vorhandenes Reaktionsmuster ausgeglichen werden kann, kommt es im Gehirn zu einem gewissen Durcheinander. „Arousal“ nennen die Hirnforscher diesen energieaufwendigen Zustand, in dem sehr viele Nervenzellen aktiviert sind und sehr viel Energie verbraucht wird. Weil das kein angenehmer Zustand ist und wir das dann auch im ganzen Körper spüren, versuchen wir eine Lösung zu finden, die diesen inkohärenten Zustand wieder etwas kohärenter macht. Erweist sich unsere Art der Reaktion als dafür geeignet, kommt es zur Aktivierung des Belohnungssystems im Gehirn: Wir haben eine Herausforderung gemeistert und sind damit wieder ein Stück stärker, resilienter geworden. Aber nicht jede dieser Lösungen erweist sich auch langfristig als hilfreich und bisweilen finden wir auch gar keine Lösung: Wir verzweifeln, fühlen uns ausgeliefert und hilflos.

Wovon hängt es ab, ob wir an einer Herausforderung wachsen – oder zerbrechen?

Entscheidend ist immer die Frage, wie unser Gehirn, das sich ja anhand der Lösungen strukturiert, die wir im Laufe unseres Lebens finden, sich auf das Neue einzustellen vermag. Vereinfacht: Ob Abfahrten und Nebenstraßen eine Chance bekommen. Oder ob wir stur auf der Autobahn verweilen.

Was genau passiert im Gehirn, wenn wir in herausfordernde Situationen kommen, für die wir keine Lösung finden?

Dann breitet sich dieses Durcheinander auf tiefer liegende Hirnbe-
reiche aus, erreicht auch das sogenannte limbische System. Dann bekommen wir Angst, das Stress-System springt an und versetzt unseren ganzen Körper in Alarmbereitschaft. Sind die Informationen so durcheinander, dass kein Handlungsplan, keine Konzentration und keine Impulskontrolle möglich sind, kommt eine Situation zustande, für die ich gerne einen Vergleich heranziehe. Ein bisschen ist es so, als wäre man im Hirn mit dem Fahrstuhl nach unten unterwegs. Dort liegen sehr alte und robuste Nervenzellvernetzungen, die nun die Handlungssteuerung übernehmen. Man reagiert dann zum Beispiel plötzlich wieder wie als Kind. Stampft vielleicht mit dem Fuß auf, schlägt Türen zu oder brüllt herum. Ganz unten, im Hirnstamm, werden schließlich unsere archaischen Notfallprogramme aktiviert. Auf dieser Ebene unterscheidet sich der Mensch kaum vom Krokodil und agiert nach drei möglichen Mustern. Das erste ist Angriff. Wenn Angriff nicht geht, kommt Flucht. Sind weder Angriff noch Flucht möglich, bleibt die ohnmächtige Erstarrung. Statt den Konflikt mit dem Partner oder dem Chef zu lösen, verkriecht man sich in irgend-einer Ecke, tut nichts mehr für seine Gesundheit und wird dann womöglich sogar krank. Menschen, die zu wenig Gelegenheit hatten, unterschiedliche Probleme auf jeweils passende Weise zu lösen, deren Konnektivität im Hirn also wenig ausgeprägt ist, weil sie immer nur dasselbe gemacht haben, finden sich in solchen Situationen eher und häufiger wieder. Die verfügbaren Reaktionsmuster sind bei ihnen sehr einseitig.

Hat Widerstandskraft auch mit Vertrauen zu tun?

Ja, gemeint ist aber nicht ein aufgesetztes Vertrauen im Sinne eines lapidaren „Es wird schon alles gut gehen.“ Gemeint ist ein in sich erlebbares Vertrauen, ein Sichbesinnen auf die eigenen Fähigkeiten. Resilienten Menschen gelingt es, in schwierigen Situationen über die momentane Situation hinauszugehen. Ihnen fällt ein, dass sie so etwas oder etwas Ähnliches ja schon mal erlebt haben. Das lässt sie zuversichtlich sein. Noch mal: Mit Zweckoptimismus hat das nichts zu tun. Menschen, die Gestaltungskräfte besitzen, reden sich nichts ein. Sie sind von der Erfahrung getragen, dass sie so schnell nichts aus

Innere Balance trainieren

Die Anthroposophie kennt sogenannte Nebenübungen. Ausführlich dargestellt sind diese Übungen in verschiedenen Werken von Rudolf Steiner. Hier ein Auszug:

1. Was denke ich?

Konzentriere dich regelmäßig für einige Minuten auf einen frei gewählten Gedanken und vermeide dabei Ablenkungen durch spontan aufsteigende Gedanken und Gefühle.

2. Was tue ich?

Regelmäßig eine frei gewählte Handlung ausüben, zum Beispiel immer um eine bestimmte Uhrzeit eine Blume gießen.

3. Wie bleibe ich gelassen?

Lasse dich nicht von positiven oder negativen Emotionen mitreißen, sondern bewahre eine neutrale, unvoreingenommene Haltung.

4. Erkenne ich das Positive?

Mache dir die positiven Aspekte einer Sache bewusst und richte dich nicht primär auf das Unvollkommene.

5. Bin ich offen für Neues?

Es hilft, sich von Vorurteilen und alten Denkmustern zu lösen, dem Neuen mit Offenheit zu begegnen und fortwährend dazulernen.

6. Wie finde ich die Balance?

Das Gleichgewicht zwischen den genannten Eigenschaften herstellen und sie harmonisch zu entwickeln.

der Bahn wirft, haben gut ausgebildete Vertrauensressourcen. Weil sie darüber hinaus wissen, dass auch diese Ressourcen an Grenzen kommen können, haben sie außerdem meist noch etwas anderes: Menschen, die ihnen beistehen. Freunde.

Und wenn selbst Freunde in schwierigen Situationen nicht weiterwissen, nicht helfen können? Droht dann auch der sonst resiliente Mensch zu verzweifeln?

Ein Beispiel wäre hier eine schwere Erkrankung. Niemand kann mir sagen, wie es weitergeht. Ich bin ganz auf mich zurückgeworfen. Die Erfahrung zeigt, dass resiliente Menschen erstaunliche Ressourcen haben, den Fahrstuhl auch in solchen Situationen wieder nach oben zu befördern. In den Religionen nennt man das Gottvertrauen. Andere sprechen vielleicht vom Kosmos, in dem sie sich beheimatet fühlen. Oder auch von der Natur; sie erleben sich als Teil von ihr. Wie gesagt: Das alles hat nichts mit blindem Optimismus zu tun, sondern mit echtem Erleben. Kommen wir an dieser Stelle ruhig noch mal zur Kindheit zurück. Seit Langem weiß man um einen Schatz, der Kinder innerlich stark und widerstandsfähig machen kann: Märchen. Kindern, denen man Märchen vorliest, traut man etwas zu. Zunächst ist alles Friede, Freude, Eierkuchen, aber dann entsteht meist sehr

Es macht auch Freude, mal etwas Neues auszuprobieren. Menschen, denen man begegnet, einfach nur mal nett anschauen und zulächeln.





Gewohnte Pfade verlassen,
sich immer wieder neu
ausprobieren. Die Erfahrung
machen, dass es auch anders
geht als zunächst gedacht.

schnell eine anscheinend ausweglose, furchtbare Situation. Aber die Akteure geben nicht auf und am Ende wird alles wieder gut und es heißt „Und wenn sie nicht gestorben sind ...“ Märchen können Kindern etwas sehr Wichtiges mitgeben: eine Lebensmelodie, die für eine feste innere Überzeugung steht. Ja, es gibt Probleme. Aber es gibt auch Lösungen.

Gibt es etwas, was wenig resiliente Menschen tun können, um zu dieser Lebensmelodie zu finden?

Gewohnte Pfade verlassen, sich immer wieder neu ausprobieren wäre dafür sicher sehr hilfreich. Die Erfahrung machen, dass es auch anders geht als zunächst gedacht. Wer sich darauf einlässt und dem Leben wieder mit dieser Offenheit begegnen kann, erwirbt dabei bislang ungeahnte Kompetenzen. Und es macht ja auch Freude, mal

Aus der Baukunde

Der Begriff Resilienz stammt ursprünglich aus der Baukunde und steht für die Biegsamkeit von Material. Auf Menschen angewandt bedeutet er eher: Trotz widriger Umstände müssen wir nicht „brechen“. Wir werden zwar vielleicht ein wenig „gebogen“, finden aber aufgrund unserer Elastizität – ähnlich wie das Baumaterial – wieder zur ursprünglichen Form zurück.



Gerald Hüther
war von 2004 bis 2016
Professor für Neurobio-
logie an der Universität
Göttingen und gilt als
einer der bekanntesten
Hirnforscher Deutschlands.
www.gerald-huether.de

etwas Neues auszuprobieren. Sie könnten zum Beispiel die Menschen, denen Sie in der Stadt begegnen, einfach nur mal nett anschauen und ihnen zulächeln. Meist erleben Sie dann kleine Wunder. Kinder können das noch am besten. Schauen wir uns Kinder an, das Spielerische, Leichte in ihrem Tun. Das meine ich.

Können Erwachsene denn so unbeschwert sein wie Kinder?

Das sicher nicht. Tatsächlich wissen wir aber, dass das menschliche Gehirn viel wandelbarer ist als lange angenommen. Wir Hirnforscher nennen das nutzungsabhängige Plastizität: Selbst bis ins hohe Alter finden Lern- und Umbauprozesse statt. Anstelle des Spielerischen kann beim Erwachsenen vermehrt etwas anderes treten: Bewusstwerdung. Wenn wir um die Gefahr der Ausbildung von Autobahnen im Gehirn wissen, können wir andersrum sagen: Alles, was hilft, um von diesen Autobahnen runterzukommen, ist gut. Alles, was den Rennfahrer runterbremsen lässt, damit er wieder die Landschaft sehen kann, ist gut.

Was können wir konkret tun?

Vor allem, wenn es ungemütlich wird, sollten wir uns beobachten: Schlage ich da gerade wieder die gewohnte Denkbahn ein? Könnte ich nicht auch mal den Nebenweg versuchen? Machen wir uns nichts vor: Trampelpfade müssen häufig gegangen werden, bis sie zu vergleichsweise leichter befahrbaren Landstraßen werden. Darum bin ich ja auch so skeptisch, was die Methoden der Resilienz-Trainings angeht: Bewusstwerdung lässt sich nicht einüben und trainieren.

Resilienz-Trainer arbeiten mit Tagebucheinträgen. Wer abends notiert, was alles gut gelaufen sei, gewinne Kraft.

So etwas ein paar Wochen lang zu tun, mag einen Effekt haben. Aber erweist sich der auch noch dann als tragfähig, wenn es wirklich ernst wird? Wenn der Druck bei der Arbeit zu groß wird, wenn die Partnerschaft zu zerbrechen droht oder die Diagnose „unheilbare Krebserkrankung“ gestellt wird? Wie schnell fallen wir dann in die alten Muster zurück? Es geht darum, dass wir achtsamer, liebevoller im Denken, Fühlen, Handeln werden. Und damit widerstandsfähiger. Liebevoll mit sich selbst umzugehen, das ist wahrscheinlich der entscheidende Schlüssel. Wenn Sie liebevoll mit sich sind, machen Sie alles richtig. Sie bleiben nicht auf dem Sofa hocken, sondern gehen raus. Sie achten auf Signale, die der Körper Ihnen sendet. Sie gehen auch liebevoll mit anderen um, finden Freunde, die Ihnen wiederum den Rücken stärken. Sie sind dann kein Getriebener mehr. Sie sind Gestalter. Etwas Besseres kann gar nicht passieren, um für den Umgang mit Herausforderungen und Krisen gewappnet zu sein.