

Resilienz stärken – Was braucht es, um mit dem Leben klarzukommen?

Abstract von **Gregor Hasler**

Der gefühlte Stress nimmt in der Schweizer Bevölkerung jedes Jahr zu. Diese Zunahme zeigt sich am deutlichsten unmittelbar nach der Pubertät, in welcher das Gehirn neurobiologisch neu organisiert wird. Dieses Referat soll zeigen, welche Faktoren und Strategien sich langfristig günstig auf die psychische Widerstandskraft auswirken.

Der gefühlte Stress nimmt in westlichen Industriestaaten seit Jahrzehnten linear zu. In der Schweiz leiden bis zu 50% der Erwerbstätigen häufig oder sehr häufig unter Stress. Eine englische Studie an Jugendlichen zeigt, dass sich die Häufigkeit von Stresssymptomen von 1986 bis 2006 verdoppelt hat. Bei Mädchen beginnt die Zunahme der Symptome unmittelbar nach der Pubertät.

Empirische Forschung belegt, dass folgende Faktoren die Ausbildung von Resilienz junger Menschen in Leistungsgesellschaften stärken:

Das fitte Selbst

Weil das Selbst zur Quelle und Grundlage moderner Werte und gesellschaftlicher Bedeutung geworden ist, sollte dieses richtig entwickelt und trainiert werden. Selbst-Wirksamkeitserfahrungen haben sich als besonders wichtig erwiesen, um ein widerstandsfähiges und aktives Selbst aufzubauen. Bei Jugendlichen gehören eine geglückte Liebesbeziehung und ein gelungener Start ins Berufsleben zu den besonders wichtigen, die Resilienz fördernden Erfahrungen. Jugendliche, die sich schon früh in einem Schüler- oder Studentenjob als fähig und selbständig erleben, sind resilienter als solche, welche sich dieser Herausforderung nicht stellen.

Lokale soziale Netzwerke

Facebook, Twitter, LinkedIn – die sozialen Netzwerke von Jugendlichen werden immer grösser und globaler. Ökonomen und Soziologen loben die sogenannten «weak ties», also schwache Bindungen, die unkompliziert, digital, wenig aufwendig und über weite Distanzen möglich sind. Solche Beziehungen helfen Jugendlichen, die Welt auf vielfältige Art zu sehen und zu erleben. Die Resilienz-Forschung zeigt aber, dass diese schwachen Beziehungen keine Stress-Puffer sind. Sie können soziale Unterstützung und lokale soziale Integration nicht ersetzen. Das Ersetzen von lokalen durch digitale Beziehungen ist ein wichtiger Treiber der aktuellen Resilienz-Krise, vor allem bei Mädchen. Resilienz ist ein lokales Phänomen. Es lohnt sich also, in Menschen zu investieren, die in unserer Nähe leben und wohnen.

Eine positive Identität

Moderne Identitäten sind eine sonderbare Mischung aus kulturellen und psychologischen Konstrukten. Die Identifikation mit negativen Elementen nimmt zu. Gerade junge Menschen definieren sich zunehmend als Opfer von Stress, Diskriminierung und ungerechter Behandlung. Um im Leben erfolgreich zu sein, braucht es positive Identifikationen, zum Beispiel mit einer gesunden Lern- und Leistungsbereitschaft. Es lohnt sich, Jugendliche anzuregen, ihre Identität zu überdenken und positiv zu gestalten. Die Identifikation mit Visionen und Langzeitperspektiven macht besonders resilient. Schon Nietzsche wusste: «Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.»

Nachhaltige Werte

Die Orientierung an materiellen Werten nimmt zu. Gleichzeitig nimmt die Bedeutung innerer Werte wie innere Unabhängigkeit, persönliche Befriedigung, Fairness und Altruismus ab. Studien belegen, dass dieser Wandel die Resilienz schwächt. Es lohnt sich, Jugendliche – und sich selbst – zu fragen: Was willst du wirklich? Was ist dir wichtig? Welche Art Mensch willst du sein, wenn du diese Welt einst verlässt?

Die richtige Anspannung

Der Körper hat zwei vegetative Nervensysteme: Der Sympathikus spannt den Körper an und bereitet ihn auf Kampf und Flucht vor, der Parasympathikus entspannt, fördert die Verdauung und die Regeneration der Gewebe. Die beiden Nervensysteme sind hierarchisch organisiert. Anspannung hat biologisch den Vortritt gegenüber der Entspannung. Deshalb müssen Erholungszeiten aktiv und bewusst organisiert werden. Die Digitalisierung mit Dauererreichbarkeit und Dauerbeschuss mit «Alerts» aus der virtuellen Welt leistet dieser natürlichen Hierarchie Vorschub. Oft merkt man gar nicht, dass Entspannungszeiten kürzer und seltener werden. Deshalb helfen ein Spannungstagebuch oder die Planung fixer Entspannungszeiten, die Resilienz zu stärken. Entspannte Jugendliche sind kreativer als angespannte.

Weiterführende Literatur des Referenten im Schattauer-Verlag:

- Resilienz: Der Wir-Faktor. Gemeinsam Stress und Ängste überwinden
- Die Darm-Hirn-Connection: Revolutionäres Wissen für unsere psychische und körperliche Gesundheit

Prof. Dr. med. Gregor Hasler
Ordentlicher Professor für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Freiburg
Chefarzt Freiburger Netzwerk für Psychische Gesundheit
Chemin du Cardinal-Journet 3
1752 Villars-sur-Glâne
gregor.hasler@unifr.ch
+41 26 304 16 89