



TITELTHEMA

RESILIENZ

Die Stehaufmenschen

Manche pustet ein Lüftchen um, andere trotzen Wirbelstürmen. Resilienz nennt sich die Widerstandsfähigkeit, die uns Krisen meistern lässt. Woher kommt sie?

TEXT: BIRTHE HOMANN UND DANIEL BENZ | VISUALISIERUNG: KARIM NIAZI | FOTOS: KILIAN J. KESSLER

Ruedi Bühler sieht aus wie ein unbekümmerter Strahlemann. Gross, braun gebrannt, sportlich. Der 49-jährige Ingenieur lebt am Bielersee und geht gern surfen. Niemand würde vermuten, welches Leid er durchgemacht hat.

Vor 13 Jahren verlor Bühler bei einem Brand fast seine ganze Familie. Seine Frau, die im achten Monat schwanger war, den knapp zweijährigen Sohn und die Tochter, damals sechs. Eine Kerze hatte einen Schwelbrand verursacht. Nur die vierjährige Tochter hat überlebt. Als das Unglück passierte, war Bühler auf dem Heimweg.

Wie schafft es ein Mensch, nach einer solchen Tragödie weiter zu funktionieren und keine allzu schweren psychischen Verletzungen davonzutragen? Die Wissenschaft nennt es Resilienz: die Fähigkeit, trotz widriger Umstände und schwerer Belastungen gesund zu bleiben. Ruedi Bühler muss eine grosse Portion davon haben. Er hat seinen Lebensmut nicht verloren.

Der Resilienz-begriff stammt ursprünglich aus der Physik. Er bezeichnet eine Eigenschaft gewisser Materialien: Wenn sie verformt werden, ploppen sie wieder in den ursprünglichen Zustand zurück. Wie ein zerdrückter Schaumstoff-

würfel, der wieder in seine Form springt, kann auch ein Mensch nach einem Schicksalsschlag wieder zur Normalität finden.

«Unbesiegbar.» Die Voraussetzungen für Resilienz werden in den frühen Lebensphasen geschaffen. Das hat die amerikanische Wissenschaftlerin Emmy Werner herausgefunden, die als Pionierin der Resilienz-forschung gilt. Von 1955 an untersuchte sie über Jahre hinweg rund 700 Kinder auf Kauai, der Garteninsel Hawaiis. Besonders interessierten sie diejenigen, die in schwierigsten Verhältnissen aufwuchsen: Armut, Arbeitslosigkeit, häuslicher Gewalt, mit Drogen konsumierenden oder psychisch labilen Eltern.

Ein Drittel der schwer belasteten Kinder entwickelte sich zu gesunden, selbstsicheren und verantwortungsvollen Erwachsenen mit guten Jobs. Emmy Werner beschreibt sie als «verletzlich, aber unbesiegbar» - sie waren resilient. Die Gründe dafür waren laut der Psychologin eine gute Beziehung zu mindestens einem Familienmitglied, eine unterstützende Umgebung und das Gefühl, akzeptiert und respektiert zu werden.

An diesem Befund hat sich nicht viel geändert. Resilienz ist ein hochtrabender Begriff, der auf einer letztlich banalen Erkenntnis basiert:

Gute Beziehungen sind das Wichtigste, um widerstandsfähig zu sein oder es zu werden.

Als «Geborgenheit» bezeichnet es der Zürcher Kinderarzt Oskar Jenni. Dieses Grundgefühl des Aufgehobenseins, der uneingeschränkten Liebe und Fürsorge einer Bezugsperson. «Man braucht einen Menschen, der an einen glaubt, der sich Zeit nimmt und einen begleitet», sagt der Leiter der Abteilung Entwicklungspädiatrie am Kinderspital Zürich. Das müssten nicht unbedingt die Eltern sein. Auch ein Lehrer oder die Fussballtrainerin könne in diese Rolle schlüpfen.

Oskar Jenni befasst sich vor allem mit Kindern, die aus belasteten Familienverhältnissen kommen, eine Entwicklungsstörung haben oder an einer Krankheit leiden. Und solchen mit einem schwierigen Charakter. Sie sind quasi ab Geburt belastet, zahlreiche Faktoren erschweren ihnen das Leben. Umso mehr sind sie auf sogenannte Schutzfaktoren angewiesen, welche die negativen Faktoren auffangen und ausgleichen können (siehe Grafik, Seite 25). «Resilienz ist kein statischer Zustand», sagt Jenni. «Man kann im Verlauf des Lebens lernen, mit Schwierigkeiten besser umzugehen.»

Um den kleinen Patienten ein gutes Leben zu ermöglichen, tut Kinderarzt Jenni alles, um die Risikofaktoren möglichst klein zu halten und so die Widerstandskraft der Kinder zu stärken. Das kann im Extremfall bedeuten, dass ein Kind aus einer gewalttätigen Familie herausgenommen und bei Pflegeeltern platziert wird. So soll es die Geborgenheit und emotionale Wärme bekommen, die es für ein gesundes Leben benötigt. «Mit der Stärkung der Resilienz werden Heilungsprozesse gefördert und psychische Langzeitfolgen vermieden», sagt Jenni.

Der Kinderarzt unterscheidet zwischen schwierigen Faktoren, die das Kind selbst aufweist, etwa eine Entwicklungsstörung oder ein schwieriges Temperament, und problematischen Faktoren in seinem Umfeld wie Armut oder Arbeitslosigkeit. «Nicht ein einzelner Sachverhalt ist dabei entscheidend, sondern die Anhäufung mehrerer Risikofaktoren ist alarmierend.» Je jünger ein Kind ist, desto stärker wirken die kindbezogenen Faktoren, je älter, umso schwerwiegender sind Umweltfaktoren wie eine psychische Krankheit der Eltern oder negative schulische Erfahrungen.

Folgen von Mobbing. Nicht jedes Kind, das in der Schule gemobbt wird, scheitert später im Leben. Aber das Gefühl, nichts an der Situation ändern zu können, kann chronische Ängste auslösen, schreibt die amerikanische Psychologin Meg Jay in ihrem Bestseller «Die Macht der Kindheit». Negative Kindheitserlebnisse könnten zu mentaler Stärke führen, wenn man sich beispielsweise dagegen wehrt, ein Opfer zu sein.

Auch Scheidungen gehören zu den Unglücksfällen, mit denen Kinder heute konfrontiert sind. Aber nur diejenigen unter den jährlich rund

Er lebt weiter, trotz schlimmem Verlust

Der Berner Ruedi Bühler, 49, verlor durch einen Brand seine hochschwangere Frau und zwei Kinder. Nur eine Tochter überlebte. Freunde, Familie und eine neue Partnerin halfen ihm, das Unglück besser zu verarbeiten.

«Ich war im Auto auf dem Heimweg von der Fachhochschule, als mein Telefon klingelte. Daheim in Kallnach sei etwas Schlimmes passiert, sagte ein guter Freund. Als ich im Dorf ankam, war alles abgesperrt. Überall Polizei und Feuerwehrleute. Zwei Helikopter standen vor unserem Haus. Ein Adventsgesteck mit Kerze hatte Feuer gefangen und einen Schwelbrand verursacht. Das war vor 13 Jahren, am 12. Dezember 2005.

Man drückte mir meinen kleinen Sohn Joshua in die Arme, und wir flogen mit dem Helikopter ins Berner Inselspital. Es ging ihm sehr schlecht. Ich stand unter Schock, wusste nicht, was mit meiner Frau Daniela und der sechsjährigen Larissa los war. Die vierjährige Leila lebte, es schien ihr relativ gut zu gehen.

Im Spital waren alle überfordert von der Situation. Vier Opfer mit Rauchvergiftung. Und das Baby im Bauch meiner Frau. Man sagte mir nichts. Erst Stunden später wurde ich zu Frau und Tochter gebracht; sie waren tot. Joshua starb in der Nacht. Es war wie ein böser Traum.

Leila musste zur Überwachung ein paar Tage im Spital bleiben. Sie fragte nach ihrem Mami und den Geschwistern. Ein Psychologe erklärte ihr, es ginge ihnen sehr schlecht, man wisse nicht. Da unterbrach sie ihn und sagte: «Das stimmt nicht, Mami, Joshua und Larissa sind tot.» «Ja», sagte ich, «wir sehen sie nie wieder.» Leila

entgegnete: «Stimmt nicht, Papi, wenn wir selber sterben, sehen wir uns alle wieder.» Das war sehr bewegend.

Meine Familie und meine Freunde sind mir damals alle beigestanden. Ohne sie hätten es Leila und ich nicht geschafft. Für ihre Unterstützung bin ich extrem dankbar. Obwohl ich kein gläubiger Kirchgänger bin, hat mir auch die Pfarrerin von Kallnach geholfen. Sie sagte, es gebe Menschen, die eine andere Aufgabe hätten, als hier auf der Erde zu sein. Dieser Gedanke tröstet mich.

Ich bin nach dem Brand rasch wieder arbeiten gegangen, habe mein Studium beendet und auch wieder Volleyball gespielt. Ich brauchte diese Normalität. Das hat mir geholfen, die Höllennacht zu verarbeiten und nicht zu hadern.

Ein paar Monate später habe ich meine neue Partnerin kennengelernt. Eine alleinerziehende Mutter mit zwei Töchtern. Nach zwei Jahren sind wir am Bielersee zusammgezogen. Seither sind wir eine Patchworkfamilie. Ich bin ihr unendlich dankbar für ihre Liebe.

Aber gerade jetzt zur Adventszeit kommt immer alles wieder hoch. Wenn es nach mir ginge, wären Kerzen verboten. Trotzdem würde ich mich heute als glücklich bezeichnen. Ich habe wieder Freude am Leben, auch wenn die rabenschwarze Nacht immer Teil meines Lebens bleibt.

«Ich brauchte Normalität. Sie hat mir geholfen, die Höllennacht zu verarbeiten.»

Ruedi Bühler, 49, Ingenieur





«Für die Schule hatte ich einen Mentor, der zu mir kam, das war wirklich cool. Er war so etwas wie ein grosser Bruder.»

Sarankan Mahendran, 17, angehender Informatiker

Er hat Ehrgeiz im Beruf, trotz schwierigem Start

Seine Eltern sind in den neunziger Jahren während des Bürgerkriegs aus Sri Lanka in die Schweiz geflohen. Sarankan Mahendran wuchs unter einfachen Bedingungen in Zürich auf. Nach der Informatiklehre will der 17-Jährige die Berufsmatur machen.

«Der Eintritt in den Kindergarten war für mich ein Schock. Ich verstand kein Wort. Vorher hatte ich nur Tamilisch geredet und hatte keinerlei Kontakt mit Schweizer Kindern, obwohl ich in Zürich geboren bin.»

Meine Eltern können nicht so gut Deutsch, sie arbeiten beide sehr viel, beide als Küchenhilfen. Meine Mutter macht meist die Frühschicht, dann ist sie um 16.30 Uhr daheim; mein Vater ist den ganzen Tag weg. Meine zwei Schwestern und ich mussten deshalb immer in den Hort. Ziemlich schnell habe ich dann Logopädiestunden bekommen. Das zweite Chindsgi-Jahr besuchte ich einen Sprachheilkindergarten. Das hat schon genützt, ab der Primarschule habe ich mit meinen Schwestern Deutsch geredet.

Ich bin als Kind in zwei Welten aufgewachsen: daheim alles tamilisch, draussen und in der Schule alles schweizerisch. Immer wollte ich gleich gut sein wie die Schweizer Kinder, habe deshalb viel gelernt und viele Zusatzaufgaben gemacht. Ich würde mich schon als ehrgeizig bezeichnen. Ich will meine Eltern stolz machen. Sie wollten immer, dass wir Kinder es einmal besser haben als sie. Mathematik fiel mir leicht, mit Deutsch und Französisch hatte ich jedoch Mühe.

Es war nicht so einfach, daheim einen ruhigen Ort zum Lernen zu finden. Wir wohn-

ten in einer kleinen Wohnung an einer stark befahrenen Strasse. Wir drei Kinder waren alle in einem Zimmer, im Wohnzimmer übernachtete oft die Grossmutter. Zum Glück konnten wir vor zwei Jahren in eine städtische Wohnung ziehen; nun habe ich ein Zimmer für mich allein.

In der fünften Klasse wurde ich ins Programm «Future Kids» aufgenommen, das Kinder mit Migrationshintergrund unterstützt. Mein Mentor Silvan war super, er ist Fan von Servette, ich vom FCZ, so hatten wir durch den Fussball sofort einen Zugang zueinander. Er hat mir geholfen, mich auf die Gymiprüfung vorzubereiten, und mir erklärt, wie das Schweizer Schulsystem funktioniert. Er kam anderthalb Stunden pro Woche, das war wirklich cool. Er war so etwas wie ein grosser Bruder für mich. Ein Freund und Coach.

Ich habe dann tatsächlich die Aufnahmeprüfung geschafft. Leider musste ich nach der Probezeit gehen, das Gymnasium war zu streng für mich. Vor allem mit Latein hatte ich Mühe. Ich bin dann in die Sek A gegangen und bin jetzt im zweiten Lehrjahr als Informatiker. Der Job gefällt mir sehr. Nach der Lehre möchte ich die Berufsmatur machen und dann am liebsten Berufsschullehrer für Informatik werden. Ich gebe gern meine Begeisterung weiter. Deshalb bin ich Juniorentrainer beim BC Albisrieden.

12 000 Scheidungskindern in der Schweiz sind gefährdet, die weitere Risikofaktoren aufweisen.

Wie der heute 20-jährige Marco Rossi*. Seine Eltern trennten sich kurz nach seiner Geburt, die Mutter war Alkoholikerin. Marco wurde misshandelt, war als Kleinkind sehr unruhig. Wegen Verhaltensstörungen war er an keiner Schule tragbar. Er kam in verschiedene Heime, hatte dauernd wechselnde Bezugspersonen, litt an ADHS. Heute fühlt sich Rossi «sehr allein». Er hat keinen Kontakt zu seinen Eltern, ist arbeitslos und lebt von einer IV-Rente. Es waren zu viele Risikofaktoren. «Ohne stabile Beziehungen ist es unmöglich, widerstandsfähig zu sein», sagt Experte Oskar Jenni. «Resilient ist erst, wer eine Belastungssituation überwunden hat.»

Bildung ändert viel. Was Kinder schützt, ist auch eine gewisse Leistungsbereitschaft und die Überzeugung, etwas erreichen zu können, sagt der Kinderarzt. Oft können Bildungserfolge den Boden für eine bessere Zukunft bereiten und so die Widerstandsfähigkeit erhöhen.

Ein Beispiel ist Sarankan Mahendran, der sich als «ehrgeizig» bezeichnet. Der 17-Jährige macht derzeit eine Lehre als Informatiker bei der Swisscom. Danach will der Zürcher die Berufsmatur absolvieren. Sein Weg hätte auch ganz anders verlaufen können. Sarankan wuchs unter einfachen Bedingungen auf. Der Vater besuchte in Sri Lanka nur die Grundschule. Die Eltern sprechen schlecht Deutsch und konnten ihre Kinder in schulischen Belangen nicht unterstützen.

Die Schweiz steht in Sachen Chancengleichheit in der Bildung nicht gut da. Jugendliche aus Familien mit geringer Bildung haben eine viermal kleinere Chance, einen Hochschulabschluss zu erreichen, als Kinder aus einem bildungsnahen Elternhaus. «Da geht enorm viel Potenzial verloren», sagt Katharina Maag Merki, Professorin für Pädagogik an der Universität Zürich.

Eine der grössten Hürden sei die frühe Selektion nach der sechsten Primarklasse. Dann werden die Schülerinnen und Schüler auf die verschiedenen Niveaus von der Sek C bis zum Gymnasium verteilt – eine entscheidende Weichenstellung für die spätere Berufslaufbahn. Der frühe Zeitpunkt benachteiligt insbesondere Kinder aus bildungsfernen Familien, weil soziale Faktoren für die Leistungsbeurteilung eine wichtige Rolle spielen, so Maag Merki. «Diese Kinder werden bei vergleichbaren Leistungen oft schlechter beurteilt als andere.» Die Lehrpersonen würden häufig vom Gymi abraten, weil sie unter anderem davon ausgingen, dass die Familie ihr Kind nicht gut genug unterstützen könne. Nach neun Jahren Schule fallen diese Entscheidungen schichtunabhängiger.

Für Kinder aus bildungsfernen Familien ist es besonders wichtig, Unterstützung von aussen zu erhalten, etwa in Form von Lernförderung und Aufgabenhilfe. Genau wie bei Sarankan Mahendran. Mit elf wurde er ins Förderprojekt «Future Kids» aufgenommen. Er schaffte dank

der Hilfe von Silvan Christen, einem Geografie-studenten, sogar die Aufnahmeprüfung ans Gymnasium. Er sei über die Zielstrebigkeit des Jugendlichen erstaunt gewesen, sagt der Mentor. «Er wirkte sehr reif für sein Alter. Wahrscheinlich weil er schon früh Verantwortung übernehmen musste, da die Eltern ja fast nie zu Hause waren.» Christen ist stolz auf Sarankans Leistung – und liefert die Kürzestfassung davon, was Resilienz vermag: «Trotz aller Widerstände wird er es noch weit bringen.»

Das klingt gut. Auch deshalb ist der Begriff populär geworden und macht sich mittlerweile in allen Lebensbereichen breit: Lehrerverbände bieten Resilienz-kurse gegen Burn-outs an, Manager trimmen ihre Teams auf Resilienz. Sogar die Armee will Resilienzveranstaltungen einführen, damit die Rekruten nach der RS weitermachen.

Darüber kann Kinderarzt Oskar Jenni nur lächeln. Der Begriff werde inflationär gebraucht. Er sei kürzlich am Vortrag einer Ökonomin zum Thema Resilienz-förderung gewesen. «Furchtbar! Resilienz ist nicht trainierbar, sondern man kann nur die Bedingungen verbessern, damit ein Mensch möglichst gut mit Belastungen oder einem Schicksalsschlag umgehen kann.»

Lust an der Sache. Dominique Gisin würde nie sagen, sie habe ein schweres Schicksal überwunden. Die frühere Skirennfahrerin aus Engelberg relativiert: «Bei mir ging es ja bloss um ein Knie!» Gisin hatte etliche schwere Verletzungen – und krönte ihre Karriere trotzdem mit dem Olympiasieg. Das brachte ihr Bewunderung für ihre Stehaufqualitäten ein. Selber sieht das die heute 33-Jährige weniger pathetisch: Sie habe sich vor allem dank der schieren Lust am Skifahren immer wieder aufzupapeln können. Hier sieht der Berner Psychiater Gregor Hasler durchaus einen Zusammenhang mit Resilienz: «Sie gründet stark auf positiven Gefühlen» (siehe Interview, Seite 24).

Sportpsychologin Katharina Albertin sagt: Spitzensportler wie Gisin seien prädestiniert, überdurchschnittliche Willensleistungen zu erbringen. «Die Athleten müssen andauernd Leistungssituationen meistern.» Das brauche mentale Stärke, vor allem in Phasen, in denen es nicht gut läuft. «Da muss man richtig streng mit sich arbeiten, um seine inneren Kräfte in Gang zu bringen.» Sportler seien gefordert, das Bewusstsein über sich selbst immer wieder zu erweitern, und darin könnten sie Vorbild sein für alle, die ihre mentale Kraft stärken wollen.

Dominique Gisin hat das Auf und Ab ihrer Karriere in einem Buch aufgearbeitet. Aufgrund zahlloser Reaktionen nach ihrem Olympiagold spürte sie: «Meine Geschichte gibt Menschen, die selber schwierige Phasen durchmachen, Mut und Hoffnung.» Ein starker Treibstoff, um Hürden zu überwinden. ■

Was macht uns stark? Das Interview auf Seite 24

Sie war verletzt, immer wieder – und holte Gold

Dominique Gisin, 33, war Skirennfahrerin. Ihren grössten Erfolg feierte sie mit Abfahrts-gold an den Olympischen Spielen 2014 in Sotschi. Es war die Krönung einer Karriere voller Rückschläge: Neun Mal musste sie am Knie operiert werden. Heute ist sie Chefin der Schweizer Sporthilfe.

«Ich hatte meine fünfte Knieoperation, da war ich noch nicht einmal zwanzig. Als Sportlerin war ich damals auf dem Nullpunkt. Auch später gab es kaum eine Saison ohne eine grössere Verletzung. Trotzdem konnte ich mich immer wieder aufrappeln.»

Die Medien schrieben dies meiner Willensstärke zu, nannten mich «Stehauffrau». Ich sehe das etwas anders: Dass ich nie aufgegeben habe, lag nicht an einer Charaktereigenschaft, sondern war jedes Mal eine logische Entscheidung. Letztlich stand ich bei jeder Verletzung vor der gleichen Frage: Will ich weiter Ski fahren oder nicht? Ich liebe diesen Sport so sehr, dass es darauf nur eine Antwort gab. Ohne das Skifahren wäre ich ein unglücklicher Mensch gewesen. Von daher war es eher Konsequenz als Stärke.

Natürlich: Ich hätte diesen Weg nicht gehen können ohne den Rückhalt meiner Eltern – finanziell, aber auch vom Verständnis her. Sie haben den Grundsatz immer hochgehalten, dass der Sport eine Lebensschule ist, unabhängig vom Erfolg. Das hat mir geholfen.

Okay, das mit der «Stehauffrau» kann man vielleicht stehen lassen. Ich kann schon stark und hart sein, war es in meiner Karriere auch oft. Die andere Seite von mir ist hoch emotional. Für mich sind das keine Gegensätze, im Gegenteil: Das eine bedingt das andere. Gäbe es meine leidenschaftliche Seite nicht,

hätte ich gar nicht den Antrieb gehabt, solch konsequente Entscheidungen zu treffen und nach einem Tiefschlag wieder aufzustehen.

Ob es ein Rezept dafür gibt? Sicher kein allgemeingültiges, das ist total individuell. Meine persönliche Strategie war, nicht zu hadern, sondern schnell zu akzeptieren, dass es nun halt wieder passiert war. Lernen musste ich, dass es jedes Mal einen anderen Plan brauchte, um aus dem Loch zu kommen. Ein Erfolgsrezept lässt sich nicht reproduzieren, Stillstand im Denken funktioniert auf Dauer nicht. Man muss offen bleiben für neue Möglichkeiten, neue Ansätze, neue Inputs – bis es «klick» macht und es für einen passt.

Dass ich nach all dem noch Olympiagold holen konnte, war ja fast schon kitschig. Aber ich habe gemerkt: Dieses Auf und Ab mit Happyend ist eine Story, in der sich andere Leute wiederfinden. Sie verbinden damit die Hoffnung, dass es in einer schwierigen Situation auch für sie wieder aufwärtsgehen kann. Nach den Olympischen Spielen habe ich stapelweise Briefe und Mails erhalten, in denen mir Frauen und Männer ihre persönlichen Geschichten erzählt haben. Oft ganz tragische Schicksale, sehr bewegend.

Bei mir ging es ja bloss um ein Knie, meine Güte, ein Knie! Und es war nur Sport. Da muss man demütig sein, so schlimm sich all diese Rückschläge damals auch angefühlt haben.

«Es brauchte jedes Mal einen anderen Plan, um aus dem Loch zu kommen.»

Dominique Gisin, 33, Olympiasiegerin



«Wir brauchen Zonen ohne Wettkampf»

RESILIENZFORSCHUNG. Vom Beruf übers Aussehen bis zum Kindergeburtstag: Der ständige Kampf um sozialen Status schadet uns, sagt Psychiater Gregor Hasler.

Sie haben sich als Stressforscher mit Resilienz befasst und wissen, worauf es dabei ankommt. Wie resilient sind Sie?
Gregor Hasler: Ich bin sicher nicht die resilienteste Person. Deshalb setze ich mich auch so intensiv mit dem Thema auseinander.

Forschung als Selbsttherapie?
 Ja, sozusagen.

Sie haben also Situationen erlebt, mit denen Sie nicht gut umgehen konnten?
 Ich habe schon schwerwiegende Sachen erlebt. In Brasilien wurde ich von einem englischen Touristen auf Kokain niedergeschlagen und wäre fast gestorben. Das war für mich ein Schlüsselerlebnis. Ich überlebte nur, weil eine Gruppe Einheimischer mir half. Das zeigte mir, wie wichtig andere Menschen sind. Und wie schädlich es sein kann, wenn sich jeder nur auf sich konzentriert.

Es heisst doch, was einen nicht umbringt, mache einen stärker. Humbug?
 Ja. Es ist eindeutig gesünder, wenn man nicht ständig schlimme Dinge erlebt.

Offenbar steht es eher schlecht um die Resilienz. In Ihrem Buch schreiben Sie von einer «Resilienzkrise». Woran machen Sie das fest?
 Der Stress nimmt ab. Wir haben heute mehr Freizeit denn je und bei der Arbeit weniger Zeitdruck. Zudem gibt es weniger soziale Diskriminierung. Trotzdem zeigen Befragungen, dass immer mehr Leute unter Stress und sozialer Diskriminierung leiden.

Warum?
 Wir haben ein Stresssystem und ein Belohnungssystem, die zwei sind Gegenspieler. Das Belohnungssystem ist stark mit Sinngebung verknüpft. Wir haben das bei Kriegsveteranen untersucht: Soldaten, die das Gefühl haben, sie kämpfen für die richtige Sache, sind sehr resilient. Solche, die den Krieg als sinnlos erleben,



«Wir haben mehr Freizeit denn je. Trotzdem leiden immer mehr Leute unter Stress.»

Gregor Hasler, 50, ist Professor für Psychiatrie und Psychotherapie und Chefarzt bei den Universitären Psychiatrischen Diensten Bern. Der gebürtige Luzerner ist spezialisiert auf die Behandlung bipolarer Störungen und forscht zu Stress und Depressionen. Er ist verheiratet und Vater zweier Kinder. Hasler ist Autor des Buchs «Resilienz: Der Wirkfaktor. Gemeinsam Stress und Ängste überwinden».

entwickeln hingegen viel eher psychische Krankheiten. Heute fehlen grosse Sinnggeber wie etwa die Religion oder klare soziale Strukturen. Wir müssen uns den Lebenssinn selber erkämpfen.

Sie machen die moderne Gesellschaft mit ihrem Individualismus und ihrem Leistungsdenken verantwortlich für die Resilienzkrise. Zurück in die Höhle?
 In der Steinzeit war nicht alles besser, aber es gab eindeutig weniger Ungleichheit. Die ist heute etwa in Bezug auf das

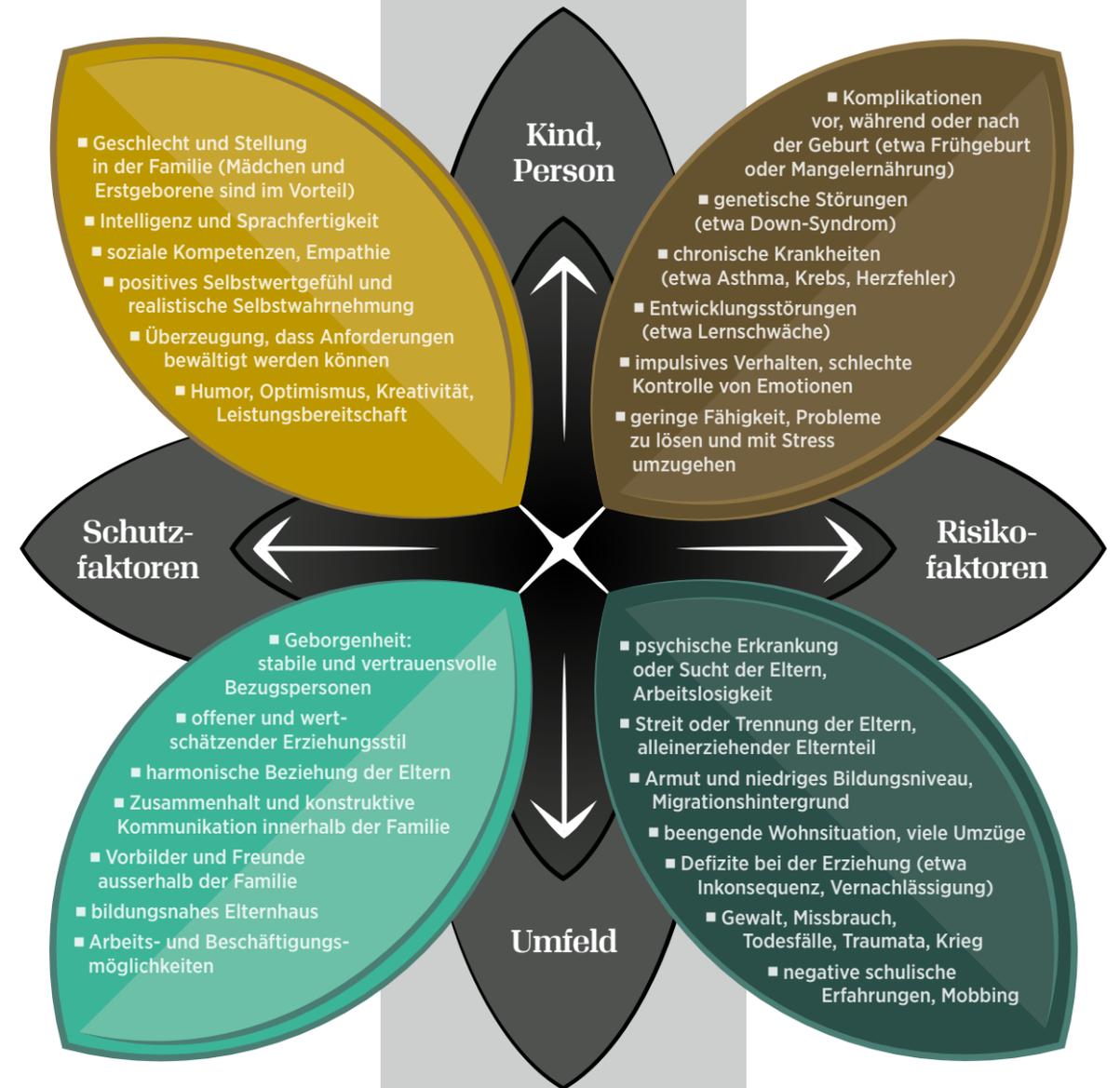
Vermögen grösser denn je. Doch unser Gehirn ist nicht für diese Ungleichheit geschaffen, obwohl sie enorme Vorteile hat. Sie motiviert Menschen, sich hochzuarbeiten. Nicht gesund ist aber der ständige Kampf um sozialen Status, der sich durch sämtliche Lebensbereiche zieht, vom Berufsabschluss übers Aussehen bis hin zum Kindergeburtstag.

Eigentlich müsste das dazu führen, dass man lernt, mit Niederlagen umzugehen.
 Grundsätzlich ja, aber wir übertreiben es. Wir sind dem Wettbewerb permanent ausgesetzt. Deshalb empfehle ich jedem, in seinem Leben wettkampffreie Zonen einzubauen und sich für gewisse Bereiche einfach einzugestehen: Da muss ich nicht der Beste sein.

Sie schreiben in Ihrem Buch, dass Einkommensunterschiede von einem Prozent zu einem Resilienzverlust im gleichen Umfang führen. Wie kommen Sie darauf?
 Das sind Resultate aus der Glücksforschung. Dort misst man positive Gefühle und sieht diesen klaren Zusammenhang. Resilienz wiederum gründet stark auf positiven Gefühlen, man kann das gleichsetzen.

Resilienz ist also käuflich?
 Es geht um relative Unterschiede. Sie können reich sein, aber trotzdem unglücklich, weil Sie sich mit noch Reicheren vergleichen. Das Wichtigste für die Resilienz sind soziale Beziehungen, Einbindung in ein Netzwerk. Wenn Sie reich sind, ist das einfacher. Sie können Partys schmeissen oder einen Fussballclub sponsern. Das stärkt die Resilienz, weil man lokal verankert ist, Kontakt hat mit Leuten, die in der Nähe wohnen.

Studien zeigen, dass in Kantonen mit eher schwachen direktdemokratischen Rechten auch die Lebenszufriedenheit – und damit die Resilienz – eher schwach ist. Wie ist das zu erklären?



Wer kann Krisen bewältigen?

Wie resilient jemand ist, hängt von zahlreichen Risiko- und Schutzfaktoren ab. Nicht jeder Risikofaktor gefährdet die Entwicklung eines Kindes gleichermaßen – schlimm ist, wenn sich die Faktoren häufen. Je mehr schützende Elemente vorhanden sind, desto stärker wirken sie und können die negativen Aspekte ausgleichen. Die Bedingungen, die das Umfeld betreffen, sind dynamisch, das heisst, sie können eher verändert und beeinflusst werden als biologische und psychologische Faktoren. Die Aufzählung ist nicht vollständig.

INFOGRAFIK: BEOBACHTER/ANNE SEEGER
 QUELLEN: KINDERSPITAL ZÜRICH/
 PROF. DR. MED. OSKAR JENNI; WUSTMANN: «RESILIENZ»;
 FRÖHLICH-GILDHOFF, RÖNNAU-BOSE: «RESILIENZ»

Im Grunde geht es da ebenfalls um die sozialen Beziehungen und das Gefühl, mitwirken zu können. Es gibt eine Tendenz, Verantwortung an Experten zu delegieren. Die lokalen Bindungen werden so entwertet. Ein Beispiel sind die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörden: Früher mussten die Gemeindevertreter mit schwierigen Leuten umgehen, heute sind es Experten von ausserhalb.

Aber das ist ja in allen Kantonen so.
 Schon, aber in der Innerschweiz und im Appenzell, wo die Resilienz am stärksten ist, ist die geografische Nähe grösser, der Beamte kommt vielleicht aus dem Nachbardorf. Genf ist zwar auch klein, wird aber sehr zentralistisch regiert.

Das sind sehr soziologische Argumente für einen Psychiater.
 Mit Therapien, die sich nur auf die eigene Psyche beziehen, kommt man heute nicht mehr weiter. Einem Manager mit Burn-out kann ich nicht raten, auf die

innere Stimme zu hören und regelmässig zu joggen. Er tut das längst. Seine Probleme haben gesellschaftliche Ursachen. Das heisst aber nicht, dass man selber nichts ändern kann, gerade wenn es um die lokale Verwurzelung geht. Ich bin selber von den USA zurück in die Schweiz gezogen, weil ich die wichtigsten Menschen in der Nähe haben muss, um glücklich zu sein.

Was kann man tun, um Stress zu reduzieren und die Resilienz zu fördern?
 Soziale Beziehungen sind zentral, aber es müssen die richtigen sein. Kontakte über soziale Medien sind zwar inspirierend, können aber persönliche Beziehungen nicht ersetzen. Zudem sollte man so oft wie möglich den Flow anstreben. Sie kennen sicher das Gefühl, wenn man total in eine Tätigkeit versunken ist und die Aussenwelt gar nicht mehr wahrnimmt, wenn man völlig im Moment aufgeht. Das ist damit gemeint.
INTERVIEW: CONNY SCHMID | FOTO: FABIAN HUGO