

Nervenheilkunde

Zeitschrift für interdisziplinäre Fortbildung



Prof. Dr. Dr.
Henrik Walter
Research Division of
Mind and Brain
Department for
Psychiatry and Psycho-
therapy, CCM (Research)
Charité Universitätsme-
dizin Berlin; Quelle: Won-
der Photo Shop Berlin



Prof. Dr. Oliver Tüscher
Clinical Investigation
Center LIR, Clinical
Resilience Research Uni-
versity Medical Center
of the Johannes Guten-
berg-University Mainz;
Quelle: T. Böhm, Pres-
se und Öffentlichkeitsar-
beit, Universitätsmedi-
zin Mainz

Die Resilienz in den Zeiten von Corona

Das 1985 erschienene Buch „Die Liebe in den Zeiten der Cholera“ des kolumbianischen Literaturnobelpreisträgers Gabriel García Márquez erzählt von einer tödlichen Choleraepidemie in Kolumbien, die von dem Arzt Juvenal Urbino erfolgreich bekämpft wird sowie vom Bürgerkrieg, der damals herrschte. Vor allem aber erzählt die Geschichte von der „cólera“, der Wut, Hitze, Zorn, also im übertragenen Sinne der Leidenschaft und See- lenqual der Liebe.

Auch in der gegenwärtigen COVID-19-Pandemie beobachten wir einerseits die pande- mische Ausbreitung einer Erkrankung (COVID-19) und deren Bekämpfung. Andererseits belasten uns zunehmend auch ihre Auswirkungen auf unseren Alltag, auf die ökonomi- schen Verhältnisse und auf unsere Gesellschaft als Ganzes. Viele der damit einherge- henden Einschränkungen und Belastungen wirken emotional, wir kriegen einen „Kol- ler“. Kommen zu viele Belastungsfaktoren zusammen und werden sie chronisch, kön- nen wir psychisch krank werden. Doch zugleich gilt: Wir kommen mit Extremsituationen oft besser zurecht, als wir selbst glauben. Wie also gelingt es Menschen, trotz widriger Umstände und erheblicher Stressoren psychisch gesund zu bleiben bzw. sich nach einer Tiefphase rasch wieder zu erholen?

Eine Frage, die sich zurzeit in neuer Schärfe stellt. Sie wird schon seit mehreren Jahr- zehnten interdisziplinär erforscht, zunächst von Anthropologie und Soziologie, aber zunehmend auch von der Psychologie und nunmehr den kognitiven Neurowissenschaften. Es gibt eine Reihe von Faktoren, die Resilienz fördern, u. a. zählen dazu die (virtuel- le) Nähe zu engen Bezugspersonen, soziale Unterstützung, kognitive Flexibilität, oder die Fähigkeit, auch positive Aspekte in negativen Ereignissen sehen zu können. Eine ef- fektive Regeneration nach belastenden Phasen ist vermutlich von Bedeutung. Es gibt immer mehr Artikel, Bücher, Forschungsprogramme und Institutionen, die sich diesem wichtigen Thema widmen. Dabei wurde „Resilienz“ häufig als eine Art Persönlichkeitseigenschaft verstanden, die man entweder hat oder nicht hat, und zu deren Stärkung man folglich nicht viel beitragen kann. Doch die moderne Forschung zeichnet ein ande- res Bild. Für sie ist „Resilienz“ nicht eine vorgegebene Persönlichkeitseigenschaft, son- dern das Ergebnis eines dynamischen Anpassungsprozesses, der prinzipiell trainierbar und erlernbar ist. Doch erreichen kann man Resilienz nur in Auseinandersetzung mit echten Problemen. Tatsächlich ist ein gewisses Ausmaß von Stresserleben und -bewäl- tigung in der Entwicklung sogar notwendig, um später im Leben, unter widrigen Um- ständen, persönlichen und globalen Krisen, psychisch einigermaßen gesund zu bleiben oder sich rasch zu erholen. Dieses Phänomen ist als „Stressimpfung“ bekannt: Wir kön- nen uns durch und mit Bewältigung sehr belastender Umstände Erfahrungswissen und Fertigkeiten aneignen, die als „psychische Abwehrkräfte“ wirken. So können wir die Fä- higkeit, Resilienz zu erreichen, trainieren. Damit steht zu erwarten, dass die Widrigkeiten der gegenwärtigen Pandemie auch die Chance bieten, eigene Resilienzfaktoren zu stär- ken und weiterzuentwickeln. Dies mag als positive Aussicht angesichts all der Schwie- rigkeiten dienen, mit denen viele Menschen derzeit zu kämpfen haben. Und damit ist nicht gemeint, dass es zur Norm werden soll alles auszuhalten, sondern vielmehr, dass es auch in schwierigen Zeiten Anlass zur Hoffnung gibt.

Um die Spreu vom Weizen zu trennen, brauchen wir auch hier, wie so oft, solide Forschung. In den Beiträgen in diesem Heft werden daher Grundlagen und Anwendungen der modernen Resilienzforschung dargestellt. Der Beitrag von Oliver Tüscher und Kollegen erläutert grundlegende Konzepte, Begriffe und Vorgehensweisen der Resilienzforschung. Seit kurzem existiert in Mainz ein in seiner Art in Europa einzigartiges Leibniz-Institut für Resilienzforschung, dessen Struktur und Tätigkeit in der Arbeit von Isabella Helmreich et al. dargestellt wird. Der Erforschung von Interventionen zur Stärkung der Resilienz widmet sich sodann der Beitrag von Andrea Chmitorz und Kollegen. Obwohl Resilienz gerade bei Personen erforscht wird, die unter großen Belastungen nicht erkranken, stellt sich die Frage nach der Resilienz auch in klinischen Populationen, also bei Personen mit psychischen Erkrankungen, ein Thema, das im Beitrag von Christina Berndt und Andrea Pfennig erörtert wird und die Leser der Nervenheilkunde besonders interessieren wird. Der Beitrag von Carolin Wackerhagen und Mitarbeitern schließlich gibt eine Übersicht darüber, was wir aus Sicht der kognitiven Neurowissenschaft über die neurobiologischen Faktoren und Mechanismen wissen, die zur Resilienz beitragen.

Henrik Walter, Berlin, und Oliver Tüscher, Mainz