

Resilienz

Relevanz von Resilienz im Gesundheitsbereich

Die Frage, was unter den Bedingungen von zunehmender Arbeitsverdichtung, Informationsflut, neuen Arbeitsstrukturen, ständiger Erreichbarkeit, knappen Budgets und ausufernder Bürokratie persönlich gestaltbar bleibt, betrifft im besonderen Maße den Gesundheitsbereich, der im Vergleich zu anderen Industrie- und Dienstleistungsbranchen zu den Sektoren mit der größten Belastung gehört. Zahlreiche Studien zur Ärztgesundheit zeigten deutlich, dass Mediziner eine stark belastete Berufsgruppe sind. Eine hohe Kompetenz an Emotionsregulation und Stressresistenz ist für ihr physisches und psychisches Wohlbefinden daher von großer Bedeutung. Hier setzt das Thema Resilienz an.

Resilienz – Was ist das?

In der Psychologie und Medizin versteht man unter Resilienz die „seelische Widerstandskraft“, d.h., die Fähigkeit zur Aufrechterhaltung oder Rückgewinnung der psychischen Gesundheit während oder nach widrigen Lebensumständen. Resilienz kann als das erfolgreiche Ergebnis eines lebenslangen Anpassungsprozesses an Stress und schwierige Lebensumstände verstanden werden. Resilienz ist dynamisch und kann in verschiedenen Lebensphasen und Lebensbereichen unterschiedlich ausgeprägt sein.

Im Laufe der Forschung wurde bereits eine Vielzahl von Faktoren identifiziert, die eine erfolgreiche Anpassung an Stress und kritische Lebensereignisse beeinflussen, sogenannte Resilienzfaktoren. Besonders gut belegte Faktoren umfassen die aktive Bewältigung von Situationen, die Selbstwirksamkeitserwartung (d.h. die Überzeugung, schwierige Situationen aus eigener Kraft bewältigen zu können), Optimismus, soziale Unterstützung, kognitive Flexibilität (d.h. die Fähigkeit, auf veränderte Bedingungen durch Variationen in Denken und Handeln zu reagieren), Religiosität bzw. Spiritualität, das Erleben positiver Emotionen, Hardiness (Grundhaltung, aktiv an Situationen mitzuwirken und Situationen als

Herausforderung und kontrollierbar zu erleben), Selbstwertgefühl, einen Sinn im Leben zu sehen (z.B. über persönliche Werte) sowie Kohärenzgefühl (Tendenz, Anforderungen des Lebens als verstehbar, bewältigbar und sinnhaft zu erleben). Da diese verschiedenen Faktoren eng miteinander interagieren, kommt ihre Wirkung vermutlich durch eine begrenzte Anzahl von übergeordneten Resilienzmechanismen zustande. Die Identifizierung dieser Resilienzmechanismen steht im Fokus der Forschung des Deutschen Resilienz Zentrum (DRZ) Mainz.

Deutsches Resilienz-Zentrum Mainz

Das DRZ (www.drz.uni-mainz.de) ist eine wissenschaftliche Einrichtung der Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität (JGU) Mainz, die sich die interdisziplinäre Erforschung der Resilienz zum Ziel gesetzt hat. Im Mittelpunkt des Forschungsprogramms steht dabei das Gehirn als „Resilienz-Organ“, denn die psychischen Reaktionsweisen von Menschen auf Stress legen den Schluss nahe, dass im Gehirn resilienter Personen übergeordnete Resilienzmechanismen existieren.

Gemäß dem Dreiklang „Verstehen, Vorbeugen, Verändern“ findet die Forschung des DRZ auf drei Ebenen statt:

1) Verstehen: Ziel auf dieser Ebene ist

es, zugrundeliegende Resilienzmechanismen durch neurowissenschaftliche, genetische und humanpsychologische Forschung umfassend zu untersuchen. Beispielsweise begleitet das MARP-Projekt (Mainzer Resilienz-Projekt) junge Menschen im Alter von 18-19 Jahren, die sich durch den Übergang vom Jugend- zum jungen Erwachsenenalter in einer besonders kritischen Lebensphase befinden. Untersucht wird, ob bestimmte individuelle Merkmale (z.B. psychologische Variablen, Größe bestimmter Hirnregionen, regionale Hirnaktivierung), welche die Studienteilnehmer bei Einschluss in die Studie aufweisen, den erfolgreichen Umgang mit Stressereignissen und Resilienz im Laufe der Jahre vorherzusagen.

2) Vorbeugen: Auf dieser Ebene steht die Entwicklung empirisch fundierter Präventionsmaßnahmen im Vordergrund, die sich an psychologischen und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen orientiert. Eigens entwickelte Interventionen zur Resilienzförderung werden nach wissenschaftlichen Kriterien in Form randomisiert-kontrollierter Studien evaluiert. Daneben wird in diesem Forschungsbereich regelmäßig der

aktuelle Forschungsstand zur Wirksamkeit von Resilienz-Interventionen analysiert, um hieraus Empfehlungen für die Gestaltung von Trainings abzuleiten. Zusätzlich zu Angeboten für Unternehmen umfasst das DRZ eine Resilienz-Ambulanz (derzeit im Aufbau). Neben präventiven Maßnahmen zur Gesundheitsförderung sowie der Aufklärung über Frühwarnzeichen psychischer Erkrankungen gehören die diagnostische Abklärung von Krankheitssymptomen und individuelle Beratungsgespräche zu den Angeboten der Ambulanz.

- 3) Verändern:** Schließlich strebt das DRZ auf der Veränderungsebene an, durch seine Forschungsaktivitäten langfristig Handlungsempfehlungen für Politik, Wirtschaft und Gesellschaft abzuleiten, welche eine Anpassung verschiedener Lebensfelder im Sinne von Resilienz ermöglichen können. Auf diese Weise könnten – unter Mitwirkung von Politik und Unternehmen – beispielsweise berufliche Bedingungen zukünftig so gestaltet werden, dass Mitarbeiter trotz zunehmender Belastungen langfristig gesund bleiben.

Ist Resilienz trainierbar?

Das ist eine zentrale Frage der Resilienzforschung, die aufgrund konzeptuell sehr unterschiedlicher Vorstellungen noch nicht abschließend geklärt ist. Lange Zeit ging man davon aus, dass Resilienz eine unveränderliche Persönlichkeitseigenschaft ist. Aktuelle Studien zeigen aber, dass Resilienz trotz dispositioneller Veranlagung veränderbar ist. Was man zum jetzigen Zeitpunkt sagen kann, ist, dass „resilientes Verhalten“ (Emotionsregulation) sowie „resiliente Grundhaltungen“ (Optimismus) trainierbar sind und Trainings positive Effekte auf die psychische Gesundheit erzielen). Sie aufrechtzuerhalten setzt jedoch den regelmäßigen Einsatz voraus. Trainings stellen daher keine Garantie für ein höheres Wohlbefinden dar, sondern eine Möglichkeit

Stressoren besser bewältigen zu können. Denn neben dem Bestreben innere Kräfte zu aktivieren und mit Herausforderungen wie Krankheit, Schwierigkeiten am Arbeitsplatz oder Lebenskrisen konstruktiv umzugehen kommt noch ein weiterer Faktor hinzu, etwa die Chancen und Rahmenbedingungen, die einem Menschen geboten werden.

Resilienz kann nicht nur ein privates Programm bleiben!

Um gute Bedingungen für psychische Gesundheit und Bewältigungsfähigkeit von Konfliktsituationen zu schaffen, ist eine Vielzahl an Maßnahmen denkbar. Individuelle Resilienzfaktoren können beispielsweise auf organisationaler Ebene verankert werden. Hierzu gehören u.a. die Vermittlung von Kenntnissen der Stressbewältigung und des Zeit- und Selbstmanagements, präventive Maßnahmen zur Stärkung des sozialen Netzwerks (soziale Unterstützung), die Ermöglichung von Handlungsspielräumen und Verantwortungsübernahme (Selbstwirksamkeit) oder auch die Thematisie-

rung des Sinns und der Bedeutung von Arbeitsaufgaben (Kohärenzgefühl). Auch die Führungskultur beeinflusst die Ausbildung von Stresserleben und Leistungsfähigkeit. Führungskräfte stellen dabei die wesentlichen Schnittstellen zwischen persönlicher und organisationaler Resilienz dar. Sie prägen zum einen die Unternehmenskultur, zum anderen wirkt sich ihr Wohlbefinden und Verhalten auf die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter aus. Daher ist psychische Gesundheit und Resilienzförderung auch eine kontinuierliche Aufgabe, die von Seiten der Arbeitgeber zu erfüllen ist. Das Anbieten von resilienzfördernden Maßnahmen darf dabei aber niemals zum Substitut werden für eine eigentlich notwendige und mögliche Veränderung von Arbeitsbedingungen, die die psychische Gesundheit von Arbeitnehmern gefährden. Dann wäre das Ziel der Resilienzförderung verfehlt. ■

Literaturhinweise finden Sie unter www.vdbw.de

Dr. phil. Dipl.-Psych. Donya A. Gilan

Wissenschaftliche Leitung der
Geschäftsstelle
Deutsches Resilienz-Zentrum (DRZ)
Universitätsmedizin der Johannes
Gutenberg-Universität
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Kontakt:

Donya.Gilan@unimedizin-mainz.de



Univ.-Prof. Dr. Klaus Lieb

Direktor
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Stv. Direktor
Deutsches Resilienz Zentrum (DRZ) Mainz
Universitätsmedizin Mainz

Kontakt:

klaus.lieb@unimedizin-mainz.de

