

Manche Menschen können mit Druck und Stress umgehen, ohne aus der Bahn geworfen zu werden. Sie gelten als resilient. Wie man das erlernen kann.

SABRINA GLAS

SEEBURG. Er sei ein gewöhnlicher Mann, sagte der Amerikaner Kenny Easterday. Im Alter von sechs Jahren wurden seine Beine amputiert, seine Wirbelsäule hatte sich nicht richtig entwickelt. Seitdem wanderte er auf Händen durch das Leben – und erlangte viel Berühmtheit. Er wurde Schauspieler, trat in Hauptrollen auf. Er heiratete zwei Mal und hatte zwei Kinder. Für viele wurde er ein Symbol innerer Widerstandskraft. Heutzutage spricht man auch von Resilienz. Doch was ist damit überhaupt gemeint?

In der psychologischen Literatur kam der Fachbegriff erstmals in den 1970er-Jahren auf. Besonders bekannt ist dabei die amerikanische Wissenschaftlerin Emmy Werner, die mit ihrem Team 40 Jahre lang knapp 700 Kinder begleitete, die auf der Hawaii-Insel Kauai geboren wurden. Ein Teil davon wuchs unter schwierigen Verhältnissen auf – Armut, Gewalt, Krankheit und Vernachlässigung der Eltern prägten ihre Kindheit. Werner zeigte, dass ein Drittel dieser Kinder trotzdem ein gutes und erfülltes Leben führen konnte.

In der Forschung lieferte das erste Anhaltspunkte dafür, was resiliente Menschen auszeichnet: Sie haben erlebt, dass sich das eigene Leben verändert, wenn es eigenverantwortlich gestaltet wird. Sie verfügen über eine hohe soziale Kompetenz. Und: Sie erachten ihr Leben als sinnvoll.

Ein Grundstein für die Resilienzforschung war gelegt. Ursprünglich kommt der Begriff aus den Materialwissenschaften und bedeutet widerstandsfähig. „Resiliente Menschen sind solche, die mit schwierigen Situationen und mit Stress gut umgehen können“, erklärt Wirtschaftspsychologin Magdalena Bekk von der Privatuniversität Schloss Seeburg in Seekirchen, die bei den „Seeburger Dialogen“ am Dienstag zum Thema Resilienz referiert. Es gehe darum, wieder aufstehen zu können, bei Widrigkeiten zumindest wieder in den Ausgangszustand zurückzukommen, ergänzt Wirtschaftspsychologin Matthias



Spörrle, der an derselben Universität lehrt und ebenfalls am Themenabend referiert. Grundsätzlich gilt: Resilienz ist erlernbar. Doch wie kann man das trainieren?

Die Forschenden erklären es anhand einer Pyramide mit drei Ebenen. Das Fundament bildet die Frage: Wie geht es meinem Körper? „Für mehr Resilienz sind eine gesunde Ernährung, Bewegung und Schlaf enorm wichtig“, erklärt Bekk. Das Körperliche werde häufig vernachlässigt, sagt Spörrle. In der

Stresssituationen haben stark zugenommen

Forschung spricht man von sieben bis acht Stunden Schlaf, die jede und jeder täglich abbekommen sollte. Vor allem in der Zeit zwischen 23 Uhr und 1 Uhr nachts erholt sich der Körper sehr effektiv.

Die zweite Ebene der Pyramide bildet das Soziale ab und dreht sich um die Frage: Bin ich gut mit meinen Mitmenschen verbunden? In der obersten Ebene tritt die individuelle Psyche in den Vordergrund: „Dabei geht es darum, sich Ruhepausen zu gönnen und Achtsamkeitsübungen anzuwenden“, sagt Bekk. Dazu zählen etwa Atem- und Meditationstechniken, Yoga, Dankbarkeitsübungen, negative Denkwesen umzulernen oder spazieren zu gehen. „Menschen, die auf die-

sen drei Ebenen auf sich achten, sind auch jene, die mit stressigen Situationen besser zurechtkommen“, resümiert die Psychologin.

Generell kommt auch der Erziehung eine wichtige Rolle zu. „Wenn man Kindern von klein auf beibringt, wie sie mit Stress umgehen können, können sie ein Leben lang darauf zurückgreifen“, sagt Bekk. Man solle Kindern Achtsamkeitstechniken an die Hand geben und sie lehren, auf den Körper zu hören – hineinzuhorchen, wann er etwa Pausen braucht.

Dabei sei Stress jedoch nicht immer nur negativ zu sehen, betont Psychologin Spörrle. „Es gibt auch keinen Muskelzuwachs ohne den körperlichen Stressor Sport. Stressoren (Stressauslöser, Anm.) gehören zu unserem Leben dazu – wir brauchen die Stimulation.“ An Krisen könne man wachsen.

Das Problem: Stressoren haben in den vergangenen Jahren stark zugenommen. Zu den weltumspannenden Krisen wie der Pandemie, dem Ukraine-Krieg und seinen Auswirkungen, dem Klimawandel und der sensorischen Überforderung durch digitale Medien kommen die persönlichen Krisen. „Auf uns alle prasseln viele Stressoren ununterbrochen ein – und darunter sind auch solche, auf die wir durch unsere Entwicklung als Art gar nicht vorbereitet sind“, sagt Spörrle. Das sei kritisch. „Der Mensch kann zwar

mit kurzen und natürlichen Stressphasen umgehen, aber wir halten Dauerstress nicht gut aus.“

Was man also braucht, sind Phasen der Entspannung und Ruhe. Die beiden Forschenden plädieren dafür, sich Rituale und Strukturen zu schaffen – wie etwa, jeden Tag zu meditieren. Oder sich täglich eine halbe Stunde in der Natur aufzuhalten. „Es geht darum, sich selbst durch Routine liebevoll an die Hand zu nehmen“, sagt Spörrle. Der Schlüssel sei Selbstwirksamkeit.

Grundsätzlich ist der Mensch also resilient und kann mit Widrigkeiten gut umgehen. Jedoch nur, wenn er genügend Erholungsphasen hat. Und sich den Herausforderungen des Lebens stellt. Vielleicht ein wenig wie der Amerikaner Kenny Easterday. Er hatte zwar keine Beine, ließ sich von seinem Schicksal jedoch nicht unterkriegen. „Viele dachten, ich könne nicht wie eine normale Person leben“, erzählte er in einer TV-Dokumentation. Aber das tat er. Und wurde dabei zum Vorbild für viele.

Umfrage

Manche Menschen sind resilienter als andere: Wie gehen Sie mit Stress und Druck um?
www.SN.at/umfrage



Neue Studie zeigt: Bienen haben Landkarte im Kopf

WIEN. Vor 50 Jahren erhielt der österreichische Verhaltensforscher Karl von Frisch für die Entschlüsselung des Schwänzeltanzes der Honigbiene den Nobelpreis für Physiologie oder Medizin. Mit dem Tanz teilen Bienen Artgenossen die Lage einer Futterquelle mit.

Forschende um den deutschen Zoologen Randolph Menzel zeigen nun im Fachblatt PNAS, dass der Informationsgehalt des Schwänzeltanzes völlig neu bewertet werden muss und Bienen über ein kartentartiges Landschaftsgedächtnis verfügen. Bienen seien in der Lage, metri-



Schwänzeltanz einer Honigbiene.

sche Bezüge zwischen Landmarken so einzuspeichern, dass sie von jedem beliebigen Ort zu der im Tanz angegebenen Stelle fliegen können, heißt es in der Studie. SN, APA

Kommt eine Impfung gegen Krebs?

Neuer Impfstoff soll B-Zellen zur Produktion von Antikörpern anregen.

WIEN. Monoklonale Antikörper werden oft bei Krebserkrankungen eingesetzt. Beispiel ist das Medikament Trastuzumab bei HER2-positivem Brustkrebs. Die Wiener Vakzinologin Ursula Wiedermann-Schmidt und der Onkologe Christoph Zielinski haben nun ein Konzept einer aktiven Immunisierung gegen HER2 erfunden. HER2-positive Karzinome galten lange als besonders gefährlich. Sie tragen an der Oberfläche den Wachstumsfaktor-Rezeptor HER2/neu, der zu einem schnelleren Wachstum

von Tumoren führt. Wiedermann-Schmidt (MedUni Wien) und ihr Team haben nun erste Daten zum Projekt (Phase Ib klinische Studien) in der Zeitschrift „Clinical Cancer

Immunsystem soll selbst Antikörper produzieren

Research“ publiziert. Die Idee dahinter fasst Wiedermann-Schmidt so zusammen: „Monoklonale Antikörper sind sozusagen eine passive Immunisierung. Wir wollen aber eine aktive Immunisierung (spricht

Corona: Art der Antikörper ist entscheidend

Team der MedUni Wien entdeckte zudem eine „Achillesferse“ des Virus.

WIEN. Für den Schutz gegen Neuinfektionen mit dem Coronavirus ist nicht das Vorhandensein von Antikörpern entscheidend, sondern ob es sich dabei um ausreichend neutralisierende Antikörper handelt. Nur diese verhindern das Andocken des Virus an die menschlichen Zellen. Der Haken: In üblichen Antikörpermessungen werden die Eigenschaften der Antikörper meist nicht unterschieden. Um die neutralisierenden Antikörper zu bestimmen, ist eine spezielle Blutuntersuchung nötig. Das zeigte ein Team der MedUni Wien nun in einer Publikation im „International Journal of Molecular Sciences“. Dabei entdeckten sie auch eine bisher unbekannte Schwachstelle des Virus: Es wurde beobachtet, dass die Fähigkeit zur Virusabwehr mit der Bindung neutralisierender Antikörper gegen ein bisher unbekanntes Epitop, also eine bestimmte Region an der Virusoberfläche, zusammenhängt. Das sei wichtig für die Herstellung neuer Vakzine. SN, APA

KURZ GEMELDET

Verschmutztes Wasser: 1000 tote Kinder täglich

NEW YORK. „Täglich sterben weltweit mehr als 1000 Kinder unter fünf Jahren an Krankheiten, die durch verschmutztes Wasser, fehlende Sanitäreinrichtungen und mangelnde Hygiene verursacht werden“, teilte das UN-Kinderhilfswerk Unicef mit. Insgesamt sind 190 Mill. Kinder in zehn Ländern Afrikas gefährdet. SN, APA

Forscher warnen vor Huchen-Aussterben

WIEN. Die Fischart der Huchen ist laut einer Studie stark bedroht. Früher lebte der bis zu 30 Kilogramm schwere und 1,3 Meter lange „Donaulachs“ in mehr als 250 Flüssen und auf über 7400 Kilometern Flusslänge in Österreich und Bayern. „Heute finden wir Populationen nur noch in 0,7 Prozent des Verbreitungsgebiets in sehr gutem Zustand“, sagt Stefan Schmutz (Boku). SN, APA