

### *Flexible Anpassung, pragmatisches Coping*

Neuere Studien zur Resilienz enthüllten eine Reihe von einzigartigen und individuell variablen Reaktionsmustern. Es ist die Rede von flexibler Anpassung. Da potenziell traumatogene Erfahrungen jeweils außerhalb dessen liegen, was man vom Leben erwarten kann, erfordern sie oft einzigartige und hoch spezifische Copingstrategien. Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, braucht es eine sehr pragmatische Haltung. Was auch immer gebraucht wird, ist oft einmalig und zielgerichtet. Manche pragmatischen Copingstrategien verlangen Verhaltensweisen, die unter normalen Umständen weniger effektiv sind oder sogar schädlich, etwas, das „hässliches Coping“ genannt wird, um zu unterstreichen, dass Coping nicht unbedingt etwas Angenehmes sein muss, es soll nur helfen, „to get the job done“.

Pragmatisches Coping kann gelegentlich sogar als Folge von relativ rigiden Persönlichkeitsmerkmalen angesehen werden. Zum Beispiel vermeiden manche Menschen unangenehme Erfahrungen. Obwohl dieses Verhalten auch mit Gesundheitsproblemen verbunden ist, z.B. mit Ängsten, so kann es doch dazu führen, dass diese Menschen mit traumatischen Ereignissen besonders gut fertig werden, möglicherweise, so ist meine Vermutung, weil sie es eben vermeiden, sich dauernd mit schmerzlichen Gefühlen zu beschäftigen, was einige Befunde der Gehirnforschung bestätigen könnte, wonach das, womit wir uns viel beschäftigen, sich auch besonders stark in unser Gedächtnis einräbt.

Flexibilität ist die Fähigkeit, das eigene Verhalten zu formen und zu verändern, wenn ein Stressor dies erfordert. Praktisch ausgedrückt zeigt sich Flexibilität als eine Res-

source, die helfen kann, Resilienz im Umgang mit belastenden Erfahrungen zu unterstützen, z. B. im Umgang mit Gewalterfahrungen in der Kindheit. Jüngere Forschungen haben gezeigt, dass Flexibilität ein stabiles Element werden und daher sogar Resilienz gegenüber erneuten traumatischen Erfahrungen erhöhen kann (zit. nach George A. Bonanno und Anthony D. Mancini: „The human capacity to thrive in the face of potential trauma“/Pediatrics 2008; 121, 369-375).

Was kann man aus dieser Forschung lernen? Resilienz sollte man fördern, denn auch die Resilienten brauchen es, dass sie ihre Resilienz nähren. Auch in der Psychotherapie sollten wir resilienzfördernd arbeiten.

#### Literatur:

- Antonovsky, A. (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. DGVS, Tübingen
- Bonanno, G.A., Mancini, A.D.(2008): "The Human Capacity to thrive in the face of potential Trauma": Pediatrics 121, 369-375
- Boss, P.(2008): Verlust, Trauma und Resilienz. Stuttgart, Klett-Cotta
- Brooks, R., Goldstein, S. (2009): Das Resilienz-Buch. Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken. Stuttgart, Klett-Cotta
- Csikszentmihalyi, M. (1999): Flow: Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart, Klett-Cotta
- Frederickson, B. (2009): Positivity. Crown Publishers, New York
- Hüther, G. (1997): Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht
- Hüther, G. (2004): Die Macht der inneren Bilder. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht
- Kivimäki, M., Elovainio, M. et al. (2005): Optimism and Pessimism as predictors of change in health after death or onset of severe illness in family. Health Psychology 2005, Vol. 24, No. 4, 413-421
- Reivich, K., Shatte, A. (2002): The Resilience Factor: Seven Essential Skills For Overcoming Life's Inevitable Obstacles. New York, Broadway Books
- Seligman, M. (2005): Der Glücksfaktor. Bergisch-Gladbach, Lübbe
- Steptoe, A., Wardle, J., Marmot, M. (2005): Positive affect and health-related neuro-endocrine, cardiovascular, and inflammatory processes. PNAS, Vol. 102, No.18, 6508-6512

## Von der Angst zur Resilienz

Jeder Mensch ist fähig, psychische Widerstandskräfte zu entwickeln, erklärt die Ärztin Dr. Mirriam Prieß in ihrem Buch "Resilienz. Das Geheimnis innerer Stärke". Doch wie können wir psychisch widerstandsfähiger werden und ein erfülltes Leben führen, auch und gerade wenn wir an Ängsten leiden? Ein *daz*-Interview.

***daz: Resilienz, als „seelische Widerstandskraft“ verstanden, ist keine angeborene Eigenschaft, sondern etwas, das jeder Mensch für sich entwickeln kann?***

**Mirriam Prieß:** Das kann man so sagen, ja. Es gibt auf der einen Seite die Theorie, dass Resilienz angeboren ist – also in den Genen liegt – und auf der anderen Seite die Mei-

nung, dass die soziale Prägung eine entscheidende Rolle dafür spielt. Und da die Wissenschaft inzwischen erkannt hat, dass auch die Gene sich durch Umwelteinflüsse verändern können, ist tatsächlich die soziale Prägung der entscheidende Punkt. Dabei stehen die ersten Lebensjahre im Vordergrund, wobei es nicht um einzelne Erlebnisse in der Kindheit an sich geht, sondern eher die allgemeine



## UNSERE INTERVIEWPARTNERIN

Dr. med. Mirriam Prieß

war acht Jahre an einer psychosomatischen Fachklinik in Hamburg in leitender Funktion tätig für die Behandlungsschwerpunkte Ängste, Depressionen und Burnout. Seit 2005 berät sie Unternehmen zum Thema Gesundheitsmanagement und Führungskräfte. Sie hält Schulungen und Vorträge im Bereich Gesundheitsmanagement und Prävention mit dem Schwerpunkt auf Burnout. In ihren Seminaren geht es um das Erlernen von innerer Stärke nach dem Dialogprinzip. ([www.mirriampriess.de](http://www.mirriampriess.de))

Foto: Dr. Mirriam Prieß

Atmosphäre der Beziehung, in der ein Kind aufwächst: Wie seine Bezugspersonen – meist Mutter und Vater – mit dem Kind umgehen, wie diese Bezugspersonen mit sich selbst und miteinander umgehen, daraus lernt das Kind, mit sich selbst und mit der Welt in Beziehung zu treten. Resilienz, also psychische Widerstandsfähigkeit, können Sie herunterbrechen auf den Punkt der Beziehungsfähigkeit: Die Fähigkeit dem Leben, den Menschen und sich selbst im Dialog auf Augenhöhe zu begegnen.

***Nun sind wir ja in der Regel bereits erwachsen, geraten dann vielleicht in eine psychische Krise oder leiden gar schon sehr lange unter Ängsten. Was können wir denn tun, gerade wenn wir das Gefühl haben, eben nicht resilient genug zu sein, keine seelische Widerstandskraft zu besitzen?***

Das Gute ist doch: Wenn Sie wissen, dass es an der sozialen Prägung liegt, dann haben Sie die Möglichkeit das, was damals in der Kindheit gefehlt hat oder schief gelaufen ist, jetzt nachzuholen, z.B. in einer Psychotherapie. Wenn Sie wissen, dass mangelnde Resilienz gekennzeichnet ist durch fehlende Beziehungsfähigkeit und die Unfähigkeit, mit sich selbst in Beziehung zu treten, dann haben Sie die Möglichkeit, Beziehungsfähigkeit nachträglich zu lernen. Dies gilt auch für Menschen, die unter starken Ängsten leiden. Hier spielt die schwache oder fehlende Beziehung zu sich selbst eine entscheidende Rolle. Menschen, die Ängste haben, weisen ein ganz zentrales Merkmal auf: Sie haben nur sehr schwach ausgeprägt die Fähigkeit, sich selbst zur Seite zu stellen. Je weniger ich mir selbst zur Seite stehen kann, je weniger ich mit mir selbst in Bezie-

hung bin, umso bedrohlicher ist natürlich auch die Umwelt für mich. Wichtig ist natürlich auch zu erwähnen, was Beziehung eigentlich ausmacht: Gute Beziehungsfähigkeit ist gekennzeichnet durch Dialogfähigkeit. Damit ist die Fähigkeit gemeint, dem, was ist, auf Augenhöhe zu begegnen. Resilienz ist gekennzeichnet durch die Fähigkeit, in den Dialog zu gehen, mit Lebenssituationen, mit Menschen. Und auch, wenn's Konflikte gibt, den Dialog zu halten. Und vor allem auch durch die Fähigkeit zum inneren Dialog, mit mir selbst. Diese Fähigkeit zum inneren Dialog ist letztendlich auch die Grundlage, um sich von einer Angsterkrankung zu befreien. Den Dialog zu sich selbst aufzunehmen, den Dialog zur eigenen Angst aufzunehmen, den Weg durch die Angst hindurch zu gehen, um sich am Ende von der Angst zu befreien und zu sich selbst zu kommen – darum geht es.

***Sie haben lange als Ärztin an einer psychosomatischen Klinik vor allem mit Burnout-Patienten gearbeitet. Was konnten Sie da feststellen, wie und wann geht seelische Widerstandskraft verloren?***

Man kann sagen, sie geht am Ende dann verloren, wenn Sie den Dialog zu sich und dem Leben verlieren und – ganz wichtig: in dem Moment, wo Sie anfangen Dinge zu tun, die Sie nicht wirklich wollen. Wenn Sie Dinge tun, die gegen Ihren Willen, gegen Ihre Identität und gegen Ihr Gefühl gerichtet sind, verlieren Sie sukzessive an Energie, erschöpfen sich und verlieren am Ende Ihre seelische Widerstandskraft. Das ist eben das, was häufig falsch verstanden wird. Man meint immer,

*Resilient zu werden heißt, sich nicht in der Angst oder Frustration über eine schwierige Situation zu verlieren, sondern immer die Möglichkeiten in ihr zu erkennen und dann zu handeln.*

(Resilienz - Das Geheimnis innerer Stärke, S. 37)

*Interessanterweise gehört für viele Menschen mehr Mut dazu, sich selbst offen zu begegnen als ihrer Umwelt. Ursache dafür sind verdrängte Minderwertigkeitsgefühle und tief sitzende Ängste, die den Betroffenen oft nicht einmal bewusst sind. Sie fürchten im tiefsten Innersten, "nichts" zu sein, und versperren sich deshalb den Zugang zu sich selbst.*

(Resilienz - Das Geheimnis innerer Stärke, S. 85)

seelische Widerstandskraft zu besitzen bedeute, in den Widerstand zu gehen. Eben nicht! In dem Moment, in dem Sie in den Widerstand gehen, verlieren Sie auch Ihre seelische Widerstandskraft.

*Viele Betroffene versuchen, ihrer Angst rational zu begegnen – und bleiben voller Angst. Die Angst ist eine starke Emotion, und Emotionen lassen sich nur mit Emotionen auflösen.*

(Resilienz - Das Geheimnis innerer Stärke, S. 129)

Genau deswegen ist der innere Dialog ja auch von so zentraler Bedeutung. Mit sich im Dialog zu sein bedeutet, mit sich im Gleichgewicht zu sein, das eigene Gleichgewicht gefunden zu haben und letztendlich sein eigenes Wesen zu leben. Man selbst sein, authentisch sein. Was Sie ansprechen passiert, wenn man den inneren Dialog verloren oder noch nicht gefunden hat und eine bestimmte Vorstellung von sich selbst verfolgt, etwa perfekt sein will. Das passiert z.B., weil man Anerkennung von außen bekommen will, die man sich selbst nicht geben kann. Dabei handelt man entgegen dem eigenen Wesen, unterdrückt sich permanent und schwächt sich. Je weniger wir sind, wer wir tatsächlich sind, umso mehr bekommen wir Angst – eine Reaktion, die man eigentlich als gesund bezeichnen kann. Wir zeigen Symptome wie Unsicherheit, das Gefühl der

Auflösung, Panik usw., weil wir nicht mehr als die Person da sind, die wir wirklich sind.

*Wer seine Angst verdrängt, der wird von ihr geleitet. Ängste zu verdrängen, ist das Gefährlichste, was man tun kann, denn in der Verleugnung beraubt man sich der Möglichkeit, "Herr" über sie zu werden und damit "Herr der Lage" zu bleiben.*

(Resilienz - Das Geheimnis innerer Stärke, S. 124)

Auf alle Fälle. Ich beschreibe in meinem Buch die vier Phasen, die in der Regel auftreten, wenn der Dialog verloren geht und wir in einen Burnout geraten. Die erste Phase ist die Alarmphase. In dem Zustand spüren wir erste Unsicherheiten, Angst und innere Unruhe. Die eigentliche Paniksymptomatik tritt oft erst so richtig in der Erschöpfungs- und Rückzugsphase auf. Die Kombi-

***Wenn wir Dinge tun, die wir nicht wirklich wollen, merken wir das anfangs aber oft gar nicht, oder?***

Genau deswegen ist der innere Dialog ja auch von so zentraler Bedeutung. Mit sich im Dialog zu sein bedeutet, mit sich im Gleich-

***Solche Paniksymptome, die vermutlich auch vielen dazulesern vertraut sind, sollten wir erst einmal einfach als Alarmsignale sehen? Es bedeutet nicht, dass wir nicht resilient genug sind?***

nation von Burnout- und Panik-Symptomen ist häufig, Burnout-Patienten haben oft zugleich eine Panikerkrankung. Die Entwicklung einer solchen Panikerkrankung wird verständlich, wenn Sie das Dialogmodell betrachten: Die Patienten verlieren im Außen den Dialog, bleiben aber in der Situation und fügen sich Dingen, die sie eigentlich nicht wollen. Das können sie nur, indem sie sich selbst sukzessive immer weiter unterdrücken und praktisch „immer mehr auflösen“. Am Ende steht die Panik bzw. der völlige innere Rückzug.

***Wenn Ängste so massiv werden, dass sie krank machen, haben wir aber oft das Gefühl, wir sind einfach nicht stark genug, nicht resilient genug. Ist das einfach die falsche Sichtweise?***

Wenn Sie Angstsymptome oder andere Symptome – egal welche das sind – haben, ist es wichtig, dass Sie sie nicht bewerten. Sie sollten sich nicht selbst dafür verurteilen, sondern die Situation zunächst einmal annehmen, so wie sie ist und sich sagen: „Okay, das hat jetzt seinen Grund.“ Und sich dann fragen: „Was kann ich tun, um der Situation auf Augenhöhe zu begegnen?“ Das ist Fähigkeit zur Resilienz.

Ein konkretes Beispiel: Nehmen wir an, ich habe meinen Job verloren, kann mich aber nicht damit abfinden. Ich will mich nicht damit abfinden, dass das Leben mir im Moment diese Situation präsentiert, anstatt sie anzunehmen und zu schauen: Wie kann ich mit der neuen Situation umgehen, wie kann ich sie verarbeiten? Anstatt sich zu fragen, wie sie damit umgehen und das Beste daraus machen können, kämpfen viele dagegen an und erschöpfen sich so.

***Das meinen Sie damit, wenn Sie sagen, man muss Situationen bzw. seinen Ängsten, „auf Augenhöhe begegnen“?***





Ja, es gilt erst einmal grundsätzlich das anzunehmen, was ist, anstatt dagegen anzukämpfen. Begegnen Sie allem, was ist auf Augenhöhe, auch Ihrer Angst. Für Menschen, die Angstsymptome entwickeln, ist ganz typisch, dass schon bald die Angst vor der Angst sehr groß wird. Sie stellen sich vor, dass sie gleich eine Panikattacke bekommen, dass sie umkippen könnten und was die Umgebung dann darüber denkt, usw. Dabei gehen sie die ganze Zeit gegen ihre Angst an. Sie gehen in den Widerstand, wodurch die Angst größer wird. Irgendwann können sie nicht mehr und gehen völlig unter in ihrer Angst.

Man kann Resilienz gegenüber der Angst, die Fähigkeit, Angst zu überwinden, gut mit dem folgenden Bild beschreiben: Stellen Sie sich einen Strudel vor. Wenn wir beim Schwimmen in einen Strudel geraten, versuchen die meisten automatisch, von dem Sog des Strudels weg zu schwimmen. Das können wir eine gewisse Zeit lang tun, doch irgendwann sind wir erschöpft und gehen unter. Die einzige Möglichkeit, sich aus dem Strudel zu befreien – und das gilt auch für den Strudel der Angst – ist, sich in dem Moment, in dem wir den Sog spüren, uns in Richtung des Strudels zu drehen, ihm entgegen zu schwimmen und im Strudel bis auf den Grund zu tauchen. Dort ist der Sog am schwächsten, dort können wir zur Seite tauchen und wieder hoch- und aus dem Strudel herauskommen. Wenn Sie vor der Angst weglaufen und denken: „Ich will nicht, ich will nicht!“ – dann kommt sie. Sie können die Angst auch annehmen und zu ihr sagen „Okay, du bist jetzt da.“ – ohne sich völlig in sie reinfallen zu lassen. Das ist das andere Extrem und auch häufig der Fall. Es gibt zwei Möglichkeiten, im „Strudel“ der Angst zu „ertrinken“: So lange dagegen anzukämpfen, bis man völlig erschöpft ist – oder aber, sich völlig in sie hineinfallen zu lassen.

Der Angst auf Augenhöhe zu begegnen heißt, weder gegen sie anzukämpfen noch sich in ihr zu verlieren. Behandeln Sie die Angst, wie der Mond einen bellenden Hund behan-

delt. Das ist ein weiteres gutes Bild: Stellen Sie sich einen Hund vor, der den Mond anbellt. Der Mond lässt sich davon nicht beeindrucken, er scheint einfach weiter. Wenn Ihre Angst also kommt: Lassen Sie den Hund bellen, scheinen Sie weiter!

### **Angst vermeiden, sie verdrängen, das schwächt unsere Resilienz?**

Je mehr Energie Sie ins Vermeiden stecken, umso mehr verlieren Sie.

**Akzeptanz, sich und seine Angst annehmen, ist also der erste Schritt, um die eigene seelische Widerstandskraft zu stärken?**

Ja, absolut!

### **Kann die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe die Resilienz fördern? Worauf sollten Selbsthilfegruppen achten, damit das auch wirklich der Fall ist?**

Wir haben anfangs über die Fähigkeit zum Dialog – zum äußeren und zum inneren – als Voraussetzung für Resilienz gesprochen. Wer den inneren Dialog zu sich selbst verloren hat, kann ihn mithilfe des äußeren Dialogs wiederfinden. Eine Selbsthilfegruppe kann dabei helfen, wenn wir in der Gruppe den äußeren Dialog praktizieren, um darüber wieder zurück zu uns selbst, in den inneren Dialog mit uns selbst zu kommen. Es gilt dabei jedoch darauf zu achten, dass man sich nicht gemeinsam in der Angst verliert, sondern ihr gemeinsam auf Augenhöhe begegnet – um dann letztendlich auch alleine der Angst auf Augenhöhe begegnen zu können.

*Sie werden nicht alle Ängste von heute auf morgen auflösen können – aber wenn Sie beginnen, mit ihnen in den Dialog zu treten und diesen aufrecht zu erhalten, haben Sie bereits sehr viel für Ihre Resilienz getan.*

(Resilienz - Das Geheimnis innerer Stärke, S. 129)

Dr. med. Mirriam Prieß:

**Resilienz. Das Geheimnis innerer Stärke.**

Widerstandskraft entwickeln und authentisch leben

Südwest Verlag, 2015,

ISBN: 978-3-517-09368-0, 19,99 €

