

7. Februar 2015

Am Vorabend des 125. Geburtstages von Max Meyer (Corps Suevia-Straßburg zu Marburg, Corps Bavaria Würzburg) hat das Corps Bavaria Würzburg seinen Corpsbruder und früheren Rektor der Universität im Rahmen des traditionellen Bockbierdämmerschoppens am 7. Februar 2015 geehrt. Den zentralen Vortrag des Abends hielt **Prof. Dr. Klaus-Peter Lesch** (Corps Bavaria Würzburg), ordentlicher Professor für Molekulare Psychiatrie der Universität Würzburg.

## **Resilienz – Die Kraft zum Widerstand** **Lässt sich psychische Widerstandskraft erwerben, um Stress besser zu bewältigen?**

Meine sehr verehrten Herren,  
liebe Freunde des Bockbierdämmerschoppens auf dem Bayernhaus,  
liebe Corpsbrüder!

Das Leben ist hart und fordert uns gründlich: Trotz allgemeinem Wohlstand, geringer physischer Belastung und technischer Errungenschaften sowie informationstechnologischer Unmittelbarkeit im sozialen Netz fühlen wir uns ständig unter Druck. Hoch und immer weiter zunehmend sind die Ansprüche an Schnelligkeit und Genauigkeit, mit höchster Professionalität nicht nur im Berufsalltag. Früher hatten wir eine Woche Zeit ein wohldurchdachtes Schreiben zu formulieren, heute werden wir als altmodisch angesehen und müssen uns entschuldigen, wenn wir erst am folgenden Tag auf eine E-mail antworten. Gnadenlos ist oft die Kritik von Vorgesetzten, Mitarbeitern oder Kunden, die in schnell und salopp dahingeschriebenen elektronischen Botschaften eintrudeln. Gleichzeitig wachsen der Umfang und die Komplexität der Arbeit mehr und mehr und die Angst sie zu verlieren. Währungskrisen, Rezession und die ungefilterte Flut von Katastrophenmeldungen sind eine scheinbare oder reale Bedrohung für unser wirtschaftliches und psychisches Lebensgefüge.



Auch im privaten Bereich beschleunigen wir in der Leistungsspirale: Eine Beziehung – nicht irgendeine, sondern ein glückliche und erfüllende – gehört selbstverständlich zum Repertoire, das wir vorweisen müssen, um den gesellschaftlichen Ansprüchen zu genügen. Ganz nebenbei sollen die perfekten Partner auch noch liebevolle Mütter und engagierte Väter sein, die ihre Kinder nicht nur aufopfernd, sondern auch freiheitlich-demokratisch und nach dem neuesten pädagogischen Standard erziehen, damit sie durch die Förderung im sprachlichen, kulturellen und sportlichen Bereich perfekt auf das Berufsleben einer globalisierten Welt vorbereitet sind. Dass es traditionelle Großfamilienstrukturen mit den helfenden Händen von Tanten, Onkeln und Großeltern kaum noch gibt, macht die Situation nicht besser.

### **Gravierende Folgen im Alltag**

Misserfolge, Kritik und ständige Selbstkritik sind bei diesem Alltag mitprogrammiert und zeigen mitunter gravierende Folgen: Krankmeldungen aufgrund psychischer Beeinträchtigungen und psychosomatischer Leiden steigen beständig, ohne dass absehbar ist, wann der Höchststand erreicht sein wird. Zunehmend werden sogenannter „Burnout“ und Depression von Personen des öffentlichen Lebens, von Popstars, Fußballprofis und Politikern, bekannt. Menschen also, die vor ihrem psychischen Zusammenbruch extrem erfolgreich waren und Vorbildfunktionen innehatten.

Man kann den Anforderungen der modernen Welt und Ansprüchen mondäner „Lifestyle“-Alternativen nicht so einfach entfliehen: Als soziale Lebewesen werden wir beeinflusst von den Wertvorstellungen und Erwartungen der Menschen um uns herum. Auch nach einem vorübergehenden Rückzug auf eine Alm oder in ein Zen-Kloster drohen uns weiterhin Schicksalsschläge. Austeigen kann den beruflichen und privaten Druck nehmen, verhindert aber keine persönlichen Enttäuschungen und Niederlagen, Krankheit, Verlust des Partners oder den Tod eines nahen Familienangehörigen.



Lebensereignisse mit schwerwiegenden Problemen kommen unweigerlich auf uns zu, immer wieder und ständig neu, besonders wenn wir nicht mit ihnen rechnen. Daher brauchen wir einen „Schutzschild für unserer Seele“ – eine Lebenseinstellung, die den Blick optimistisch in die Zukunft lenkt statt in Trauer zurück. Eine Lebenseinstellung, die Kritik abprallen lässt und nur das verwertet, was konstruktiv ist.

Es gibt Menschen, die all diese Eigenschaften haben. Auch Rektor Max Meyer hatte sie! Vergegenwärtigen wir uns noch einmal die einschneidenden Ereignisse in seiner Biographie: Als Führer einer Sanitätskompanie im I. Weltkrieg überlebte er hochdekoriert zwei Verwundungen. Als Jude wurde ihm von den Nationalsozialisten die Lehrbefugnis entzogen und er wurde 1935 für 12 Jahre ins Exil nach Ankara und Teheran gezwungen. 1940 verstarb seine Frau Ulrike, mit der er mehr als 20 Jahre verheiratet gewesen war.

Die Persönlichkeit eines Widerständigen hat Max Meyer veranlasst, 1947 in das „Land der Täter“ zurückzukehren, wieder zu heiraten und eine Familie zu gründen und die Leitung der HNO-Klinik der Universität im völlig zerstörten Würzburg zu übernehmen, schon ein Jahr später das Amt des Dekans der Medizinischen Fakultät aufzugreifen und 1951 schließlich zum Rektor der Alma Julia gewählt zu werden.

### **Der mächtigste Mann der Universität**

Warum schafft es der eine zum mächtigsten Mann der Universität, während der andere für immer auf der Strecke bleibt? Wieso entwickelt der eine Mensch einen Lebensplan, während der andere keinen Weg aus seinen Schwierigkeiten findet? Was hat der Starke, was dem Schwachen fehlt? Was macht sie aus, diese Stärke? Und – lässt sie sich womöglich irgendwie erlernen?

Die Persönlichkeit eines Widerständigen werde ich Ihnen im Folgenden erläutern. Aber zunächst müssen wir betrachten, wie sich Persönlichkeit konstituiert. Ich werde als Verhaltensforscher häufig gefragt, ob es Gene gibt, die uns als Individuen in ihrer Persönlichkeit festlegen, ob wir Gene in uns tragen, die unser Tun und Handeln determinieren, oder ob uns bestimmte Gene immun gegen die Schicksalsschläge des Lebens machen – also: ob es Gene gibt, die uns zu einem strahlenden Sieger küren oder zu einem geborenen Verlierer brandmarken.

Diese Frage ist eine grundlegende Herausforderung für die Verhaltensforschung und eine Antwort muss sehr differenziert auf die verschiedenen Facetten dieses Themenkomplexes eingehen. DAS „Sieger“-Gen gibt es ebenso wenig wie einzelne Gene für Mut, Angst, Treue, Intelligenz oder ethnische Zugehörigkeit.

Es gibt zahlreiche Gene, wahrscheinlich Hunderte, die uns Widerstandskraft verleihen, uns zu Siegern machen. Die wenigsten sind jedoch bekannt. Diese wirken zusätzlich individuell unterschiedlich, werden also vom einzelnen Individuum unterschiedlich genutzt, d.h. die Wechselwirkungen sind völlig unverstanden. Der Mensch, als ein Erfolgsmodell der Evolution, ist mit vielen Sieger-Genen, aber auch zahlreichen Verlierer-Genen ausgestattet. Meine Gene selbst sind aber ein riesiger Flickenteppich aus den Genen meiner Vorfahren. Wenn ich nur 10 Generationen zurückgehe, sind es mehr als eintausend Vorfahren, nach 15 Generationen – das sind gerade mal 500 Jahre – sind es mehr als 32 000 Vorfahren, die zu meiner genetischen Ausstattung beigetragen haben. Wie aber beeinflussen Gene unsere Persönlichkeit oder Verhalten und welchen Einfluss haben familiäre und gesellschaftliche Faktoren?

### **Löwenzahn und Orchidee**

Diese Vielzahl von Sieger-Genen macht uns widerstandsfähig wie Löwenzahn, überall schlagen wir Wurzeln, beißen uns durch und überleben. Einige Menschen sind dagegen eher wie Orchideen: zerbrechlich und unbeständig, sie blühen aber im Treibhaus wunderbar auf. Gene, die zu Verhalten führen, das mitunter selbstdestruktiv und antisozial ist, erlauben andererseits eine erstaunliche Anpassungsfähigkeit an berufliche gesellschaftliche Nischen und garantieren damit evolutionären Erfolg. In widriger Umgebung können diese Individuen depressiv oder drogenabhängig werden oder im Gefängnis enden. Mit unterstützender Umwelt und guter Anleitung können auch sie zu den kreativsten, erfolgreichen und glücklichsten Menschen in der Gesellschaft werden. Der Mensch ist durchaus lernfähig...

Generell ist davon auszugehen, dass Gene nur einen sehr indirekten Einfluss auf die Persönlichkeit und das Verhalten ausüben, dabei ist die Wirkung einzelner Gene meist extrem gering. Dennoch ist die Funktion der Gene gegenüber Umwelteinflüssen äußerst empfindlich. Schon während der Schwangerschaft, dann während der frühkindlichen Entwicklung, aber auch über die gesamte Lebensspanne hinweg, haben das Verhalten der Mutter, das soziale Umfeld in Familie und Schule, schließlich Partnerschaft und Berufswelt einen nachhaltigen Einfluss auf den Ablauf der genetischen Programme.

Besonders die frühkindliche Entwicklung ist eine sensible Phase für Umwelteinflüsse. Gifte wie Nikotin und Alkohol während der Schwangerschaft, Vernachlässigung des Säuglings, Kindesmisshandlung im weitesten Sinne führen über stressvermittelte Signalwege zu einer epigenetischen Umprogrammierung der Genfunktion. Epigenetische Programmierung bedeutet dabei die erworbene Veränderung der Genwirkung ohne Umgestaltung des genetischen Bauplans, also der DNA-Sequenz. Diese Veränderung erfolgt über eine chemische Modifikation der Erbsubstanz und ihrer Verpackung im Zellkern.

Aber auch spätere Erfahrungen können die Aktivität der Gene beeinflussen. Wenn also eine robuste Konstitution und gewinnende Persönlichkeit auf ein unterstützendes soziales Umfeld stoßen, wird gelernt, nach Niederschlägen einmal mehr aufzustehen, aber danach seine Strategie zu ändern.

### **Erholung vom Schicksalsschlag**

Diese psychische Widerstandskraft, auch Resilienz genannt, ist damit die Fähigkeit, sich von einem Schicksalsschlag (z.B. Verlust eines Elternteils oder des Partners) zu erholen oder eine Lebenskrise (z.B. Arbeitslosigkeit, Krankheit) zu überwinden. Der Begriff Resilienz, der

Werkstoffphysik entlehnt, bezeichnete ursprünglich die Eigenschaft elastischen Materials wie Gummi, nach Momenten extremer Spannung unversehrt zurückzuschleunigen.

Die Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen und psychosozialen Risiken ist nicht nur angeboren, sondern stellt vielmehr eine Fertigkeit dar, die während der Entwicklung des Individuums in seiner Interaktion mit der Umwelt erworben wird. Resilienz ist also tief in der individuellen Konstitution - will sagen Genetik - und den sozialen Gegebenheiten - also der Umwelt - verwurzelt. Vereinfacht dargestellt, so berichtete DER SPIEGEL (9/2009, S. 64-75), schützen den psychisch Robusten zweierlei Kräfte: solche, die sich erwerben lassen, und jene, die angeboren sind. Beide, die Veranlagung zur inneren Stärke und der Schutz durch die Umwelt, können sich dabei wechselseitig verstärken.

Es herrscht durchaus Einigkeit, dass es Persönlichkeitsmerkmale gibt, die uns widerstandsfähig, also resilient, machen. Positive Persönlichkeitseigenschaften, wie z.B. ein hohes allgemeines Aktivitätsniveau, Offenheit für Neues mit ausgeprägter Flexibilität und Toleranz, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit, also Persönlichkeitsmerkmale, die soziale Unterstützung bei Bezugspersonen hervorrufen. Darüber hinaus sind Problemlösefähigkeiten, hohes Selbstwertgefühl, hohe Sozialkompetenz mit Empathie und Verantwortungsübernahme, kreative Bewältigungsstrategien, und - vor allem - eine zuversichtliche Lebenseinstellung wichtig.

Andererseits existieren zahlreiche äußere Faktoren, die uns widerstandsfähig wie Unkraut machen. Hierzu gehören an erster Stelle verlässliche, kompetente und fürsorgliche Bezugspersonen, die Vertrauen und Autonomie fördern, ein offenes, wertschätzendes und unterstützendes Sozialklima, Zusammenhalt, Stabilität und konstruktive Kommunikation im sozialen Kontext sowie ein ethisches Normensystem - dazu gehören Religiosität oder ein Mindestmaß an Spiritualität - sowie kompetente und fürsorgliche Rollenmodelle.

Lässt sich psychische Widerstandskraft erwerben, um Stress besser zu bewältigen? Der Umgang mit übermäßigem und krankmachendem Stress wird auch „Coping“ genannt. Wie der Einzelne mit Stress umgeht, hängt von seiner Persönlichkeit, also von seiner genetischen Ausstattung ab, aber auch von seiner psychischen Widerstandskraft. Resilienz wird früh angelegt, aber ist psychische Widerstandskraft auch im späteren Leben noch erlernbar?

### **Der 10-Punkte-Plan**

Ja, es gibt die „Roadmap“ zur Resilienz! Hier ist ein 10-Punkte-Plan nach dem Psychologen Martin Seligman:

- 1) Sehen sie Krisen nicht als unlösbare Probleme: Krisen sind unvermeidbar, lassen sich aber managen. Tüfteln Sie aus, was beim nächsten Mal besser laufen soll.
- 2) Akzeptieren Sie, dass Veränderungen zum Leben gehören: Ein gesundes Maß an Stress erhöht die Resilienz - wie eine Impfung. Akzeptieren Sie, was Sie nicht ändern können, konzentrieren Sie sich auf das, was zu ändern ist.
- 3) Versuchen Sie, Ziele zu erreichen: Setzen Sie sich realistische Ziele, anstatt von Dingen zu träumen, die unerreichbar sind. Haben Sie Pläne. Tun Sie regelmäßig etwas, auch wenn es nur eine Kleinigkeit ist, das Sie ihren Zielen näher bringt.

4) Handeln Sie entschlossen: Setzen Sie sich zur Wehr, stecken Sie nicht den Kopf in den Sand und hoffen, dass die Schwierigkeiten von selbst vorübergehen. Ergreifen Sie Initiative, nutzen Sie ihren Gestaltungsrahmen und versuchen Sie selbst ihre Probleme zu lösen.

5) Finden Sie zu sich selbst: Lernen Sie sich selbst kennen. Sie haben bereits Schwierigkeiten bewältigt. Menschen die Schwierigkeiten überwunden haben, berichten intensivere Beziehungen und das Gefühl von Stärke, sie haben ein besseres Selbstwertgefühl und eine tiefere Wertschätzung des Lebens erlangt.

6) Entwickeln Sie eine positive Sicht auf sich selbst: Vertrauen Sie ihren Fähigkeiten, Probleme zu lösen mit Ihren Instinkten, mit Ihrem Bauchgefühl. Lassen Sie Ihre Emotionen zu und zeigen Sie diese auch.

7) Sorgen Sie für sich selbst, seien Sie nett zu sich selbst: Achten Sie auf ihre Bedürfnisse und Gefühle, machen Sie Dinge, die Spaß machen, erlauben Sie sich Entspannung. Verschaffen Sie sich regelmäßig Bewegung, vorzugsweise in der Natur, das stärkt Körper und Geist, um Probleme zu lösen.

8) Behalten Sie die Zukunft im Auge: Sehen Sie die Langzeitperspektive, den größeren Kontext, überbewerten Sie Ereignisse nicht.

9) Erwarten Sie das Beste: Gewinnen Sie eine optimistische Einstellung, haben Sie eine grundsätzlich positive Erwartungshaltung.

Und nicht zuletzt:

10) Bauen Sie so soziale Kontakte auf: Familie, Freunde, akzeptieren sie Unterstützung von Leuten, die sich was aus Ihnen machen. Vertrauen Sie anderen. Stehen Sie anderen bei – in Vereinen, Stammtisch oder Religionsgemeinschaften.

Das tun wir hier im Corps, in unserer korporierten Gemeinschaft, beim Bockbierdämmer-schoppen. Sie sehen, wir sind – wie Rektor Max Meyer es war – schon immer resilient gewesen, aber wir dürfen nicht vergessen, immer wieder unsere Ressourcen zu nutzen und unseren Verstand einzusetzen, um es auch zu bleiben!

**Die corpsstudentischen  
Verbände**  
KSCV, WSC, VAC, WVAC  
Ansprechpartner für  
Medienvertreter:  
Albrecht Fehlig – Referat  
“Öffentlichkeit“  
Tel.: 0 60 21/37 16 74  
Fax 0 60 21/9 33 34  
Mobil: 01 71/7 24 20 20  
[albrecht.fehlig@t-online.de](mailto:albrecht.fehlig@t-online.de)

