



## **Die eigenen Emotionen und Gedanken durch Krisen steuern**

*Was beeinflusst die Widerstandsfähigkeit in Krisen? Birgit Kleim\* von der Universität Basel forscht über die Krisenkompetenz Resilienz bei Berufsgruppen, die fast täglich mit belastenden Situationen konfrontiert sind. EB Kurs hat nachgefragt, was besonders resiliente Menschen auszeichnet.*

### **Frau Kleim, für welche Jobs muss man besonders krisenfest sein?**

In unseren Studien interessieren wir uns momentan besonders für das Personal der Notfallaufnahme. Andere für uns wichtige Gruppen wären Rettungssanitäter, Polizisten, Einsatzkräfte in Krisengebieten oder Peacekeeper usw. In solchen Jobs ist ein konstruktiver Umgang mit traumatischen Ereignissen und die richtige Verarbeitung von Krisensituationen ganz wichtig. Stress-Resilienz benötigen aber auch Berufsgruppen, die eher chronischem Stress ausgesetzt sind, z.B. Lehrerinnen und Lehrer. Diese entwickeln im Laufe ihres Berufslebens gehäuft Depressionen, Angst- oder Abhängigkeitsstörungen.

### **Ist Resilienz gleichbedeutend mit "hart im Nehmen" oder Einsteckenkönnen?**

Nicht unbedingt. Die im Moment "harten" Typen sind nicht unbedingt belastbarer, die Folgen zeigen sich erst später. In einer Zürcher Studie von Markus Heinrichs und Ulrike Ehlert hat sich z.B. gezeigt, dass Feuerwehrmänner, die bei Jobbeginn anderen Menschen gegenüber feindselig eingestellt waren, später mehr PTSD, eine Angststörung, entwickeln. Mögliche Erklärung: Sie bekommen dann in

Krisensituationen auch weniger Unterstützung. Und das soziale Umfeld ist in Krisen ein bedeutender schützender Faktor.

### **Woran erkennt man die Stehauf-Frauen und -Männer?**

Das wissen wir momentan noch nicht genau, und genau darauf zielen unsere Studien ab. Momentan weiss man, dass Männer generell weniger Depressionen und Angststörungen entwickeln. Besser für Krisen gerüstet sind auch Personen, die relativ flexibel ihre Emotionen und Gedanken, sowie die Bewertungen eines Ereignisses "steuern" können.

### **Menschen mit dauerhaft emotional belastenden Jobs werden zynisch oder emotional abgestumpft, lautet ein Klischee, z.B. für medizinisches Personal. Stimmt das?**

Das könnte eine Reaktion sein, aber Menschen reagieren ganz unterschiedlich auf belastende Ereignisse und Stress. Die klassische Stressforschung hat schon vor vielen Jahren gezeigt, dass die Interpretation durch das Individuum das eigentlich wichtige ist. Fast jeder kennt in seinem Bekanntenkreis Beispiele für Personen, die schon bei einem kleinen Stressor Alarm schlagen und katastrophisieren, während andere mit gewaltigen Erlebnissen oder Traumata, wie z.B. einem schlimmen Autounfall oder dem plötzlichen Tod eines Menschen relativ gut klarkommen und sehr bald zu ihrem ursprünglichen Funktionsniveau zurückkehren, also ihre Rollen in Job, Familie und Freizeit wieder voll erfüllen.

### **Ist Resilienz lernbar? Wie trainiert man sie am besten?**

Hier steht die Forschung noch am Anfang. Wir müssen erst wissen was Resilienz begünstigt, und was wir den Menschen beibringen können. Wir wissen z.B. aus verschiedenen Studien, dass kognitive Flexibilität - also ein flexibles Hin- und Herschalten zwischen verschiedenen Gedanken und Bewertungen - ein wichtiger Faktor ist. Und wenn wir das wissen, können wir versuchen, dies zu trainieren; z.B. indem wir Personen verschiedene Aufgaben lösen lassen und die Leute dazu anhalten, immer auch alternative Möglichkeiten zu generieren und zu bedenken, damit sie das irgendwann "automatisch" tun.

## **Optimismus und Humor oder Satire gelten als Bewältigungsstrategien. Funktioniert das?**

George Bonanno, ein bekannter Resilienz-Forscher von der Columbia-Universität in NYC, hat dies in einer Studie kürzlich zeigen können; New Yorker Studenten, die in einem Experiment genuin gelacht hatten, kamen auch mit 9/11 später besser klar und konnten sich besser anpassen.

Lachen kann gegen negative Emotionen hilfreich sein, und durch Humor kommt man auch eher dazu, die Dinge aus einer anderen Perspektive zu sehen und kann sich eher distanzieren. Ausserdem ist Lachen pro-sozial und kann das Zusammengehörigkeitsgefühl in der Gruppe erhöhen. Es kann ansteckend wirken und zu positiven Reaktionen bei anderen führen. Und soziale Kontakte sind in Krisen ja eben sehr wichtig.

## **Wird man aus Erfahrung klug? Ist man umso resilienter, je mehr Krisen man schon durchgemacht hat - oder tappt man immer wieder in dieselben Krisenfallen?**

Das ist eine sehr gute Frage und viele Forscher haben sich damit beschäftigt. Es gibt ja sogar eine Art Stress-Impfungstraining, wo es genau darum geht, gering dosierten Stress-Dosen ausgesetzt zu sein, und daraus zu lernen. Generell lernt man natürlich aus seinen Erfahrungen. Wenn man ein grosses Repertoire an Verhaltensmöglichkeiten hat, dann ist das hilfreich. D.h. wenn ich mich in einer stressigen Situation daran erinnere, wie ich eine frühere Situation erfolgreich gemeistert habe, erhöht das natürlich meine Chancen auch diesmal wieder damit klarzukommen. Andererseits weiss man aber auch, dass man, je mehr traumatische Ereignisse man erlebt hat, auch eher psychische Folgen davon trägt, d.h. die Wahrscheinlichkeit einer Angststörung wird grösser je mehr traumatischen Ereignissen ich ausgesetzt bin. Entscheidend ist natürlich auch der Schweregrad: Bei leichten Ereignissen, respektive kontrollierten Stressdosen ist der Lerneffekt eher da.

## **Hält Zeit alle Wunden? Verbessert sich die Lebensqualität automatisch mit zunehmendem**

**(zeitlichem) Abstand zum schockierenden Ereignis?**

Besonders kurz nach dem Ereignis ist das für viele Betroffene so. Wir haben z.B. in London über 200 Leute kurz nach einem Gewaltüberfall untersucht. Ein Grossteil zeigte nach zwei Wochen eine gewisse Reaktion, d.h. ungewollte Gedanken traten auf, manche hatten sogar regelmässig Flashbacks, fast alle haben den Ort des Überfalls gemieden etc. Nach sechs Monaten hatte aber nur ein kleiner Teil der Betroffenen eine posttraumatische Belastungsstörung. D.h. viele erholen sich in den ersten Wochen von alleine. Erst danach wird es kritisch, denn PTSD verläuft meist chronisch und wird oft viel zu spät erkannt und behandelt.

Interview: Christian Kaiser

*\*Birgit Kleim ist Oberassistentin an der Universität Basel. Sie hat in London am King's College promoviert und dort anschliessend zu psychologischen Folgen von Stress und traumatischen Ereignissen geforscht und klinisch gearbeitet.*