



// Unternehmensinformation

Psychische Belastungen
Resilienz fördern

Resilienz fördern - wie geht das?¹

Nicht jeder Mensch verfügt über eine robuste Psyche oder blickt auf eine glückliche Kindheit zurück. Resilienz ist trotzdem möglich, meint der französische Psychiater und Psychoanalytiker Boris Cyrulnik. Hier kurzgefasst einige Gedanken über Traumata und was sie im Gehirn ihrer Opfer anrichten.

Was ist Resilienz, und was ein Trauma?

Aus Sicht der Wissenschaft bedeutet Resilienz, sich nach einem psychischen Trauma weiterzuentwickeln, wieder zu erstarcken. Das hat eher nichts mit einfachem Stress zu tun.

Es gibt allerdings heftige Traumata wie Kriege, Attentate, Unfälle, schwere Krankheiten oder sexuelle Übergriffe, die einen überwältigenden Strom intensiver Emotionen und oft auch ein so genanntes Trauma- Gedächtnis erzeugen. Andere chronische Traumata vollziehen sich schleichend während der Kindheit, und derer Menschen sich im Allgemeinen nicht bewusst sind. Dennoch hinterlassen beide dieselben Spuren im Gehirn.

Bei Kindheits-Trauma geht es nicht nur um einen Mangel an Zuneigung, sondern auch um unzureichende sensorische Stimulation, die mit emotionaler und sozialer Deprivation, also einem Mangel an Liebe und zwischenmenschlichen Kontakten einhergeht. Manchmal fehlt es so sehr an den notwendigen frühkindlichen Erfahrungen, dass das Gehirn Schaden nimmt. So war es einst beispielsweise in rumänischen Waisenhäusern, in denen Kinder isoliert gehalten wurden; eine absurde und kriminelle Entscheidung des einstigen Diktators Nicolae Ceausescu. Auch ein Unglück, das manchem vergleichsweise harmlos erscheinen mag, kann dazu führen, dass Kindel sensorisch verarmen - ohne dass sich ihre Mütter dessen bewusst wären.

Professor Cyrulnik spricht bei Kindern von einer »sensiblen« Phase, denn selbst mit erheblichen emotionalen Entbehrungen kann später noch ein glückliches Leben geführt werden. In den 1980er Jahren haben er und seine Kollegen nahe Toulon frühe Mutter-Kind-Interaktionen erforscht, und konnten dabei zeigen, dass sich die sensible Phase etwa von der 27. Schwangerschaftswoche bis zum 20. Lebensmonat erstreckt. Neurobiologen wie Michel Morange haben herausgefunden, dass das Gehirn von Babys in diesen 30 Monaten zwischen 200 000 und 300 000 Synapsen pro Minute bildet. Jedes äußere Ereignis trägt zum Aufbau von Netzwerken bei, und so führt Reizmangel in dieser Phase zu einem Mangel an neuronalen Verknüpfungen. Mittels funktioneller Magnetresonanztomografie lässt sich das gut mit Bildern belegen.

Nach Traumata können mit bildgebenden Verfahren eine Art zerebrale Schockstarre beobachtet werden: Die Aktivität im präfrontalen Kortex und im limbischen System ist praktisch erloschen! Das Gleiche gilt unter anderem für die Nebennieren, die das

¹ Spektrum - Die Woche, 09/2019; Bénédicte Salthun-Lassalle stellvertretende Chefredakteurin des französischen Psychologiemagazins «Cerveau&Psycho».

MEHR LEBEN IM UNTERNEHMEN

BEWUSSTSEIN SCHAFFEN - KOMMUNIKATION SICHERN - GESUNDHEIT FÖRDERN

// Unternehmensinformation

Psychische Belastungen

Resilienz fördern

Stresshormon Kortisol ausschütten. Die Kinderärztin Florence Askenazy vom Universitätsklinikum Nizza stellte fest, dass die Opfer des Terroranschlags vom 14. Juli 2016 in Nizza zunächst wie betäubt waren vor Entsetzen. Sie schwiegen, konnten kein Wort sagen.

Wie sieht eine Stressreaktion aus?

Stress ist eine normale körperliche Reaktion, die oft auch als angenehm empfunden wird. Zum Beispiel bringen sich Menschen, regelmäßig in gefährliche Situationen, um solche Stressreaktionen auszulösen und sich so zu amüsieren. Sie verschaffen sich dadurch ein aufregendes Erlebnis, stimulieren ihr Gehirn. Exzessiver oder chronischer Stress hingegen überrollt und überfordert den Körper. Der Überschuss an Kortisol und anderen Molekülen, die bei längerem oder intensivem Stress abgesondert werden, schadet den neuronalen Netzwerken: Es kommt zu einer Überaktivität der Mandelkerne und einer verminderten Aktivität im restlichen limbischen System und dem präfrontalen Kortex (d.h. eine psychische »Agonie«). Ohne Hilfe ist dann keine Resilienz, kein Wiedererstarken möglich.

Wie und unter welchen Bedingungen kann den Opfern von Attentaten geholfen werden?

Es geht darum, die Opfer zu begleiten, so wie auch jene junge Menschen, die in ihrer Kindheit unter Reizmangel litten. Aber nicht jeder erholt sich davon. Die Hirnschäden sind teilweise irreversibel: die Netzwerke im präfrontalen Kortex und im limbischen System sind zerstört oder konnten sich gar nicht erst richtig entwickeln. Das Gehirn kann sich aber unter bestimmten Umständen neu verschalten und die Verluste kompensieren, denn es ist auch im Erwachsenenalter noch plastisch, also fähig, sich zu restrukturieren.

Es gibt viele Formen von Resilienz, die vom Alter der Betroffenen, ihren Genen, der Intensität des Traumas, seiner Dauer, den körperlichen Reaktionen und dem emotionalen und soziokulturellen Umfeld abhängen. Diese Faktoren unterscheiden sich von Person zu Person stark. Man kann deshalb vorab nicht sicher sagen, wer sich erholen wird und wer nicht. Gemeinsam mit Denis Peschanski und Francis Eustache hat Professor Cyrulnik die Erinnerungen an das Attentat im Bataclan-Theater vom 13. November 2015 untersucht: Wenn die Menschen damit alleingelassen werden, sind nur wenige resilient. Fast die Hälfte der Überlebenden von Bataclan litten an einer Posttraumatischen Belastungsstörung: Bei vielen drängten sich die Erinnerungen immer wieder so intensiv ins Gedächtnis zurück, dass sie meinten, es erneut zu durchleben. Aber ein Jahr nach den Anschlägen waren 50 Prozent der Opfer und nach zwei Jahren 90 Prozent geheilt.

In Paris wurden die Verletzten ausgezeichnet behandelt, und kein politischer Konflikt hat den Prozess der Resilienz gestört. Die Versorgung durch Feuerwehr, Ärzte, Rettungskräfte und Pflegepersonal war nahezu perfekt, die psychologische Betreuung sehr gut. Das Attentat in Nizza war laut Beobachtern noch beängstigender und blutiger als die Anschläge in Paris. Florence Askenazy berichtet, dass selbst Ärzte und Pflegekräfte es nicht schafften, den Opfern zu helfen, weil sie mit Blut bedeckt und selbst traumatisiert waren. In Nizza brachen

MEHR LEBEN IM UNTERNEHMEN

BEWUSSTSEIN SCHAFFEN - KOMMUNIKATION SICHERN - GESUNDHEIT FÖRDERN

// Unternehmensinformation

Psychische Belastungen

Resilienz fördern

noch dazu Konflikte zwischen Politikern und Bewohnern aus. Das entsetzliche Geschehen selbst, aber auch die absurden Diskussionen und die politischen Konflikte im Nachgang sind dafür verantwortlich, dass in Nizza mehr Opfer unter posttraumatischen Syndromen litten als in Paris und dort weniger Resilienz beobachtet werden konnte.

Welche Faktoren spielen eine entscheidende Rolle bei der Resilienz?

Es ist zunächst zwischen den vor dem Trauma erworbenen Schutzfaktoren und den nach dem Trauma vorliegenden Resilienz Faktoren zu unterscheiden, die beide je nach Person und Situation unterschiedlich ausfallen können. Zu den möglichen Schutzfaktoren gehören die Erbanlagen. Laut dem israelisch-amerikanischen Psychologen Avshalom Caspi und seinen Kollegen ist bei 15 Prozent der Menschen unabhängig von ihrer Kultur die Psyche leichter verletzbar, emotional empfindlicher; ihre DNA enthält eine Kurzform eines Gens, das für einen Serotonintransporter codiert. Serotonin ist ein neuronaler Botenstoff und spielt eine entscheidende Rolle im limbischen System, das an Emotionen und Gedächtnis beteiligt ist. Diese Individuen haben ein höheres Risiko, depressiv zu werden, sich das Leben zu nehmen und generell nach belastenden Erfahrungen nicht resilient zu sein. Das bedeutet aber nicht, dass sie zwangsläufig psychische Probleme entwickeln oder kein schönes Leben haben werden. Denn gerade weil sie so empfindsam sind, führen sie ein stabiles, geordnetes und wohlorganisiertes Leben. In der Regel sind sie gut in der Schule sowie treue Ehepartner und Freunde und haben ein glückliches Leben.

Ein weiterer Faktor, der Bindungsstil, wurzelt ebenfalls in den Erfahrungen in der sensiblen Phase, wie der britische Psychiater John Bowlby beobachtete. Demnach entwickelt ein Kind eher eine so genannte sichere Bindung, wenn es verlässliche Zuneigung und sensorische Stimulation erfährt: Es verhält sich dann selbstbewusster und kann sich gut ausdrücken, zum Beispiel die Arme ausstrecken, lächeln und Trauer zeigen. Unabhängig vom kulturellen Hintergrund verfügen zwei von drei Menschen über einen sicheren Bindungsstil und sind damit in der Lage, gewöhnliche Belastungen wie den ersten Schul- oder Arbeitstag erfolgreich zu bewältigen. Was sie als aufregendes Spiel erleben, empfindet ein Mensch mit unsicherer Bindung als traumatisch. Er ist emotional verwundbarer, leidet nach einer schwierigen Erfahrung eher unter Depressionen und erholt sich seltener von einem Trauma, während andere in den gleichen Situationen gut zurechtkommen.

Weitere Faktoren sind Dauer, Intensität, der Zeitpunkt des Traumas und danach die Resilienz Faktoren selbst. Nach den Bataclan-Anschlägen beobachteten Denis Peschanski und Francis Eustache, dass sich bei den Betroffenen die neuronale Aktivität in den Mandelkernen verzehnfachte, im linken Temporallappen aber völlig erlosch, einer Region, in der sich bei Rechtshändern Sprachareale befinden. Die Opfer waren stumm und fassungslos. Sie sahen immer wieder die gleichen Bilder des Schreckens vor sich, waren in der Vergangenheit gefangen, unfähig zu arbeiten, zu lieben oder zu sprechen. Zu den Resilienz Faktoren, die dem Gehirn in dieser Situation beim Neuformieren helfen, zählt zweierlei: dass die Opfer nonverbal Sicherheit vermittelt bekommen, noch bevor sie die Sprache wiederfinden. Und wenn sie schließlich von dem Trauma erzählen wollen, dass man ihnen zuhört und sie für sich einen Sinn in dem Geschehen finden.

MEHR LEBEN IM UNTERNEHMEN

BEWUSSTSEIN SCHAFFEN - KOMMUNIKATION SICHERN - GESUNDHEIT FÖRDERN

// Unternehmensinformation

Psychische Belastungen

Resilienz fördern

Was ist die „Erste Hilfe“ für traumatisierte Menschen?

Der Umgang mit traumatisierten Menschen: sie beruhigen, ihre Hand halten, ihnen ein warmes Getränk bringen, mit ihnen reden wie mit einem Kind, sie nie allein lassen - so wie man es auch bei einem Baby tut. Diese Menschen können ihre Gefühle nicht selbst steuern, weil die dazu nötigen kortikalen Strukturen praktisch ausgeschaltet sind, und sie können sich nicht ausdrücken, weil der linke temporale Kortex verstummt ist. Aber wenn ihnen Sicherheit gegeben wird, werden sich auch ihre Mandelkerne allmählich beruhigen und der Temporallappen wird wieder aktiv, Ganz langsam finden sie so ihre Sprache wieder. Wenn man Opfer, die sich in Schockstarre befinden, zu früh zum Sprechen bringt, dann kann das zur Posttraumatischen Belastungsstörung beitragen. Denn sie sind zu dem Zeitpunkt noch nicht in der Lage, mit dem Schrecken umzugehen.

Wie lange es dauert bis jemand wieder spricht, ist individuell verschieden und hängt von den erworbenen Schutzfaktoren ab. Nur wenige sind in der Lage, sich sofort zu äußern, aber auch solche Fälle gibt es. Es geht also vor allem darum, bei ihnen zu bleiben und abzuwarten, bis sie von selbst sprechen wollen. Dann kommt der zweite Akt der Resilienz: davon zu erzählen. Der temporale Kortex ist wieder aktiv genug, damit das Opfer über das Geschehene berichten und die verbale Arbeit beginnen kann. Das Gedächtnis formt sich neu, wenn der Betroffene bewusst nach Wörtern und neuen Bildern sucht, um seine Geschichte zu erzählen und sich damit an ausgewählte Menschen zu wenden, wie Familienmitglieder, Partner, Priester oder Psychotherapeuten. Das erlaubt ihm, sich von den traumatischen Bildern zu befreien, die in seinem Kopf wie in einer Schleife ablaufen.

Warum sind das Sprechen und die Reaktion darauf ein entscheidender Resilienz Faktor?

Darüber zu sprechen ermöglicht dem Gehirn, Emotionen zu regulieren. Mehreren Neurowissenschaftlern gelang es schon, das Erlöschen der Mandelkerne und den Umbau des Gehirns per Hirn- Scan festzuhalten. Aber noch etwas beeinflusst die Resilienz: die öffentliche Reaktion und Version der Geschichte. Denn wenn das Opfer seine Geschichte erzählen kann und will, die Gesellschaft darauf aber gleichgültig oder sogar abwertend reagiert, dann ist Resilienz unmöglich.

Beispielsweise litten während des Ersten Weltkriegs viele verwundete Soldaten unter einer Posttraumatischen Belastungsstörung und konnten nicht mehr an die Front zurückkehren. Sie wurden für Feiglinge gehalten und bekamen zur Strafe Elektroschocks. Auch nach dem Koreakrieg gab es einen General, der die zurückkehrenden Soldaten schlug. Viele dieser Männer erholten sich nie von ihren Qualen, auch wenn manche von ihnen zu Hause gut versorgt wurden.

Foto: iStock