

# «Ja, Optimismus kann man

Härtet Stress ab? Wie verbessern wir unsere psychische Widerstandskraft?

Sollten wir alle öfter in eine Therapie? Und wie können wir Kinder stark machen? Psychologieprofessorin Birgit Kleim gibt Auskunft.

**Interview: Michael Furger**

**NZZ am Sonntag:** Frau Kleim, zwei Personen verlieren je einen Angehörigen durch einen Todesfall. Die eine Person erholt sich schnell und ist nach wenigen Tagen wieder die alte. Die andere hat monatelang darunter zu leiden. Weshalb reagieren Menschen derart unterschiedlich auf die gleiche psychische Belastung?

**Birgit Kleim:** Wir wissen heute, dass Resilienz, also die psychische Widerstandskraft, keine feste oder angeborene Persönlichkeitseigenschaft ist, sondern etwas Dynamisches. Dass jemand nach einem Todesfall eines Angehörigen schnell wieder funktionsfähig, psychisch stabil und sozial integriert ist, dazu tragen unterschiedliche Faktoren bei.

**Welche?**

Einerseits die Fähigkeit, Dinge auch aus einer anderen Perspektive oder in einem anderen Licht zu sehen. Dass man sich etwa im Falle dieses Verlustes von einer nahestehenden Person wieder auf positive Dinge konzentrieren kann, sich vielleicht auch fragt: Was kann ich für mich daraus lernen? Kann ich Dankbarkeit für die Zeit empfinden, die ich mit der Person verbringen durfte? Ebenfalls wichtig: soziale Unterstützung, Personen im Umfeld, die einem helfen. Allein schon die Wahrnehmung, dass andere sich nach einem erkundigen und Hilfe anbieten, ist oft extrem hilfreich und kann etwas bewirken. Dazu kommen Optimismus und eine gewisse Flexibilität im Umgang mit seinen Gefühlen.

**Gehen wir der Reihe nach: Ist Optimismus angeboren, oder kann man ihn trainieren?**

Die gute Nachricht ist: Ja, man kann ihn trainieren. Es geht dabei, kurz gesagt, um die Fähigkeit, Dinge positiv umzubewerten. Wir helfen Patienten in der Psychotherapie dabei, dies zu lernen, zu stärken und im Alltag anzuwenden. Und das funktioniert für viele Patienten sehr gut. Aber wir alle können Optimismus auch präventiv trainieren und so in unsere physische Gesundheit investieren.

**Und wie funktioniert das genau?**

Wir gehen mit einer Patientin oder einem Patienten beispielsweise durch, welche anderen Sichtweisen es auf ein Problem gibt. Dabei ist es wichtig, dass die Personen diese Sichtweisen selbst entwickeln und auch annehmen. Wir fragen etwa: Wie würde ein guter Freund über dieses Problem nachdenken? Oder was würde die betroffene Person jemand anderem in dieser Situation empfehlen? Oder kann man auch in einer stressigen und herausfordernden Situation etwas finden, wofür man dankbar sein kann? Auch das ist eine Form der positiven Umbewertung.

**Und ein Pessimist kann auf diese Weise wirklich zu einem Optimisten werden?**

Wenn die Person das wirklich will und motiviert ist, dann geht das. Wir arbeiten an einem größeren EU-Projekt mit und entwickeln hier in Zürich genau solche Trainings. Es ist wie beim Sport. Sie müssen Übungen häufig wiederholen, damit das Verhalten im Alltag immer wieder und irgendwann fast automatisch angewendet wird. Wir haben dafür eine Smartphone-App entwickelt, welche die Patienten dazu anleitet, wie sie auf eine bestimmte Belastung reagieren sollen. Meistens wird das begleitet von einer Psychotherapie. Aber wie gesagt: Sie können das auch für sich präventiv üben.

**Und wie?**

Uns allen widerfährt täglich das eine oder andere, das uns stresst, und sei es auch nur leicht. Wenn mir das Tram vor der Nase wegfährt, kann ich mich ärgern, oder ich kann mir sagen, dass ich jetzt unverhofft Zeit bekomme, etwas durchzulesen oder mir über etwas Gedanken zu machen, was sonst zu kurz gekommen wäre. Genau hier setzt auch die App an, ein Training an alltäglichen sogenannten Stressoren, damit sind Reize gemeint, die Stress verursachen. Damit macht mich fit für den Fall einer extremen Belastung.

**Ist die App für alle verfügbar?**

Momentan ist es ein Forschungsprojekt, aber wir haben die Nutzung während der Pandemie geöffnet. Jeder kann sich für die Nutzung anmelden (siehe Box).

**Macht es mich eigentlich stärker, je mehr belastende Erlebnisse ich schon überstehen musste?**

Bei Erlebnissen mit geringerer Belastung kann es eine Art Impf-Effekt geben. Wenn ich also häufig einen

**Birgit Kleim**



**Birgit Kleim, 46, ist klinische Psychologin und seit 2016 Professorin für Experimentelle Psychopathologie und Psychotherapie an der Psychiatrischen Universitätsklinik und der Uni Zürich. Sie beschäftigt sich in ihrer Forschung mit Resilienz und mit der Entstehung und der Behandlung stressabhängiger Erkrankungen.**

Wer die von ihr mitentwickelte App zum Training der psychischen Gesundheit nutzen möchte, findet Informationen unter [dynamore-project.eu/our-studies/reapp](http://dynamore-project.eu/our-studies/reapp) und kann sich unter [reappstudy@gmail.com](mailto:reappstudy@gmail.com) für die Nutzung anmelden.

bestimmten Stress erlebt und bewältigt habe, dann kann ich eine Immunität entwickeln gegen solche und ähnliche, möglicherweise auch gegen stärkere Stressoren. Was wirklich traumatische Erfahrungen angeht, ist oft eher das Umgekehrte der Fall. Da gibt es den sogenannten Building-Block-Effekt. Der Stress sammelt sich an. Und je öfter man solche Erfahrungen macht, desto wahrscheinlicher ist es, dass man stressabhängige Erkrankungen oder eine posttraumatische Belastungsstörung entwickelt. Man sieht das oft bei Rettungssanitätern. Die können sehr lange mit sehr belastenden Situationen umgehen. Gegen aussen erscheinen sie resilient und sind es auch. Sie halten ein hohes Funktionsniveau aufrecht. Aber dann kann ein Ereignis oder ein Einsatz das Fass zum Überlaufen bringen. Sie brechen zusammen und verstehen selbst nicht, warum gerade jetzt.

*Als weitere Fähigkeit gegen Stress nennen Sie Flexibilität im Umgang mit Gefühlen. Was ist damit gemeint?*

Man spricht von der sogenannten Emotions-regulationsfähigkeit. Dabei geht es darum, wie jemand in bestimmten Situationen negative Emotionen wie Trauer und Ärger zulässt und zeigt und in anderen Situationen unterdrückt. Das kann zur Resilienz beitragen.

*Ich dachte bisher, man sollte Gefühle nicht unterdrücken, sonst falle man später in ein noch tieferes Loch.*

Generell Emotionen zu unterdrücken, kann schädlich sein, ja. Und es funktioniert auch nicht besonders gut. Wir sehen bei uns viele Patienten mit posttraumatischer Belastungsstörung, die dramatische, traumatische Erlebnisse immer wieder erleben. Es kommt zu Albträumen und sogenannten Intrusionen. Sie fühlen sich dann teilweise so, als erleben sie wieder exakt dieselbe traumatische Situation. Man kann es also als logische Reaktion ansehen, dass diese Menschen versuchen, das zu unterdrücken. Leider passiert genau das Gegenteil. Wenn ich Ihnen sage, dass Sie in der nächsten Minute bitte nicht an ein pinkfarbenes Kaninchen denken sollen, dann können Sie machen, was Sie wollen: Sie denken an ein pinkfarbenes Kaninchen. Wichtig ist daher die Flexibilität im Umgang mit Emotionen. Gegenüber einem schwierigen Arbeitskollegen unterdrücke ich die Trauer über den Verlust eines Angehörigen, gegenüber anderen Personen, bei denen ich mich sicher fühle, zeige ich sie.

*Gehen Kinder und Jugendliche eigentlich besser oder schlechter mit belastenden Situationen um?*

Weder noch. Es ist auch hier individuell. Die positive Umbewertung zum Beispiel, also das Einnehmen einer anderen Sichtweise, spielt auch bei Kindern eine total wichtige Rolle. Aber es gibt noch andere wichtige Faktoren. Ab den fünfziger Jahren hat die Psychologin Emmy Werner auf einer Insel von Hawaii alle Kinder eines Jahrgangs über vierzig Jahre hinweg untersucht. Ein substantieller Teil von ihnen hat schwere Belastungen erlebt, etwa einen Elternteil oder eine wichtige Bezugsperson verloren oder schwere Krankheiten in der Familie erlebt. Werner hat untersucht, was diejenigen auszeichnet, die sich trotzdem zu funktionsfähigen Personen entwickelt haben. Ein wichtiger Faktor war, dass diese Kinder stabile Bezugspersonen gehabt haben, die ihnen Sicherheit und Vertrauen vermittelt und ihre Autonomie gefördert haben. Das mussten nicht die Eltern sein, es konnten auch andere Erwachsene sein, etwa der Lehrer oder der Trainer im Sportverein.

*Die genetische Veranlagung spielt also keine Rolle für die Resilienz?*

Doch, aber es gibt nicht das eine Resilienz-Gen. Eine weitere Rolle spielt beispielsweise das Belohnungs-



system im Gehirn. Resiliente Personen sind in der Lage, Belohnungen wahrzunehmen oder sich belohnende Situationen vorzustellen und sie im täglichen Leben wahrscheinlich auch eher aufzusuchen. Das hängt mit neurobiologischen Faktoren zusammen und ist letztlich auch genetisch bedingt.

*Was bedeutet es, wenn sich Menschen besonders gut Belohnungen vorstellen können?*

Einige Menschen sind sensitiver für sogenannte Belohnungsreize. Sie nehmen Dinge sehr viel schneller als Belohnung wahr. Das entsprechende System im Gehirn springt schneller an. Im Zusammenhang von Corona hat man beispielsweise herausgefunden, dass viele Personen Musik als Belohnung wahrnehmen, sich dadurch besser fühlen und vielleicht auch resilenter sind. Diese Art von Widerstandskraft kann man wirklich auf ein Netz aus Neuronen in der Grosshirnrinde zurückführen, wo das Belohnungssystem sitzt.

*Wie kann ich erkennen, ob ich ein resilenter Typ bin, auch wenn ich noch kein belastendes Erlebnis überstehen muss?*

Es gibt dafür Checklisten und Resilienz-Skalen, aber die sind nicht besonders zuverlässig. Deshalb versuchen

# trainieren»



wir uns in der Forschung einerseits auf sinnvolle Prozesse zu konzentrieren, eben zum Beispiel auf das Belohnungssystem oder auf die Fähigkeit zur positiven Umbeurteilung. Wenn Sie in Ihrem Umfeld das beobachten würden, sähen Sie wahrscheinlich tatsächlich Unterschiede zwischen verschiedenen Personen, die mehr oder weniger dazu neigen, Dinge positiv zu sehen. Außerdem gibt es aber auch Möglichkeiten, im Gehirn Resilienz zu messen.

#### Wie funktioniert das?

Wir haben kürzlich in einer Studie Personen untersucht, die auf der Notfallstation arbeiten. Das waren junge Praktikanten und Medizinstudierende. Wir wissen, dass solche Menschen häufig Stresssymptome zeigen. Die Arbeit ist hart und belastend, man wird immer wieder mit potenziell traumatischen Ereignissen und chronischem Stress konfrontiert. Bevor aber die Personen überhaupt auf die Notfallstation kamen, haben wir ihr Erregungssystem im Hirn untersucht und gemessen, wie es reagiert, wenn sie mit bestimmten emotionalen Situationen konfrontiert werden und emotionale Konflikte lösen müssen. Das Ziel war, herauszufinden, wie schnell dieses System aktiviert wird. Und jene, die schnell erregt wurden, waren später in der realen Situa-

tion einer Notfallstation auch tatsächlich weniger resiliert. Wir konnten also individuell vorhersagen, wie jemand im wirklichen Leben auf stressige Situationen reagieren wird.

#### Wird es künftig möglich sein, bei jedem Mensch die Resilienz durch einen Hirnscan zu messen?

Wenn sich unsere Ergebnisse mit einer weiteren Studie bestätigen, kann man durchaus einen Schritt weiter gehen. Interessant ist, dass wir dafür nicht einmal das Gehirn scannen müssen, sondern wir können bereits nur über die Messung von Pupillensignalen feststellen, wie ein Erregungssystem bei einem emotionalen Konflikt anspringt. Daraus könnte ich bereits eine bestimmte Vorhersage machen. Wie verlässlich eine solche ist, müssen wir noch durch weitere Forschung erarbeiten.

#### Wenn die psychische Belastung einmal da ist, wie soll ich darauf reagieren? Hilft es, einfach früh ins Bett zu gehen und darüber zu schlafen?

Ja, das wirkt super! Und es ist wissenschaftlich erwiesen. Ich kann aufgrund unserer Forschung sogar sagen, dass selbst nach einem extrem stressigen, traumatischen Ereignis Schlaf hilfreich sein kann. Man denkt immer, schlafen sei ein passiver Prozess. Aber dabei passiert sehr

**“**  
Wenn ich häufig einen bestimmten Stress erlebt und bewältigt habe, kann ich eine Immunität dagegen entwickeln.

in Behandlung. Die anderen zeigen zwar auch Symptome einer Belastung, vermeiden aber eine Therapie oder wissen vielleicht auch nicht, dass man dagegen etwas tun kann. Das ist ein Riesenproblem, das auch ökonomische Folgen hat. Das, was Sie Lifestyle-Therapien genannt haben, ist per se nicht unbedingt schlecht, wenn es dadurch gelingt, Schwierigkeiten zu verhindern, die später entstehen würden.

**Wir stecken in einer schwierigen Zeit. Was kann ich im Alltag tun, um meine psychische Gesundheit zu stärken?**  
Lernen Sie, negative Erlebnisse aus einer anderen Perspektive zu betrachten, und versuchen Sie, sie positiv umzubewerten. Und erinnern Sie sich im Fall einer Belastung an Situationen, in denen Sie selbst eine Schwierigkeit gemeistert haben, etwa einen Konflikt gut gelöst oder eine Prüfung bestanden. Dieser Glaube an die eigene Stärke und daran, dass ich wirklich diejenige bin, die eine bestimmte Situation selbst lösen konnte, nimmt man Selbstwirksamkeit. Wenn ich mir solche Situationen vor Augen rufe, kann ich die aktuelle Situation meistens besser bewältigen.

**Wie können wir dafür sorgen, dass die Kinder eine gute Widerstandskraft entwickeln?**  
Ein wertschätzendes Umfeld bieten, auf Kinder eingehen, ihnen aber Autonomie geben. Selbstwirksamkeit ist auch bei Kindern ganz wichtig.

viel. Alles, was wir am Tag erlebt haben, wird reaktiviert und verarbeitet. Sogar erste Pläne und Ideen, wie man eine Situation bewältigen könnte, werden im Schlaf festgestigt.

Wir wissen, dass Personen, die nach einem traumatischen Ereignis geschlafen hatten, später weniger Probleme hatten, es zu bewältigen, und weniger emotionale Erinnerungen daran haben. Zu schlafen ist also absolut zentral und ist auch jetzt in der Pandemie einer der Schlüssel. Vielen, denen es schlecht geht, raten wir dazu.

**Die Schwierigkeit dürfte sein, nach traumatischen Ereignissen den Schlaf zu finden.**

In besonders schwierigen Fällen helfen natürlich Medikamente, es gibt aber vor allem auch gute andere Möglichkeiten wie die sogenannte Schlafhygiene, Meditation oder Hypnose.

#### Wie gut hilft Sport, um Belastungen zu verarbeiten?

Auch super, wenn er im regulären Bereich stattfindet. Sich bis zum Anschlag zu verausgaben, um sich abzulenken oder sich wieder selbst zu spüren, ist nicht zu empfehlen. Aber eine mittlere Belastung hilft sehr gut, weil damit hormonale Stoffe ausgeschüttet werden, die positiv wirken. Sport oder generell Bewegung wird bei leichten depressiven Symptomen sogar explizit empfohlen.

**Eine Psychotherapie ist in gewissen Schichten zu einem Teil des Lifestyles geworden. Werden in unserer wattierten Welt psychische Leiden von vielen Menschen nicht etwas überbetont?**

Wir sehen bei uns an der Psychiatrischen Uni-Klinik oft genau das Gegenteil, nämlich jene Personen, die viel zu spät kommen. Häufig erscheinen sie erst nach vielen Jahren der Belastung, etwa nach einem Jobverlust, einer zerbrochenen Partnerschaft oder Schwierigkeiten in der Familie.

Das ist viel schwieriger zu behandeln, als wenn man früh genug ansetzt. Oft braucht es dazu nicht einmal eine Psychotherapie, sondern es reicht eine Art von Coaching. Nicht umsonst setzen viele Krankenkassen auf den präventiven Bereich, weil man damit massiv Kosten einsparen kann.

**Wir gehen als Gesellschaft also zu wenig zum Psychotherapeuten.**

Ja, es gibt frappierende Daten dazu, gerade wenn es um Stress und Folgeerkrankungen oder um posttraumatische Belastungsstörungen geht. Nach zehn Jahren ist gemäß einer Studie aus den USA vielleicht die Hälfte der betroffenen Menschen

in Behandlung. Die anderen zeigen zwar auch Symptome einer Belastung, vermeiden aber eine Therapie oder wissen vielleicht auch nicht, dass man dagegen etwas tun kann. Das ist ein Riesenproblem, das auch ökonomische Folgen hat. Das, was Sie Lifestyle-Therapien genannt haben, ist per se nicht unbedingt schlecht, wenn es dadurch gelingt, Schwierigkeiten zu verhindern, die später entstehen würden.

**Wir stecken in einer schwierigen Zeit. Was kann ich im Alltag tun, um meine psychische Gesundheit zu stärken?**  
Lernen Sie, negative Erlebnisse aus einer anderen Perspektive zu betrachten, und versuchen Sie, sie positiv umzubewerten. Und erinnern Sie sich im Fall einer Belastung an Situationen, in denen Sie selbst eine Schwierigkeit gemeistert haben, etwa einen Konflikt gut gelöst oder eine Prüfung bestanden. Dieser Glaube an die eigene Stärke und daran, dass ich wirklich diejenige bin, die eine bestimmte Situation selbst lösen konnte, nimmt man Selbstwirksamkeit. Wenn ich mir solche Situationen vor Augen rufe, kann ich die aktuelle Situation meistens besser bewältigen.

**Wie können wir dafür sorgen, dass die Kinder eine gute Widerstandskraft entwickeln?**  
Ein wertschätzendes Umfeld bieten, auf Kinder eingehen, ihnen aber Autonomie geben. Selbstwirksamkeit ist auch bei Kindern ganz wichtig.