

Resilienz – Faktoren für eine erfolgreiche Lebensbewältigung

von Prof. Samuel Pfeiffer, Riehen BS

Der bekannte und beliebte Psychiater Samuel Pfeiffer, der während 27 Jahren die psychiatrische Klinik Sonnenhalde in Riehen führte, stellte uns in einem sehr engagiert und lebendig gestalteten Vortrag theoretische Hintergründe und praktische Auswirkungen der Resilienz dar. Diese kann als seelische Widerstandskraft, oder die Fähigkeit, schwere psychische Belastungen heil, oder gar gestärkt zu überstehen, verstanden werden. Dieses „seelische Immunsystem“ ermöglicht Erstaunliches, wie es zwei Filmausschnitte eindrücklich darlegten: Zwei Waisen, die ihre Eltern mit 12 Jahren im Tsunami in Thailand verloren hatten, konnten mit der Motivation, den Waisen in Thailand zu helfen, mit grossem Erfolg die Schuhmarke „Gandi“ entwickeln. Deren Gewinne kommen sozialen Hilfswerken in den Tsunami-Gebieten zugute. Auch Steve Jobs, der Gründer von Apple, hatte als Adoptivkind mit geringer Schulbildung einen schweren Start. Wie er in seiner Rede als Ehrendoktor in Stanford berichtete, ist es für ihn wichtig in der Hoffnung zu leben, dass die einzelnen Lebenspunkte rückblickend zu einem stimmigen Bild verbunden werden können.

Faszinierende Langzeitstudien von Hawaii zeigen auf, dass nur zwei Drittel von emotional, sozial und körperlich in schlechten Bedingungen aufwachsenden Kindern mit 30 Jahren grosse Probleme haben; ein Drittel ist in der Lage, ein normales, gelingendes Leben zu führen. Entscheidend scheint es, dass in den ersten Lebensjahren mindestens ein verlässlicher zugewandter Mensch zur Hand ist, besonders bedeutungsvoll für gelingendes Leben sind die „guten“ Grosseltern. Samuel Pfeiffer betonte, dass Resilienz eine starke genetische Komponente hat – schon bei Kleinkindern zeigen sich grosse Unterschiede. Später im Leben ist es auch Glück, ob das Leben Anforderungen an uns heran trägt, die wir bewältigen und an denen wir wachsen können, oder ob wir überfordert sind und zusammenbrechen.

In der Schlussdiskussion erwähnte Urs Lütolf noch das untenstehende Gedicht von Gottfried Benn, welches die Frage der Resilienz in literarischer Weise wunderbar bearbeitet:

Prof. Stefan Büchi

GOTTFRIED BENN

Menschen getroffen

Ich habe Menschen getroffen, die,
wenn man sie nach ihrem Namen fragte,
schüchtern – als ob sie gar nicht beanspruchen könnten,
auch noch eine Benennung zu haben –
„Fräulein Christian“ antworteten und dann:



„wie der Vorname“, sie wollten einem die Erfassung erleichtern,
kein schwieriger Name wie „Popiol“ oder „Babendererde“ –
„wie der Vorname“ – bitte, belasten Sie Ihr Erinnerungsvermögen nicht!

Ich habe Menschen getroffen, die
mit ihren Eltern und vier Geschwistern in einer Stube
aufwuchsen, nachts, die Finger in den Ohren,
am Küchenherde lernten,
hochkamen, äußerlich schön und ladylike wie Gräfinnen
und innerlich sanft und fleißig wie Nausikaa,
die reine Stirn der Engel trugen.

Ich habe mich oft gefragt und keine Antwort gefunden,
woher das Sanfte und das Gute kommt,
weiß es auch heute nicht und muß nun gehen.