

Vorwort

Der gefühlte Stress nimmt zu, und ein Ende dieser Zunahme zeichnet sich nicht ab. Dies ist der Schluss einer Reihe von Studien aus westlichen Industriestaaten. Die meiner Meinung nach beste Studie dazu wurde an amerikanischen Studenten durchgeführt (Twenge, Gentile et al. 2010). Sie zeigt, dass das Erleben von Stresssymptomen in den letzten 70 Jahren deutlich zugenommen hat. Der Anstieg war linear, das heißt, jedes Jahr war die Zunahme ungefähr gleich groß, und zwar unabhängig von wirtschaftlichen Krisen oder anderen Großereignissen. Die wachsende Offenheit der Bevölkerung, psychische Symptome zuzugeben, erklärte nur ca. 5 % der Zunahme. In Deutschland klagen 40 % der Vollzeitbeschäftigten über einen stetig steigenden Druck. Das Stresserleben der arbeitenden Schweizer Bevölkerung nahm von 2000 bis 2010 um ein Drittel zu. Eine englische Studie an Jugendlichen belegt, dass sich die Häufigkeit psychischer Symptome zwischen 1986 und 2006 verdoppelte (Collishaw, Maughan et al. 2010). Vor allem bei Mädchen beginnt die Zunahme der gefühlten Belastung relativ früh, das heißt unmittelbar nach der Pubertät.

Unter Stresssymptomen versteht man leichte Angst und depressive Symptome wie innere Unruhe, Schlafstörungen, Schuldgefühle, Weinerlichkeit, Reizbarkeit, gedrückte Stimmung, geringes Selbstwertgefühl, Energiemangel, Erschöpfung und unklare Schmerzen. Zusätzlich zählt man zu den Stresssymptomen leichte intellektuelle Beeinträchtigungen wie Vergesslichkeit, Grübeln, Probleme beim Zuhören, Probleme beim Fokussieren der Gedanken, mentale Verlangsamung, Unschlüssigkeit, Probleme mit Multitasking, Unfähigkeit zu planen und Hinausschieben von Arbeiten. Diese intellektuellen Beeinträchtigungen sind hauptsächlich für die geminderte Arbeitsfähigkeit gestresseter Menschen verantwortlich (Fried and Nesse 2014).

Haben die psychosozialen Belastungen in den letzten 70 Jahren linear zugenommen? Es mag für viele erschöpfte und abgekämpfte Leser zynisch klingen, aber es gibt kaum Hinweise, dass wir objektiv mehr Belastungen ausgesetzt sind als die Menschen in der Wirtschaftskrise zwischen den Weltkriegen oder während des deutschen Wirtschaftswunders in der Nachkriegszeit. Im Gegenteil, die gestiegene materielle Sicherheit, politischer Friede und Stabilität, die sich stetig verbessernde medizinische Versorgung, die zunehmenden Freizeit- und Karrieremöglichkeiten, Kranken- und Sozialversicherungen sollten eigentlich zu einer wesentlichen Abnahme objektiver Belastungen in den letzten Jahrzehnten beigetragen haben. Ein Hinweis auf die relative Stressfreiheit ist auch die Tatsache, dass sich Eltern in industrialisierten Ländern seit 1960 im Durchschnitt immer mehr Zeit nehmen können, ihre Kinder zu betreuen (Gauthier, Smeeding et al. 2004).

Die gestressten Arbeitnehmer in Westeuropa geben folgende Gründe für ihre Beschwerden an: Zeitdruck, unklare Anweisungen und soziale Diskriminierung. Es gibt aber keine Hinweise darauf, dass diese Faktoren objektiv zugenommen haben. Im Gegenteil: Im Verlauf der letzten Jahrzehnte hat die Freizeit zugenommen, Führungskräfte wurden besser ausgebildet und die soziale Diskriminierung, zum Beispiel von Frauen und Homosexuellen, hat sich abgeschwächt. In Deutschland nahm die Arbeitszeit zwischen 1950 und 2015 um über 40 % ab!

Bereits der schwedische Stressforscher Lennart Levi wies 1959 darauf hin, dass er keinen Zusammenhang zwischen objektivem Stress und Stressstörungen finden kann. Er kam in seinen Untersuchungen zum Schluss, dass die durch Kriege und Epidemien verursachten psychischen Belastungen in den Jahrzehnten und Jahrhunderten vor 1945 deutlich größer gewesen seien als die nach 1945, als der Stress zu einem wichtigen Begriff der psychologischen For-

schung wurde (Levi 1959). Dieser Beurteilung entspricht auch die Beobachtung, dass der Vorläufer der modernen Stresstörungen, die Neurasthenie, in der Wirtschaftskrise nach 1918 in Europa außer Mode geriet. In den USA fiel der Niedergang des Neurasthenie-Konzepts mit der Rationalisierung von Arbeitsprozessen zusammen, die heutzutage als wichtige Ursache für die Erschöpfung von Arbeitnehmern betrachtet wird (Kury 2012).

Haben psychiatrische Krankheiten in den letzten Jahrzehnten zugenommen? Die Zunahme an Stresssymptomen geht nicht darauf zurück, dass mehr Menschen Depressionen haben. Die Häufigkeit von klinischen Depressionen ist weltweit vergleichbar und ziemlich stabil, vielleicht hat ihre Häufigkeit zwischen 1990 und 2010 eher etwas abgenommen. Auch andere psychische Störungen haben nicht zugenommen (Richter and Berger 2013). Dies alles weist darauf hin, dass die Zunahme von Stresssymptomen ein neues Phänomen darstellt, das mit der klinischen Depression nicht identisch ist.

Betroffene und Experten behaupten, dass neue Stressformen wie die Entgrenzung zwischen Arbeitswelt und Freizeit und die Benutzung des Internets die Zunahme von Stresssymptomen erkläre. Dieses Problem könnte man durch drastische Gesetze beheben, welche jegliche erwerbsmäßige Tätigkeit in der Freizeit verböten und den Gebrauch des Internets einschränkten. Offensichtlich glaubt aber nur eine kleine Minderheit an die Wirksamkeit solcher Maßnahmen. Andernfalls hätte man sie schon längst eingeführt, allein schon, weil Stresstörungen Milliarden-Löcher in die Budgets von Staaten und Sozialversicherungen reißen. Andere Experten behaupten, dass die Veränderung von Familienstrukturen zur Stress-Epidemie geführt hat. Die Scheidungsrate nahm zwar in den letzten Jahrzehnten tatsächlich zu und alleinerziehende Eltern werden immer häu-

figer. Doch dies scheint keinen Einfluss auf den gefühlten Stress von Jugendlichen zu haben (Collishaw, Maughan et al. 2010).

Sind leichte Stresssymptome womöglich gar nicht real, reine Vorstellungen, Phantasieprodukte? Nein. Die Zunahme des gefühlten Stresses ist durchaus objektiv messbar: Er geht mit einer erhöhten Aktivität des Stresssystems einher, das in Teilen des Stirnlappens, den Mandelkernen und der vorderen Inselrinde sitzt (Akdeniz, Tost et al. 2014).

Die Zunahme von Stresssymptomen ohne vergleichbare Zunahme objektiver Belastungen muss also Folgendes bedeuten: *Unsere psychische Widerstandskraft, sprich Resilienz, wird Jahr für Jahr schwächer.* Was wir mit ziemlicher Sicherheit wissen: Wenn dieser Trend anhält, werden wir aufgrund dieser Symptome irgendwann zunehmend vulnerabel werden; die Leistungsfähigkeit wird sogar sozioökonomisch spürbar einbrechen, und wir werden das heutige Niveau an materiellem Wohlstand und sozialem Status nicht mehr halten können.

In diesem Buch will ich zeigen, dass der Zusammenhang zwischen tatsächlicher Belastung, Stressstörungen und Resilienz viel rätselhafter ist, als wir gemeinhin annehmen. Dass der gefühlte Stress trotz dramatischer Zunahme von psychologischer Beratung und Psychotherapien zunimmt, weist darauf hin, dass wir die Ursachen unseres Stressproblems nur bruchstückhaft verstehen.

Dieses Buch beschreibt anhand neuer Befunde der Psychologie, Soziologie und Neurowissenschaften die wahrscheinlichen Gründe unserer Resilienzkrise. Der Hauptbefund ist, dass wir dieses Problem auf *individualpsychologischer Ebene* nicht verstehen können, d.h., dass es nicht reicht, den Blick auf den Einzelnen zu richten. Es ist vielmehr ein soziales Phänomen. Es ist der Wir-Faktor, der sich verändert hat. Die Einbindung in eine Sinn-Totalität,

ein kulturelles Überlegenheitsgefühl und ein ungebrochener Fortschrittsoptimismus waren einst wichtige Pfeiler unserer Resilienz, auf die wir zunehmend verzichten müssen. Heute ist geografische Mobilität zu einem wirtschaftlichen Imperativ geworden, der leider einen Flächenbrand des alten und Jahrtausende bewährten Urwaldes der sozialen Unterstützung entfachte. Zunehmende Karrierechancen, Vergleichbarkeit und Transparenz erlauben einen Dauerkampf um sozialen Status, für den unser Gehirn nicht geschaffen ist. Die Welt wird zwar objektiv immer sicherer, doch vermitteln uns die Medien, populistische Politiker und Versicherungsagenten gerade das Gegenteil. Dies führt zu einer nachhaltigen Störung des Furchtlernens. Der Individualismus führt auch zu tiefgreifenden Konflikten in der Eltern-Kind-Beziehung. Noch nie haben Mütter und Väter so viel Zeit damit verbracht, ihre Kinder zu beschützen, deren Autonomie-Ansprüche wiederum nie größer waren als jetzt. Verstädterung, Bewegungsmangel und Schlankkeitsideale schwächen unsere Körpersicherheit und unseren Bezug zur Natur.

Obwohl die aktuelle Resilienzschwäche vorwiegend ein soziales, kulturelles und epigenetisches Phänomen ist, zeigt dieses Buch auf, was wir als Einzelne tun können, um dem Ansturm negativer Gefühle zu trotzen.

Wie kann man sich neurophysiologisch eine Zunahme der Stress-System-Aktivität ohne Zunahme der Belastung und ohne schwere Störung des Gehirns vorstellen? Der große Gegenspieler des Stresssystems ist das Hirnbelohnungssystem. Dieses System ist zuständig für die Verarbeitung von Belohnungen. Der Belohnungsbegriff ist in den Neurowissenschaften breit gefasst und beinhaltet sowohl gewonnene Punkte in einem Computerspiel als auch die Anerkennung durch einen Vorgesetzten und das Gefühl der kulturellen Zugehörigkeit. Menschen haben im Verhältnis zum Rest des Gehirns das größte Belohnungssystem aller

Lebewesen. Ferner ist der Mensch das einzige Lebewesen, das im Verlauf des Lebens im Hirnbelohnungssystem neue Nervenzellen bilden kann (Ernst and Frisen 2015). Das weist darauf hin, dass der Mensch ein Bedeutungs-, Anerkennungs- und Belohnungswesen ist. Im Gegensatz dazu hat sich das Stresssystem während der Evolution deutlich verkleinert. Das relative Volumen und die Nervendichte des Mandelkerns, die Schaltstelle für Angst und Furcht, ist bei Ratten deutlich größer als bei Affen und bei Affen größer als beim Menschen (Chareyron, Banta Lavenex et al. 2011). In Bezug auf unsere Hirnstruktur gibt es also keinen Grund, dass wir uns als Stresswesen betrachten, auch wenn wir uns oft so fühlen. Die Lösung des Stressproblems wird deshalb auch nicht eine weitere Reduktion von Belastungen sein, sondern die Verstärkung sozialer, sinnstiftender und lustvoller Tätigkeiten.

Die Folgen einer Resilienzkrise sind nicht nur persönlich spürbar, sondern auch politisch bedeutsam. Politische, kulturelle und religiöse Resilienzangebote stehen im Wettkampf. Junge Deutsche und Amerikaner fühlen sich vom Islam angezogen, weil dieser klare soziale Strukturen und Rollen, Konstanz und religiöse Bedeutung anbietet. Totalitäre Staaten bieten jungen, labilen Männern an, ihr Leben als ehrenvoll und männlich zu sehen. Muslime werden aus vielen Gründen radikal, unter anderem, weil sie die westliche Konsumwelt als sinnlos erleben. Die Wahrnehmung einer Resilienzschwäche der westlichen Welt lockt Terroristen und Tyrannen, uns anzugreifen. Verletzlichkeit provoziert Aggression, das wissen wir aus der Mobbing-Forschung.

Gängige Psychotherapie-Verfahren sind Kinder des Individualismus. Sie stellen das Individuum und individuelle Faktoren wie persönliche Bedürfnisse und traumatische Erfahrungen in den Vordergrund. Als Psychiater und Psychotherapeut bin ich besorgt, dass wir mit diesen Verfahren

keine gute Antwort auf die aktuelle Resilienzkrise geben können. Ein Zurück in die Resilienz ursprünglicher Gesellschaften und Stämme ist nicht möglich. Diese beruhte auf kleinen, ausschließenden Gruppen und lokalem Spiritualismus. Wir sollten uns aber mit den evolutionären und kulturellen Wurzeln der Resilienz beschäftigen. Ein besseres Verständnis sozialer und politischer Aspekte der psychischen Widerstandskraft wird uns helfen, eine *gemeinsame* Stärke zu finden, die mehr ist als eine individualistische Panzerung. Mit diesem Buch möchte ich einen Beitrag dazu leisten.

Bern, im Winter 2016/2017

Gregor Hasler