

WORT Markus Felder
GESTALTUNG Matthias Brunthaler

MEIN SEELISCHES IMMUNSYSTEM RESILIENZ

Nicht nur im Zuge der aktuellen, sehr herausfordernden Situation ist es wichtig, sich damit zu beschäftigen, was uns gesund hält. Es geht darum, welche Kraftquellen dir persönlich zur Verfügung stehen. Um es mit den Worten des Begründers der Existenzanalyse und Logotherapie, Viktor E. Frankl, auszudrücken: Wie kann es uns gelingen auch in schwierigen Zeiten „trotzdem ja zum Leben sagen zu können?“

Bezeichnet wird dies als „Resilienz“. Das Wort Resilienz leitet sich vom lateinischen Wort „resilire“ für „zurückspringen, abprallen“ her. Laut dem amerikanischen Psychologen Georg A. Bonanno definiert Resilienz die Fähigkeit eines Individuums oder einer Gruppe, nach einem unerwünschten Ereignis wieder in den Normalzustand zurückzukehren.

Folgende Resilienz fördernde Faktoren wurden nachgewiesen:

• Verbindungen

Menschen sind soziale Wesen. Das Freunde-Familien-Bekanntes-Netzwerk ist auch in Krisenzeiten wichtig. Weiters wird gerade in diesen Situationen unsere individuelle Fähigkeit mit anderen in Verbindung zu treten gefordert. Folgende Fragen könntest du dir hierzu stellen: Wie schaut mein Netzwerk aus? Was kann mich dabei unterstützen mit anderen in Kontakt zu gehen? Verwiesen sei hier auf einen früheren Artikel zum Thema Metta-Meditation, in dem es auch um Verbundenheit gegangen ist. Nachzulesen in Ausgabe Nr. 28 (Sommer 2021).

• Selbstwirksamkeit

Zentral ist hierbei das Vertrauen in die eigenen Kompetenzen und die Gewissheit selbst etwas beeinflussen zu können. Eine Übung hierzu wäre, in einem Tagebuch wiederkehrend zu vermerken, wie und in welchen Situationen du dich als wirksam erlebt hast. Welche Anforderungen könntest du bewältigen?

• Verantwortung

Viele Menschen sprechen von einer Fremdsteuertheit in ihrem Leben. Einen wesentlichen Stabilitätsfaktor stellt die Verantwortungsübernahme dar. Ich selbst treffe die Entscheidungen und trage die Verantwortung für mein Leben. Fragen hierzu wären z.B.: Kann ich dazu stehen? Passt es für mich?

• Positive Sichtweisen

Wenn du herausfordernde Situationen betrachtest, siehst du dann zuerst das Positive oder das Negative? Laut dem amerikanischen Psychologen Rick Hanson sind wir Menschen evolutionspsychologisch pessimistisch veranlagt. Er spricht davon, dass Negatives wie ein Klettverschluss an uns heftet. Positives gleitet von uns ab, wie bei einer Teflonpfanne. Um ein Gleichgewicht herstellen zu können erscheint es essentiell unseren Blick auch auf Positives zu lenken. Könnte z.B. diese aktuelle Schwierigkeit auch etwas Gutes haben oder gut ausgehen? In diesem Bereich ist auch die Dankbarkeit anzusiedeln. Schau dir mal eine Hand an und zähle Finger für Finger kleine Dinge, Handlungen oder Gegebenheiten auf, für die du dankbar bist!

• Sich in die Zukunft versetzen

Hierzu möchte ich dir eine gedankliche Reise anbieten. Versetze dich gedanklich an einen späteren Zeitpunkt in deinem Leben und schau von diesem Zeitpunkt zurück auf die heutige Herausforderung. Sagen wir mal in zehn, 20 oder 30 Jahren. Was hat sich in deinem Leben in der Zukunft hypothetisch verändert? Wo bist du dann auf deinem Lebensweg? Und wie beurteilst du von dort aus gesehen die heutige Situation? Gibt es eventuell sogar Hinweise darauf, was dir bei einem aktuell anstehenden Entscheidungs-dilemma helfen könnte? Auch kannst du dich beim Thema Zukunft immer wieder mal fragen: Was sind meine Ziele? Wonach richte ich mein Handeln aus?



ZUR PERSON

Markus Felder ist in eigener Praxis als Klinischer Psychologe und Psychotherapeut tätig. Neben dieser Tätigkeit bietet er auch Achtsamkeitskurse wie z.B. MBSR-8-Wochen Kurse (Stressreduktion durch Achtsamkeit) und MSC-8-Wochen Kurse (Achtsames Selbstmitgefühl) an.

Näheres zum Thema Achtsamkeit sowie zu den Kursen können Sie seiner Website www.achtsamkeit.jetzt entnehmen.

• Miteinander sprechen

Unsere Kommunikation stellt ein großes Thema dar. Der Psychologe Schultz von Thun verweist darauf, dass es verschiedene Ebenen (Appell-, Beziehungs-, Selbstoffenbarungs-, Sachebene) in der Kommunikation gibt. Schwierigkeiten ergeben sich immer dann, wenn sich diese Ebenen vermischen. Auch erscheint mir hier interessant, dass es bei der Kommunikation mehr darum geht, was der andere versteht und nicht was ich als Sender sagen möchte. Vielleicht möchtest du einfach nur einmal dem anderen zuhören und in einem echten Interesse nachfragen, was die andere Person wirklich meint!

• Probleme bewältigen

Viele Menschen bleiben an einem Problem hängen und beleuchten dieses von allen Seiten. Es ist ihnen dann nicht möglich zu dem zu kommen, was sie als Person eigentlich wollen. Auch der Fokus auf eine etwaige individuelle Lösung scheint in weiterer Folge nicht machbar. Gerne hierzu ein Zitat der amerikanischen Schriftstellerin Helen Keller: „Wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich eine andere; aber wir sehen meist so lange mit Bedauern auf die geschlossene Tür, dass wir die, die sich für uns geöffnet hat, nicht sehen.“ Wichtig hierbei erscheint, dass es vielmehr kleine Schritte sind, die zu einer Problembewältigung führen können.

• Selbstfürsorge

Oftmals sind wir sehr mit der Fürsorge von anderen Personen beschäftigt und vergessen dabei auf uns selbst. Aussagekräftig sei hier auf die Sicherheitsaufforderung des Flugpersonals verwiesen, dass im Falle eines Druckabfalles in der Kabine zuerst du dir selbst die Atemmaske anlegen sollst, bevor du anderen hilfst. Gerne kannst du dich mal fragen, was du jetzt brauchst? Manchmal ist es eine kleine Berührung, ein gutes Wort oder ein guter Gedanke. **61**

INFO

Verwiesen sei auch auf die Sendung Nr. 116 zum Thema Resilienz in der Radiosendungsreihe „Der existierende Mensch“ zum Nachhören unter: www.derexistierendemensch.at