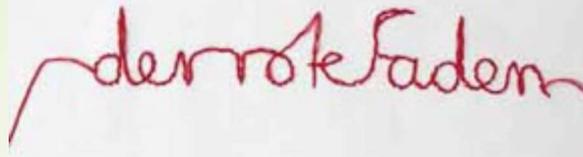


Bistum Trier
25.04.2023
Rainer Schwing
www.praxis-institut.de/sued





der rote Faden

- Vorneweg: glückliche Partnerschaften.
- Die Krise im Kopf: Wie tickt unser Gehirn?
- Ganz praktisch: 9 Wege durch Krisen.
- Zum Schluß: Wir werden was wir denken!



4

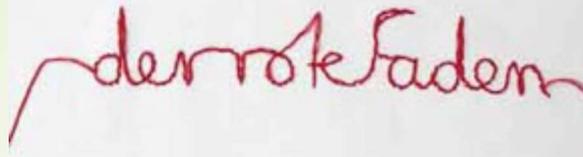
Wann scheitern Paarbeziehungen?
(John Gottmann 2005)

- 1. Kritik an der Person statt Beschwerden über Verhalten**
 - 2. Verachtung: Verhöhnern, Sarkasmus, abschätziger Humor**
 - 3. grober Auftakt in Konfliktgesprächen**
 - 4. Überflutung**
 - 5. gescheiterte Rettungsversuche**
- Paare machen keine Pause,
wenn sie streiten**

5

Wann scheitern Paarbeziehungen?
Ein Blick ins Gehirn hilft

**Was ist da los,
was ist der gemeinsame Nenner?**

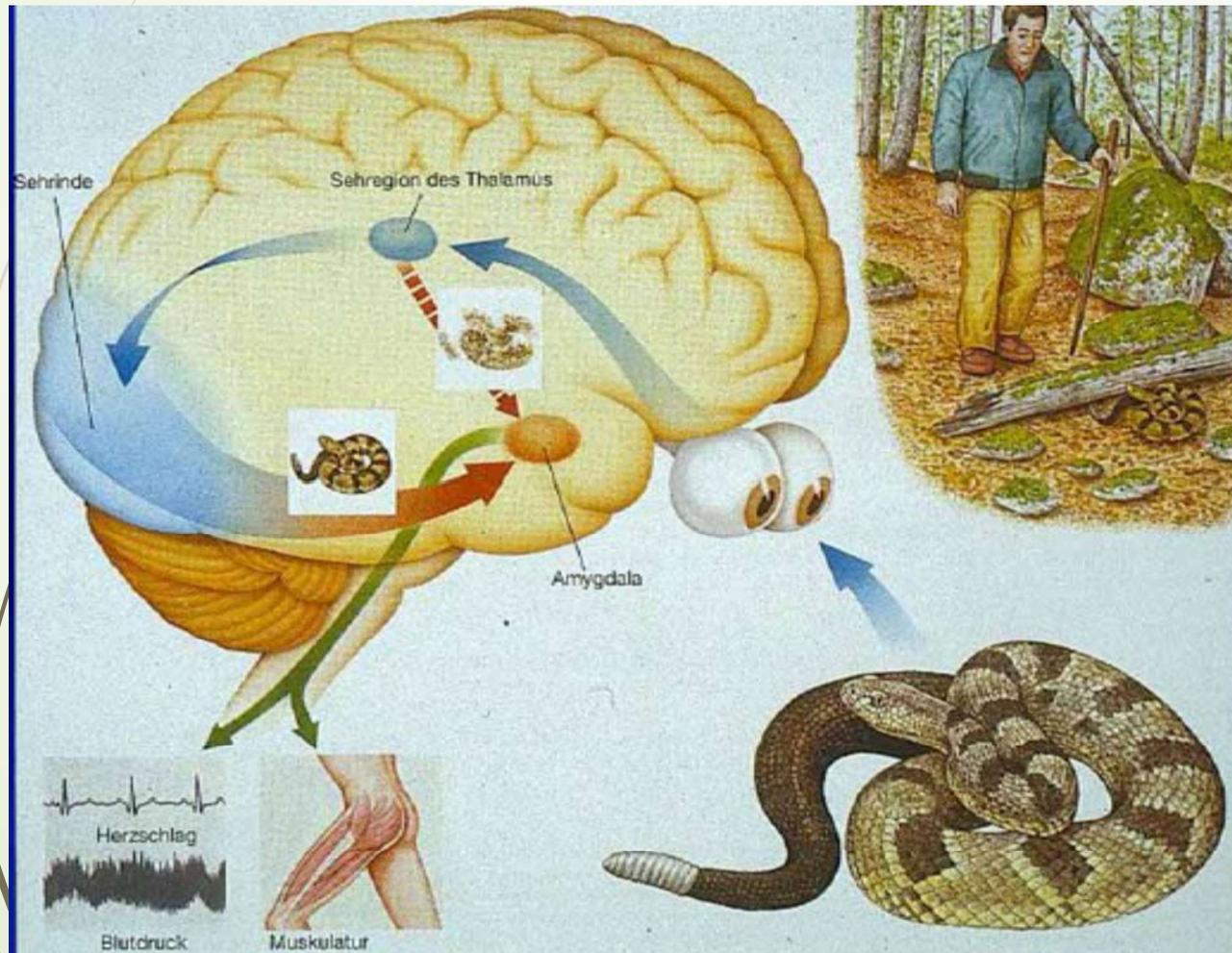


der rote Faden

- Vorneweg: glückliche Partnerschaften.
- Die Krise im Kopf: Wie tickt unser Gehirn?
- Ganz praktisch: 9 Wege durch Krisen.
- Zum Schluß: Wir werden was wir denken!

7

Ein Blick ins Gehirn hilft weiter



Ein Blick ins Gehirn hilft weiter

Kampf, Flucht oder Totstellreflex

Diese automatische Reaktion half uns zwar in der Vergangenheit mit Angreifern und unmittelbaren Bedrohungen umzugehen,

aber heutige Bedrohungen sehen anders aus:

sie wirken langfristig und sorgen für Dauerstress. Und darauf ist das System nicht ausgelegt

Ein Blick ins Gehirn hilft weiter

Kampf, Flucht oder Totstellreflex

Hektik,

Aktionismus

Gereiztheit

Aggression, Überreaktion

Wir befeuern uns gegenseitig

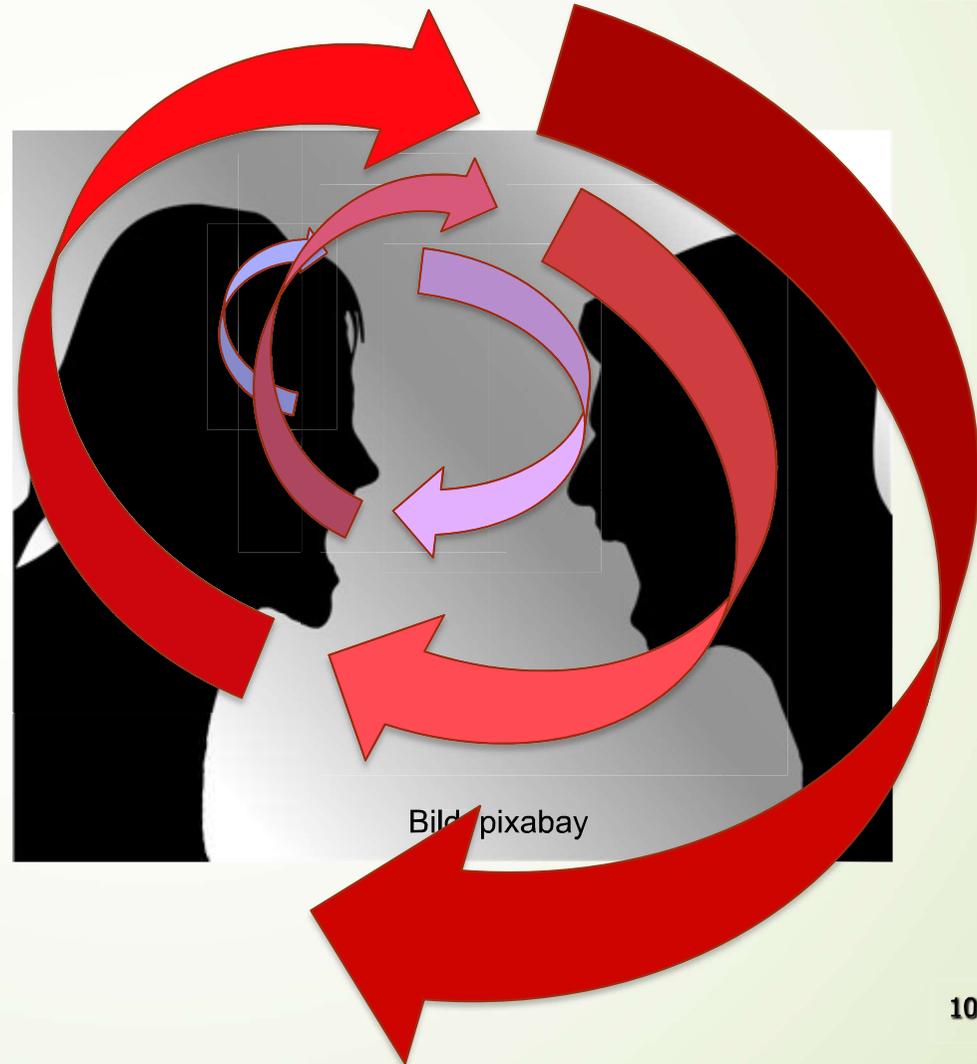
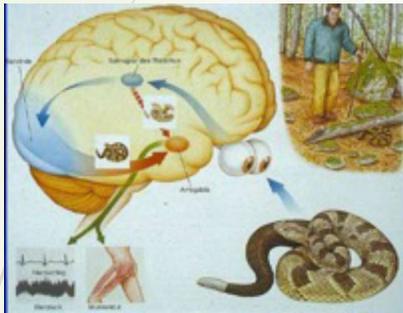
aber auch:

Hilflosigkeit, Regression, Blick nach oben

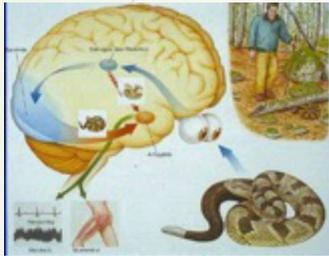
Teufelskreis

10

Ein Blick ins Gehirn hilft weiter



Ein Blick ins Gehirn hilft weiter



Und was hilft uns?

Abstand, Distanz („Rettungsversuche“)

verzögerte Reaktion (Haim Omer)

körperliche Aktivität, auspowern

Ablenken, etwas schönes tun

Selbstberuhigen

aufeinander zu gehen

Raum für Trauer,

Raum für Entschuldigung und Verzeihung

12



Festigung

Auflösung

Adrenalin

Cortisol

Gefahr
Belastung

Angst
Stress

Kontrollierbar
Herausforderung

Unkontrollierbar
Überforderung

Selbstwirksamkeit

Überzeugung,
eine schwierige Aufgabe
auch bei Widerständen erfolgreich lösen zu können.



Was hilft noch?

Jaak Panksepp:
emotionale Systeme

- FEAR Angst / Gefahrenabwehr
- CARE Bindung und Liebe
- SEEKING Neugier und Lernen
- PLAY Freude und Spiel



Jaak Panksepp: emotionale Systeme

- FEAR Angst / Gefahrenabwehr
- CARE Bindung und Liebe
- SEEKING Neugier und Lernen
- PLAY Freude und Spiel
- Behavioral activation therapy bei Depressionen:

mastery & pleasure:
Selbstwirksamkeit und Vergnügen



Was hat Ihnen gut getan in diesen
Monaten?

Was hat Sie getragen?

Was hat Kraft gegeben?

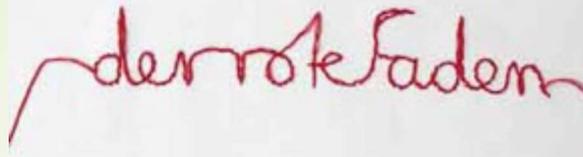
was hat Freude genährt?

17

Salutogenese

(Aaron Antonovsky: Health Stress and Coping 1979)

- Informiert sein, verstehen
- Sinn & Bedeutsamkeit zuweisen
- Gestalten können, handlungsfähig sein



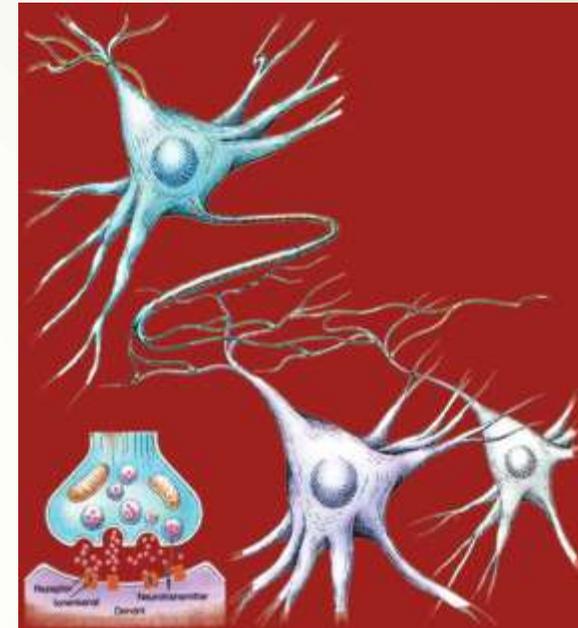
der rote Faden

- Vorneweg: glückliche Partnerschaften.
- Die Krise im Kopf: Wie tickt unser Gehirn?
- Ganz praktisch: 9 Wege durch Krisen.
- Zum Schluß: Wir werden was wir denken!

Lernen und Veränderung: Neuroplastizität

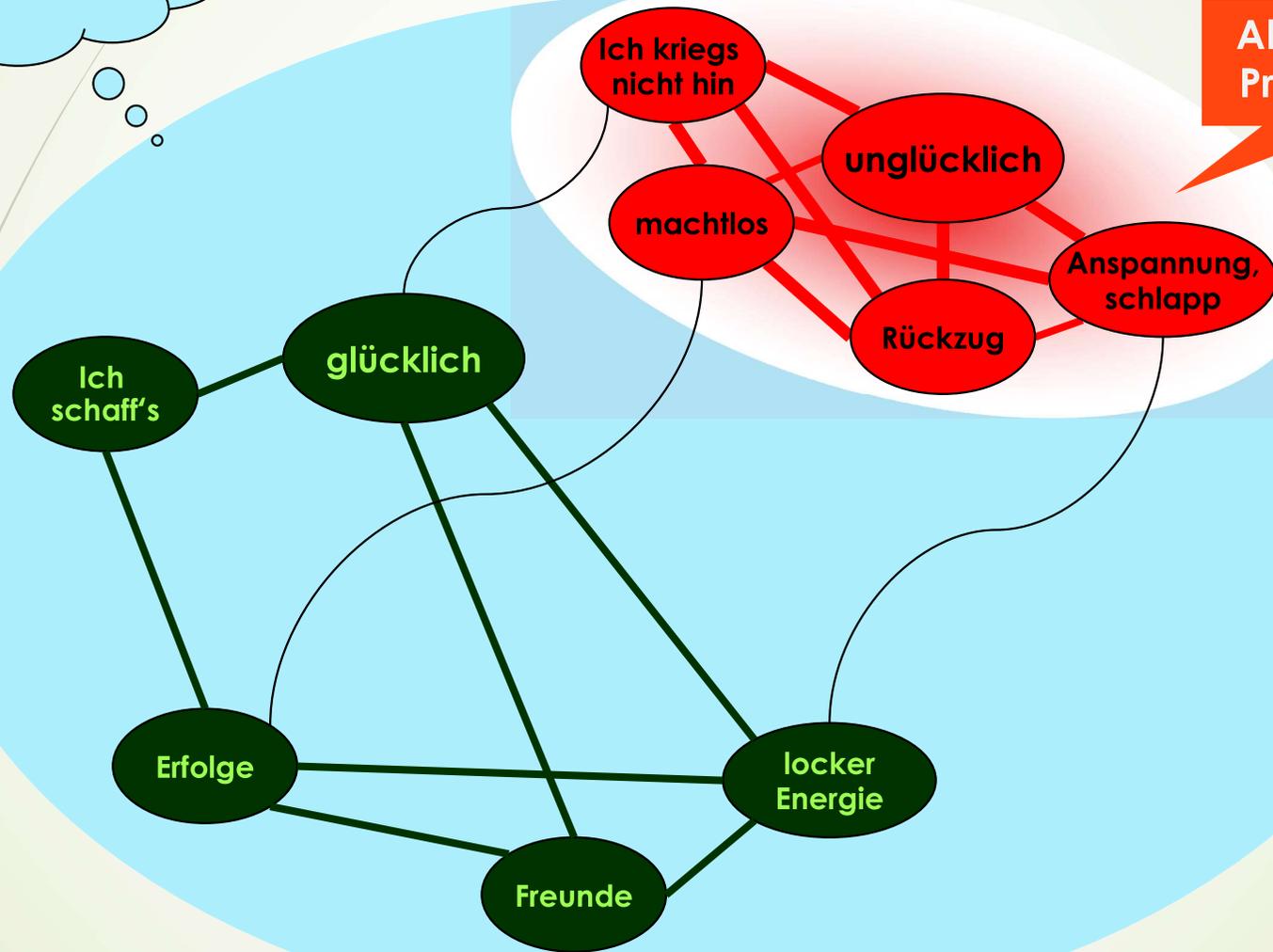
- Erfahrung:
 - Taxifahrer in London
 - Jugendliche und ihre Daumen

- Zeit:
 - 5 Tage: Klavier üben
spezifischer Bereich im motor. Kortex vergrößert (2-3X)



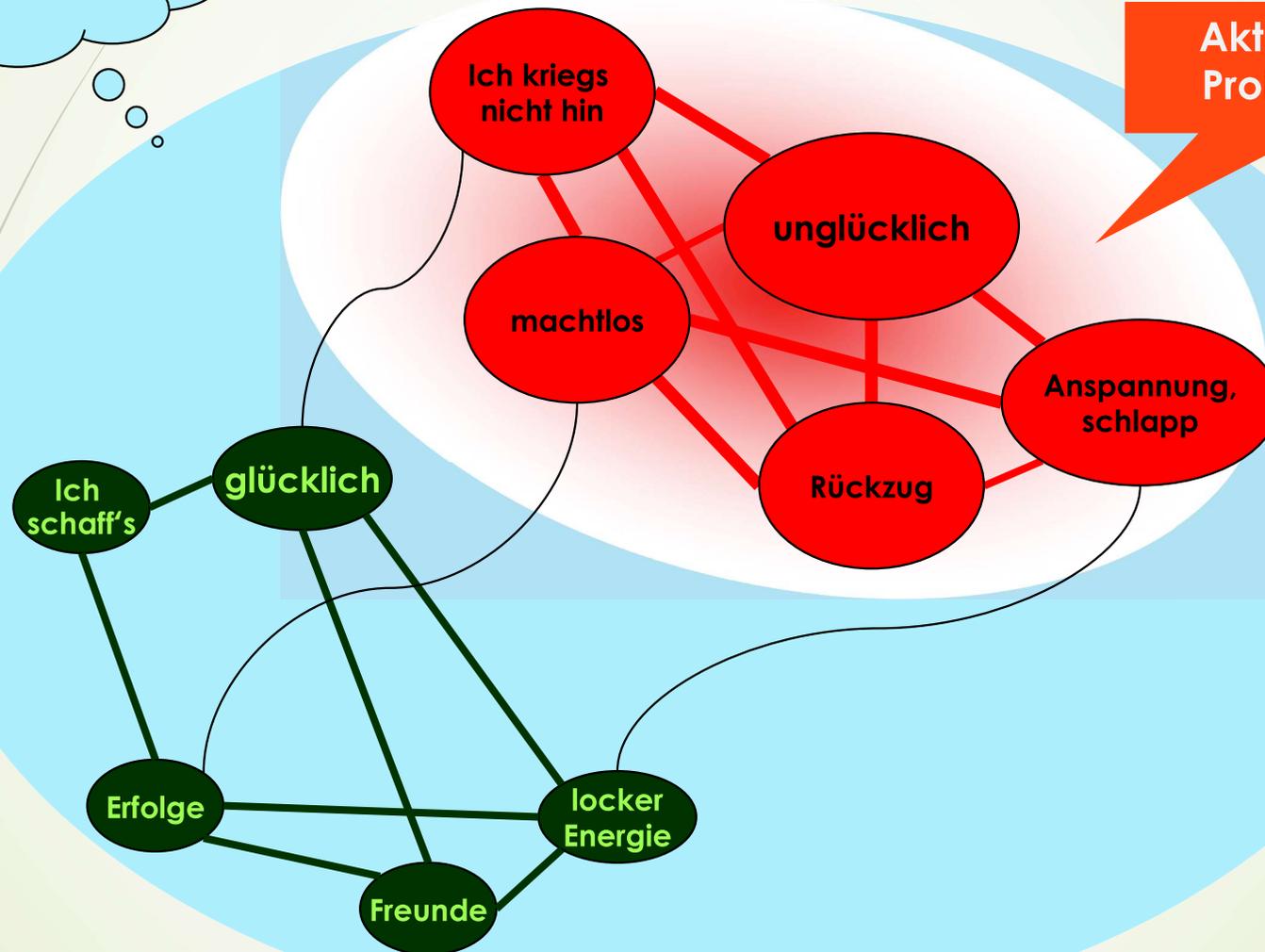
Potenzieller Erlebnisraum

Aktueller Fokus Problemtrance



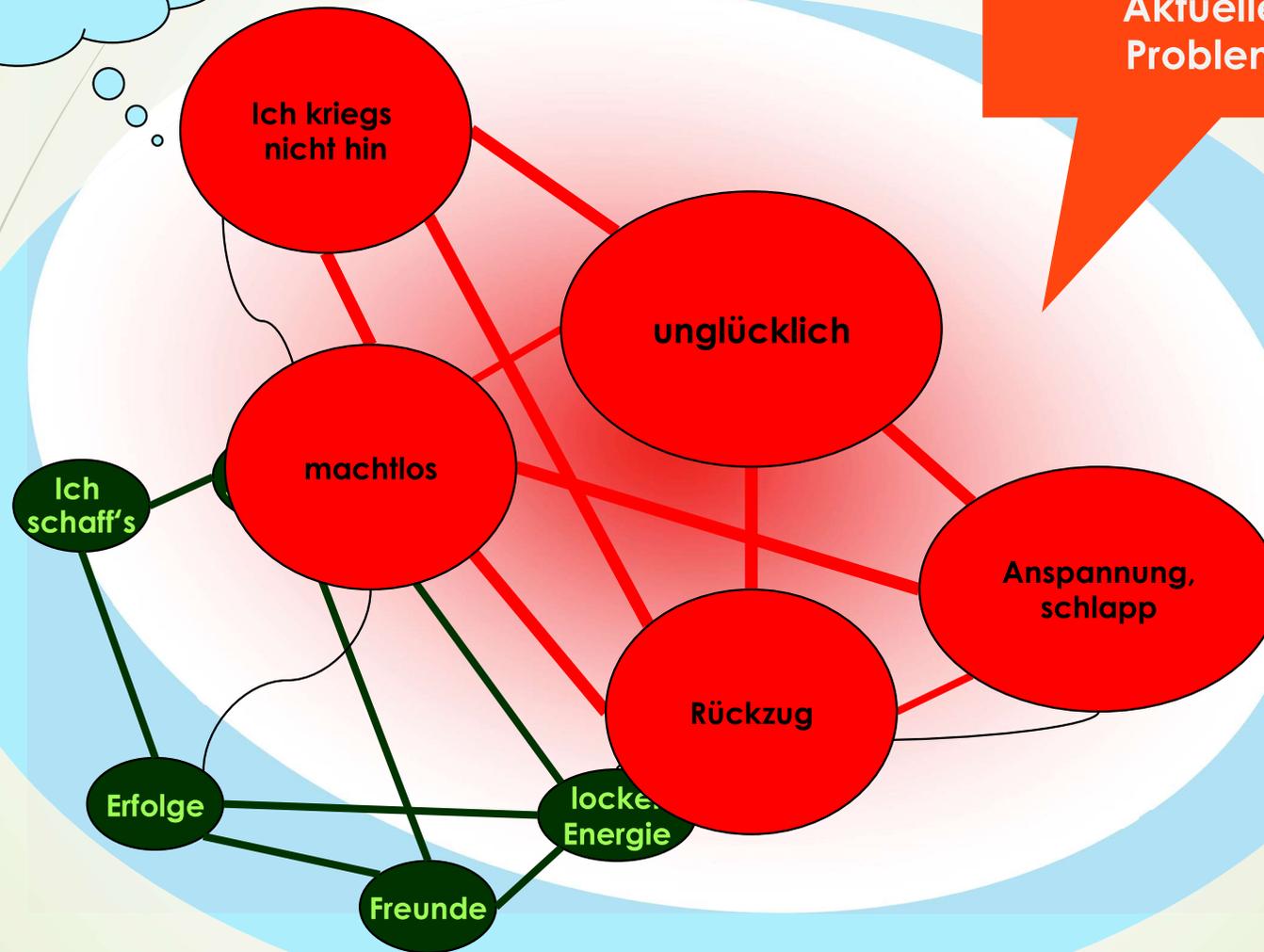
Potenzieller Erlebnisraum

Aktueller Fokus Problemtrance



Potenzieller Erlebnisraum

Aktueller Fokus Problemtrance





" WENN NICHT BALD EINE WEICHE KOMMT, SIND WIR VERLOREN. "

Priming

... Die Bahnung des Denkens und Fühlens in eine Richtung
„eine Art Grundierung“ (Stangl 2010)

Aktivierung impliziter Assoziationen, sodass sie Denken und Handeln – meist unbewusst – beeinflussen

..... Alter (Bargh. u.a. 2000)

..... Frauen, Asiatinnen Mathematikleistung

(Shih u.a. 1999)

25

Priming

Wir denken uns alt

Ellen Langer 2009

1981

8 Männer , 70+

Kloster in New Hampshire.

Zeitreise ins Jahr 1959

Radio, TV, Möbel, Zeitungen,
Kleidung...

mussten das Gepäcks selber
hochtragen, etc.

So tun als ob.... 1 Woche

Kontrollgruppe

Gleiches Ambiente

Drüber reden

Priming
Wir denken uns alt
Ellen Langer 2009

Veränderungen

- Hörleistung
- Gedächtnis
- Muskelkraft
- Beweglichkeit
- Dehnung
- Gang und Haltung
- Länge der Finger !!
- Neutrale Beobachter schätzen sie als jünger ein

Deutlich stärker als in Kontrollgruppe

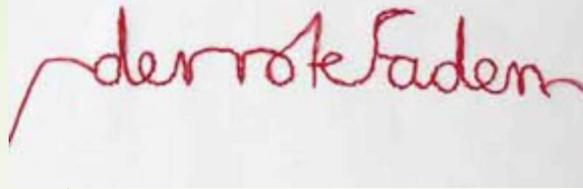
Priming
Wir denken uns

Ellen Langer

„Dass die Vögel der Sorge und des
Kummers über deinem Haupt fliegen,
kannst du nicht ändern.

Aber dass sie Nester in deinem Haar
bauen, das kannst du verhindern.“

(Spruch, Martin Luther.....
Oder alte chinesische Weisheit.....
Oder arabische Redewendung)



der rote Faden

- Vorneweg: glückliche Partnerschaften.
- Die Krise im Kopf: Wie tickt unser Gehirn?
- Ganz praktisch: 9 Wege durch Krisen.
- Zum Schluß: Wir werden was wir denken!

1. Schöne Momente groß machen

Vorfreude

Auskosten

dankbar sein



2. Zeit mit Freunden und Familie



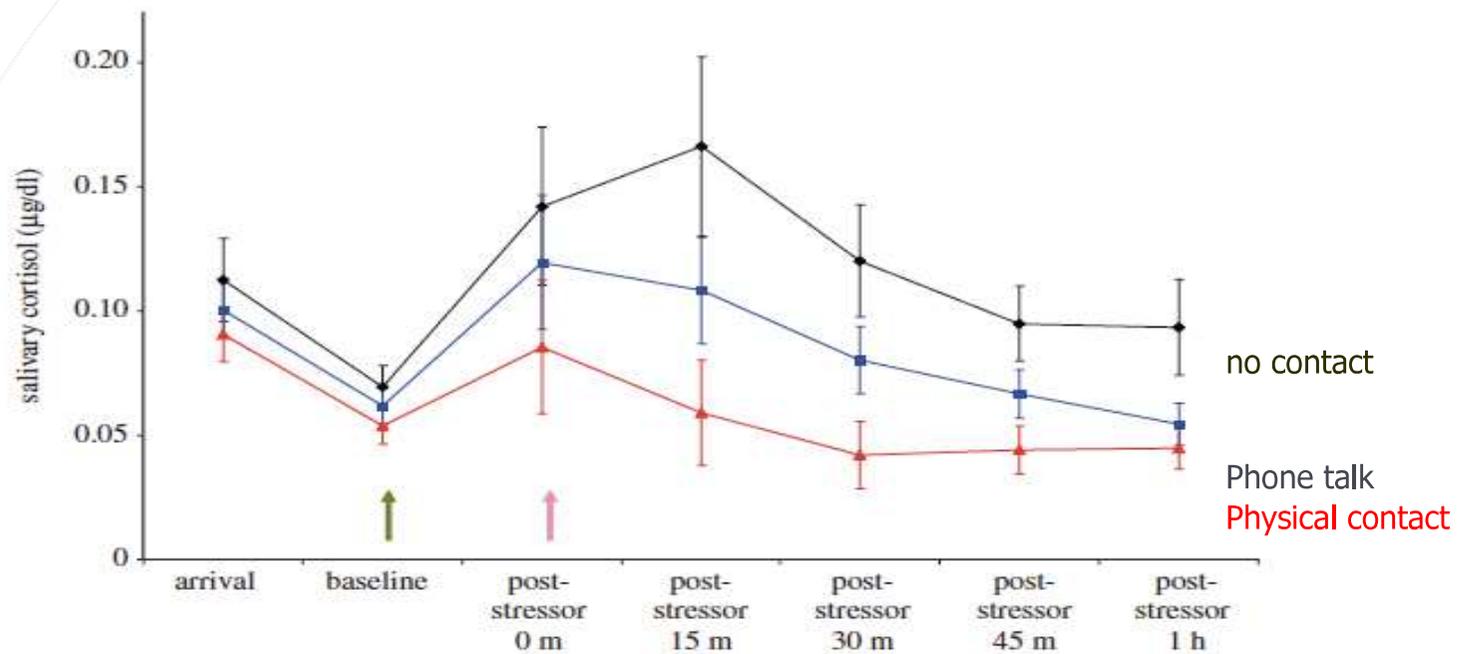
31

2. Zeit mit Freunden und Familie



Soziale Unterstützung

Mit Bindungsperson reden reduziert Stress (cortisol, oxytocin)
 (Seltzer 2010 University of Wisconsin-Madison)



Soziale Unterstützung

Bei Paaren: wenn sie sich in der Partnerschaft geliebt fühlen

- Haben sie weniger Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Weniger Zwölffingerdarm Geschwüre
- weniger Infektionen, Magen-Darm-Probleme, verringertes Schmerzempfinden, verbesserte Wundheilung

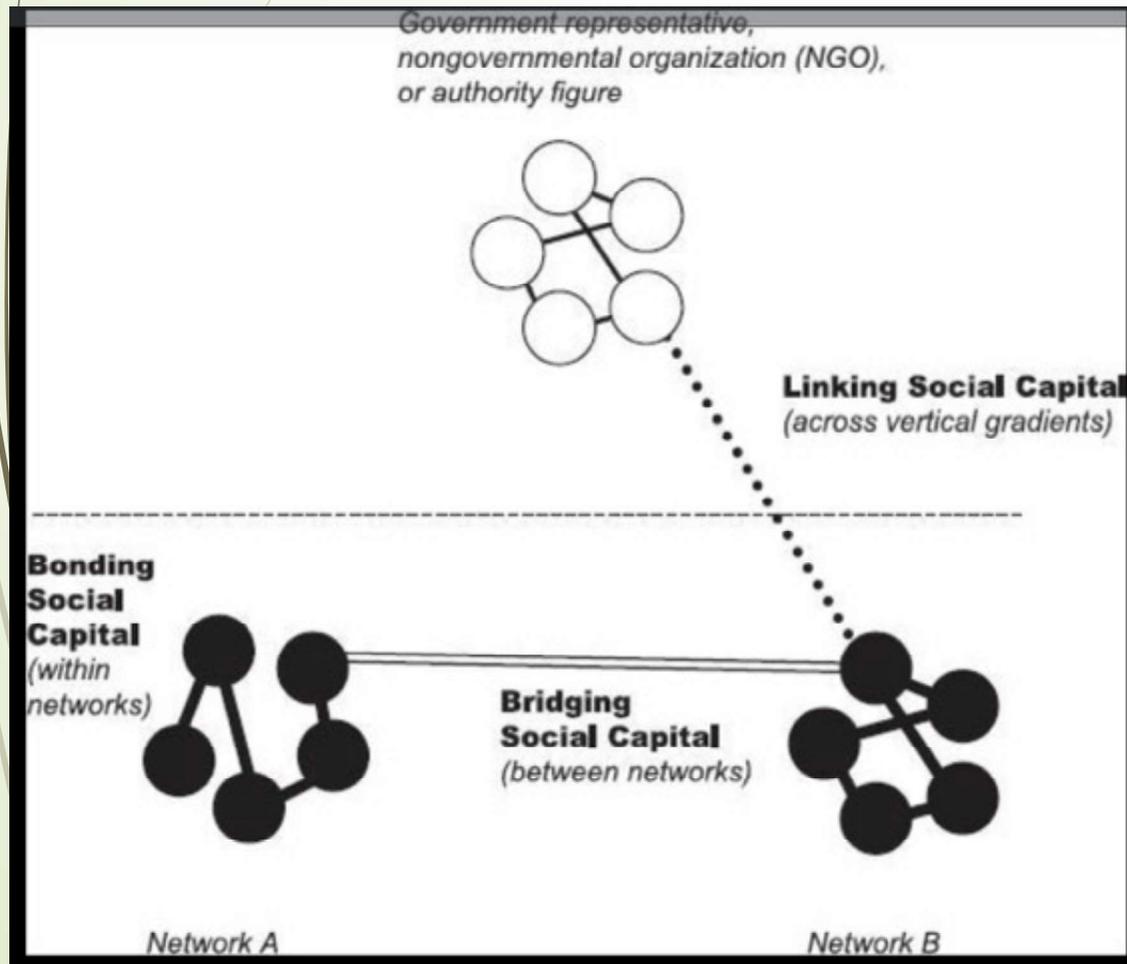
(Medalie u.a. 1976, 1992, Reynolds u.a. 1994, Levenson u.a. 1993 etc.)

Gute Zusammenfassung in:

Ditzen B, Heinrichs M. Psychobiology of social support: the social dimension of stress buffering. Restor Neurol Neurosci. 2014;32(1):149-62

Frisch J, Aguilar-Raab C, Eckstein M, Ditzen B. Einfluss von Paarinteraktion auf die Gesundheit. Psychotherapeut 2017; 62: 59–76)

Soziale Unterstützung



Daniel Aldrich
Building Resilience
2012
Social Capital in
Post-disaster Recovery

Erdbeben Tokyo 1923
Erdbeben Kobe 1995
Tsunami Südostasien 2004.
Hurrikan Katrina New Orleans 2005.

35

3. Dankbarkeit



4. anderen helfen



4. Anderen helfen

37

..... Verbessert die Stimmung

Und erhält gesund

Kanadische Studie (Schreier, u.a. 2013)

Jugendliche, wurden nach Zufall einer Gruppe zugeteilt, die in Grundschulen anderen Schülern halfen.

Bereits nach zwei Monaten (!!!)

bessere Cholesterin-Werte,

bessere Interleukin-6 Werte (Entzündungsmarker)

einen geringeren Body-Mass-Index

alles Prädiktoren für Herz-Kreislauferkrankungen!

5. Lernen für die Zukunft

Ein Faktor, der die Resilienz besonders stärkt:

positive appraisal style,
die Fähigkeit, eine Situation neu zu bewerten
und ihr etwas Gutes abzugewinnen.

(Oliver Tüscher, 2020, Studie mit 16.000 TN
Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) Mainz)

Kalisch R, Müller MB, Tüscher O (2015) A conceptual framework for the neurobiological study of resilience. *Behav Brain Sci* 38
Veer, I. M., Riepenhausen, A., Zerban, M., Wackerhagen, C., Puhmann, L. M., Engen, H., Köber, G., et al. (2021). Psycho-social factors associated with mental resilience in the Corona lockdown.. *Translational psychiatry*, 11 (1), 67.

39

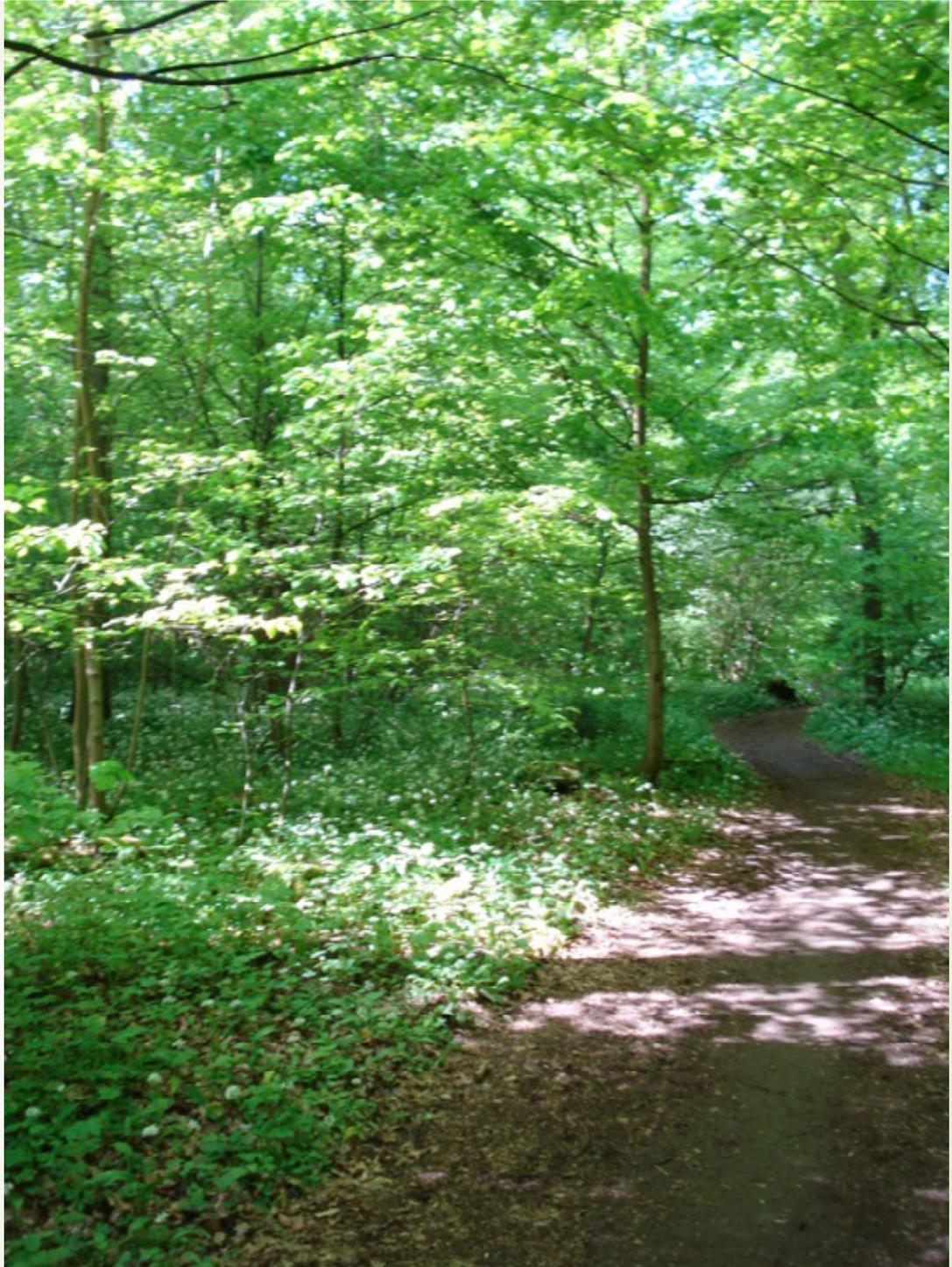
6. In Bewegung bleiben



40

shinrin yoku

Waldbaden



7. Rituale und Routinen

Was halten Sie davon:

Vor dem Spiel berührt er mit der rechten Hand die Vorder- und Rückseite seiner Hose, dann seine linke Schulter, dann die rechte Schulter, die Nase, linkes Ohr, Nase, rechtes Ohr, Nase.....

Und das ist noch längst nicht alles

7. Rituale und Routinen

Was halten Sie davon:

Vor dem Spiel berührt er mit der rechten Hand die Vorder- und Rückseite seiner Hose, dann seine linke Schulter, dann die rechte Schulter, die Nase, linkes Ohr, Nase, rechtes Ohr, Nase.....

Und das ist noch längst nicht alles

Zwanghaft? Verspieltes Kind?
Etwas Verrückt?

7. Rituale und Routinen

Was halten Sie davon:

Vor dem Spiel berührt er mit der rechten Hand die Vorder- und Rückseite seiner Hose, dann seine linke Schulter, dann die rechte Schulter, die Nase, linkes Ohr, Nase, rechtes Ohr, Nase.....

Und das ist noch längst nicht alles

Rafael Nadal

7. Rituale und Routinen

Rituale reduzieren Angst:

Sie geben Struktur

Vermitteln Vertrautheit

Sie sind vorhersagbar,
man weiß was kommt

Wir können etwas tun,
Gefühl der Kontrolle

Vermitteln Zugehörigkeit.

8. Amor Fati: Akzeptanz

(Nietzsche, 4. Buch der fröhlichen Wissenschaft)

- **Widrigkeiten:**
Change it ... Leave it ... Love it
- **Hindernisse und Probleme, was lehren sie dich**
David Kessler: That discomfort you're feeling is Grief. Harvard Business Review 3/2020
Finding Meaning. The sixth stage of Grief
- **Verluste benennen: affect labeling**
aktiviert den ventrolateralen PFC, regelt Amygdala herunter
Torrissi SJ, Lieberman MD, Bookheimer SY, Altshuler LL (November 2013). "Advancing understanding of affect labeling with dynamic causal modeling". *NeuroImage*. **82**: 481–8

9. Ziele

... Sinn



David Kessler (2019) Finding Meaning. The sixth stage of Grief

Kinder begleiten



Sybille Schmitz (2022) Kinder in Krisen begleiten

Kinder begleiten

- Präsenz, emotionale Begleitung --> Liebe
 - Zuhören
 - Halt und Rückhalt
 - Ermutigung
 - Trost
 - Körperkontakt

Kinder begleiten

- Erfolge und Ressourcen
benennen und feiern --> Selbstwirksamkeit
 - Das kann es besonders gut
 - Das macht es besonders gerne
 - Dafür interessiert es sich.
 - Das genießt es, darüber freut es sich
 - Kleine Erfolge und Fortschritte
 - Das sind die Kraftquellen
(Menschen Orte, Tiere, Routinen, Bewegung,
Bücher, Musik, Tätigkeiten....)

Kinder begleiten

- Kindgerechte Information
 - Das, was es wissen möchte
 - Offenheit
 - Beispiele
- Aber auch: Zuversicht
 - Vorbilder, Helden,
 - Beispiele für Retter, wer tut was, um zu helfen
 - Mutmach-Erlebnisse

Kinder begleiten

- Trost und Kraft-Schatzkästchen
 - Fotos von geliebten Menschen
 - Stofftier
 - Geschenk von einer lieben Person
 - Kleine Spiele
 - Handschmeichler, Steine, Spielzeugfiguren

Kinder begleiten

- Alltagsroutinen
 - Gemeinsames Essen !!!!!
 - Gemeinsame Aktivitäten
 - Kleine Aufgaben (Haustiere füttern, o.ä.)
 - Aufwachen, Tagesabschluss.....

Kinder begleiten

- Rituale
 - Tagesverlauf:
Begrüßung, Verabschiedung; Dankeschön bei Beginn der Mahlzeiten, Gute Nacht-Rituale
 - Wochenverlauf
Freitagsabend Faulenzen, Sonntagsfrühstück, Spiele-Abend
 - Jahresablauf
Advent, Ostern, Frühjahrsputz (Ausräumen), Rituale der Gemeinden (Clean-up, Feste)

Kinder begleiten

- Kreatives
 - Malen
 - Basteln
- Spielen, Herumtollen
- Bewegung, Sport, Toben
- Tiere

Kinder begleiten

- Rückzugsort
 - Der sichere Hafen
- Unterstützersystem
welche Menschen sind auch da.....
- Ablenkung, Neugier
 - Besuche von interaktiven Museen
 - Abenteuer im Wald
 - Etwas neues lernen

**Danke für Ihre
Aufmerksamkeit**