

Resilienz

Was uns stärkt und schützt

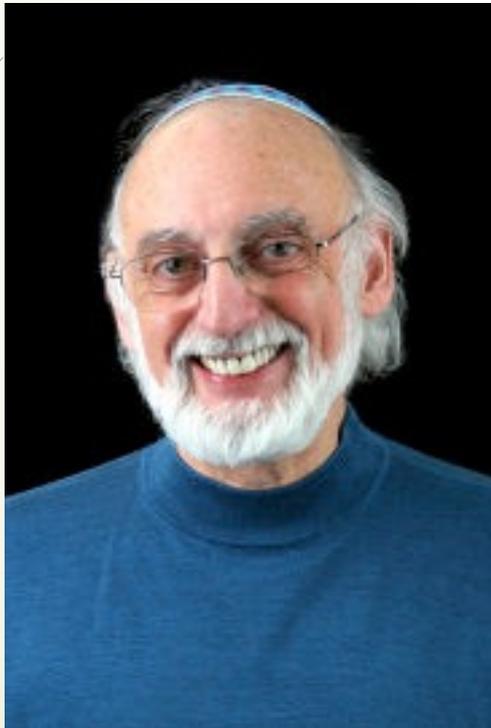
1



Bildung evangelisch
Praxis institut für
systemische beratung süd
17.10.2024
Rainer Schwing
www.praxis-institut-sued.de



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



4

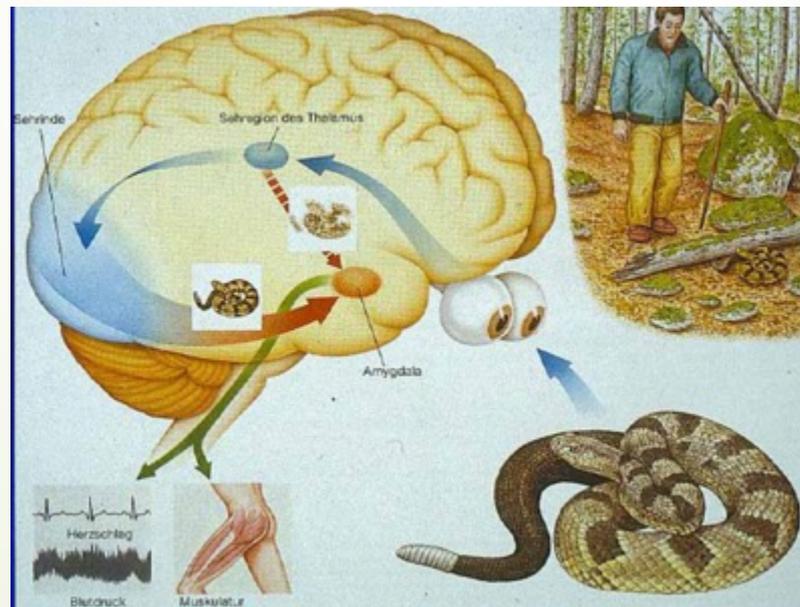
Wann scheitern Paarbeziehungen? (John Gottmann 2005)

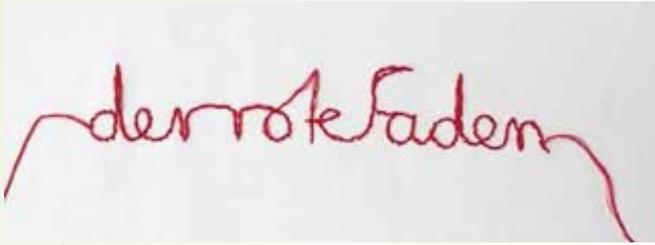
- 1. Kritik an der Person statt Beschwerden über Verhalten**
- 2. Verachtung: Verhöhnern, Sarkasmus, abschätziger Humor**
- 3. grober Auftakt in Konfliktgesprächen**
- 4. Überflutung**
- 5. gescheiterte Rettungsversuche**
Paare machen keine Pause,
wenn sie streiten

5

Wann scheitern Paarbeziehungen? Ein Blick ins Gehirn hilft

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

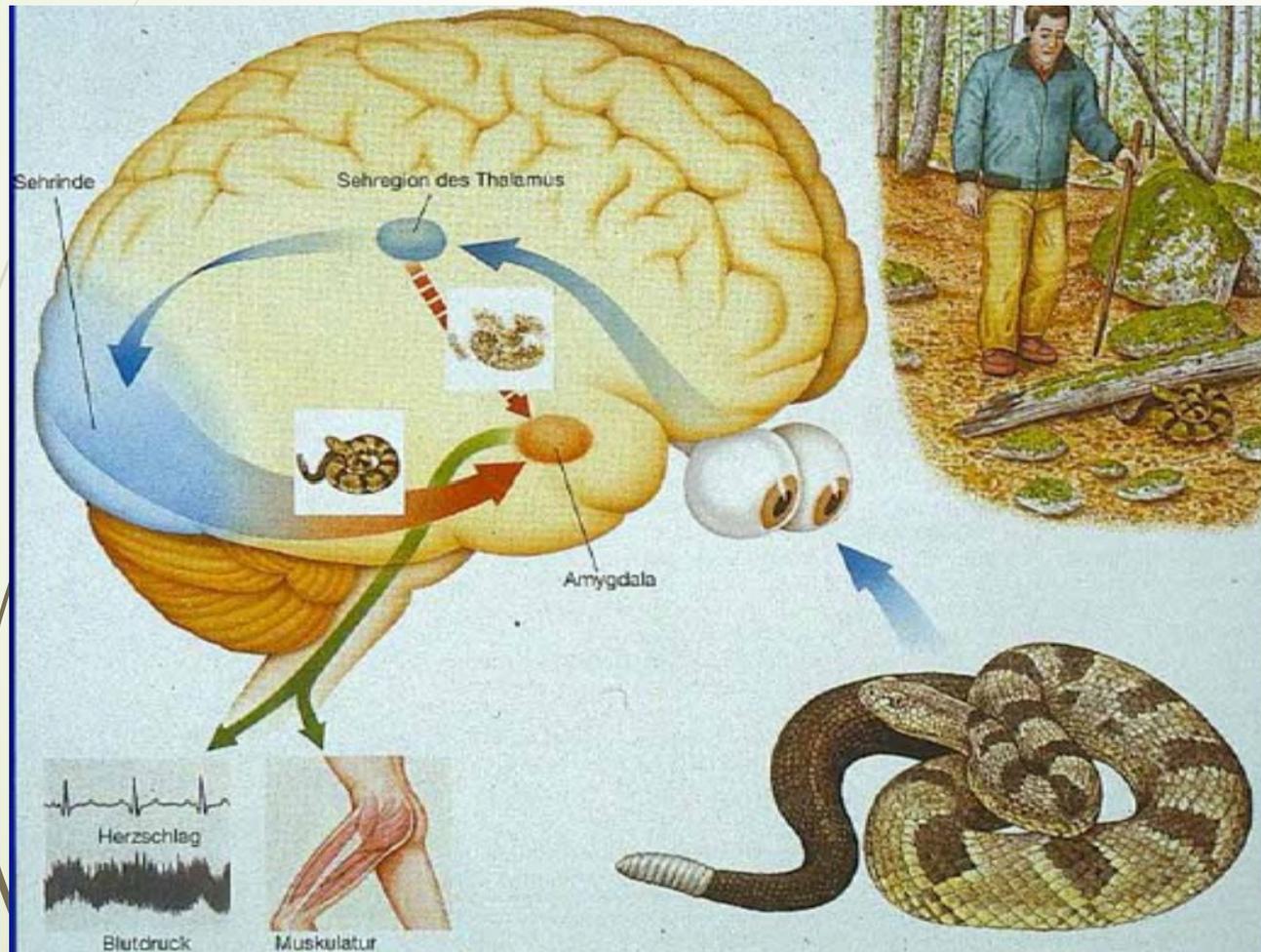




- Vorneweg: glückliche Partnerschaften.
- Die Krise im Kopf: Wie tickt unser Gehirn?
- Resilienz: Was uns stützt und stärkt
- Ganz praktisch: 9 Wege durch Krisen.
- Zum Schluß: Wir werden was wir denken!

7

Ein Blick ins Gehirn hilft weiter: Unser Alarmsystem



Ein Blick ins Gehirn hilft weiter



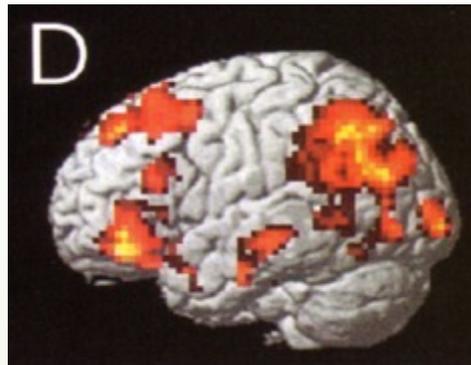
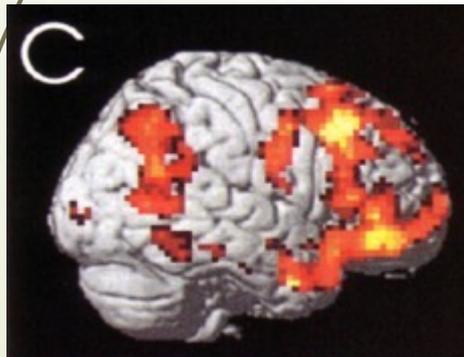
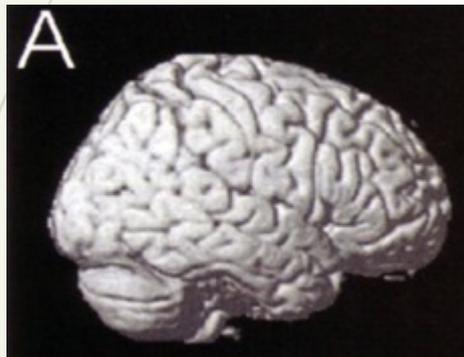
Kampf, Flucht oder Totstellreflex

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:
mentale Effizienz im „Stress“-Modus



➤ angespannt,
fokussiert
minimale kortikale
Aktivierung

➤ entspannt
hohe kortikale
Aktivität,
viele Areale

Stress, Kampf, Flucht dieser Zustand wird medial gepusht

Resilienz

10

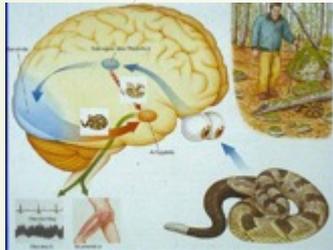


Headlines from the world's top ten news sites Monday, 7th August 2023



Quelle:
<https://futurecrunch.com/content/images/2023/08/Headlines-12.png>

Ein Blick ins Gehirn hilft weiter



Und was hilft uns in Paarbeziehungen?

Abstand, Distanz („Rettungsversuche“)

verzögerte Reaktion (Haim Omer)

körperliche Aktivität, auspowern

Ablenken, etwas schönes tun

Selbstberuhigen

Zuhören, Nachfragen, Perspektivwechsel

Raum für Entschuldigung und Verzeihung

12



Gefahr
Belastung

Angst
Stress

Cortisol

Adrenalin

Kontrollierbar
Herausforderung

Unkontrollierbar
Überforderung

13

Selbstwirksamkeit

subjektive Kompetenzüberzeugung,

eine schwierige Aufgabe
auch bei Widerständen
erfolgreich

lösen zu können.
(n. Schwerdtfeger)



Was hilft noch?

Jaak Panksepp:
emotionale Systeme



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

Was hilft noch?

Jaak Panksepp:
emotionale Systeme



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

bei Depressionen, in der Therapie: OK!

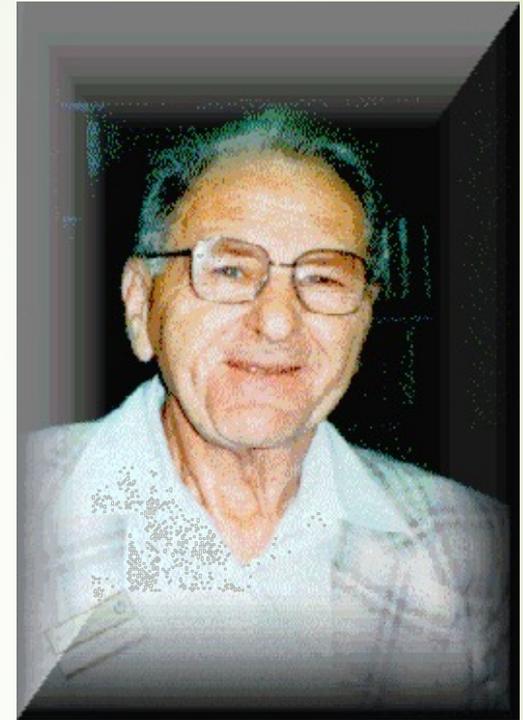
Aber bei existenziellen Krisen?

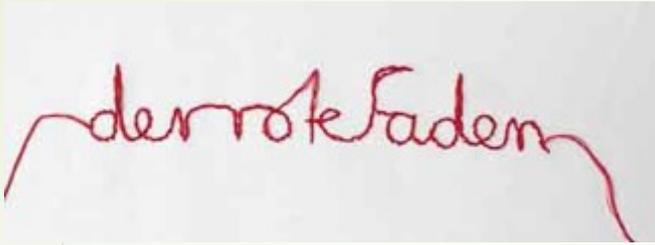


Salutogenese

(Aaron Antonovsky: Health Stress and Coping 1979)

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





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

Resilienz

Kauai-Studie (Hawaii),
Emmi Werner (von 1955-1995)

- Untersuchte 698 Kinder
- Prospektive Studie
- 30% wuchsen in Risikoverhältnissen auf: chronische Armut, elterliche Psychopathologie, hohe Konfliktbelastung, etc.
- Davon entwickelte sich ein Drittel zu stabilen, zuversichtlichen leistungsfähigen, fürsorglichen Erwachsenen.
- Beispiel: „Frau Resilienz“



Resilienz

Einige Resilienzfaktoren

- Stabile emotionale Beziehungen zu einer Bezugsperson;
- Soziale Unterstützung und Akzeptanz durch Personen außerhalb der Familie (Lieblingslehrer, Nachbarn, Freunde, Trainer, Eltern von Freunden, etc.)
- Rollenvorbilder für ein konstruktives Bewältigungsverhalten bei Belastungen;
- dosierte soziale Verantwortlichkeiten und Leistungsforderungen;
- Selbstwirksamkeitserfahrungen, Selbstwerterleben;

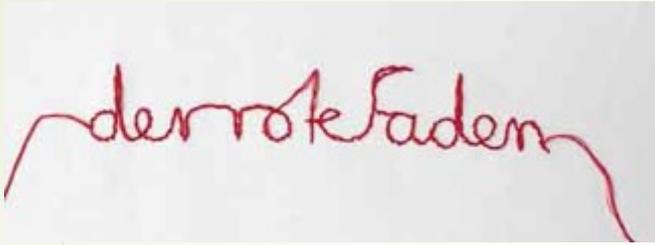
Resilienz

Rutter et al. (1979) untersuchten die Rolle der Schule für die Entwicklung von Schülern (bei 11, 14 und 16 Jahren)

- Schulen in unterprivilegierten Gegenden: große Unterschiede hinsichtlich Delinquenz, Verhaltensstörungen, Schulbesuch und Schulleistung (Delinquenz variierte bis 1:3).
- „Schulen, die Selbstwertentwicklung anregen und sozialen wie Leistungserfolg fördern, reduzieren die Wahrscheinlichkeit emotionaler und Verhaltensstörungen.

Maughan (1989) Rutter (1994) beschrieben Merkmale „guter“ Schulen.

- Binnendifferenzierung, Variation von Lehrinhalten und Lehrformen
- Lern-Angebote mit Relevanz für Lebensbewältigung, für die Ziele der Schüler
- Prinzip der individuellen Bestleistung: erreichbare Ziele setzen, die Erfolge vermitteln und den kindlichen Selbstwert stützen
- Aktivitäten, die anderen Menschen in Not helfen



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

1. Schöne Momente groß machen

Vorfreude

Auskosten

dankbar sein

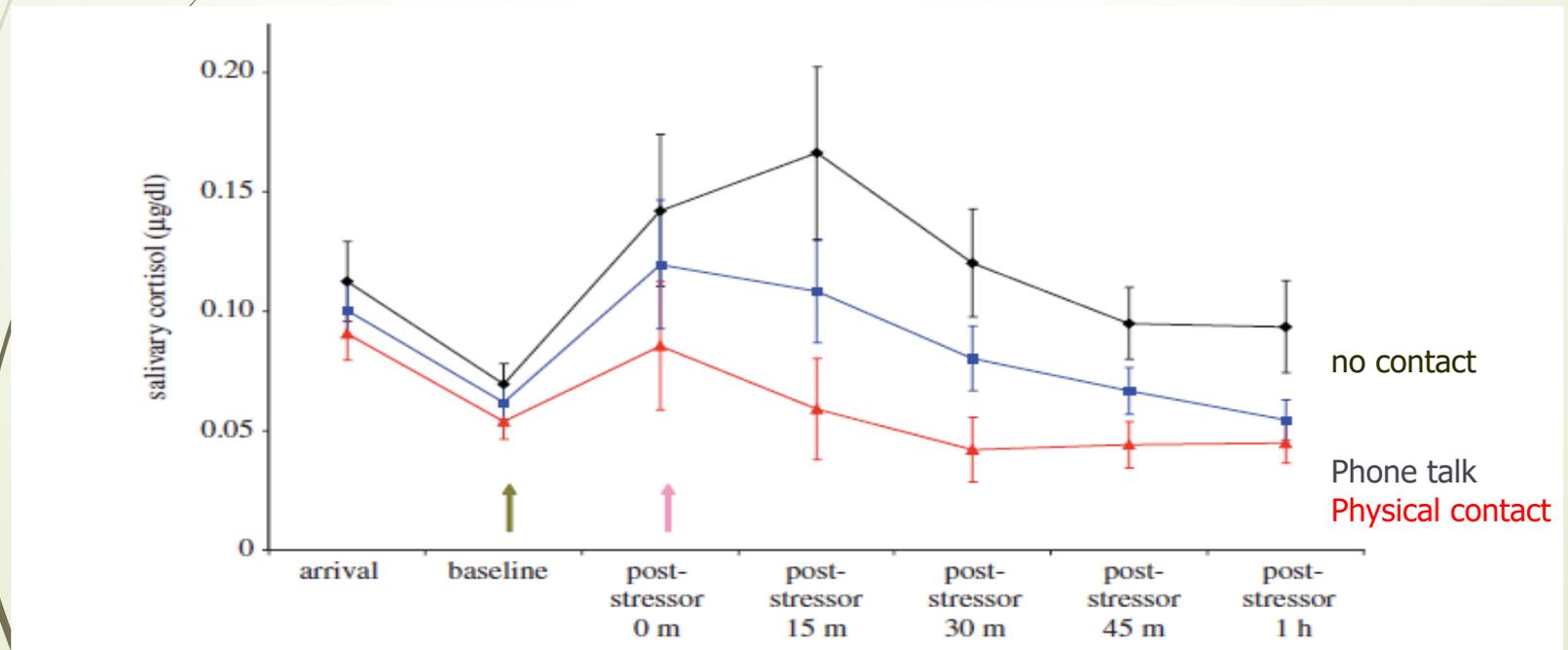
2. Zeit mit Freunden und Familie





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:

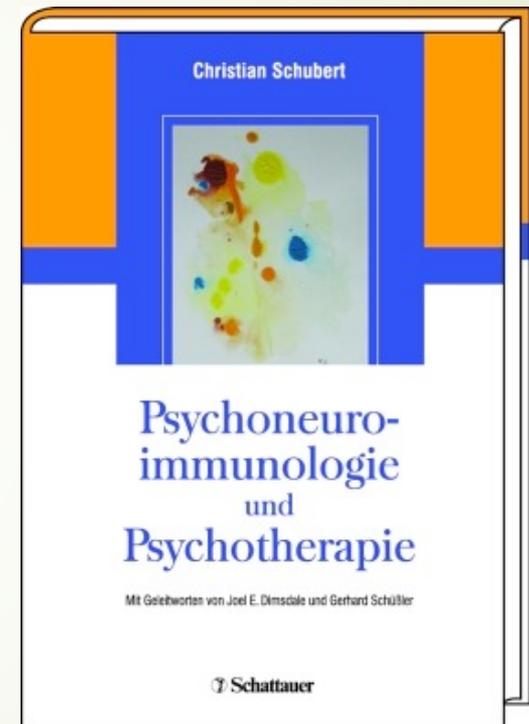
Ditzen B, Heinrichs M. Psychobiology of social support: the social dimension of stress buffering. Restor Neurol Neurosci. 2014;32(1):149-62

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

Netzwerke und Immunsystem

Psychoneuroimmunologie

- Optimismus
- Selbstwirksamkeit
- Soziale Bindungen
- Positive Gefühle
 - Dankbarkeit, Fröhlichkeit, Begeisterung und Stolz



Netzwerke und Immunsystem



Prof. Dr. Christian Schubert
Psychoneuroimmunologie

„Wenn ich alle Erkenntnisse
zusammen fasse,
läuft es auf eines heraus:

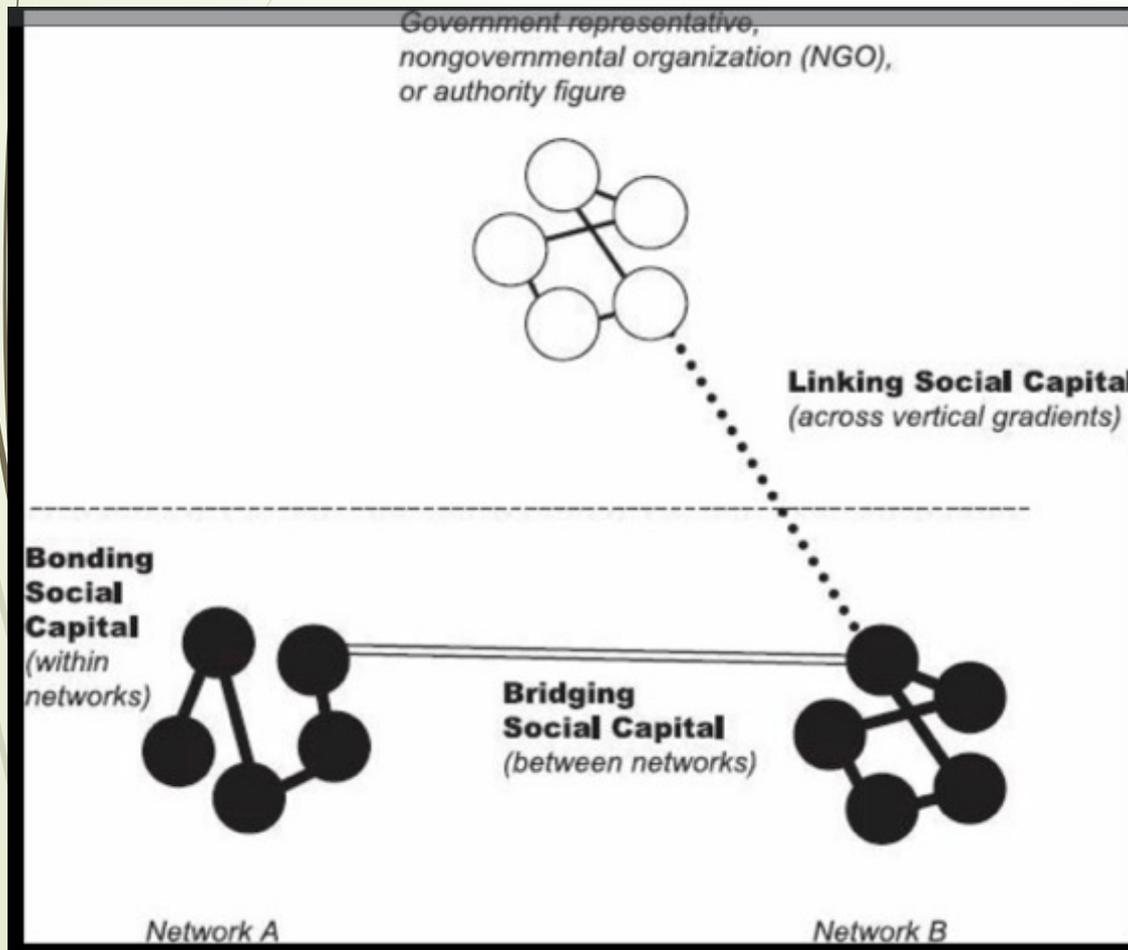
Menschliche Beziehungen“

Netzwerke soziale Unterstützung

Wirkmechanismen

- Stärkt Zugehörigkeit und Selbstwert
- Steigert das Selbstwirksamkeits-Erleben
- Reduziert Arbeits-Belastung
- Puffert und reduziert Stressreaktionen
- Vermittelt effektive Modelle für Bewältigungsverhalten
- Stärkt gesundheitsorientiertes Verhalten
(z.B. Cohen 1998)

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.

3. Dankbarkeit



4. Anderen helfen

32

..... 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: Perspektivwechsel



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., Puhlmann, 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.

6. In Bewegung bleiben



7. Rituale und Routinen

Rituale beruhigen,
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 (oder: Jammer 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

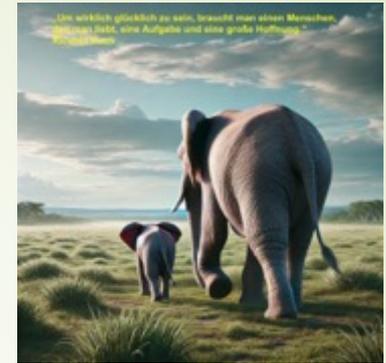


David Kessler (2019) Finding Meaning. The sixth stage of Grief



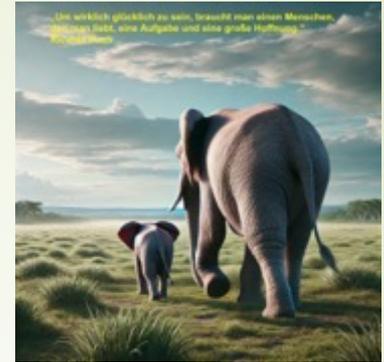
Hanau
19.02.2020

K.:
„Die Menschen sollten einander helfen.
Ich möchte Gottes Segen,
Deswegen helfe ich wo ich kann“

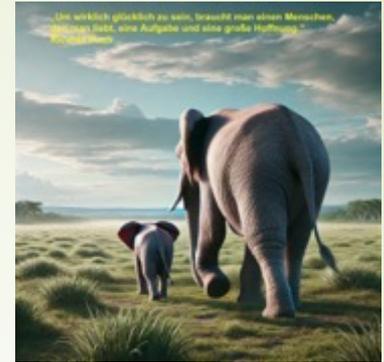


Kinder begleiten

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

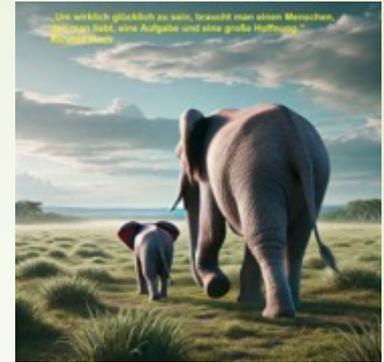


Kinder begleiten



- 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....)

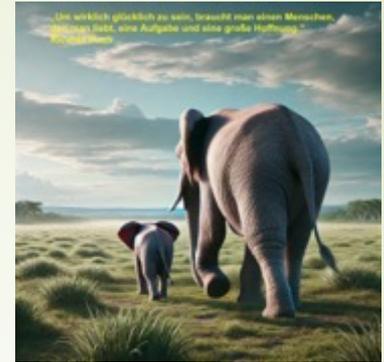
Kinder begleiten



- 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

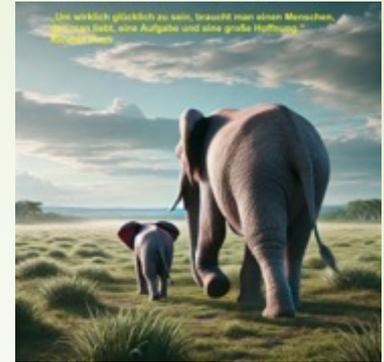
Kinder begleiten

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

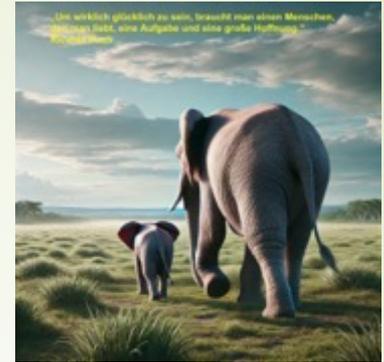


Kinder begleiten

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



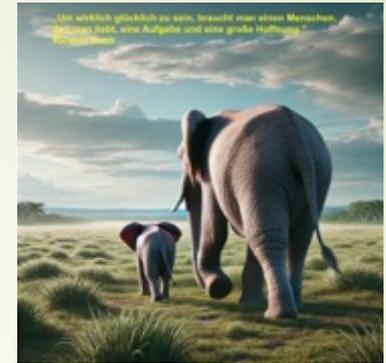
Kinder begleiten



- 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)

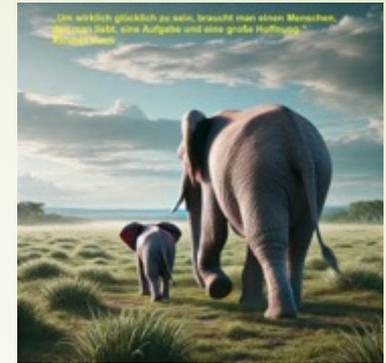
Kinder begleiten

- 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





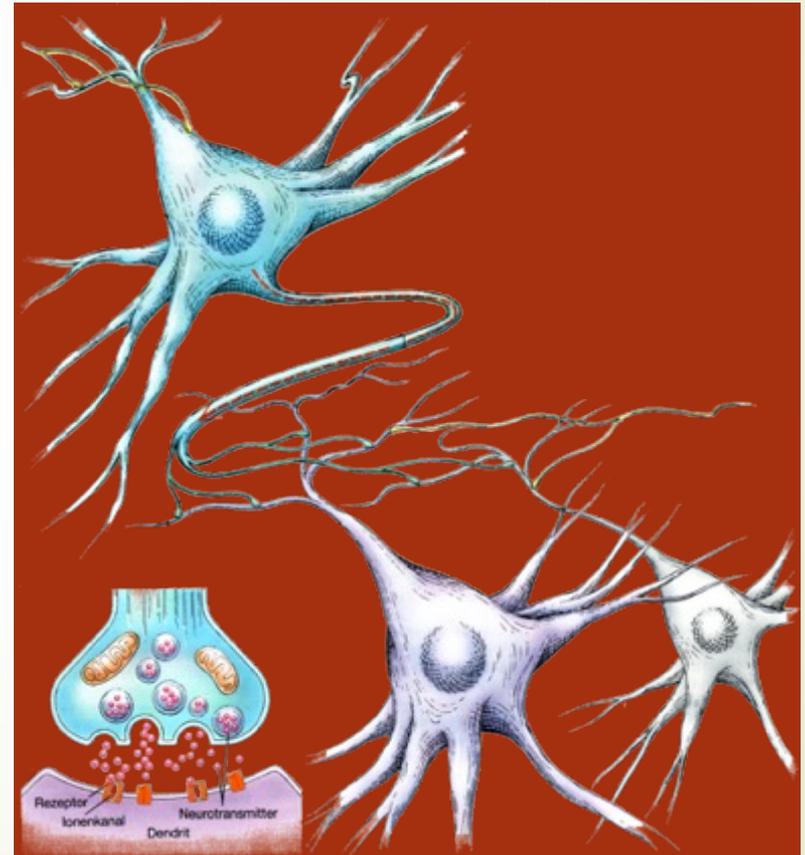
- Vorneweg: glückliche Partnerschaften.
- Die Krise im Kopf: Wie tickt unser Gehirn?
- Ganz praktisch: 9 Wege durch Krisen.
- Zum Schluß: Wir werden was wir denken!
..... Und was wir essen



Lernen und Veränderung: Neuroplastizität

50

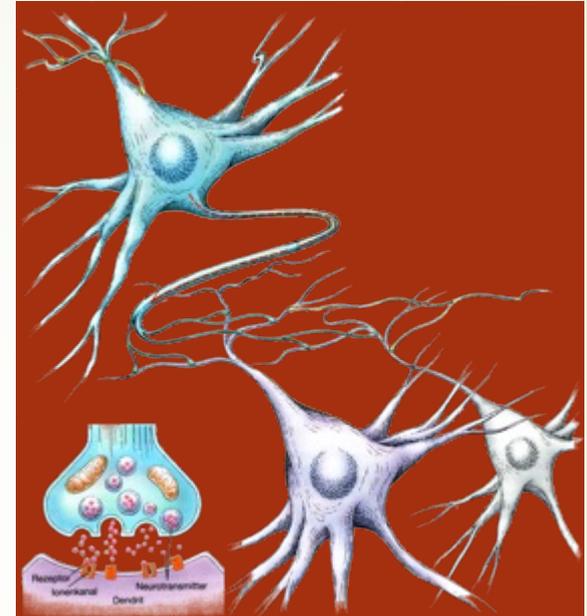
- Reaktionsschwelle sinkt
- Neue Schalter: Synapsen
- Neue Kabel: Dendriten
- Neue Nervenzellen



Lernen und Veränderung: Neuroplastizität

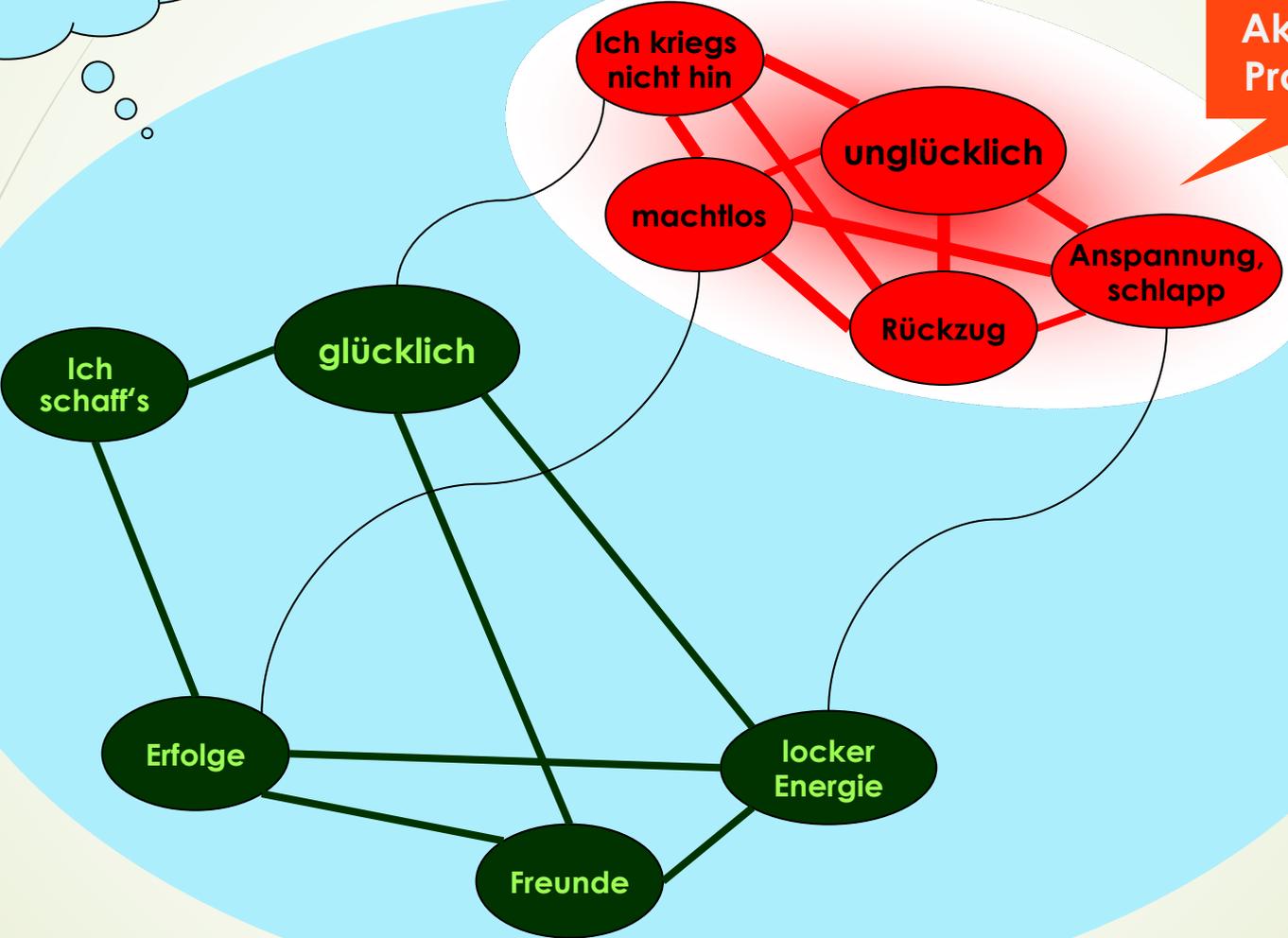
- Erfahrung:
 - Taxifahrer in London
 - Jugendliche und ihre Daumen

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



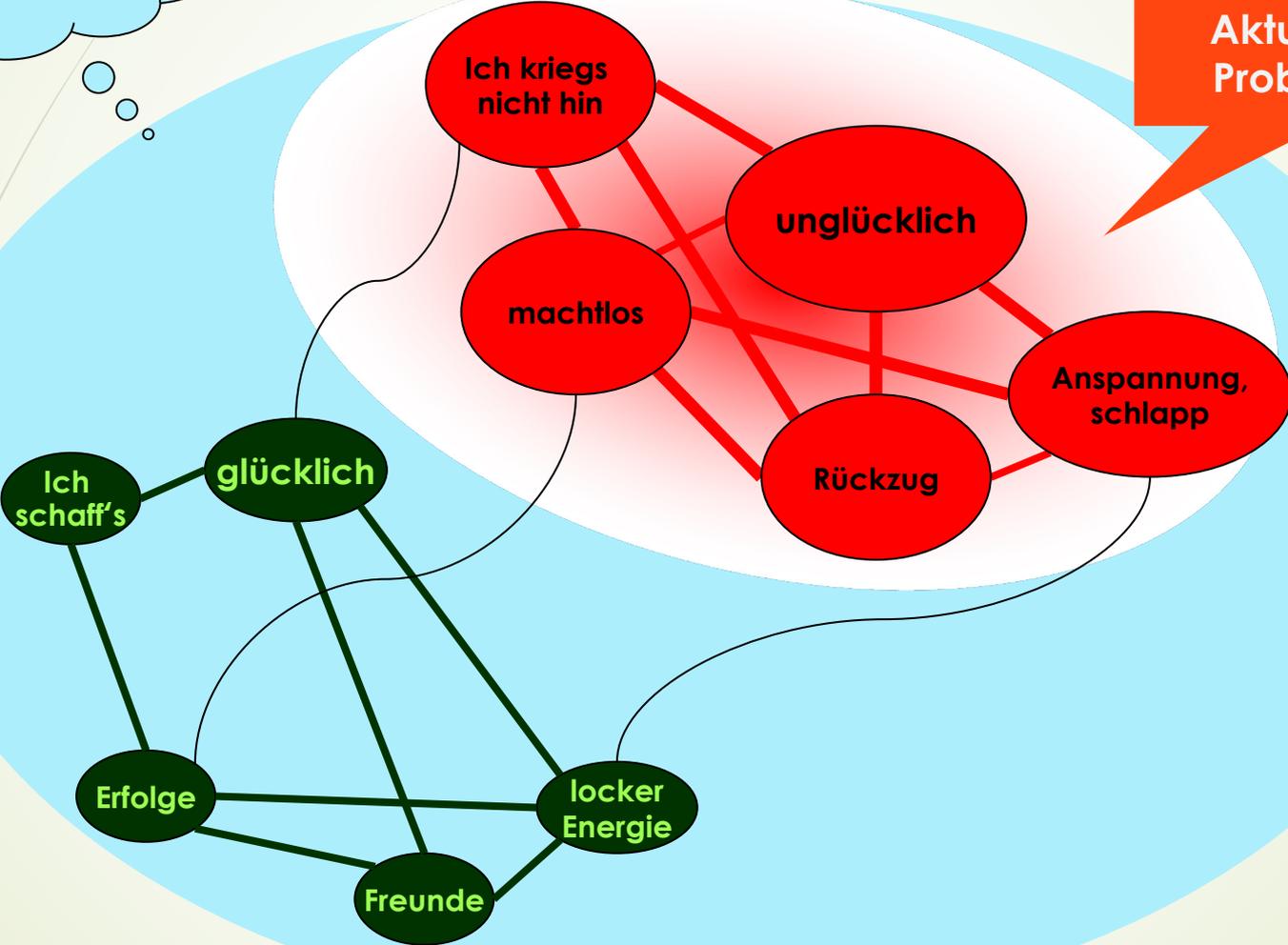
Potenzieller Erlebnisraum

Aktueller Fokus Problemtrance



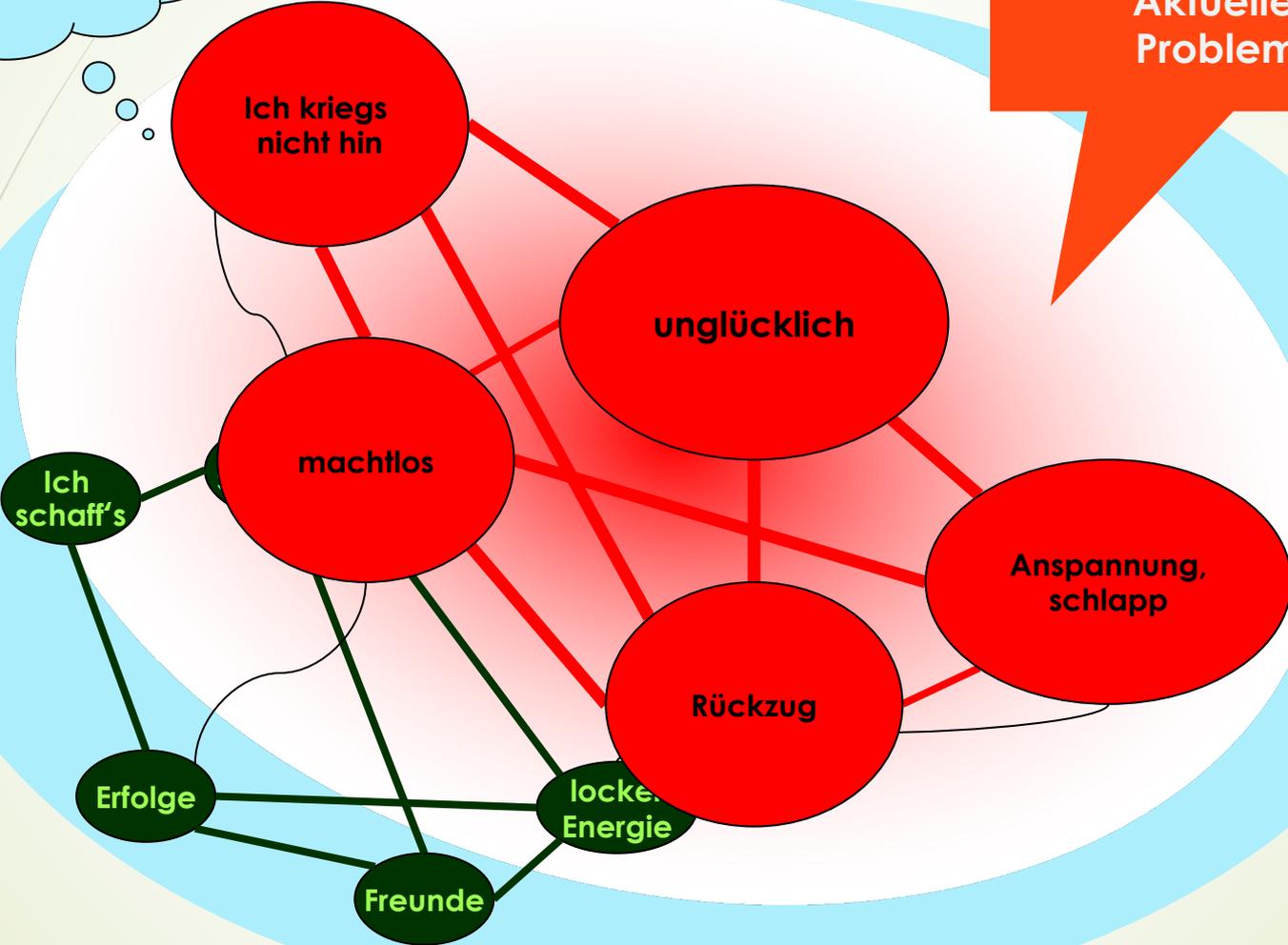
Potenzieller Erlebnisraum

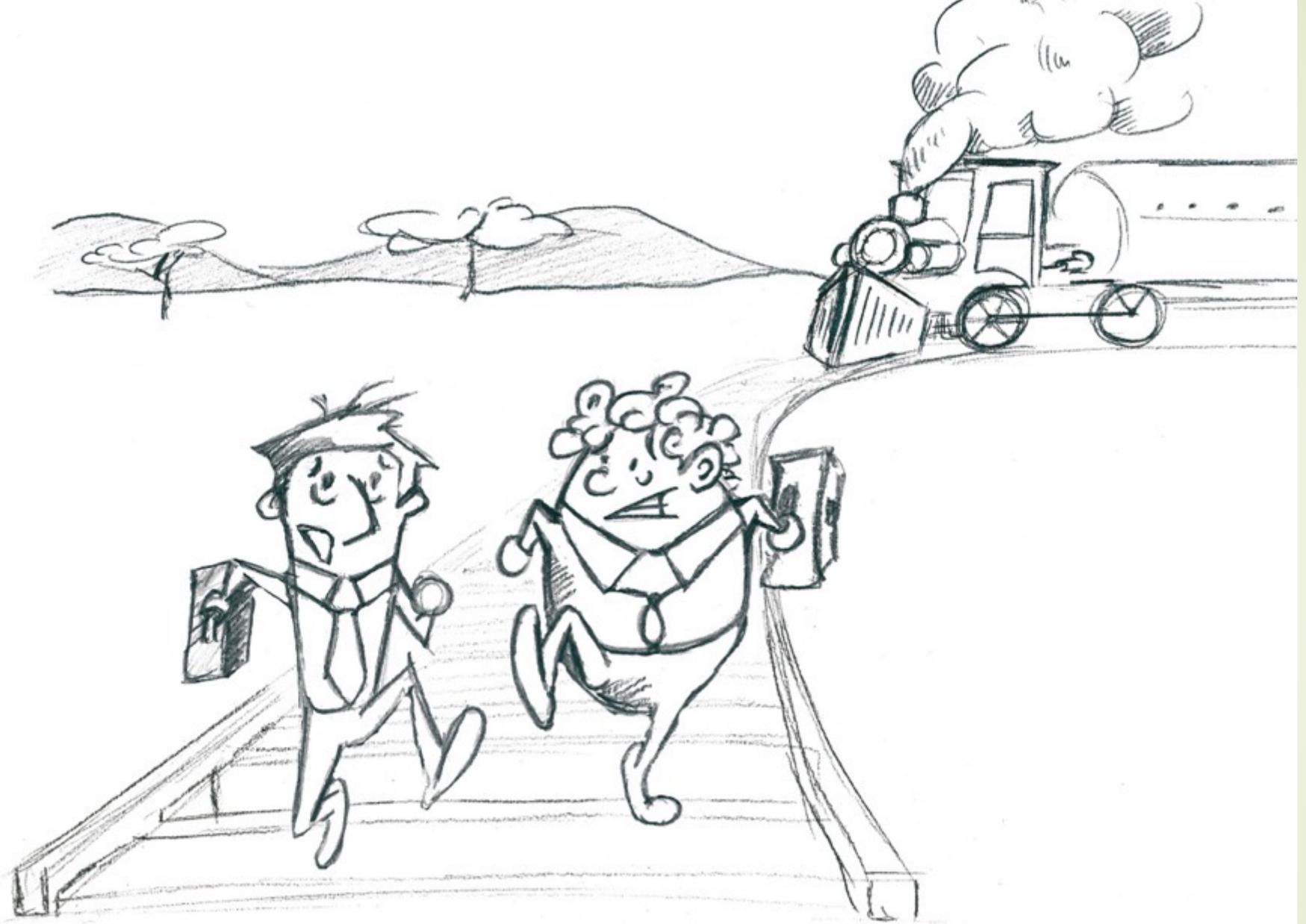
Aktueller Fokus Problemtrance



Potenzieller Erlebnisraum

Aktueller Fokus Problemtrance





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

56

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 Kammers 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)

- Microbiome



The Human Microbiome Project

Discussion Of Current Status
And
International Plans To Explore
The Human Microbiome

Place Max Planck Genome Center
(Heinrich Heine Building, Room 71.03, Terrace, Geneva)

Date May 28, 2007

Chair George Weinstock
Wayne College of Medicine, Dayton, OH

Agenda 9:30 AM - 1:00 PM
1:00 PM - 1:30 PM
1:30 PM - 1:45 PM
1:45 PM - 1:55 PM
1:55 PM - 2:05 PM
2:05 PM - 2:20 PM
2:20 PM - 2:35 PM
2:35 PM - 2:50 PM

Registration
Welcome
George Weinstock
Overview of the National Academy of Sciences report on metagenomics
Dr. Kirschner, University of Wisconsin
Madison, WI
Current and emerging taxonomic approaches
Markus B. Gerber, University
of California, Berkeley
How will new sequencing technologies
affect human metagenomics research?
George Weinstock
The NIH Roadmap Human Microbiome
Project: Awaiting Report
John Peterson, National Human Genome
Research Institute, National Institutes
of Health, Bethesda, MD
Discussion - USA

Human-Microbiome

- Etwa 39 Billionen Organismen
- Über 1000 Arten bis jetzt identifiziert
- **Mehr Mikroben-Zellen in unserem Körper als "eigene"**
- **Unsere Flora ist ein integraler Teil unserer Lebensprozesse, ohne sie wären wir nicht lebensfähig.**

Coyle, MD, Walter J.,
Studying the human microbiome. Current Gastroenterology Reports 10/4(2008)

Wu, H., Forslund, S., Wang, Z. et al. Human Gut Microbiome Researches Over the Last Decade: Current Challenges and Future Directions. Phenomics (2023).

Unser Mikrobiom

hat Einfluss

... auf Angst, Depression und Stressverarbeitung

- Foster, J. A., and McVey Neufeld, K. A. (5/2013). *Trends Neurosci.* 36,

... auf Fettleibigkeit, Diabetes 2
(Diversität: Le Chatelier Nature 5/2013)

... auf Darmkrebs
(Zackular u.a. mBIO, 11/2013)

... auf Arteriosklerose, Asthma, Arthritis,

(Blum Adv. Med. Sci. 2017)

... unser Essverhalten
(Alcock u.a. BioEssays 2014)

Böden mit hoher Diversität

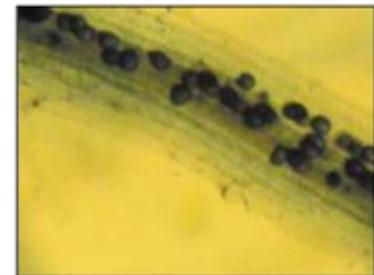
- sind **resilient** gegen Störungen
- zeigen einen effizienten **Nährstoffumsatz**
- sind **stabil** in ihren Bodenfunktionen

- erhöhen die Pflanzen**biodiversität**
- unterstützen hohe Pflanzen**produktivität**
- erhöhen die Verbreitung **seltener Pflanzenarten**

Wardle et al., Science (2004)



Rare plants



Arbuscular Mycorrhiza

Unser Mikrobiom Ist umso gesünder.....

... je artenreicher es ist
(Le Chatelier u.a. Nature 2013)

...Je höher die Mikrobiom-Diversität in der Umgebung
(Tasmin u.a. Frontiers in microbiology 2013)

Und die korreliert mit Entzündungsprozessen,
Autoimmunerkrankungen, Immunstabilität
(Tasmin u.a. Frontiers in microbiology 2013)

Unser Mikrobiom Ist umso gesünder.....

... je artenreicher es ist
(Le Chatelier u.a. Nature 2013)

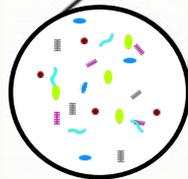
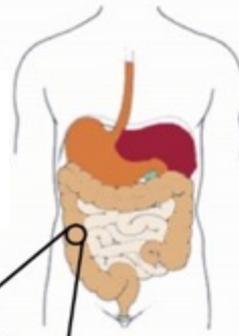


Direkter Kontakt mit natürlichem Boden

Städtisch – wenig Kontakt

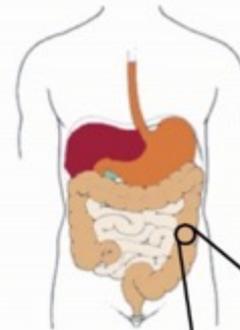


Geringe Übertragung nützlicher Mikroben



Saubere, „sterile“ Umgebung, wenige Mikroben, geringe Diversität

Ländlich – hoher Kontakt



hohe Übertragung nützlicher Mikroben



Staub, „Schmutz“, Boden viele Mikroben, hohe Diversität

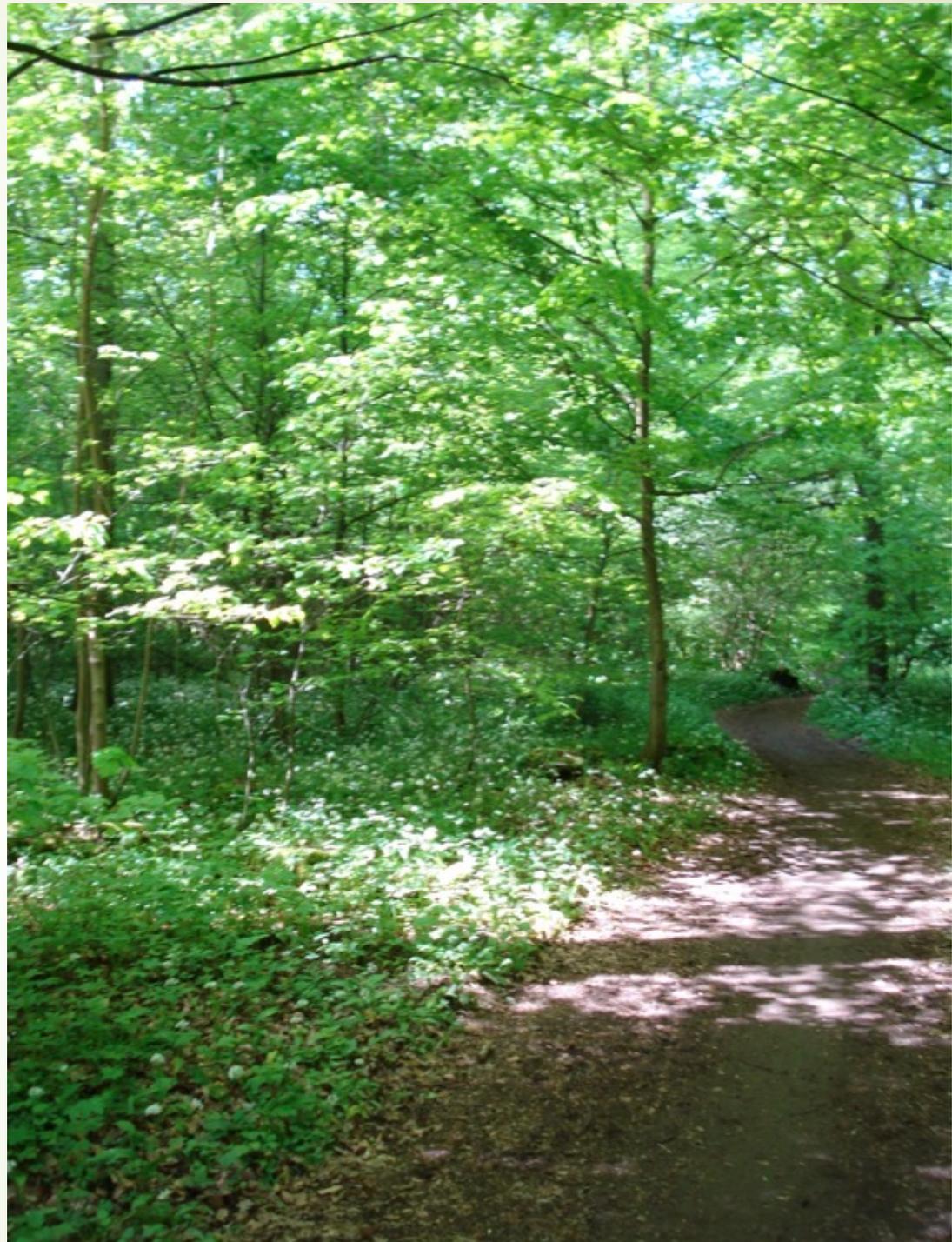
....lasst unsere Kinder in der Natur spielen!



shinrin yoku

Waldbaden

Bratman, Gregory N., u.a. (2015) Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. in Proceedings of the National Academy of Sciences 112 (28) 8567-8572





**Danke für Ihre
Aufmerksamkeit**

Zum weiterlesen:

