

Resilienz

Was Menschen stark macht!

Dr. Bernhard Lang

vulgo Hörezeder

Wart 12, 4152 Sarleinsbach

biohof.lang@gmail.com

www.biohof-hörezed.at



Inhalt

- Einleitung
- Resilienz (Definition und Forschungsergebnisse)
- Kette der Schutzfaktoren
- Selbstwirksamkeit

Einleitung

- 3 Thesen
 - Lebensqualität steht in Zusammenhang mit Zufriedenheit und Wohlbefinden.
 - Diese 3 Eigenschaften sind eng damit verknüpft schwierige Situationen und Krisen ohne bleibenden Schaden zu bewältigen. (Resilienz)
 - Der Grundstein zur Resilienz wird in der Kindheit gelegt. Resilienz ist aber durch Bewusstseinsbildung auch im Erwachsenenalter zu erlangen.

Einleitung

- **Eigener Weg**
 - Medizinstudium, Gemeindefarzt, Ausbildungen in Manualtherapie, Therapie nach F. X. Mayr, master in NLP (modelling project „Gesund alt werden“), Palliativmedizin, Landwirtschaftlicher Facharbeiter, Ausbildung zur Krisenintervention, seit 2006 Biobauer
- **Krankheit** (Rudolf Steiner: „Wenn der Mensch nicht mehr weiter wisse, würden die Götter die Krankheit schicken“)
- Jede Erkrankung möchte **Veränderung hin zum Besseren**.
- **Vision** - Leben in Fülle
 - Ehrfurcht vor dem Leben
 - Staunen über das Wunder Leben
 - Liebe zum Leben
- **Glaube an Weiterentwicklung** (Fortschritt)
- **Wertschätzung** und **Verstehen** des **Althergebrachten**

Resilienz

(v. lat. *resilire* ‚zurückspringen‘ ‚abprallen‘,)

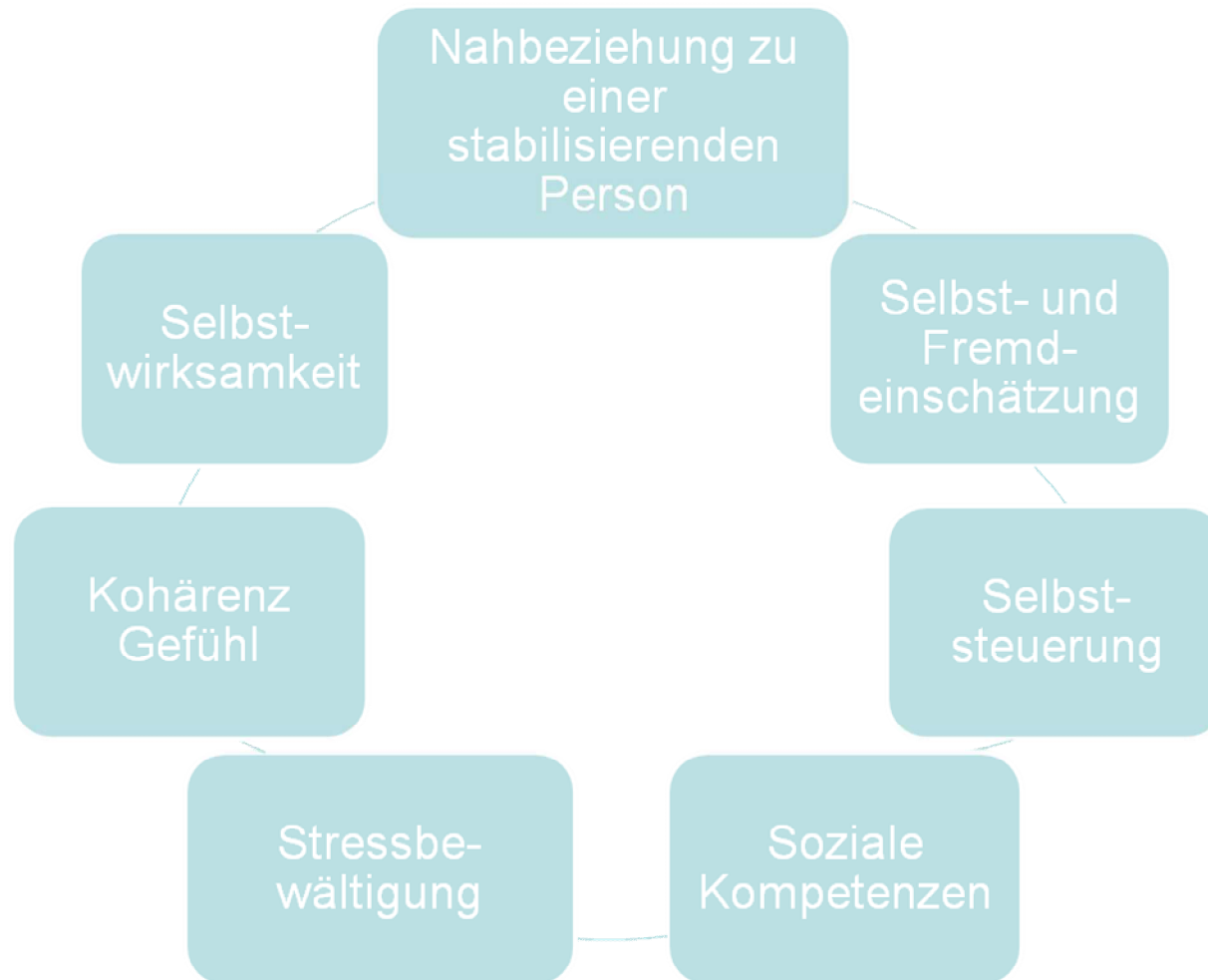
- Definition:
 - In der Physik Eigenschaft eines Gegenstandes an dem äußere Krafteinwirkung keine Spuren hinterlässt z. B. Feder die in Ursprungszustand zurückschnellt.
 - In der Psychologie Wohlbefinden und Lebensqualität auch angesichts von Problemen wie
 - Stressoren,
 - Anfeindungen und Mobbing,
 - Sozialer und materieller Druck,
 - Krankheitzu bewahren.
 - Resilienz ist die Summe von Eigenschaften einer Persönlichkeit Lebenskrisen ohne anhaltende Beeinträchtigungen durchzustehen.

Resilienz Forschung

- Emmy Werner untersuchte von 1955-1995 700 Kinder, die aus schlechten Verhältnissen kamen (Armut, Misshandlung, Sucht, Missbrauch). 2/3 hatten wieder ein „schlechtes“ Leben, 1/3 führte ein zufriedenes und erfülltes Leben.
- Was bewirkte bei dem 1/3 der Untersuchten dass sie ein zufriedenes Leben führen konnten?

Gedeihen trotz widriger Umstände!

Resilienz – Kette der Schutzfaktoren



Nahbeziehung zu einer stabilisierenden Person

- In Krisen dürfte die Nahbeziehung zu einer stabilisierenden Person ein zentraler Schutzfaktor sein. (du bist wertvoll, du bist mir wichtig, du bist nicht verloren, hier bist du in Sicherheit.)
 - Glanz im Auge der Mutter (Peter Schellenbaum, 1987)
- Bei Scheidungen oder Tod von Elternteilen dürfte dies eine wichtige Funktion von Großeltern, Verwandten, Nachbarn oder Freunden sein.
- Oxytocin: *Je sozialer ein Wesen, desto höher der Oxytocin-Spiegel.*



Selbst- und Fremdeinschätzung

- Eigene Gefühle erkennen und ausdrücken können, aber sich auch in den Nächsten hinein versetzen zu können.
- Beginn schon im Kindergarten und Elternhaus.
- Optimistische Grundhaltung („Es wird gut!“)

*„Die Hoffnung ist für Geist und Seele das,
was der Sauerstoff für die Lunge ist.“
(Froma Walsh, 2006)*



Selbststeuerung

- Übererregung regulieren können (z. B. Durchhalten bei Arbeit in der Hitze)
- Emotionen spüren, aber unter Kontrolle halten (vor allem die destruktiven wie Wut und Zorn)
- Zielarbeit: Wozu will ich dieses Ziel erreichen?
- Ziele sind nur positiv formuliert und eigenverantwortlich erreichbar (z.B. anstatt ich rauche nicht mehr
=> ich lebe frei von Nikotin!)
- Zukunftsplanung



Soziale Kompetenzen

- Beziehungsfähigkeit
- Netzwerkorientierung
- Mut (z. B. des Kaisers neue Kleider)
- Humor
- Einsicht und Reflexion
- Um Hilfe fragen und sie auch annehmen können
- Die Not des Anderen sehen und helfen



“Resilienz - Was Menschen stark macht”, Dr. Bernhard Lang

Stressbewältigung

- „Wenn du eilig bist gehe langsam!“ (chines. Sprichwort)
- Chronos (Uhrzeit) und Kairos (die richtige Zeit etwas zu tun)
- Glücksmomente im Hier und Jetzt bewusst erleben
- Kontemplation = Innehalten in der eigenen Seelenburg (Theresia von Avila) Templum = heiliger Ort



“Resilienz - Was Menschen stark macht”, Dr. Bernhard Lang

Kohärenzgefühl - Aaron Antonovsky (1923-1994)

- Psychologische Studien an Holocaust Opfern
- Fluss Metapher (Guter Schwimmer im reißenden Fluss des Lebens)
- Kohärenzgefühl (SOC – sense of coherence, lat. cohere = zusammenhängend)
 1. Gefühl von Verstehbarkeit
 2. Gefühl von Handhabbarkeit (Bewältigbarkeit)
 3. Gefühl von Sinnhaftigkeit

Gefühl von Verstehbarkeit

- Probleme hat jeder Mensch (sind da um gelöst zu werden – Chance zur Veränderung und zum Lernen) – Segelboot (Egal woher der Wind weht ist das Ziel ansteuerbar. Wichtig! Wissen wo das Ziel ist)
- Gefühle verstehen, die durch Problem ausgelöst werden, wie
 - Angst
 - Wut
 - Trauer
 - Eifersucht
 - Enttäuschung

Wo habe ich das in meinem Leben schon einmal erlebt?

Handhabbarkeit (Angehbarkeit)

- Ressourcen (innere und äußere) aktivieren
- Innere Ressourcen
 - Naturell (Phlegma, Humor)
 - Glaubenssätze (z.B. Du hast keine Chance, nutze sie!)
 - Ausbildung
 - Intelligenz (IQ, EQ)
 - kristalline Intelligenz
 - Soziale Kompetenz
 - Herzensbildung
 - Eigenerfahrung



Handhabbarkeit (Angehbarkeit)

- Äußere Ressourcen
 - Familie
 - Ausbildungsmöglichkeiten (z.B. BIO AUSTRIA Bauerntage)
 - Freunde
 - Soziale Kontakte und Vernetzung
 - Soziale Absicherung
 - Geld



Sinnhaftigkeit

- Probleme sinnvoll lösen
- Emotionale Komponente
 - Was gibt mir Sinn?
 - Wofür lebe ich?
 - Was ist meine Vision?
 - Was gibt mir die Kraft ein Problem zu lösen?
- Die konstruktive Lösung eines Problems bewirkt
 - Glücksgefühl



“Resilienz - Was Menschen stark macht”, Dr. Bernhard Lang

Entwicklung des Kohärenzgefühles

1. Vertrauen
 - Nahbeziehung zu einer stabilisierenden Person.
2. Flexibles reagieren auf Anforderungen des Lebens
 - Wenn Strategie nicht erfolgreich, dann ändere sie.
3. Je mehr Ressourcen (z.B. Weiterbildung) desto leichter Probleme lösbar
4. Das Kohärenzgefühl entwickelt sich im Laufe der Kindheit und Jugend. Ist aber durch Bewusstseinsbildung bis ins Alter weiter entwickelbar!

Einfluss des Kohärenzgefühls auf die Gesundheit

- Das Kohärenzgefühl beeinflusst das
 - Zentralnervensystem,
 - Immunsystem und
 - Hormonsystem direkt.

Indem es über die Bewertung einer Situation als gefährlich, ungefährlich oder willkommen entscheidet.

- Das Kohärenzgefühl mobilisiert vorhandene Ressourcen, die zu einer Spannungsreduktion führen.
- Menschen mit hohem Kohärenzgefühl sind eher in der Lage gesundheitsförderndes Verhalten an den Tag zu legen (z.B. Bioernährung, Vorsorgemedizin).



“Resilienz - Was Menschen stark macht”, Dr. Bernhard Lang

Arthur Schopenhauer

*„Wir sind nicht nur verantwortlich für das was wir tun,
sondern auch für das was wir widerspruchslos hinnehmen.“*



“Resilienz - Was Menschen stark macht”, Dr. Bernhard Lang

Selbstwirksamkeit

Aus dieser Kette der Schutzfaktoren ergibt sich die **Selbstwirksamkeit**:

- Du kannst etwas verändern!
- Du kannst etwas Konstruktives bewirken!

Dazu braucht es:

- Mut und einen gesunden Selbstwert
- Flexibilität, Phantasie und Kreativität
- Übernahme von Verantwortung
- Frei werden von der Opfer-Rolle
- Akzeptanz von Dingen die nicht zu ändern sind



Lebensqualität

- Hängt von vielen Dingen ab, hauptsächlich aber von der Zufriedenheit und dem innerlich „Heilwerden“ ab.

In jedem lebt ein Bild des, der er werden soll.

Solange er das nicht ist, ist nicht sein Friede voll.

(Angelus Silesius)



Hans-Curt Flemming

gelebt
hat er nur
die Zeit
die er sich
genommen hat

➤ Möglichkeit einer Grabinschrift?

Literatur

- [I] Aaron Antonovsky, „Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit“, dgvt Verlag, 1997
- [II] Rosmarie Welter-Enderlin, Bruno Hildenbrand, „ Resilienz-Gedeihen trotz widriger Umstände“, Carl-Auer Verlag, 2006
- [III] Arnold Mettnitzer, „Klang der Seele“, Styria Verlag
- [IV] Peter Schellenbaum, „Abschied von der Selbstzerstörung“, dtv Verlag, 1987