

Resilienz – Reine Nervensache(?!) oder steckt mehr dahinter?

November 2024

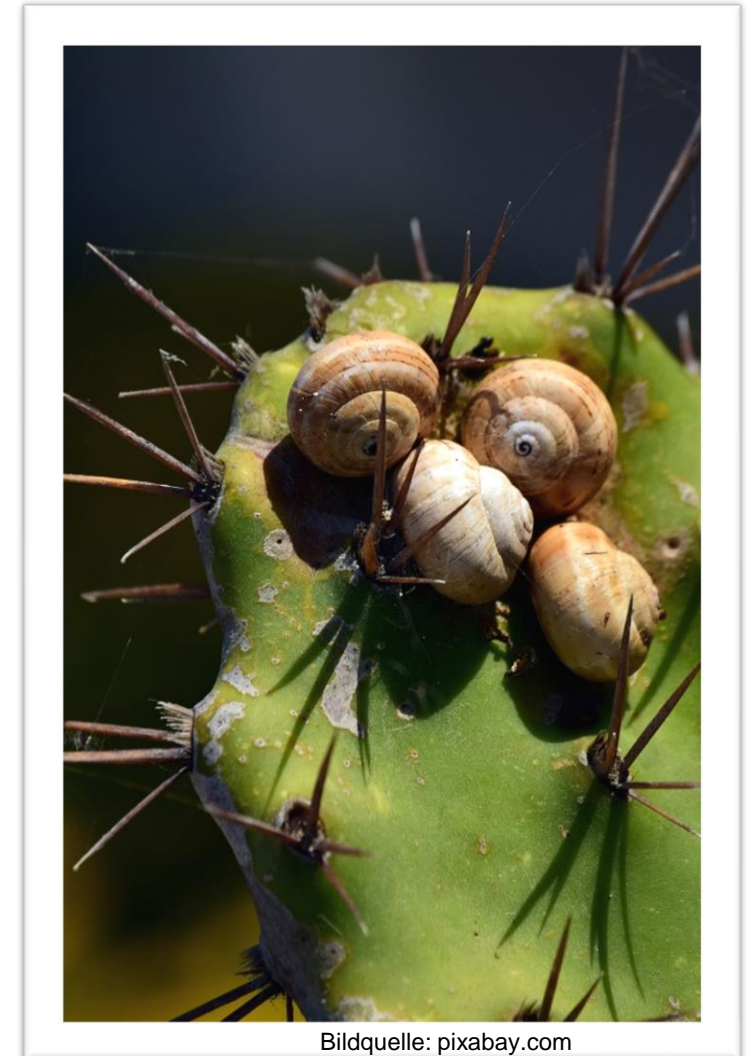
Mag.^a Marina Gottwald
marina.gottwald@gmx.at

Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin
Weiterbildung in Kinder-, Jugend-, und Familienpsychologie
Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie)
Weiterbildung in Säuglings-, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie
Spezielle Psychotraumatherapie (DeGPT)



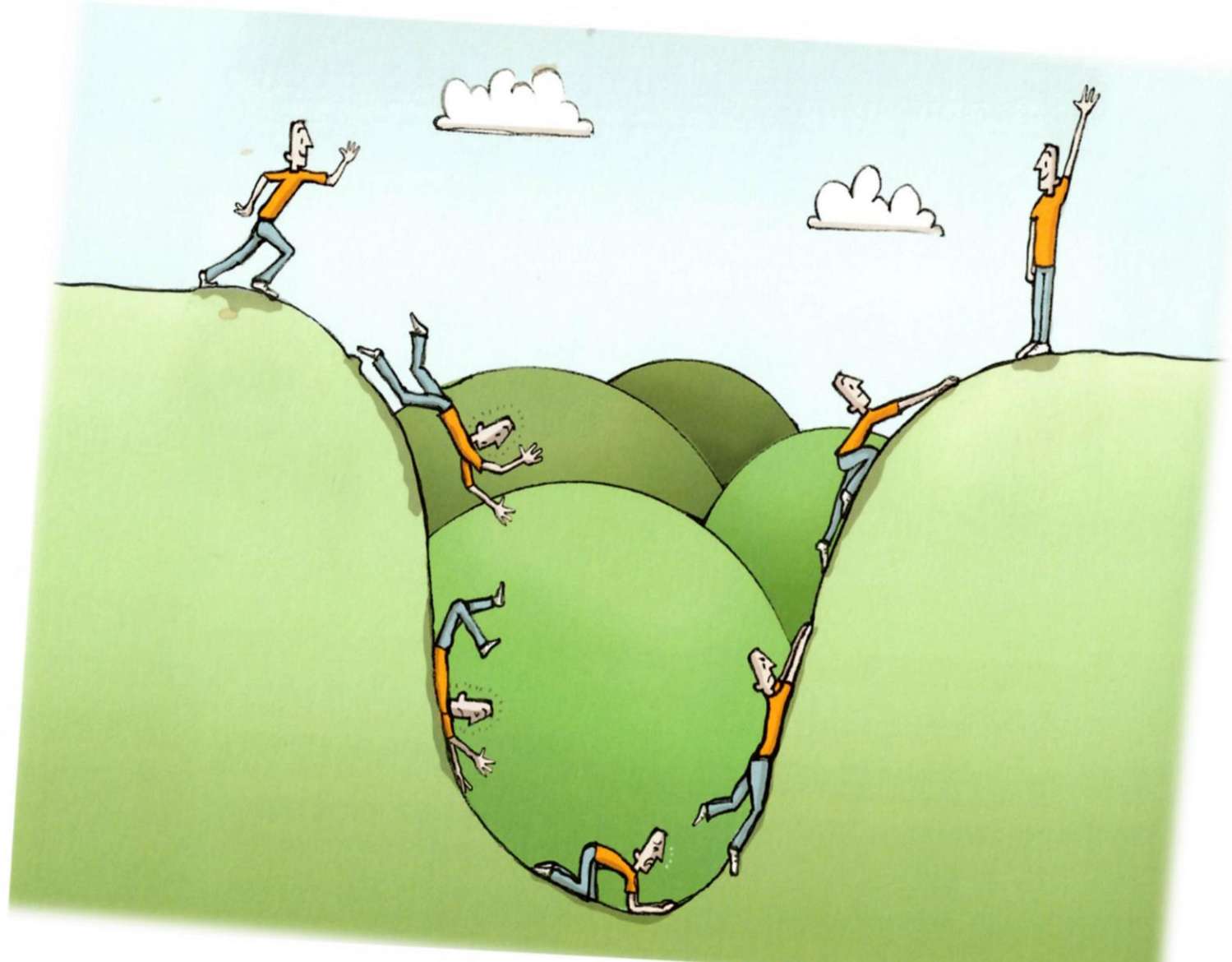
Was sind (psychosoziale) Krisen?

- Ausnahmezustände
- Nicht bewältigbare Ereignisse
- Bruch im bisherigen Erleben und Handeln
- Ressourcen und Fähigkeiten reichen zur Bewältigung nicht aus
- Verlust an Kontrolle
- Bisherige Normen, Ziele und Werte werden infrage gestellt
- Verlust des seelischen Gleichgewichts

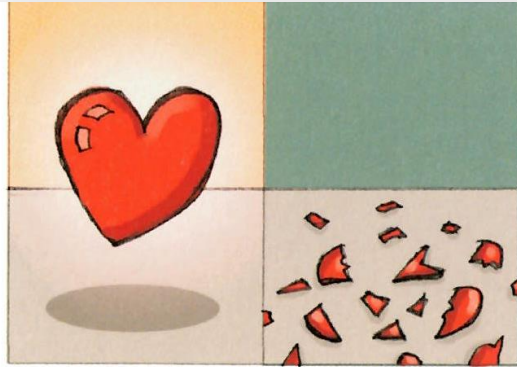


Bildquelle: pixabay.com

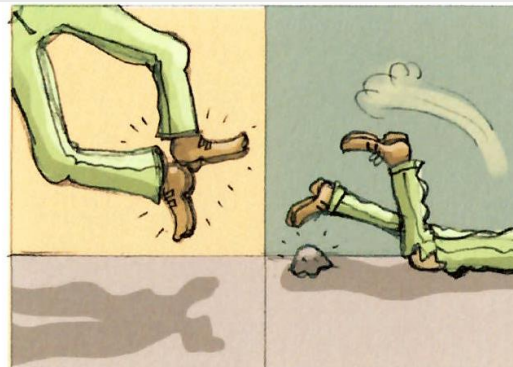
Höhen und Tiefen des Lebens



Live events



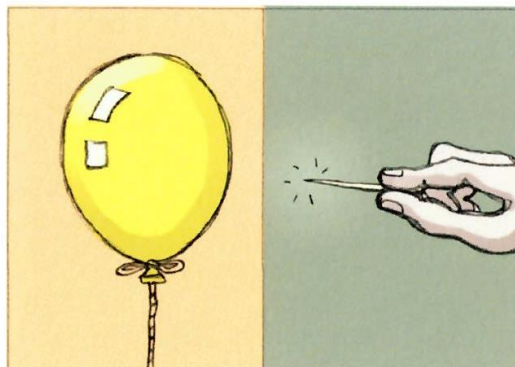
Liebe & Liebeskummer



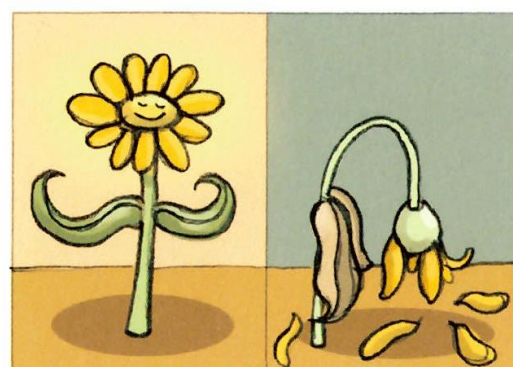
Erfolg & Scheitern



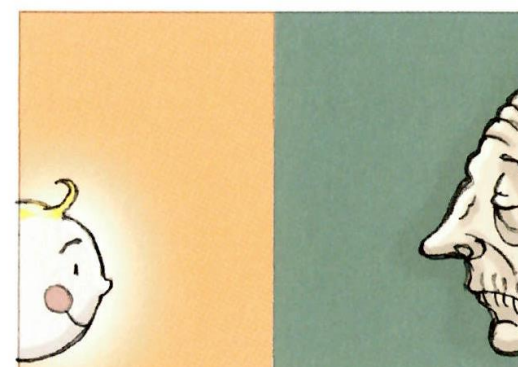
Aufregung & Langeweile



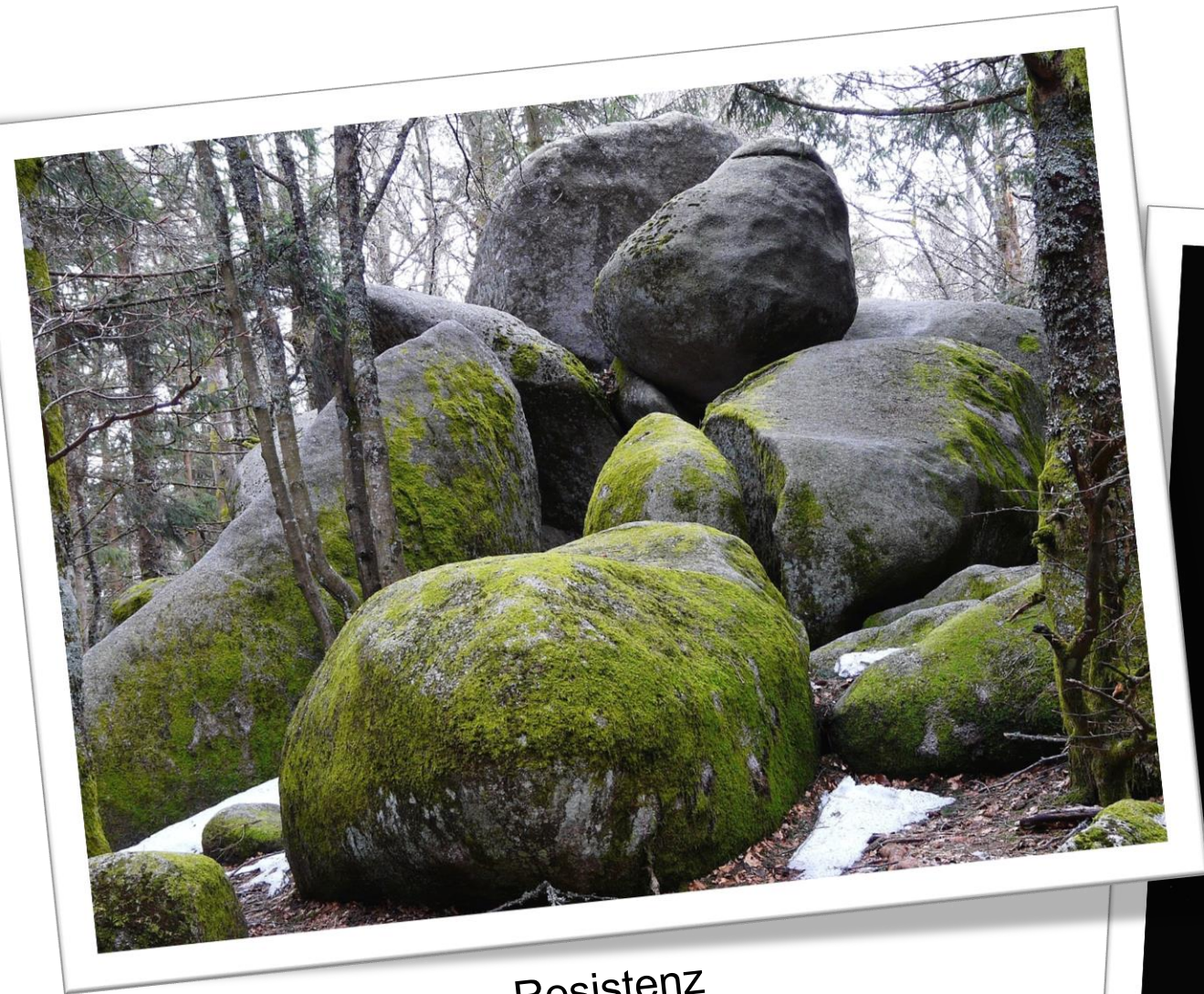
Träume & Realität



Gesundheit & Krankheit



Leben & Tod



Resistenz

Resilienz

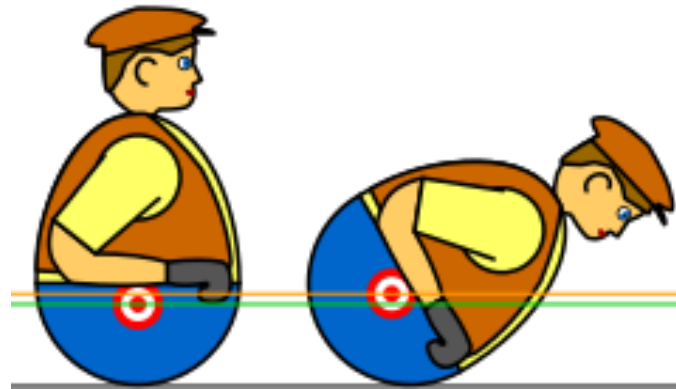


RESILIENZ

- Die Kraft oder Fähigkeit in die ursprüngliche Form, Position etc. zurückkehren zu können, nachdem man verbogen, zusammengestaucht oder gedehnt wurde
- Elastizität
- i.e. die Fähigkeit, sich von einer Erkrankung, Elend oder ähnlichen Widrigkeiten zu erholen
- Ein resilienter Mensch ist seelisch in der Lage, Lebenskrisen ohne anhaltende Beeinträchtigung durchzustehen.

Posttraumatic grow

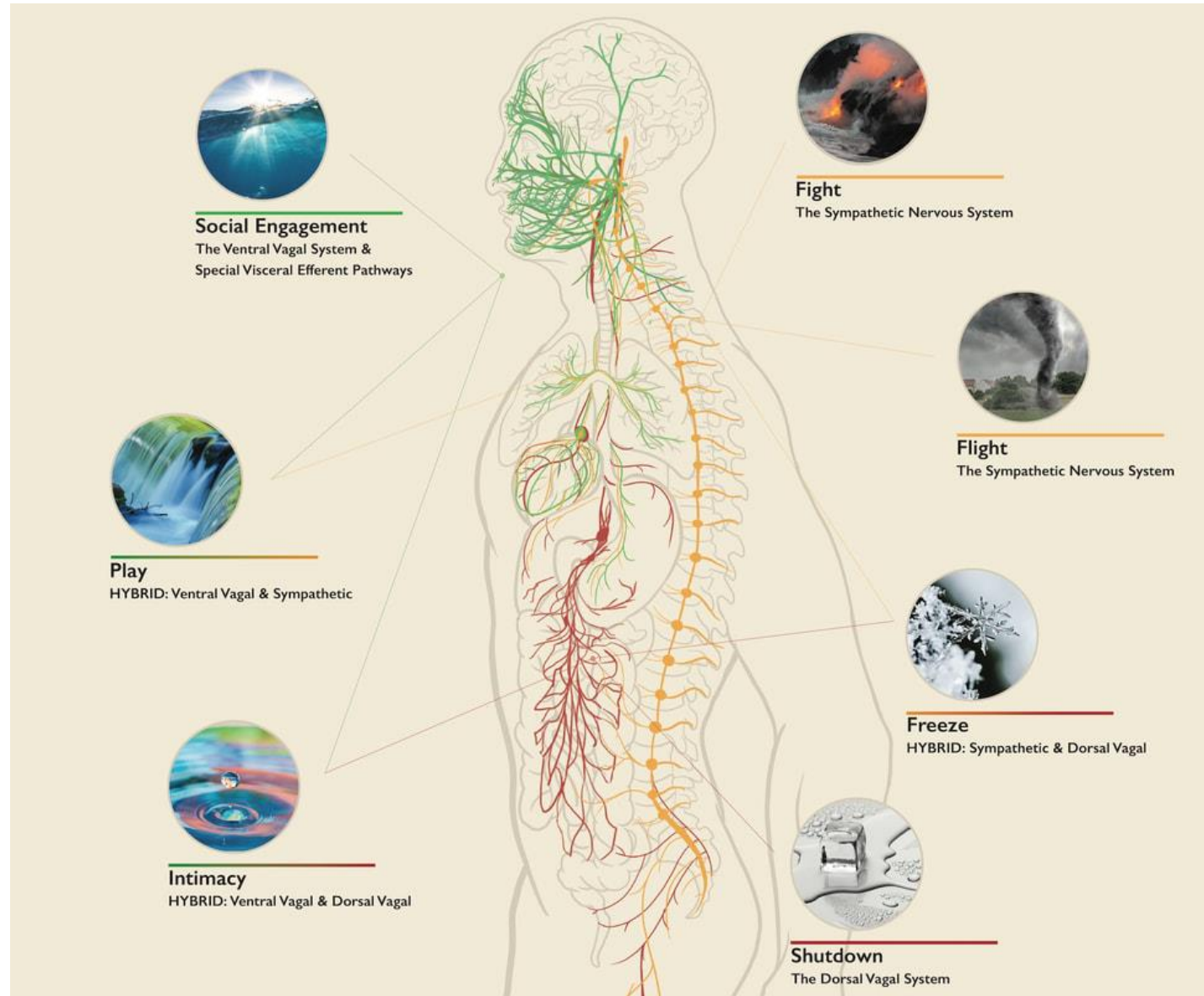
Wie man Krisen übersteht und daran wächst

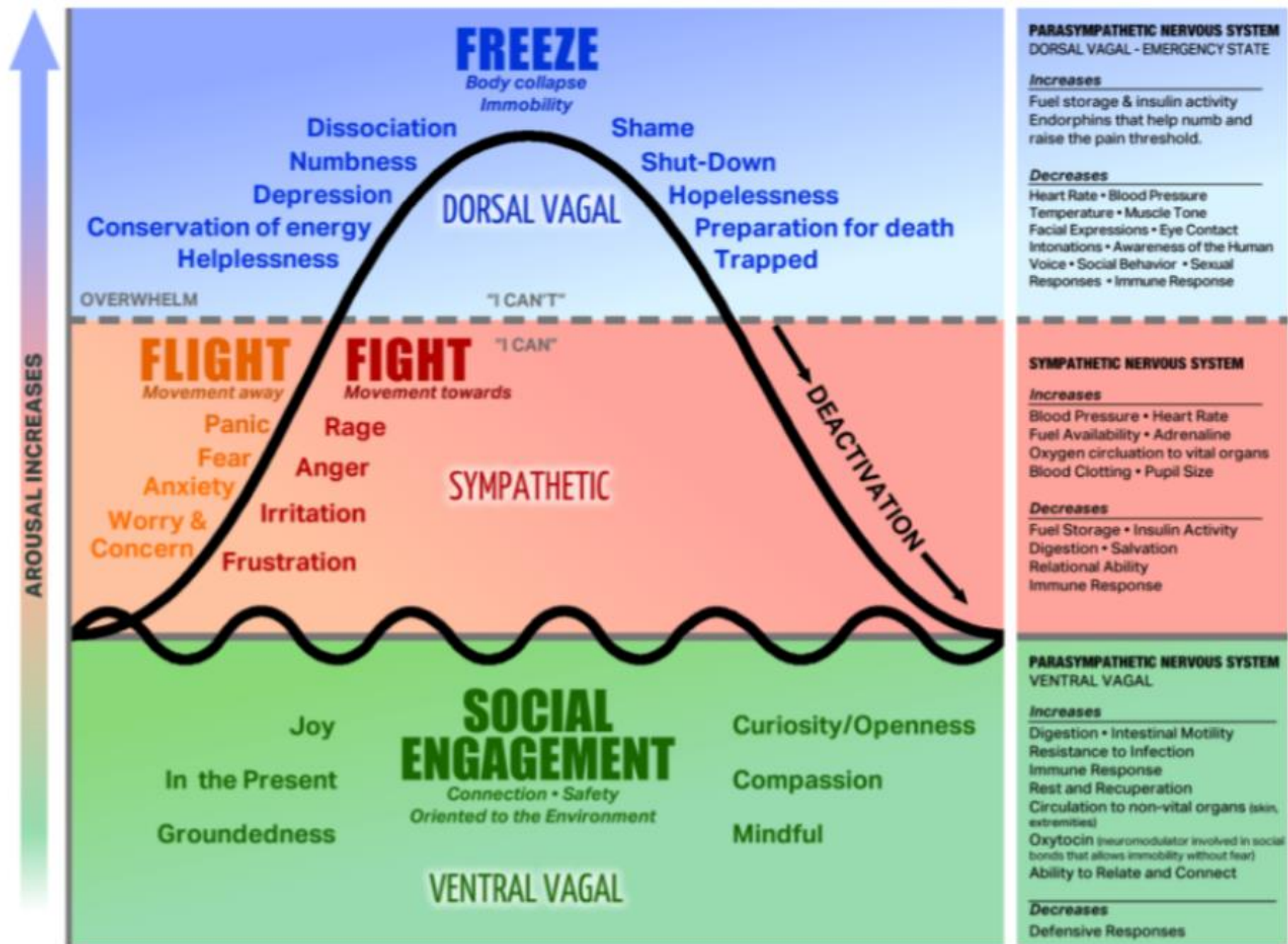


Bauanleitung

- This figurine has a low center of mass (represented by a bullseye) because it is mostly hollow with a weight at the bottom.
- When the figurine is pushed, the height of the center of mass rises from the green line to the orange line, and the center of mass is no longer over the point of contact with the ground.

GEBRAUCHSANLEITUNG





56% unseres Körpers sind nicht menschlich

56 % **Mikroben** (Bakterien, Phagen, Viren, Pilze, ...)

44 % **Körperzellen**

Mikrobiom

100 Billionen symbiotische Mikroben
... mehr Mikroben als Sterne in der Milchstraße



2 Kg

Magen-Darm-Trakt

95% des Mikrobioms
... bis zu 2 kg Gewicht

95%

Anzahl der Gene

Das Mikrobiom ist um 150 x größer
als das menschliche Genom = 360 Millionen Gene

Artenvielfalt

mehr als 10.000 Arten
am und im menschlichen Körper



Therapie

Das Mikrobiom ist medizinisch zugänglicher
und anpassbarer als die menschliche DNA

Krankheiten

Eine Vielzahl von Krankheiten werden auf den
GI-Trakt und das Mikrobiom zurückgeführt

Immunsystem

70% des Immunsystems ist im GI-Trakt
... ohne Mikrobiom
kein funktionierendes Immunsystem

Viren

Auf 5 Viren in der Darmflora kommt 1 Bakterium

Fingerabdruck

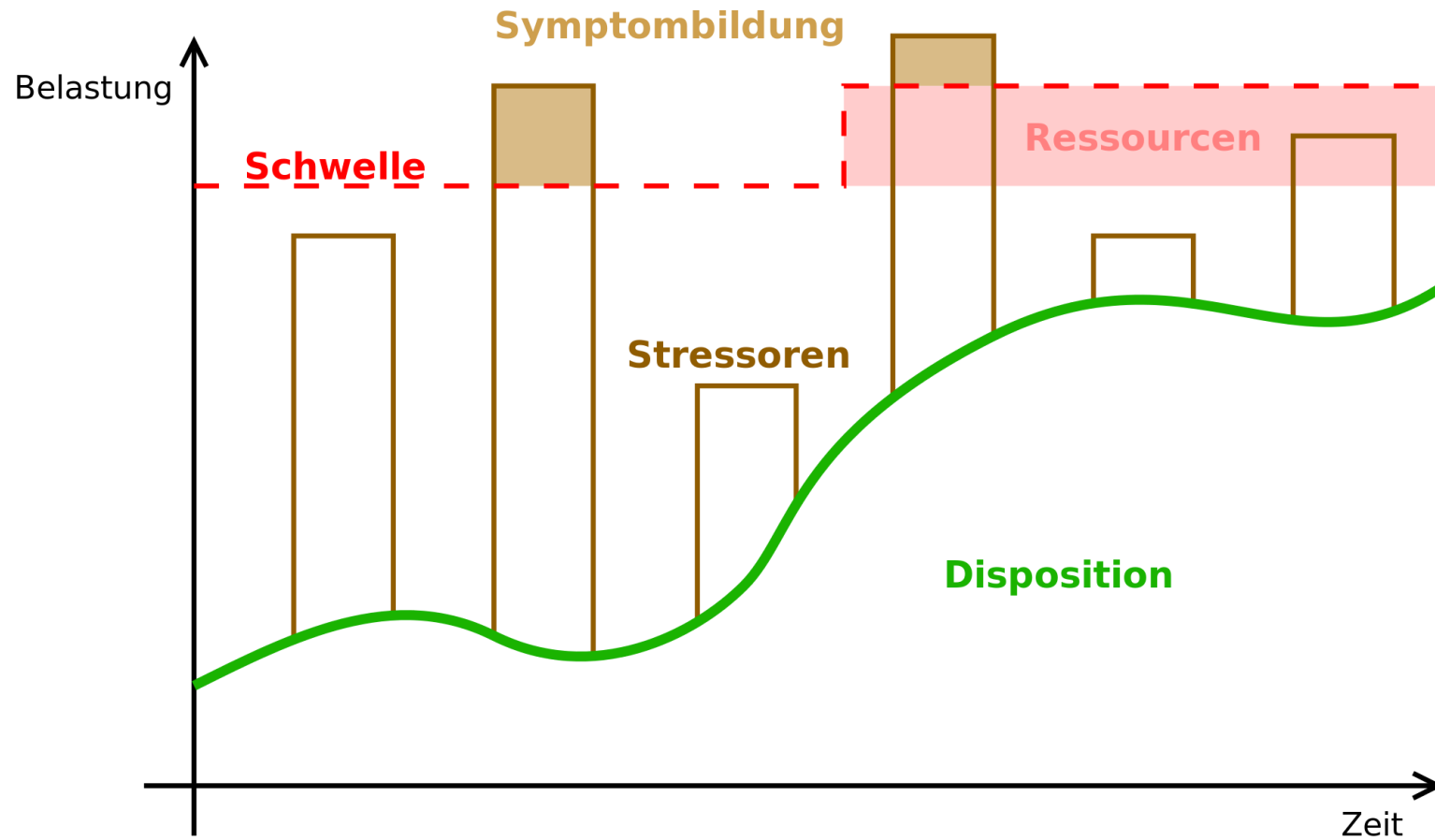
Jedes einzelne Mikrobiom ist so einzigartig
wie ein Fingerabdruck
Mikrobiom ist stabil und dynamisch zugleich



Abbildung: <https://www.weniger-antibiotika.de/mehr-mikrobiom>

Maier et al., Nature 2018 ; Qin et al., Nature 2010; Lozupone et al., Nature 2012; HMP Consortium, Nature 2012; Mayer et al., J Clin Invest. 2015; Lynch & Pedersen, N Engl J Med 2016; Belkaid & Hans, Cell 2014

Falloon Modell



STRESS ist GUT

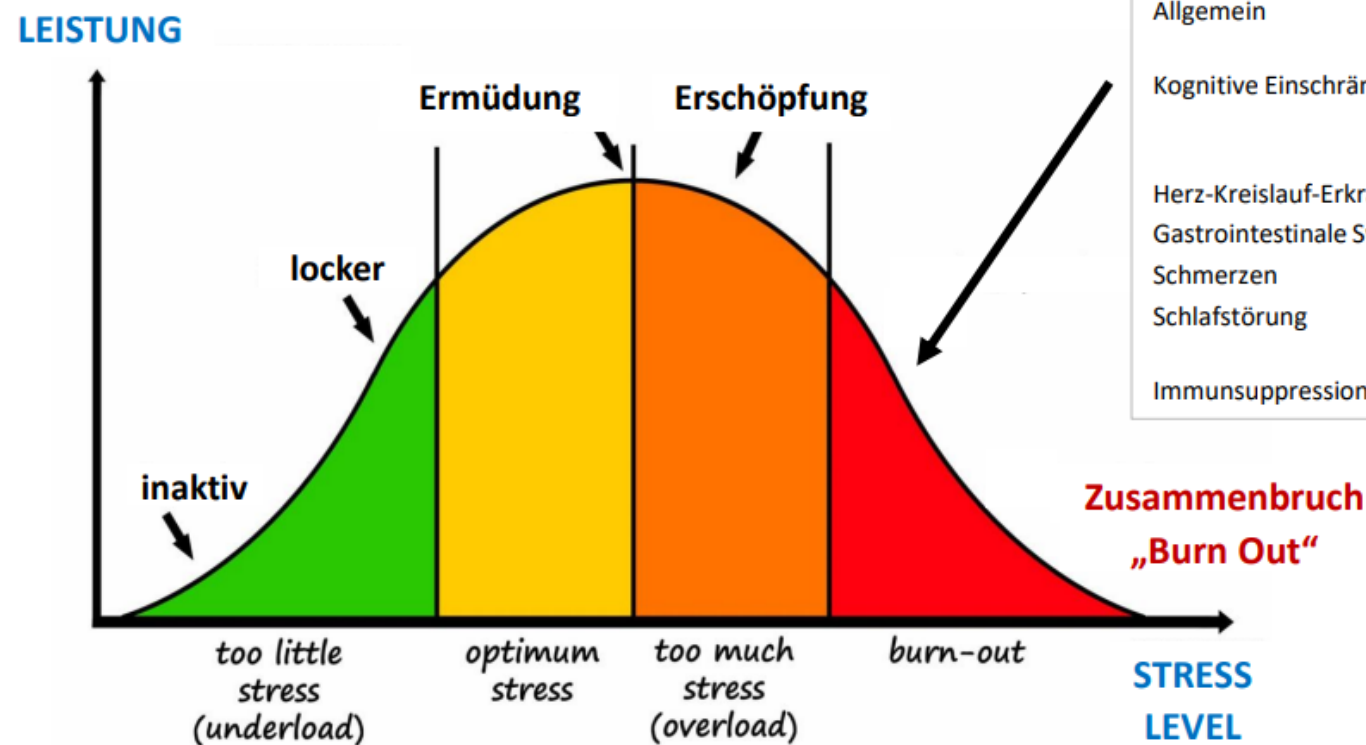
Stressreaktionen als Handlungsvorbereitung

TEK



Yerkes-Dodson Gesetz

Akuter Stress – kurzzeitig, verschiedene Intensitäten
Episodisch auftretende Stressphasen +/- Erholungsphasen
Chronischer (anhaltender) Stresszustand



PSYCHISCHE ASPEKTE

Verhaltensänderung ... gereizt, aggressiv, misstrauisch, zieht sich zurück, kommuniziert nicht mehr richtig
 Psychische Störungen ... Angststörung (Panik) und Depression

PSYCHO-SOMATISIERUNG

Allgemein ... Krankheitsgefühl („Sickness Behaviour“) und Erschöpfungsgefühl („Fatigue“)
 Kognitive Einschränkungen ... Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit, (Kurzzeit-)Gedächtnis, Wortfindung + Wortflüssigkeit, „Denken“ mit Handlungsumsetzung + Problemlösung
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen ... Bluthochdruck, Herzrasen
 Gastrointestinale Symptome ... Magenschmerzen, Reizdarm, Unverträglichkeiten
 Schmerzen ... Kopf-, Nacken-, Wirbelsäulen-Schmerzen
 Schlafstörung ... Ein-/Durchschlafstörung, frühes Aufwachen, Gedankenkreisen, Tagesmüdigkeit
 Immunsuppression ... Infektanfälligkeit, Allergien, verzögerte Wundheilung

Anpassungsfähigkeit



Die 7 Säulen der Resilienz im Überblick



Altersunterschiede

- Entwicklungsaufträge
- Gehirn

- Anzahl der Herausforderungen
- Erfolgserlebnisse
- Lebenserfahrung
- Bewältigungsmechanismen
- Risikoverhalten vs. Vermeidung



Bildquelle: pixabay.com

- starke Wurzeln: frühe Unterstützung in der Kindheit
- stabile Beziehungen positive Bezugspersonen, die Sicherheit und Zuverlässigkeit vermitteln

Ist Frühforderung möglich?

Adverse Childhood Experience (ACE) Studie
(Dr. Vincent Felitti & Dr. Robert Anda)

- 17 000 Personen
- Durchschnittsalter 57a
- Fragebogenbefragung: Erfassung, was vor ca. 50 Jahren geschehen war

Ergebnis

- Die Erkrankungshäufigkeit im Erwachsenenalter steigt in Relation zur Anzahl belastender Kindheitserlebnisse

Fazit

- starke Wurzeln: frühe Unterstützung in der Kindheit
- stabile Beziehungen positive Bezugspersonen, die Sicherheit und Zuverlässigkeit vermitteln



Risiko vermeiden



Bildquelle: pixabay.com

Psychologische Grundbedürfnisse

nach Grawe

- I. Sichere Bindung
- II. Autonomie, Kompetenz, Identitätsgefühl
- III. Struktur und Orientierung
- IV. Selbstwert(-erhöhung)
- V. Spontaneität und Spiel (Lustgewinn)



Bildquelle: pixabay.com

Literatur

- Bentzen M. und Hart, S. (2019). *Das neuroaffektive Bilderbuch 2*. Hilfsverlag.
- Boden, M. und Feldt, D. (2008). *Krisen bewältigen, Stabilität erhalten, Veränderung ermöglichen*. Psychiatrie Verlag.
- Enders, G. (2021). *Darm mit Charme*. Ullstein Verlag.
- Gerngroß, J. (2023). *Stark durch krisenhafte Zeiten. Resilienz fördern bei sich selbst und anderen*. Schattauer Verlag.
- Hahn, B. (2021). *Mama, beruhige dich! Wie Eltern ihre Gefühle regulieren und in guter Beziehung zu ihren Kindern bleiben*. Junfermann Verlag.
- Heller, J. (2015). *Das wirft mich nicht um. Mit Resilienz stark durchs Leben gehen*. Kösel Verlag.
- Heller, J. (2023). *So bleib ich stark. Resilienz aufbauen – egal, was kommt*. Kösel Verlag.
- Johnstone, M. (2015). *Resilienz. Wie man Krisen übersteht und daran wächst*. Verlag Antje Kunstmann, München.
- Kottler, J. A. (2011). *Therapie-Tools. Selbstfürsorge*. Beltz Verlag.
- Maas, R. (2023). *Generation lebensunfähig. Wie unsere Kinder um ihre Zukunft gebracht werden*. YES Publishing.
- Wengenroth, M. (2012). *Therapie-Tools. Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)*. Beltz Verlag.