



Resilienz

Aufbereitung zum Vortrag „Resilienz“ bei der Online-Selbsthilfegruppe „Morbus Waldenström“ im Mai 2023,
Referentin: Dr. Sarah Dwinger, Verhaltenstherapeutin, Psychoonkologin, Lübeck

In der Psychologie wird unter Resilienz die Fähigkeit zu innerer Stärke verstanden. Resiliente Menschen können auf die Anforderungen wechselnder Situationen flexibel reagieren. Hierbei handelt es sich um eine lebenswichtige Fähigkeit, insbesondere wenn der äußere und innere Belastungsdruck beispielsweise durch eine Krebserkrankung oder eine andere schwere Erkrankung steigt (Wellensiek et al. 2011).

Winston Churchill drückt dies wie folgt aus:
„Die Kunst ist, einmal mehr aufzustehen als man umgeworfen wird.“

Grundsätzlich handelt es sich bei Resilienz nicht um eine Persönlichkeitseigenschaft. Vielmehr ist Resilienz an die Bedingungen geknüpft, dass

- eine Risikosituation vorliegt

und dass

- das Individuum diese Situation positiv aufgrund vorhandener Fähigkeiten bewältigt.

Resilienz kann über verschiedene Wege erreicht werden. Zu den **7 Wegen zur Resilienz** zählen (Engelmann, 2014):

- Empathie
- Selbstwahrnehmung
- Lebensfreude

- Selbstwirksamkeit
- Selbstbestimmung
- Optimismus
- Coping

Auf die verschiedenen Wege der Resilienzbildung und -stärkung wird im Folgenden eingegangen und es werden auch einige Übungen vorgestellt.

Selbstwahrnehmung / Selbstwertgefühl

Ziel der Selbstwahrnehmung ist, ein Gefühl für den eigenen Wert zu entwickeln, der unabhängig vom Umgang der anderen Menschen mit der eigenen Person ist.

Das Selbstwertgefühl lässt sich durch die Veranschaulichung trainieren, dass ein Geldschein nicht seinen Wert verliert, wenn er gefaltet und mit Schmutz beschmiert wird; Interesse an diesem Geldschein besteht immer (Link: https://www.palverlag.de/ak_du_bist_wertvoll.html).

Für die Selbstwahrnehmung kann folgende Übung von Louise Reddemann hilfreich sein. Durch die vorgestellte Begegnung mit einem Baum können Bedürfnisse erkannt werden und in der Vorstellung befriedigt werden. Eine solche Übung findet sich unter dem Youtube-Link <https://youtu.be/UEKUB7HSPT>.

Lebensfreude

Weiterhin gilt es, Kontakt zur Lebensfreude zu bewahren. Dies kann zum Beispiel durch das Schwelgen in Erinnerungen geschehen, da



Lebensfreude

Bilder von lifeforstock auf Freepik

Erinnerungen an Momente der Lebensfreude sehr schöne Inseln im Alltag sind (Engelmann, 2014).

Solche Erinnerungen lassen sich durch ein Dankbarkeitstagebuch oder auch das Sammeln von Eintrittskarten und anderen Erinnerungsstücke in einem Glas beleben.

Ein weiteres Bild für die Lebensfreude ist das Karussell. Hier können in den Kabinen und Sitzen positive Erinnerungen durch Aussagen wie „Ich freue mich, weil...“ und „Ich bin dankbar, weil...“ gesammelt werden (Engelmann, 2014).

Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit ist die Überzeugung, dass wir Einfluss auf unser Leben haben und durch diesen Einfluss das erreichen, was wir im Leben erreichen können (Bandura in Zimbardo & Gerrig, 2004).

Die Selbstwirksamkeit lässt sich üben, indem man sich an Situationen erinnert, in denen man sich die aktive Bewältigung oder Verbesserung einer Situation gewünscht hat und das auch geschafft hat: Beispiele sind der Wechsel aus einer schlechten ärztlichen oder therapeutischen Behandlung in eine gute Behandlung, die Nutzung von Sport und Ernährung, um die Krankheitssituation zu verbessern sowie eine Veränderung der inneren Haltung.

Eine Möglichkeit sich selbst weniger der Angst oder anderen negativen Gefühlen ausgeliefert zu fühlen ist die 5-4-3-2-1 Technik: Hierfür stellt man sich vor, welche Eindrücke man über die 5 Sinne, die Augen, das Gehör, die Nase, den Geschmack und die Haut, in dem jeweiligen Moment erfasst - und zwar mit einer wechselnden Anzahl. Welche 5 Dinge kann ich sehen, welche 4 Dinge kann ich hören, welche 3 Dinge kann ich spüren, welche 2 Dinge kann ich rie-

chen und welches eine Ding kann ich schmecken. Besonders anspruchsvoll wird die Übung, wenn man die Anzahl der Eindrücke variiert.

Selbstbestimmung / Selbstbehauptung

Um sich selbst zu behaupten und selbstbestimmt zu leben, gilt es, die eigenen Grenzen zu kennen, diese anderen zu vermitteln und auf ihre Einhaltung zu bestehen. Eine Möglichkeit ist es, sich z.B. jedes Mal beim Trinken zu fragen, ob man sich gerade mit der Situation, in der man sich befindet, wohl fühlt und was man vielleicht braucht. Ein schönes Buch zum Thema „Grenzen“ ist: Nedra Glover Tawwab „Grenzen machen uns frei: Ein Wegweiser sich selbst treu zu bleiben“ (Unimedica, 2021).

Optimismus

„Optimismus kann verstanden werden als habituelle Tendenz, die Dinge zuversichtlich zu sehen und selbst in schwierigen Situationen positive Ergebnisse zu erwarten. Optimismus könnte somit als Neigung zu positivem Denken umschrieben werden.“ (Carver & Scheier 2002)

Zur Übung empfiehlt es sich, optimistische Glaubenssätze wie „Ich glaube daran, dass...“, „Ich bin zuversichtlich, dass...“, „Ich kann es schaffen, dass...“ und „Ich freue mich schon sehr auf...“ für sich selbst zu erarbeiten. (Engelmann, 2014)

Coping

Unter Coping versteht man Bewältigungsstrategien, Verhaltensweisen, Anstrengungen und andere Faktoren, die einem helfen, mit einer Belastung umzugehen. Bei Coping während einer Erkrankung schließt das die Anpassung an die neue Situation und Lebensbedingungen

ein. Eine Übung, um mehr Kontakt zu den Copingstrategien zu bekommen, über die man schon verfügt, ist der Ressourcenkoffer. Dort notiert man, was einem hilft oder schon geholfen hat, mit Belastungen umzugehen.

Empathie

Empathie wird als die Fähigkeit verstanden, sich in die Gedanken- und Gefühlswelt anderer Menschen hineinzusetzen und zu verstehen, was in anderen vorgeht. Auf dieser Basis kann angemessen auf andere reagiert werden und auch besser abgegrenzt werden, welche Reaktionen wirklich mit einem selbst oder mit anderen Faktoren zu tun haben.

Seit einigen Jahren können seitens der Ärzte Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA) verordnet werden; die Kosten hierfür werden von der Krankenkasse getragen. Hierbei handelt es sich um Apps als zertifizierte Medizinprodukte, die eine Krankheitsbehandlung unterstützen sollen. Viele DiGAs adressieren psychologische Erkrankungen; einige Online-Kurse wurden von HelloBetter - u.a. gegen Stress und Burnout - konzipiert, aber auch Selfapy oder Deprexis. Eine vollständige Liste findet man unter: <https://diga.bfarm.de>

Letztendlich ist zu empfehlen, einen Ressourcenkoffer mit positiven Erinnerungen an die Bewältigung von Herausforderungen und als Stärkung für herausfordernde Lebenssituationen bereits in guten Zeiten zu packen!



Ressourcenkoffer!
Bilder von vecstock auf Freepik

Literatur

Engelmann, B. Therapie-Tools Resilienz. Weinheim: Beltz, 2014.
Wellensiek, Sylvia Kéré. Handbuch Resilienz-Training. Weinheim: Beltz, 2011.
Zimbardo, P.G. & Gerrig, R.J.: Psychologie. München: Pearson, 2004.

Kontaktdaten der Referentin

Dr. Sarah Dwinger
Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin (VT), Psychoonkologin
Musterbahn 1
23552 Lübeck
E-Mails: psychotherapie-dwinger@posteo.de;
s.dwinger@uke.de