

# Psychologische Resilienz

& wie sie dabei hilft, dass uns die Decke nicht auf den Kopf fällt.

» I N F O «

„Resilienz oder psychische Widerstandsfähigkeit ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. [...] In der Medizin bezeichnet Resilienz auch die Aufrechterhaltung bzw. rasche Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während oder nach stressvollen Lebensumständen und als Ergebnis der Anpassung an Stressoren definiert.“<sup>1</sup>



Anstatt instinktiv zu reagieren, die Schuld für die Situation bei anderen zu suchen und mögliche Bewältigungsstrategien abzulehnen, zeigt sich, dass Leute, die auf die Situation eingehen, positiv gestimmt sind und sich anpassen, die Krise schneller bewältigen.<sup>2</sup> Negative Emotionen wie Angst, Wut, Hilflosigkeit & Hoffnungslosigkeit sind bei einer erfolgreichen Bewältigung hinderlich. Konstante Angst und Sorge schwächen das Immunsystem und machen Körper und Geist anfälliger für Erkrankungen.<sup>3</sup>

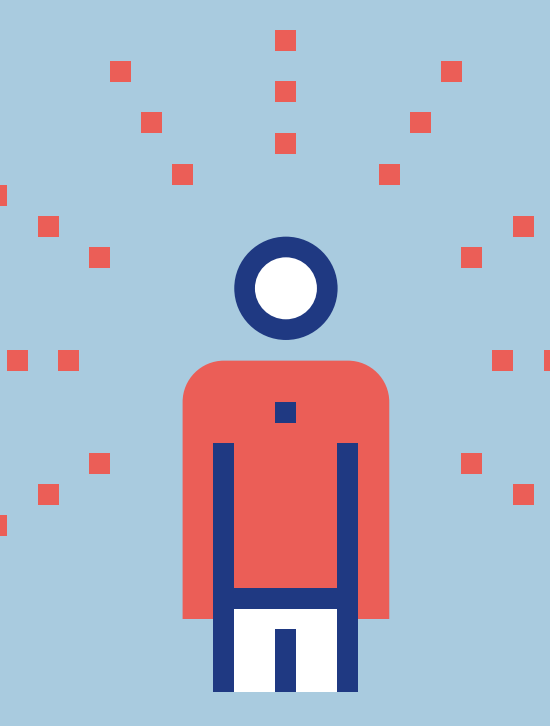
## Was kann man tun, um psychologische Resilienz zu stärken?



Menschen, die auch in schwierigen Situationen positive Aspekte sehen und diese neu bewerten, optimistisch bleiben, ihren Humor (Humor stärkt das Immunsystem und die Genesung<sup>4,5</sup>) beibehalten und einzelne Problemsituationen zielorientiert angehen, greifen auf positivere emotionale Ressourcen zurück und bewältigen Stress besser.



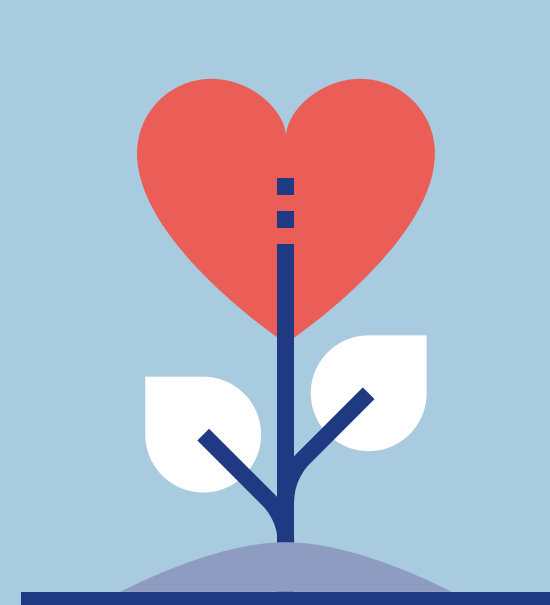
Sozialer Zusammenhalt<sup>7</sup>, Hilfe<sup>8</sup> und generell prosoziales Verhalten stärken die eigene Resilienz und positiven Emotionen und die der Mitmenschen.<sup>9</sup> Empathie zeigen und Hilfe anbieten macht Spaß und hinterlässt gute Gefühle bei euch und anderen.



Enger und regelmäßiger Kontakt und Austausch zu und mit Mitmenschen fördert Resilienz.<sup>10</sup> Da dies aktuell vermieden werden sollte, kann man auf digitale Technologien wie beispielsweise FaceTime, WhatsApp, Skype oder klassische Telefonie ausweichen. #socialdistancing #flattenthecurve



Negative, innere Monologe sollten durch positive Monologe und optimistische Ansichten ersetzt werden<sup>11</sup>



Eine angemessene (keine Hamsterkäufe) Vorbereitung durch soziale Netzwerke und Ressourcen helfen dabei ein Gefühl der Sicherheit zu stärken.<sup>12</sup>

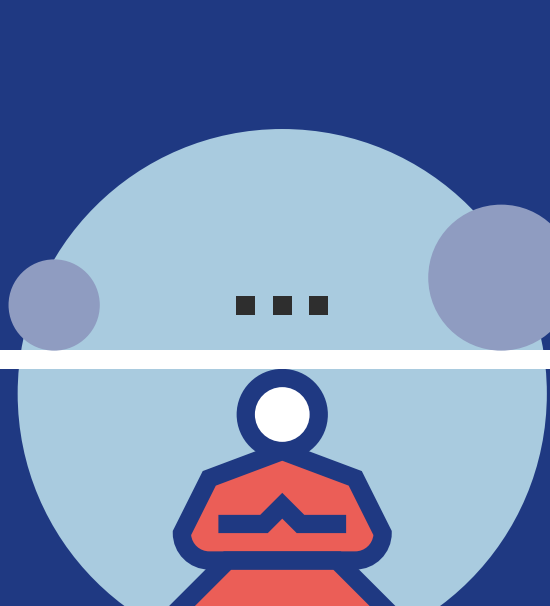


Die Wahrnehmung, Erhaltung und Förderung sinnvoller Tätigkeiten und Beschäftigungen sind wichtig.<sup>13,14</sup> Wie kann jeder/jede einzelne einen sinnvollen, proaktiven und unterstützenden Beitrag zur Bewältigung der Krise leisten? Beispiele: Familie und Freunde anrufen, den Einkauf der älteren Nachbarschaft erledigen, unnötige Panikmache via WhatsApp und Co. vermeiden, kreative Ideen für die jetzige Situation und die Zukunft umsetzen und entwerfen.

## Die Erhaltung und Pflege von Körper und Verstand sind essenziell



Fit bleiben – Trainingseinheiten für zu Hause findet man schnell auf YouTube oder Google: egal ob Yoga, Körpergewichtsübungen, Dehnübungen, Zirkeltraining. Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die mentale Gesundheit aus.<sup>15,16</sup>



Anleitungen für Mindfulness- und Meditationsübungen sind ebenfalls online zu finden und fördern Ausgeglichenheit, Hoffnung und Resilienz.<sup>17,18,19,20</sup>



Die Bewältigung negativer Gefühle durch psychoaktive Substanzen sollte vermieden werden. Die situative Veränderung annehmen und akzeptieren ist der erste Schritt. Aktives „wehren“ gegen Situationen, die nicht beeinflusst und kontrolliert werden können, fördert nämlich negative Wahrnehmung.<sup>14</sup>

<sup>1</sup> Resilienz (Psychologie). (n.d.). In Wikipedia. Retrieved October 23, 2020, from de.wikipedia.org/wiki/Resilienz\_(Psychologie)

<sup>2</sup> Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & Emotion*, 19(3), 313-332.

<sup>3</sup> Siebert, A. (2005). The resiliency advantage: Master change, thrive under pressure, and bounce back from setbacks. Berrett-Koehler Publishers.

<sup>4</sup> Mahony, D. L., Burroughs, W. J., & Lippman, L. G. (2002). Perceived attributes of health-promoting laughter: A cross-generational comparison. *The Journal of Psychology*, 136(2), 171-181.

<sup>5</sup> Dillon, K. M., Minchoff, B., & Baker, K. H. (1986). Positive emotional states and enhancement of the immune system. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 15(1), 13-18.

<sup>6</sup> Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of personality and social psychology*, 91(4), 730.

<sup>7</sup> Army, U. S. (2009). *Combat and Operational Stress Control Manual for Leaders and Soldiers*. Chapter, 4, 6-22.

<sup>8</sup> Luther, K. (2015). Examining social support among isolated children of incarcerated parents. *Family Relations*, 64(4), 505-518.

<sup>9</sup> Snippe, E., Jeronimus, B. F., van der Rot, M., Bos, E. H., de Jonge, P., & Wichers, M. (2018). The reciprocity of prosocial behavior and positive affect in daily life. *Journal of Personality*, 86(2), 139-146.

<sup>10</sup> Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan III, C. A., Charney, D., & Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: from neurobiology to clinical practice. *Psychiatry (Edgmont)*, 4(5), 35.

<sup>11</sup> Padesky, C. A., & Mooney, K. A. (2012). Strengthsbased cognitive-behavioural therapy: A four step model to build resilience. *Clinical psychology & psychotherapy*, 19(4), 283-290.

<sup>12</sup> Padesky, C. A., & Mooney, K. A. (2012). Strengthsbased cognitive-behavioural therapy: A four step model to build resilience. *Clinical psychology & psychotherapy*, 19(4), 283-290.

<sup>13</sup> Callaghan, P. (2004). Exercise: a neglected intervention in mental health care?. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 11(4), 476-483.

<sup>14</sup> Stathopoulou, G., Powers, M. B., Berry, A. C., Smits, J. A., & Otto, M. W. (2006). Exercise interventions for mental health: a quantitative and qualitative review. *Clinical psychology: Science and practice*, 13(2), 179-193.

<sup>15</sup> Montero-Marin, J., Tops, M., Manzanera, R., Piva Demarzo, M. M., Alvarez de Mon, M., & Garcia-Campayo, J. (2015). Mindfulness, resilience, and burnout subtypes in primary care physicians: the possible mediating role of positive and negative affect. *Frontiers in psychology*, 6, 1955.

<sup>16</sup> Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., ... & Isberg, R. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 3(4), 291-307.

<sup>17</sup> Seppala, E. M., Hutherson, C. A., Nguyen, D. T., Doty, J. R., & Gross, J. J. (2014). Loving-kindness meditation: a tool to improve healthcare provider compassion, resilience, and patient care. *Journal of Compassionate Health Care*, 1(1), 5.

<sup>18</sup> Rogers, H. B. (2013). Mindfulness meditation for increasing resilience in college students. *Psychiatric Annals*, 43(12), 545-548.

<sup>19</sup> Callaghan, P. (2004). Exercise: a neglected intervention in mental health care?. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 11(4), 476-483.

<sup>20</sup> Rogers, H. B. (2013). Mindfulness meditation for increasing resilience in college students. *Psychiatric Annals*, 43(12), 545-548.