

SOMA - GESUNDHEITSNACHRICHTEN

Das psychische Immunsystem – Schicksal oder erlernbar?

Kennen Sie auch Menschen, die scheinbar ein unsichtbares Schutzschild mit sich tragen, an dem Stress abperlt, oder durch das Schicksalsschläge scheinbar abgemildert werden? Menschen, die gewissermaßen wie ein Fels in der Brandung stehen, oder ein Baum, der dem größten Unwetter stand hält. Diese Fähigkeiten bezeichnet man neuromodisch als *Resilienz* oder als Immunsystem der Seele. Gemeint ist damit die Widerstandsfähigkeit des Individuums sich trotz ungünstiger Lebensumstände und kritischer Lebensereignisse erfolgreich entwickeln zu können.

Der gerade beschriebene Baum symbolisiert die Resilienz sehr gut. Ein Baum kann nur Wurzeln schlagen und gesund wachsen, einen dicken widerstandsfähigen Stamm bilden, wenn er ein gutes Fundament besitzt. So kann er Dürreperioden überstehen, richtet sich nach Stürmen wieder auf und ist widerstandsfähig gegenüber Schädlingen.

Diese Widerstandsfähigkeit ist – dem Neurowissenschaftler Raffael Kalisch nach – kein Schutzschild, sondern Resilienz ist eine Form der Aktivität. D.h. man findet trotz allem Übel immer ein Quäntchen Gutes in der jeweiligen Situation. Besonders in ungewissen Situationen neigen resiliente Menschen eher dazu optimistisch in die Zukunft zu schauen, die Tatsachen zu akzeptieren und zielorientiert zu handeln. U.a. zählen diese Eigenschaften zu den Schlüsseln der Resilienz, welche alle erlernbar sind. Nicht von heute auf morgen, sondern durch einen langfristigen Prozess führen Sie die Resilienzfaktoren zu Ihrem Ziel:

Akzeptieren Sie Dinge, wie sie sind. Ärgern Sie sich z.B. nicht über schlechtes Wetter. Es lohnt sich nicht, da Sie es sowieso nicht ändern können. Es ist wie es ist.

Stärken Sie Ihre *Selbstwirksamkeit*, indem Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse achten. Finden Sie Ihre Kraftquellen, Ihre Ressourcen.

Werden Sie sich Ihrer Ressourcen bewusst, denn so können Sie *optimistisch* in die Zukunft blicken.

Verlassen Sie die Opferrolle, indem Sie täglich bewusst Entscheidungen treffen und so *Verantwortung* für sich und andere übernehmen.

Pflegen Sie nicht nur Ihr *Netzwerk*, sondern trauen Sie sich auch, um Hilfe zu bitten bzw. diese auch anzunehmen.

Schmieden Sie realistische *Pläne* und verwirklichen Sie diese auch.

Gehen Sie die Dinge *aktiv* an. Versuchen Sie die Chancen in Problemen zu sehen, die Ihnen begegnen und richten Sie Ihre Energie auf das Positive.

Resilienz ist kein Schicksal, sondern es ist erlernbar. Mit dem richtigen Hilfsmittel und der notwendigen Übung.

Bleiben Sie in Bewegung!

Nina & Christian Kache

Autoren

Nina Kache: Diplom-Sportwissenschaftlerin | Stress- und Gesundheitsmanagerin

Christian Kache: Diplom Betriebswirt | Sportwissenschaftler