



# Resilienz stärken



## Resilienz stärken

- Resilienz und Neurobiologie
- Gehirnforschung und Stress
- Wie du deine Resilienz erhöhst
- Resilienz im Kindesalter

## Stärke deine Resilienz – bleibe gesund

Resilienz ist die Fähigkeit, die eigene psychische Gesundheit trotz Schicksalsschlägen aufrechtzuerhalten bzw. schnell wiederherzustellen. Hinter Resilienz steckt kein Geheimnis.

Jahrelange Forschungen führten zu dem Ergebnis, dass eine verlässliche Bezugsperson in der Kindheit und ein stabiles soziales Netz eine zentrale Rolle dabei spielen, ob eine Person über eine psychische Widerstandskraft verfügt oder nicht.

Resiliente Menschen haben eine Gemeinsamkeit: Sie haben sich ihre Handlungsfähigkeit erhalten. Sie fühlen sich nicht ohnmächtig ausgeliefert. Sie verfügen über eine gute Selbstwirksamkeits-Regulation. Sie katastrophisieren nicht. Ist die eigene Resilienz hoch, kann Stress viel besser abgewehrt werden. Wie resilient jemand ist, zeigt sich jedoch erst nach einer Krise.

**Institut für Coaching**

Adelheid Ruppelt

# Resilienz und Neurobiologie

Chronischer Stress kann verschiedene langfristige Auswirkungen auf das Gehirn haben.

## **Schädigung von Gehirnzellen**

Chronischer Stress kann zu einer Schädigung von Gehirnzellen führen, insbesondere in der Hippocampusregion. Dies kann zu Gedächtnisstörungen, Problemen bei der Informationsverarbeitung und Lernschwierigkeiten führen.

## **Veränderungen im Gehirnvolumen**

Langfristiger Stress kann zu Veränderungen im Gehirnvolumen führen, einschließlich einer Abnahme der grauen Substanz im präfrontalen Kortex und im Hippocampus. Dies kann Auswirkungen auf die kognitive Funktion, die Emotionsregulation und das Risiko für psychische Erkrankungen haben.

## **Dysregulierung des Stresshormonsystems**

Chronischer Stress kann dazu führen, dass das Stresshormonsystem, insbesondere das Hormon Cortisol, chronisch überaktiviert ist. Dies kann zu einer Dysregulierung des Hormonhaushalts führen, was Auswirkungen auf den Energiehaushalt, das Immunsystem und die Stimmung haben kann. Zuviel Cortisolausschüttung kann zu Allergien und Intoleranzen führen.

## **Entzündungsreaktionen**

Chronischer Stress kann zu einem Zustand niedriggradiger, chronischer Entzündung im Gehirn führen. Dies kann zu einer beeinträchtigten Gehirnfunktion, einem erhöhten Risiko für neurodegenerative Erkrankungen und psychischen Störungen führen.

## **Veränderungen in der Neurotransmitterbalance**

Chronischer Stress kann zu Veränderungen in der Neurotransmitterbalance führen, insbesondere zu erhöhten Spiegeln von Stresshormonen wie Noradrenalin und Cortisol. Dies kann Auswirkungen auf die Stimmung, das Schlafverhalten, die Konzentration und die allgemeine Gehirnfunktion haben.

Die Auswirkungen von chronischem Stress auf das Gehirn können individuell unterschiedlich sein. Sie hängen von der genetischen Veranlagung, der Dauer und Intensität des Stressses sowie der individuellen Stressbewältigung ab.

Ein flexibles und agiles Gehirn, das Veränderungen zulässt und diese befürwortet, ist die Voraussetzung für eine starke Psyche.

Es ist wichtig, dass sich das Gehirn schnell neu verdrahten kann. Das Resultat ist eine stimmungsaufhellende Wirkung.

Wenn wir dafür sorgen, dass sich unser Gehirn immer wieder neu vernetzen kann, können wir aus den negativen Gedankenschleifen herauskommen.

Wer einer Depression oder Niedergeschlagenheit entgegenwirken will, braucht eine gute Verdrahtung des Gehirns. Auch der Hippocampus muss regelmäßig bedient werden, damit die Neuronen immer wieder nachwachsen können.

Das Gehirn muss immer wieder trainiert werden, und zwar mit neuen Impulsen und neuem Input. Eine gesunde Ernährung bietet zwar eine gute Grundlage, ist aber nicht ausreichend.

Wir brauchen ein geistiges und körperliches Training, um stressresistent zu sein. Dazu gehören auch regelmäßige Erholungsphasen. Es ist wichtig, Rituale einzuführen.

Es wurde herausgefunden, dass Menschen, die Depressionen haben, nur noch einen kleinen Hippocampus haben. Hingegen Menschen, die bejahend durch das Leben gehen, einen großen Hippocampus.

Es ist wichtig, dass wir unseren Hippocampus immer wieder füttern, und zwar mit gesunder psychischer und physischer Nahrung.

Felice Jacka lebt in Australien und ist Psychiaterin. Sie forscht in ihrem Food and Mood Centre zum Thema Stress, Depressionen, Ängste und Resilienz. Sie selbst hatte Depressionen. Durch gezielte Ernährung, Sport und die Aktivierung des Hippocampus ist sie diese losgeworden.

**Interleukin-6**, ein Zytokin, das immunanregend ist, ist z. B. erhöht, wenn wir eine Erkältung oder Grippeimpfung bekommen haben. Langfristig kann man aufgrund von hohen Interleukin-6-Werten eine Depression vorhersagen.

Unser Immunsystem greift auch unsere Stimmung an. Bei einer Grippe fühlen wir uns schlecht und niedergeschlagen. Eine Neuroinflammation, eine chronische Entzündung kann zur Depression führen. Davon betroffen sind hauptsächlich der Hippocampus und der Präfrontale Cortex. Diese Entzündungen im Hippocampus und Präfrontalen Cortex fand man bei Menschen, die aufgrund von Depressionen Suizid begangen haben.

Der Hippocampus und der Präfrontale Cortex regulieren unsere Gefühle und Gedanken. Wenn wir darauf achten, dass wir immer wieder gute Gedanken und Übungen zur Stärkung unserer Ressourcen aktivieren, hat das enorme Auswirkungen auf unser Gehirn.

Omega 3 Fettsäuren sind dafür zuständig, die Entzündungsprozesse niedriger werden zu lassen. Das bedeutet, dass der Hippocampus aktiviert wird. Eine weitere Folge ist möglicherweise, dass die Stimmung dadurch aufgehellt wird.

# Gehirnforschung und Stress

## Was die Gehirnforschung über Resilienz weiß:

### Neuroplastizität

Die Gehirnforschung hat gezeigt, dass das Gehirn in der Lage ist, sich anzupassen und zu verändern. Diese Eigenschaft, die als Neuroplastizität bekannt ist, bedeutet, dass das Gehirn in der Lage ist, neue Verbindungen zwischen Nervenzellen herzustellen und bestehende Verbindungen zu verstärken oder abzubauen. Resilienz kann daher durch das Training des Gehirns aufgebaut werden, indem wir neue Denkmuster und Bewältigungsstrategien entwickeln.

### Stressreaktion und Stressbewältigung

Die Gehirnforschung hat gezeigt, dass chronischer Stress negative Auswirkungen auf das Gehirn haben kann, insbesondere auf Bereiche wie den Präfrontalkortex und den Hippocampus, die für die Emotionsregulation und das Gedächtnis wichtig sind. Resilienz beinhaltet jedoch die Fähigkeit, Stress zu bewältigen und mit Belastungen umzugehen. Die Gehirnforschung hat gezeigt, dass resiliente Menschen besser in der Lage sind, ihre Stressreaktion zu regulieren und ihre Erholungsfähigkeit zu verbessern.

Dies kann durch Techniken wie Achtsamkeitstraining, Entspannungsübungen oder Stressmanagementtechniken erreicht werden.

### Schutzfaktoren

Die Gehirnforschung hat auch bestimmte Schutzfaktoren identifiziert, die mit Resilienz in Verbindung gebracht werden. Zum Beispiel hat eine Studie gezeigt, dass ein erhöhtes Volumen der **Amygdala**, einem Bereich des Gehirns, der für die Verarbeitung von Emotionen und Angstzuständen wichtig ist, mit einer erhöhten Resilienz in Verbindung gebracht werden kann.

# Wie du deine Resilienz erhöhst

## So kannst du deine Resilienz stärken:

### **Selbstreflexion**

Eine wichtige Methode, um Resilienz aufzubauen, ist die Selbstreflexion. Hierbei geht es darum, sich selbst besser kennenzulernen, seine Werte, Stärken und Schwächen zu erkennen und zu akzeptieren. Durch diese Selbstreflexion können wir besser verstehen, wie wir auf Herausforderungen reagieren und welche Denkmuster oder Verhaltensweisen uns helfen oder hindern können. Dies ermöglicht uns, bewusst neue Denkmuster oder Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

### **Soziale Unterstützung**

Ein weiterer wichtiger Aspekt beim Aufbau von Resilienz ist die soziale Unterstützung. Empathische Beziehungen und Unterstützung durch Familie, Freunde, Kollegen oder professionelle Helfer können uns helfen, Stress abzubauen und Rückschläge besser zu bewältigen. Gemeinschaftliche Aktivitäten, das Teilen von Erfahrungen und Emotionen können uns helfen, unsere Resilienz zu stärken und uns besser zu fühlen. Dazu kann auch Supervision und Coaching gehören.

### **Problemlösungsstrategien**

Resiliente Menschen entwickeln gute Problemlösungsstrategien. Dies beinhaltet die Fähigkeit, Probleme zu identifizieren, alternative Lösungen zu finden und entsprechende Handlungsschritte einzuleiten. Es ist wichtig, realistische Ziele zu setzen und kleine, erreichbare Schritte in Richtung dieser Ziele zu machen. Das Aufteilen eines großen Problems in kleinere überschaubare Aufgaben kann helfen, einen klaren Handlungsplan zu entwickeln.

### **Flexibilität und Anpassungsfähigkeit**

Resiliente Menschen sind flexibel und passen sich an neue Situationen an. Sie verfügen über eine gute Ambiguitätstoleranz. Sie akzeptieren, dass Veränderungen Teil des Lebens sind und entwickeln die Fähigkeit, sich anzupassen.

### **Ressourcen aktivieren**

Wenn du Zugang zu deinen Ressourcen hast, kannst du die Stressfalle schnell verlassen. Neben den Ressourcen benötigst du auch die entsprechenden Strategien, derer du dir bewusst werden solltest.

# Resilienz im Kindesalter

Resilienz im Kindesalter ist ein wichtiges Thema, da es Kindern hilft, schwierige Situationen und belastende Erfahrungen besser zu bewältigen.

## Wie du Kinder stärkst

### **Was ist Resilienz und warum ist sie so wichtig?**

Erkläre Kindern, dass Resilienz die Fähigkeit ist, mit Herausforderungen und Veränderungen umzugehen und gestärkt daraus hervorzugehen. Wenn sie verstehen, was Resilienz ist, können sie dir folgen und dich verstehen, wenn du Methoden anwendest, um sie zu stärken.

### **Identifizieren von Emotionen und diese benennen**

Helfe Kindern dabei, ihre eigenen Gefühle zu erkennen und diese zu benennen. Zeige ihnen, dass es normal ist, verschiedene Emotionen zu haben, und dass es wichtig ist, darüber zu sprechen.

### **Positive Selbstwahrnehmung entwickeln**

Ermutige Kinder, sich selbst zu akzeptieren und an ihre eigenen Stärken zu glauben. Unterstütze sie dabei, dass sie eine positive Einstellung entwickeln und ihre eigenen Fähigkeiten erkennen.

### **Umgang mit Stress lernen**

Gebe Kindern Methoden an die Hand, um mit Stress umzugehen. Das könnte zum Beispiel Atemübungen, Entspannungstechniken oder kreative Aktivitäten sein.

### **Unterstützung von sozialen Beziehungen ist wichtig**

Zeige Kindern, wie wichtig es ist, Unterstützung aus ihrem sozialen Umfeld zu suchen und anzunehmen. Erkläre ihnen, dass es in Ordnung ist, um Hilfe zu bitten und dass sie nicht alleine sein müssen.

### **Problemlösungsstrategien entwickeln**

Unterstütze Kinder, Probleme zu erkennen und ihnen auf positive Weise entgegenzutreten. Zeige ihnen verschiedene Lösungswege auf und ermutige sie, eigene Lösungen zu finden.

### **Flexibilität und Anpassungsfähigkeit erlernen**

Erkläre Kindern, dass es manchmal notwendig ist, Pläne zu ändern und sich neuen Situationen anzupassen. Zeige ihnen, dass Flexibilität eine wichtige Fähigkeit ist, um resilient zu sein.

### **Positives Denken fördern**

Fördere bei den Kindern eine positive Denkweise. Benutze dazu positive Worte. Verzichte auf „müssen, sollen, man, immer, nie“.

Sage nicht: „Du brauchst keine Angst zu haben.“ Damit suggerierst du „Angst“.

Stattdessen sage: „Du bist in Sicherheit, du kannst das schaffen.“

### **Affirmationen**

Bringe Kindern bei, dass sie sich selbst positive Sätze sagen, wenn sie sich in stressigen Situationen sind. Trainiere die Sätze mit ihnen.

### **Absichtslose Liebe**

Knüpfe deine Liebe nicht an Leistungen. Ein Kind ist OK, wie es ist. Das hat nichts damit zu tun, was es getan oder geleistet hat. Nichtbeachtung ist die schlimmste Strafe, die du einem Kind (Menschen) antun kannst.