

ENGELTHALER

Rundschau

Nachrichten aus der Frankenalb-Klinik Engelthal

2023 / Ausgabe 37



Resilienz – was uns stark macht

- ▼ Natur als Kraftquelle
- ▼ Bindung
- ▼ Die Widerstandskraft der Trommel
- ▼ Bewegung
- ▼ Klettern und Depression





Friends + Pflaumer: Portrait Prof. Dr. med. Thomas Kraus S. 3
Jennifer & Jürgen Pilhofer von jp-travel-the-world.com:
Titelbild Fels im See, Fotografien Felspfad S. 6 und Blumen
in Stamm S. 7, Baum mit Schärpe S. 12
stock.adobe.com: @chesterF S. 21
Johanna Bäuml: Klettern S. 22–23
Lisa Ihle: alle anderen Fotografien

Inhalt

▼ Resilienz – was ist das eigentlich?	4–5
▼ Resilienz – wie hat sich das grundlegende Konzept von den 70er-Jahren bis heute verändert?	6–7
▼ Natur als Kraftquelle	8–9
▼ Was ein Besuch im Wald Heilsames bewirken kann	10–11
▼ Resilienz und Bindung	12–13
▼ Vulnerabilität und Resilienz	14–15
▼ Die Widerstandskraft der Trommel	16–17
▼ Zurück in die Natur – Bewegung im Freien	18
▼ Resilienz – Immunsystem der Seele	19
▼ Der Depression Beine machen – Spaziergänge für Menschen mit Depression	20–21
▼ Klettern und Depression – Beim Klettern für den Alltag „stark“ werden	22–23
▼ Verabschiedung und Dank	24
▼ Wichtige Telefonnummern/Impressum	24

Wir haben uns um eine gendergerechte Sprache bemüht. Falls doch die Begriffe Patient, Mitarbeiter, Arzt und sonstige Funktionsbezeichnungen in der Broschüre verwendet wurden, stehen sie für alle Geschlechter gleichermaßen.

© Bezirkskliniken Mittelfranken

Liebe Leserinnen und Leser,

sei wie ein Bambus, bewege dich mit dem Wind, gib Stürmen nach und stehe wieder auf, wenn Schnee dich auf den Boden gedrückt hat.

Bambus verkörpert für uns wie kaum ein anderes Symbol RESILIENZ, die Fähigkeit, sich dynamisch an die Umwelt anzupassen, einem Prozess der Aufrechterhaltung und/oder kurzfristigen Wiederherstellung von Gesundheit, nachdem sie einem Stressor ausgesetzt war. Es handelt sich also um eine Art Widerstandskraft, mit der Personen erfolgreich widrigen Umständen und Stress trotzen.

Welche Faktoren begründen diese Fähigkeit? Personen scheinen resilienter als andere zu sein, wenn sie bestimmte Eigenschaften verkörpern wie Optimismus, Selbstwirksamkeit, Akzeptanz, Netzwerkfähigkeit und Zukunftsorientierung. Resilienz ist jedoch nicht nur in einer Person begründet, sondern entwickelt sich aus einem interaktiven Prozess über verschiedene Funktionsebenen neurobiologisch, personal, sozial und gesellschaftlich. Umweltfaktoren – sowohl Stressoren als auch Ressourcen – wirken auf der (epi)genetischen Ebene und direkt auf psychologische und hormonelle Merkmale des Organismus, dessen psychophysiologischer Zustand abhängt von der Erfüllung lebenswichtiger Bedürfnisse. Zur Regulation kann der Organismus Anpassungsstrategien anwenden mit einerseits kurzfristigen Effekten auf den psychophysiologi-

schen Zustand, andererseits langfristigen Effekten auf die psychologischen Faktoren und das hormonelle System.

So dynamisch Resilienz ist, so trainierbar ist sie auch. Eine positive Lebenseinstellung lässt sich trainieren, Akzeptanz lässt sich mithilfe von Achtsamkeit trainieren und Gemeinschaftsfähigkeit entsteht durch Selbstwahrnehmung und Selbstmitgefühl. Wer sich selbst ändert, ändert auch seine Umwelt. Wir leben in einer vernetzten Welt. Die Veränderung von Systemen und Umweltvarianten gehört in unser aller Verantwortungsbereich, jeder einzelne ist beteiligt und relevant. Auch die Politik ist gefragt, alle gesellschaftlichen Institutionen und darin verantwortlich Handelnden.

Als Chefarzt einer psychiatrisch-psychosomatischen Klinik freue ich mich über das Engagement der Kolleginnen und Kollegen, sich diesem Thema zu widmen. Sie geben uns Einblick in ihre tägliche Arbeit und zeigen uns Strategien auf, wie es möglich ist, die eigene Persönlichkeit widerstandsfähig zu machen und mit dem sich ewig wandelnden Leben dynamisch mitzuschwingen wie ein Bambus. Aus den Irrungen und Wirrungen des Lebens soll eine neue mentale Stärke und frischer Lebensmut erwachsen. Was wir in den Therapien erarbeiten, bringt uns weiter im persönlichen Wachstum.

Ich wünsche Ihnen nun viel Freude und Inspiration beim Lesen der Engelthaler



Rundschau 2023 zum Thema Resilienz. Seien Sie offen und beweglich wie ein Bambus!

Engelthal, 19. März 2023

Thomas Kraus

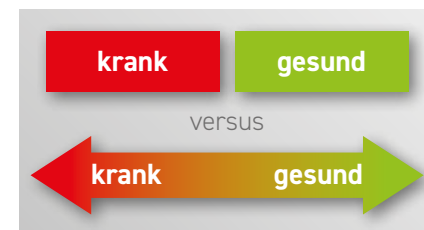
Prof. Dr. med. Thomas Kraus

RESILIENZ

WAS IST DAS EIGENTLICH?

Oft beschäftigen wir uns in Medizin und Psychologie mit der Frage, was uns belastet und uns krank macht (Pathogenese). Doch glücklicherweise bekommt auch die Frage danach, was uns gesund hält (Salutogenese), immer mehr Aufmerksamkeit. Ein wichtiger Begriff, der in diesem Zusammenhang häufig fällt, ist der der Resilienz – doch was soll das eigentlich sein?

Wichtig ist hierfür zu verstehen, dass man nicht entweder krank oder gesund ist (kategoriale Sichtweise), sondern der persönliche Zustand in unterschiedlichen Bereichen mehr oder weniger nahe an einem der beiden Extreme liegt und man sich zwischen ihnen im Laufe des Lebens immer wieder hin und her bewegen kann (dimensionale Sichtweise). So kann man beispielsweise zwar an Diabetes leiden, aber trotzdem eine gute Herzgesundheit haben oder etwa an Krebs erkrankt und dennoch guter psychischer Gesundheit sein. Und auch eine gewöhnliche Erkältung wirft einen nicht automatisch und für immer in die Kategorie „krank“, sondern man bewegt sich je nach aktuellem Befinden zwischen den beiden Polen hin und her.



Entscheidend für die eigene Position, also ob man mehr oder weniger gesund oder krank ist, sind dabei das Vorliegen von Stressfaktoren (z. B. Ar-

beitsbelastung, Trennung, Viren, Wetter) und die persönliche Fähigkeit mit diesen umzugehen. Hilfreich sind dafür verschiedenste Widerstandsressourcen auf persönlicher (z. B. Intelligenz, Selbstwert), sozialer (z. B. Religion, Freunde) und genetischer (z. B. Immunsystem, Sportlichkeit) Ebene, die von Geburt an geprägt werden, sich aber im Laufe des Lebens durchaus noch verändern können.

Hier kommt nun auch die Resilienz ins Spiel. Wörtlich bedeutet Resilienz so viel wie zurückspringen oder abprallen und lässt sich grob als „psychische Widerstandskraft“ übersetzen. Der Begriff beschreibt die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung oder langfristige Schäden zu überstehen. Entstanden ist er durch die Beobachtung, dass manche Menschen mit belastenden Situationen besser zurechtkommen als andere und der Suche nach einer Erklärung dafür.

Resilienz als Eigenschaft zeigt sich also immer dann, wenn wir widrigen Umständen ausgesetzt sind. In Fachkreisen bezeichnet man etwa Menschen, die sich von traumatischen Ereignissen und Schicksalsschlägen wieder gut erholen, oder die trotz ungünstiger Bedingungen in der Kindheit zu gesunden Erwachsenen heranwachsen, als resilient. Wichtig zu verstehen ist, dass „resilient sein“ dabei nicht bedeutet, „immun“ gegenüber Leid zu sein und nicht auch unter den Widrigkeiten zu leiden, sondern vielmehr einen anderen Umgang damit zu finden.

Resilienz ≠ Resistenz

Man kann sich die Reaktion resilienter Menschen auf herausfordernde Situationen ein wenig so vorstellen wie die Bewegung von Bambus in einem

Sturm. Zunächst werden die Bambusrohre auf den Boden gedrückt, der Bambus ist flexibel und gibt nach. Nach dem Sturm richtet er sich dann unbeschadet nach und nach wieder auf, statt zu zerbrechen.

Übertragen auf Resilienz bei Menschen bedeutet das: Resiliente und weniger resiliente Menschen reagieren zunächst gleichermaßen auf Belastungen. Sie leiden darunter. Jedoch gelingt es resilienten Menschen schneller, sich davon zu erholen und einen Umgang damit zu finden. Sie richten sich nach einer gewissen Zeit wieder auf und gestalten ihr Leben aktiv weiter, können teils sogar gestärkt aus Krisen herausgehen, während weniger resiliente Menschen dafür deutlich länger brauchen. Das negative Gegenstück zur Resilienz wird Vulnerabilität (Verletzlichkeit) genannt. Der Begriff beschreibt, dass die eigene (psychische) Gesundheit besonders schnell und leicht durch äußere Einflüsse negativ beeinflussbar ist.

Ein bekanntes Beispiel für eine resiliente Figur aus der Literatur ist das Aschenputtel. Es leidet unter dem Verlust seiner Eltern und der schlechten Behandlung durch die Stiefmutter sowie die Stiefgeschwister. Dennoch entwickelt sie sich zu einer zufriedenen Person mit dem gewissen Blick für kleine Glücksmomente, glaubt an eine gute Zukunft für sich und findet Möglichkeiten, seinen persönlichen Weg aktiv zu gestalten und letztlich sogar die große Liebe zu finden.

Resiliente Menschen verstehen sich also selbst als kompetente Akteure ihres Lebens. Sie haben gelernt, dass sie selbst über ihr Schicksal bestimmen. Sie vertrauen nicht auf Zufall oder Glück, sondern nehmen die Dinge selbst in die Hand und haben dabei ein realistisches Bild von ihren Fähigkeiten.

ten. Sie haben die Kompetenz, in der Krise Chancen und Perspektiven zu erkennen, können dem Unveränderbaren mit Akzeptanz begegnen und ihre Energie auf die Umsetzung konkreter Strategien im Umgang mit anstehenden Herausforderungen konzentrieren.

Ein wichtiger Hinweis: Resilienz darf nicht statisch gesehen werden. Ähnlich wie man nicht entweder krank oder gesund ist, ist man auch nicht resilient oder vulnerabel. So kann es sein, dass ein Mensch, der einen Unfall gut verkraftet hat, mit einer schweren Erkrankung des Partners oder dem Tod eines Angehörigen sehr viel schlechter umgehen kann. Und: Resilienz hilft auch nicht immer. Manche Situationen sind so überwältigend, dass selbst eher resiliente Personen nicht gut mit ihnen zurechtkommen.

Dennoch lohnt es sich, die eigene Resilienz zu fördern. Denn das ist die gute Nachricht: Resilienz ist erlernbar. Welche Faktoren dazu beitragen, dazu gibt es auf den folgenden Seiten in unterschiedlichen spannenden Artikeln mehr zu lesen.



RESILIENZ

WIE HAT SICH
DAS GRUNDLEGENDE
KONZEPT VON DEN
70ER-JAHREN BIS
HEUTE VERÄNDERT?

Der Begriff Resilienz wird in verschiedenen Wissenschaften benutzt und häufig als „Widerstandsfähigkeit“ übersetzt. Bezogen auf Menschen beschreibt Resilienz die Fähigkeit von Einzelnen oder Gruppen, schwierige Lebenssituationen wie Krisen oder Katastrophen ohne eine dauerhafte Beeinträchtigung zu überstehen.

Neben der Corona-Pandemie und dem Krieg in der Ukraine hat Resilienz auch vor dem Hintergrund der Auswirkungen des Klimawandels an Bedeutung gewonnen. Der Mensch wird lernen müssen, mit den Risiken und Folgen der globalen Erwärmung zu leben, sein Verhalten dementsprechend anzupassen und weitere Krisen und Katastrophen zu bewältigen.

Lange Zeit galt Resilienz als angeboren – dementsprechend war ein Mensch resilient oder eben nicht. Mittlerweile gilt die Überzeugung, dass Resilienz erlernbar und trainierbar ist.

Die neueren Resilienzkonzepte, mit denen z. B. Problemlösefähigkeiten und Selbstvertrauen gefördert werden sollen, verstehen sich eher als Ergebnis am Ende eines Anpassungsprozesses an bestehende Stressoren. Damit wird Resilienz als ein dynamischer und lebenslanger Prozess verstanden, der in der Interaktion zwischen Person und Umwelt erfolgt und über verschiede-

ne Lebensbereiche und Lebensphasen variiert (Quelle: Deutsches Resilienz-zentrum Mainz).

Resilienztrainings verfolgen das Ziel, die individuelle Resilienz im Kontext mit einem bedeutsamen Stressor zu fördern, sie sind ressourcenorientiert und stärken mehrere Resilienzfaktoren, wie Optimismus, Selbstwirksamkeit und Problemlösefähigkeiten.

Als Methoden kommen Entspannungsverfahren, Atemtechniken, positive Selbstgespräche, kognitive Umstrukturierungen, Techniken der Emotionsregulation und die Auseinandersetzung mit Sinn- und Wertefragen zum Einsatz.

Aktuell bestehen Forschungsarbeiten zu folgenden Themen:

- **Resilienz bei körperlichen, chronischen und unheilbaren Krankheiten** – Umgang mit Erkrankung, Krankheitsbewältigung, Reduktion der psychischen Belastungen von Erkrankten und Angehörigen
- **Internetbasierte Resilienzförderung** im Rahmen von Online-Trainings
- **Resilienz im Alter** (zuvor hat sich die Resilienzforschung primär auf

Kinder, Jugendliche und jüngere Erwachsene konzentriert)

➤ **Resilienz in der Hirnforschung** (welche Rolle spielen kognitive und neuronale Vorgänge, sowie die Struktur und Funktion des Gehirns für Resilienz?)

➤ **Resilienz in der Psychotherapie** – Strategien zur Förderung der Resilienz können begleitend eingesetzt werden und tragen zum Selbstmanagement und zur Förderung von Selbstheilungskräften bei. Viele Methoden von Resilienz-Trainings werden jedoch ohnehin in Psychotherapien angewendet.

➤ **Die Resilienz-Forschung öffnet sich häufig für aktuelle Themen.** So hat zum Beispiel die Zunahme an Flüchtlingen in den westlichen Ländern in jüngerer Zeit dazu geführt, dass Resilienz-Trainings für Flüchtlinge entwickelt werden.

Nachdem es unmöglich ist, Krisen sowohl im individuellen als auch im gesellschaftlichen Rahmen komplett zu verhindern, bietet Resilienz und das Training dieser die Chance zu lernen, Krisen möglichst gut zu überwinden und sich adaptiv an Veränderungen anzupassen.





NATUR ALS KRAFTQUELLE

Die Natur ist eine Kraftquelle – das hört sich erst mal nach einer Binsenweisheit an. Aber das hier ist ja ein psychologischer Artikel und da kann es doch nicht nur um Binsenweisheiten gehen! Oder zumindest nicht, ohne eine Studie zu zitieren. Glücklicherweise gibt es zu diesem Thema inzwischen schon einige. Eine der ersten stammt aus dem Jahr 1984: Damals wurde untersucht, wie gut sich Patientinnen und Patienten nach einer Gallenblasenoperation erholen. Alle befanden sich dafür in dem gleichen Krankenhaus. Doch dabei gab es zwei Gruppen, die sich in einer Sache unterschieden: Die eine Gruppe sah beim Blick aus ihrem Fenster auf die grün belaubten Bäume des Klinikparks, die andere nur auf eine rote Backsteinmauer. Doch die-

ser Unterschied wirkte sich erstaunlich aus: Nicht nur, dass die „Natur-Gruppe“ weniger negatives Befinden berichtete. Diese Patientinnen und Patienten konnten auch früher nach Hause entlassen werden und benötigten signifikant weniger Schmerzmittel (Ulrich, 1984). Inzwischen hat sich eine Vielzahl von Studien mit dem Effekt der Natur auf das Wohlbefinden der Menschen beschäftigt und deren positive Wirkung bestätigt. **„Im Grünen zu sich zu finden“ scheint also erwiesenermaßen eine gute Strategie zu sein.** Auch im Klinikalltag lässt sich das gut nutzen, indem therapeutische Gespräche oder – besonders in den ersten warmen Frühlingstagen – auch mal ganze Gesprächsgruppen nach draußen verlagert werden.

Für mich bildet die Natur aber auch noch aus anderen Gründen eine Kraftquelle. Viele Menschen empfinden Freude dabei, in und mit der Natur kreativ (im eigentlichen Wortsinn, also „schöpferisch“) tätig zu sein. Für manche ist es das eigene Gemüsebeet oder das Anlegen einer Kräuterschnecke, für andere das Pflanzen von Blumenzwiebeln oder Bäumchen. Wenn man dann nach einigen Wochen oder Monaten die „Früchte der Arbeit“ in Händen hält, also vielleicht einen Korb voll bunter Tomaten oder einem im Frühling die Blüten der im Herbst gesteckten Blumen entgegenleuchten, bereitet das vielen Menschen Befriedigung. Ein Teil dieser Befriedigung ist wahrscheinlich das Erleben von „Selbstwirksamkeit“, also der Erfah-

rung „was ich tue, hat eine Wirkung, es ist nicht egal“. **Selbstwirksamkeit zu erfahren, bildet eine gute Möglichkeit, z. B. den Hilflosigkeitsgefühlen zu begegnen, die oft im Rahmen einer depressiven Episode auftreten.** Auch wenn im therapeutischen Kontext oft auf die Selbstwirksamkeit im zwischenmenschlichen Kontakt geschaut wird (also: „wenn ich etwas sage oder tue, hat das eine Wirkung auf die andere Person“), kann die Erfahrung, die man damit im Umgang mit der Natur sammeln kann, sicher auch schon einen guten Effekt auf Selbstbewusstsein und Wohlbefinden haben.

Freilich lässt sich die Natur nicht immer gestalten, wie es dem Menschen gerade gefällt. Vielleicht hat man

etwas gepflanzt oder ausgesät und dann fehlt es an Regen oder Sonnenschein oder ein unerwarteter Spätfrost lässt die ersten Blätter wieder abfrieren. Ist es dann nicht dahin mit der Selbstwirksamkeit? Für mich zeigt die Natur damit eher ein anderes Prinzip, das in der Psychotherapie ebenso oft eine große Rolle spielt: Sie zeigt, dass das, was wir kontrollieren und selbst verändern können, immer begrenzt ist. Sich das bewusst zu machen und diesem Umstand mit Akzeptanz zu begegnen, kann entlastend wirken. **Besonders viel kontrollieren zu wollen, kann sich dagegen in Angst- oder Zwangsstörungen äußern. Der Blick auf die Natur kann hier eventuell auch helfen, die eigenen Grenzen zu akzeptieren.**

Diese beiden Aspekte – Selbstwirksamkeit zu erfahren, bei dem, was ich verändern und beeinflussen kann und gleichzeitig zu akzeptieren, dass es Dinge gibt, die ich nicht verändern kann, auch wenn sie in dem Moment vielleicht schmerzhaft für mich sind – werden für mich bei der Beschäftigung mit der Natur immer wieder deutlich und machen die Natur für mich zur Kraftquelle.

Literatur

Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420–421. doi: 10.1126/science.6143402

WAS EIN BESUCH IM WALD HEILSAMES BEWIRKEN KANN

Eine Gruppe von Patientinnen und Patienten mit Therapeutin sammelt sich und beginnt noch am Klinikgebäude mit geschlossenen Augen zu lauschen. Da ist sie, die Ablenkung, störende Nebengeräusche, Tinnitus, Technik, Autos, die innere Unruhe. Wir gehen langsam einen Schotterweg in den Wald hinein, Bodenkontakt, die Füße bewusst aufsetzen, schweigend schauen wir mit dem „Eulenblick“ und öffnen uns für den Umraum, das Lebensfeld des Waldes. Am Bächlein halten wir inne, jeder Teilnehmende betrachtet nun 1 m² Boden vor sich. Was zeigt sich nicht alles und für jeden ganz unterschiedlich! Das wird ausgetauscht und ist anregend. Der Weg führt alsbald tiefer in den Wald, aufmerksam und ohne Gespräche zu führen, nun ganz präsent, riechen wir die Waldluft, fühlen und beklopfen verschiedene Rinden, teils mit Moos bewachsene, nehmen wahr, lauschen, tauchen ein ins Waldbad. Den Abschluss bildet ein gemeinsam gestaltetes Mandala an einem schönen sonnigen Fleck. Eine kleine Atemmeditation geht voraus, dann werden Ästchen, Steine, Eicheln kreativ angeordnet, Zentrum und Umkreis zeigen sich und deuten auf unser Eingebettetsein in Mutter Natur. Gemeinsam wird das Erlebte wertgeschätzt, zu Frieden und im Einklang der Rückweg angetreten.

„Baden in der Atmosphäre des Waldes“ – so in etwa lautet die Übersetzung des japanischen „Shinrin Yoku“, in Deutschland schlicht „Waldbaden“ genannt.

Was sich nach einem erfrischenden Bad im Wasser anhört, ist vielmehr das Erleben des Waldes mit allen Sinnen. Dabei ist der Hintergrund des Waldbadens auch für uns Europäer nichts Neues: Wir alle kennen die beruhigende Wirkung des Waldes auf Körper und Geist. Diese positive Wirkung

ist das erklärte Ziel. Der Unterschied zwischen Spaziergang und Waldbaden ist Achtsamkeit. Dieser Gesundheitstrend um die Heilkraft des Waldes wurde in Japan in den 1980er-Jahren wieder aufgegriffen und wissenschaftlich erforscht.

Welche positiven Effekte hat Waldbaden auf Körper und Seele?

Waldbaden lindert Stress und depressive Stimmungen. Denn der Aufenthalt im Wald aktiviert den Parasympathikus und reduziert dadurch die Stresshormone Cortisol und Adrenalin. Depressive Stimmungen, Stress und Erschöpfung können so gelindert werden. Positive Gefühle werden gestärkt und so hat Waldbaden auch einen bestärkenden Effekt auf das Selbstwertgefühl.

Das Waldbinnenklima ist von besonderer Bedeutung: Die Baumkronen halten die Sonnenstrahlen ab, gleichzeitig verdunsten Bäume Wasser. So entstehen auch an warmen Tagen angenehm kühle Temperaturen und eine höhere Luftfeuchtigkeit als an anderen Orten. Je nach Baumart produzieren die Bäume ätherische Öle, Terpene, die sich positiv auf unsere Stimmung, unser Immunsystem und auch unser Selbstwertgefühl auswirken.

In Japan gehört Waldbaden daher ganz offiziell zur Gesundheitsvorsorge, denn neben den positiven Auswirkungen auf unser Gemüt kann Waldbaden auch den Blutdruck senken und das Immunsystem stärken.

Waldbaden bringt die Seele ins Gleichgewicht

Allein das beruhigende Grün und die Stille des Waldes bringen unsere Seele

ins Gleichgewicht. Schalte ab – auch die Elektronik. Für ein ungestörtes und bewusstes Erleben des Waldes brauchen wir die Stille. Wir sind daran gewöhnt, unsere Handys immer bei uns zu tragen, aber Waldbaden kann nur funktionieren, wenn wir möglichst wenig abgelenkt sind.

Es geht nicht darum, viel Strecke hinter sich zu lassen, sondern die Zeit im Wald bewusst zu erleben.

„Achte bewusst auf den Atem, ohne ihn beeinflussen zu wollen. Lass störende oder ablenkende Gedanken wie Wolken an dir vorbeiziehen und geh mit deiner Aufmerksamkeit immer wieder zu deinem Atem. Stell dir vor, dass du bei jedem Einatmen Entspannung in deinen Körper einatmest. Bei jedem Ausatmen stellst du dir vor, diese Entspannung im Körper zu verteilen. Stell dir vor, wie sie sich ausbreitet und dich nach einigen Atemzügen ganz erfüllt“.

Literaturempfehlung

Bernjusch, Annette (2021). *Waldbaden to go: Inspirierende Karten für Kraft, innere Ruhe und Gelassenheit*. MVG.

Felber Ulli (2018). *Waldbaden: Das kleine Übungshandbuch für den Wald*. Schirner.

Miyazaki, Yoshofumi (2018). *Shinrin Yoku, Heilsames Waldbaden*. Irisiana.

RESILIENZ UND BINDUNG

Resilienz meint so etwas wie eine psychische Widerstandsfähigkeit, also die Fähigkeit einer Person, schwierige Lebenssituationen und Krisen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Unsere subjektive Stresswahrnehmung, so die Bewertung einer Situation (Umzug, neuer Lebensabschnitt) als eine belastende oder aber im Gegenteil als eine positiv bereichernde, hat neben aktuellen sozialen, körperlichen und psychischen Bedingungen sehr viel mit unseren früheren und vor allem

unseren allerfrühesten Bindungs- und Beziehungserfahrungen zu tun.

Die Bindungstheorie von John Bowlby, einem britischen Psychiater und Psychoanalytiker, besagt, dass die Entwicklung einer verlässlichen emotionalen Bindungsbeziehung einen zentralen Schutzfaktor für spätere emotionale Stabilität und psychische Gesundheit darstellt. Diese erfüllt dabei den Charakter einer sicheren emotionalen Basis, auf die in Situationen äußerer und innerer Gefahr sowohl

im Sinn einer realen Stabilisierung als auch im Sinn guter innerer Bilder und Vorstellungen (liebvolle Oma in der Kittelschürze, bei der es stets nach frischen Waffeln roch) zurückgegriffen werden kann. Eine Verinnerlichung positiver Beziehungserfahrungen fördert im späteren Leben die Fähigkeit, sich selbst zu beruhigen und zu trösten, ohne auf eine permanente fühlbare, körperlich räumliche Anwesenheit anderer (z. B. eines Beziehungspartners/Beziehungspartnerin) angewiesen zu sein.



Der viele Glückwunschkarten anlässlich der Geburt eines Kindes zierende Satz „Wenn die Kinder klein sind, gib ihnen Wurzeln, wenn sie groß sind, gib ihnen Flügel“ oder in den Worten Goethes „Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel“, führt den letztlich tief im menschlichen Wissen verankerten Zusammenhang zwischen (emotionaler) Sicherheit (Wurzeln) und späterer Autonomie (Widerstandsfähigkeit) vor Augen. Bäume brauchen Wurzeln. Ein kleiner Baum kann umso besser gedeihen, je kräftiger seine Wurzeln sind, mit denen er sich im Erdreich verankern und Nährstoffe aufnehmen kann. Ein tiefreichendes weitverzweigtes Wurzelwerk fungiert als sicheres Fundament, um Stürmen und anderen unwegsamen Witterungsbedingungen standhalten zu können.

Dem Hormon und Botenstoff Oxytocin, das beim Stillen eines Kindes durch die Mutter ausgeschüttet wird, wird zugeschrieben, dass es die emotionale Bindung zwischen Mutter und Kind verstärkt, soziale Interaktionen positiv beeinflusst und – kaum zu glauben – polygame Bergwühlmäuse treu macht. Prof. Gerald Hüther, ein bekannter Neurobiologe, betont die Bedeutung emotionaler Sicherheit für die Entwicklung des kindlichen Gehirns. So brauche ein Kind einerseits ein breites Spektrum an unterschiedlichen Herausforderungen, um Verschaltungen im Gehirn weiterzuentwickeln und zu festigen, aber auch ein Gefühl von Geborgenheit, um neue Situationen als Herausforderung und nicht als Bedrohung zu bewerten. Beides könne nur in den Beziehungen zu anderen Menschen erlebt werden, wobei den frühen psychosozialen Erfahrungen besondere Bedeutung im Sinn einer Verankerung im kindlichen Gehirn, die infolge Denken, Fühlen und Handeln bestimmt, zukommt.

Mary Ainsworth und ihre Kollegen stellten in Studien unterschiedliche Bindungsmuster (BM) bei Kindern fest. Sie unterscheiden zwischen

- > einem **sicheren BM** (Das Kind vermisst seine Bezugsperson bei Trennung, zeigt bei ihrer Rückkehr Schmerz, aber wendet sich ihr zu.)
- > einem **unsicher-vermeidenden BM** (Das Kind beachtet die Trennung wenig und vermeidet bei Rückkehr der Bezugsperson Nähe und Kontakt, fremdelt.)
- > einem **unsicher-ambivalenten BM** (Das Kind zeigt sich während der Trennungssituation hoch angespannt; bei Rückkehr der Bezugsperson wechselt sein Verhalten zwischen Suche nach Nähe und heftig ablehnendem Verhalten).
- > sowie einem **desorientierten/desorganisierten BM** (Das Kind zeigt ungerichtete Reaktionen u. a. stereotype Bewegungen, wie z. B. mit dem Kopf zu wackeln, ...).

Das beobachtbare kindliche Verhalten wiederum ist auf grundsätzlich unterschiedliche Bindungsangebote der Bezugspersonen rückführbar, d. h., den Reaktionen des Kindes in der fremden Situation vorausgehend, wurden entsprechende Beziehungsangebote der Mütter sichtbar.

Hier differenzieren die Forscherinnen und Forscher zwischen für das Kind vorhersehbaren und angemessenen Beziehungsmustern (**sicheres BM**),

vorhersehbaren, aber wenig einfühlsam fürsorglichen (**unsicher-vermeidendes BM**), in Gefühlen und Verhalten schwankenden (**unsicher-ambivalentes BM**) sowie solchen, die massive Bedrohungsgefühle bei gleichzeitiger Aktivierung des Bindungssystems hervorrufen (**desorientiertes/desorganisiertes BM**).

Andere bekannte Bindungsforscher (Fonagy u. Target, 2011) sehen im Aufbau der Fähigkeit zur Selbstregulation die wichtigste entwicklungspsychologische Funktion der Bindung zur primären Bezugsperson. Diese wiederum bildet ein Kind durch regulierende Handlungen der Mutter (angemessene gefühlsbezogene Kommentare; vermutete Gefühle des Kindes werden in Mimik, auch mittels Ammensprache überbetont gespiegelt) heraus. Zudem werden das Gefühl der Eigenständigkeit (das Wahrnehmen eigener Gefühle und Bedürfnisse unabhängig von denen der Umwelt) sowie eine angemessene emotionale Distanzierungsfähigkeit (nicht vom Leid der anderen überwältigt zu werden) ermöglicht. Diesen Fähigkeiten kommt im späteren Leben als Resilienz fördernden Faktoren eine maßgebliche Bedeutung zu. So benennen Resilienzforscher die Selbstwirksamkeit – im Sinn einer Fähigkeit, auf eigene Bedürfnisse zu achten und Entscheidungen zu treffen – als einen wichtigen Faktor für psychische Widerstandsfähigkeit.

Nicht nur Bindungspersonen des früheren Lebens, sondern auch aktuellen sozialen Kontakten, deren Aufnahme und Aufrechterhaltung kommt eine große Bedeutung für unsere psychische Gesundheit zu. So ist in den Empfehlungen der WHO zum Thema „Was hält die Seele gesund?“ u. a. zu lesen: „Freundschaften pflegen, Freunden von Problemen erzählen und im Zweifel nach Hilfe fragen“.

VULNERABILITÄT UND RESILIENZ

Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.

Albert Camus

Wie gehen „resiliente Menschen“ im Gegensatz zu „vulnerablen Menschen“ mit ihrer psychischen Erkrankung um? Gibt es Faktoren, die eine Resilienz stärken? Worauf sollen die Betroffenen achten? Wie können die Behandler im Sinne eines „Gesundheitskonzepts“ Schutzfaktoren stärken, Risikofaktoren definieren und die resilienten Anteile der Patientinnen und Patienten erheben? Bei der Gegenüberstellung von Resilienz und Vulnerabilität zeigte sich, dass niemand entweder 100 Prozent vulnerabel oder 100 Prozent resilient sein kann. Jedes Individuum hat vulnerable und resiliente Anteile in sich. Und: Eine stark ausgebildete Resilienz verhindert psychische Erkrankung nicht. Resilienz ermöglicht jedoch ein anderes, produktiveres und positiveres Umgehen mit Erkrankung. Resilienz bedeutet also nicht „Unverwundbarkeit“, sondern die Fähigkeit von betroffenen Menschen zu lernen mit ihrer (körperlichen und/oder psychischen) Erkrankung umzugehen.

Eine Krise ist ein produktiver Zustand, man muss ihr nur den Beigeschmack einer Katastrophe nehmen.

Max Frisch

Krisen im Sinne der Resilienz werden als sinnhafte, verstehbare und handhabbare Herausforderungen des Lebens angesehen. Resiliente Men-

schen entwickeln dadurch Hoffnung, Zuversicht und Vertrauen. Sie mobilisieren Stärken und aktivieren Fähigkeiten, um Probleme zu lösen. Oder sie befähigen sich und andere, Probleme zu akzeptieren, wenn Änderungen nicht möglich sind.

Über Probleme reden, schafft Probleme. Über Lösungen reden, schafft Lösungen.

Steve de Shazer

Die 11 Resilienzfaktoren:

Beziehungsfähigkeit – Hoffnung – Selbstständigkeit – Fantasie – Kreativität – Unabhängigkeit – Humor – Entschlossenheit – Mut – Einsicht – Reflexion

Die 7 Säulen der Resilienz:

Optimismus – Akzeptanz – Lösungsorientierung – Aufgeben der Opferrolle – Übernahme von Verantwortung – Netzwerkorientierung – Zukunftsplanung

Fazit:

Über den Wind können wir nicht bestimmen, aber wir können die Segel setzen.

Weisheit der Wikinger

Literaturempfehlung

Broschüre Dachverband Gemeindepsychiatrie e. V. *Information Resilienz – oder was ist das Geheimnis der Widerstandskraft*. 1. Auflage, 7/2015. Bonn.

CliniCum, Neuropsy, Sonderausgabe November 2008. *Das Resilienzkonzept bei psychiatrischen Erkrankungen*.

➤ Resilienz ist der Wille zu überleben.

➤ Resilienz ist lernbar.

➤ Resilienz bedeutet, die eigene Stärke zu entwickeln und zu schulen.

➤ Resilienz ist das Prinzip Hoffnung, den Widrigkeiten des Lebens aktiv und zuversichtlich zu begegnen. Es bedeutet realistische Einschätzungen und Bewertungen in der Reflexion zu entwickeln, d. h. beispielsweise eine Situation so zu bewerten und anzunehmen, wie sie ist. Nicht wie die Situation sein sollte, weil sie gerade nicht anders sein kann.

➤ Resilienz heißt, gute und verlässliche Beziehungen zu pflegen.

➤ Resilienz ist die Fähigkeit, sich auf Veränderung einzulassen. Resilienz bedeutet auch, eine andere Betrachtungsweise der eigenen Situation zu entwickeln und dauerhaft zu verfestigen.

➤ Resilienz bedeutet nicht in der Opferrolle zu verharren, sondern die Regie und damit die Verantwortung in seinem Leben zu übernehmen.

➤ Resilienz ist kein angeborenes, stabiles und generell einsetzbares Persönlichkeitsmerkmal. Sie entwickelt sich durch Schutzfaktoren, auf die in Krisen zurückgegriffen werden kann.

➤ Resilienz heißt, den Mut aufzubringen, die Welt anders zu betrachten.

➤ Resilienz heißt, sich einzulassen. Lösungsorientierung bedeutet, auf Neues neugierig zu sein, um die eigenen Spielräume für das Handeln zu erweitern. Es bedeutet, Ratschläge anderer für sich zu prüfen.

➤ Resilienz ist das Motto: Ich kann mich über alles ärgern, bin dazu aber nicht verpflichtet.

➤ Resilienz heißt, sich mehr für das zu interessieren, was sein wird, als das, was war.

DIE WIDERSTANDSKRAFT DER TROMMEL



In ihrem Bestseller „Resilienz – das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft“, beschreibt die Autorin Christina Berndt mehrere Säulen, auf denen innere Stärke beruht. Neben dem Vorhandensein einer sicheren Bindung, die als der Schlüssel zur Resilienz an erster Stelle genannt wird, schließt sich die Kompetenz der Frustrationstoleranz an. Die Begrifflichkeit umfasst die Fähigkeit, mit Enttäuschungen, Misserfolgen und frustrierenden Erlebnissen konstruktiv umzugehen und sie als Entwicklungschance zu betrachten. Wenn Menschen aus unterschiedlichen Gründen über nur wenige Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit Spannungen und Stresssituationen verfügen, können Depressionen oder Burnout die Folge sein. Musiktherapeutisches Trommeln bietet eine unterstützende Möglichkeit zu neuer Kraft und einer verbesserten Selbstregulation zu gelangen.

Um den Bogen zur Musik zu spannen, ist es sinnvoll, den Begriff der konstruktiven Aggression genauer zu betrachten

Er beinhaltet, dass jeder Mensch über eine angeborene Tendenz zur zerstörungsfreien Aggression verfügt, so der Psychoanalytiker Manfred Cierpka. Diese basiert auf dem starken Drang, die eigene Umgebung zu explorieren und dabei zu lernen, sich selbst gegenüber der Umwelt und in der Gesellschaft zu behaupten.

Die Trommel als Symbol für Kraft und Wut

Trommeln stehen symbolisch für den Ausdruck von Kraft und Wut und bieten somit optimalen Spielraum für Erfahrungen im Umgang mit aggressiven Gefühlen. Der Sinn besteht darin, destruktive Aggressivität durch den musikalischen Ausdruck zu kanalisieren und umzukehren.

Die Trommlerinnen und Trommler erleben, dass es Spaß macht und befreiend wirkt, die „eigene Wut zu trommeln“ und somit innerem Druck einen musikalischen Ausdruck zu verleihen.

Musik in ihrer Beschaffenheit verfügt generell über das Potenzial, aggressive Impulse einzudämmen, hilft somit dabei, die eigene Aggression zu regulieren und belastenden Stress abzubauen.

Beim gemeinsamen Trommeln in einer Gruppe entsteht schnell ein Gemeinschaftsgefühl

Vor allem in der freien Trommelimprovisation, aber auch beim Erarbeiten eines Gruppenmetrums, also eines gemeinsamen Pulses, um im gleichen Tempo einen verbindenden Spielfluss aufzubauen, entsteht ein Rahmen, in dem sich alle Teilnehmenden sicher und mitgenommen fühlen. Und das stärkt die innere Widerstandskraft, die eng mit positiven Gefühlen und der Erfahrung von Selbstwirksamkeit verknüpft ist. In diesem stabilen Rahmen steigt dann die Bereitschaft, sich auf überschaubare Risiken in Form von kurzen Solopassagen oder Improvisationen einzulassen, sich in der Gruppe zu zeigen und mittels der Trommel musikalisch zu behaupten, was sich positiv auf das Selbstwertgefühl und die Selbstsicherheit auswirkt.

Variationen im Spiel durch den Wechsel musikalischer Parameter (laut, leise, schnell, langsam usw.) führen manchmal dazu, dass das Erleben oftmals schmerzvoller Veränderungen, welche in therapeutischen Prozessen unvermeidlich auftreten, positiv verstärkt wird, Konflikte sichtbar werden und in der Folge lösungsorientiert bearbeitet werden können.

Folgende methodische Bausteine kommen bei einer Trommelimprovisation zur Anwendung:

- Wechsel zwischen freiem und strukturiertem Spiel
- Dynamisches Spielen
- Nonverbale Kommunikation
- Ausdruck und Regulation von Kraft, Stärke und Aggression
- Selbstvertrauen in die Gruppe
- Selbst- und Gemeinschaftsgefühl
- Erfahren und Ausdrücken von Grenzen und Wünschen

Die Umsetzung der Erfahrungen im Alltag

Damit sich die musiktherapeutischen Erfahrungen stabilisierend entfalten können, bedarf es am Ende jeder aktiven Trommelleinheit einer verbalen Reflexionsrunde. Der gemeinsame Austausch über das Erlebte in der Musik macht das Erfahrene intellektuell begreifbar, eine Voraussetzung dafür, es in den individuellen Alltag zu integrieren, was wiederum die Resilienz fördert. Es gibt unterschiedliche Verbalisierungsmöglichkeiten musiktherapeutischer Erlebnisse: Auf der bild-

haft-assoziativen Ebene beispielsweise fragt der Therapeut/die Therapeutin zum Beispiel, welche Filmszene sich die Patientinnen und Patienten zu den gehörten Klängen vorstellen oder was sie dazu malen würden. Die Reflexion hat hohen Einfluss darauf, auf welche Art und Weise musiktherapeutische Erfahrungen in den Alltag transferiert werden.

Gemeinsames Trommeln in der Gruppe verbindet und leistet somit einen entscheidenden unterstützenden Beitrag zur Stärkung der inneren Widerstandskraft.



Literatur

Berndt, Christina (2013). *Resilienz – das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft*. dtv.

Cierpka, Manfred (2008). *Handbuch der Familiendiagnostik*. Springer. doi: 10.1007/978-3-540-78475-3

Wölfl, Andreas (2014). *Gewaltprävention mit Musik: Empirische Wirkungsanalyse eines musiktherapeutischen Projektmodells*. Reichert.

ZURÜCK IN DIE NATUR

BEWEGUNG IM FREIEN



Bekannt ist, dass anhaltender Stress und unbewältigte Krisen die Körperspannung erhöhen, die Motivation sowie die Widerstandskräfte senken und dadurch bei Erkrankungen die Genesungsdauer verlängern. Betroffene versuchen sich dann oftmals durch einen erhöhten Kaffeekonsum aus der Lage zu helfen oder durch Untätigkeit auf Erholung zu hoffen. Ohne Erfolg! Dabei liegt die Lösung vor den Füßen. Längst bekannt ist, dass die Bewegung unter freiem Himmel besonders effektiv auf die Psyche wirkt. Bei einem längeren „Walking“ gelingt es, einerseits das eigene Interesse an der Natur zu stärken, Stress abzubauen und die Stimmung zu verbessern. Andererseits kann ein Waldspaziergang eine gute Basis für ein leistungsfähigeres Herz-Kreislauf-System bieten, den Stoffwechsel anregen und dadurch den Blutdruck langfristig senken. Um das zu erreichen, ist es jedoch wichtig, mindestens 5 Stunden wöchentlich in der Natur zu verbringen.

Das Angebot der Sporttherapie „Bewegung im Freien“ ist nur eine von zahlreichen Methoden, um Resilienz-Kräfte zu fördern.

Beginnend mit einem 15-minütigen Waldwalken, kombiniert mit leichten Gymnastik- und Dehnübungen wird die Muskulatur gelockert. Es folgen auch für Ungeübte leicht durchführbare Bewegungsübungen. Klassische Übungen werden schnell und dynamisch ausgeführt und wechseln sich mit langsamen Bewegungsformen ab. Dabei ist auf einen lockeren Atemfluss und auf Pausen zu achten. Langsame

Bewegungen erfordern ein ruhiges, tiefes Ein- und Ausatmen, aktive Bewegungsformen lassen unseren Atem wiederum schneller werden. In den jeweiligen Übungspausen können gezielte Atemtechniken helfen, die Konzentration auf den eigenen Körper zu erhöhen und somit die Erholungsphase zu verbessern. Zu vermeiden ist jedoch ein zu flaches, kurzes, gepresstes oder arrhythmisches Atmen.

Die ausgeführten Bewegungsübungen in der freien Natur können Teile aus der Psychomotorik oder der klassischen Gymnastik beinhalten. Dazu gehören neben Wahrnehmungsübungen, aktives Armeschwingen, Hüft- und Kniekreisen, aber auch komplexere Bewegungsabfolgen oder Balanceübungen, die als energiespendend empfunden werden. Alternativ zu der Gymnastik werden auch Kraftübungen an den Outdoor-Geräten der Klinik angeboten. Diese Form von Bewegungstraining verbessert ebenfalls die allgemeine Fitness und Körperleistung. Das Übungsprogramm dauert 15 Minuten und wird durch ein gleichlanges Walken beendet. Die Outdoor-Geräte können auch in der therapiefreien Zeit genutzt werden. Anleitungen zu den verschiedenen Übungen sind auf der Anschauungstafel vor Ort abgebildet.

Als Ergebnis dieser ganzheitlichen Bewegungen in der Natur stellt sich schnell ein Gefühl der Ausgeglichenheit und Vitalität ein. Darüber hinaus können die positiven Erfahrungen in der Gruppe wie Zusammenhalt, Respekt und Toleranz das Selbstwertgefühl stärken.

RESILIENZ

IMMUNSYSTEM DER SEELE



RESILIRE = ABPRALLEN, ZURÜCKSPRINGEN

In der Physiotherapie beziehen wir uns auf den Baustein des Körpers in der Resilienz.

Der Mensch besteht aus Körper und Seele. Wenn diese sich im Gleichgewicht befinden, geht es uns körperlich und seelisch gut.

In der Physiotherapie stärken wir sowohl präventiv als auch akut das Gleichgewicht durch motivierende Anleitung der Patientinnen und Patienten mit Übungen und Informationen zur Körperwahrnehmung, Stärkung des

Herz-Kreislauf-Systems, Kräftigung der Muskulatur, Regulation der Faszien und Atemtechniken. Durch Physiotherapie unterstützen wir die rasche Rückgewinnung der Gesundheit und reduzieren negative Stressoren.

➤ Schulung der Körperwahrnehmung mit PMR, AT, Yoga, Atemtechniken

➤ Stärkung des HK-Systems durch Aktivitäten outdoor und indoor; passiv durch Kneipp'sche Anwendungen

➤ Kräftigung des Körpers mittels Eigenübungen/ADL

➤ Faszienregulation durch Dehnübungen und Anleitung mit den Fasziengeräten

➤ Atemtechniken zur Vertiefung und Atemlenkung, Harmonisierung des vegetativen Nervensystems

➤ Durch Verbesserung der Stoffwechselvorgänge und Prozesse, wird der Körper in die Lage versetzt, Belastungen jeglicher Natur besser standzuhalten.

Jeder weiß, dass sich die Seele in einem gesunden Körper wohlfühlt und das streben wir mit unseren physiotherapeutischen Maßnahmen an; damit die Patientinnen und Patienten wieder mit beiden Beinen fest im Leben stehen, ihre Mitte wiederfinden können und mit Haltung einen Schritt nach dem anderen in die richtige Richtung machen können.

DER DEPRESSION BEINE MACHEN

SPAZIERGÄNGE FÜR MENSCHEN MIT DEPRESSION

Bündnis gegen Depression Nbg. Land e.V.

www.buendnisgegendepression-nbgland.de
Tel. 09158 9262234

Bewegung, Licht, soziale Kontakte und Achtsamkeitsübungen helfen, Depressionen zu überwinden, wirken aber auch präventiv.

Sich im Freien dem Licht auszusetzen hilft, auch an trüben Tagen, die Ausschüttung von Serotonin (Stimmungshormon) zu steigern und Melatonin (Schlafhormon) zu unterdrücken. Serotonin wirkt antidepressiv und die Senkung von Melatonin bekämpft die Müdigkeit, der Tag-Nacht-Rhythmus wird verbessert.

Bei Bewegung ist es wichtig, den Kopf zu heben, die Brust zu weiten und die Arme schwungvoll mitzunehmen. Diese Art zu gehen, ist untypisch für depressive Menschen und meldet dem Gehirn zurück, dass etwas in Bewegung kommt. Dies setzt einen positiven Kreislauf in Gang.

In dieser Haltung ist es erst möglich, die Umgebung achtsam wahrzunehmen und die Aufmerksamkeit auf die Natur zu richten. Die Aufmerksamkeit wird von den Grübelgedanken nach außen gelenkt und unterbricht diese. Betrachtung von Natur verbessert die Resilienz.

Eine von Depression Betroffene berichtet, wie ihr Laufen, besonders in depressiven Phasen, hilft: Ich laufe, ohne mich zu überfordern, zügig mindestens 1,5 Stunden in der Natur. Dabei versuche ich, die Umgebung wahrzunehmen. Die Bäume, wie sie gewachsen sind, ihre verschiedenen Rinden, den Weg, auf dem ich gehe, den Himmel, der durch die Bäume zu sehen ist. Dann konzentriere ich mich auf meinen Atem. Ich atme tief ein und aus, im Rhythmus meines Gehens. Beim Einatmen stelle ich mir vor, wie Gesundes in mich hineinströmt. Beim Ausatmen habe ich die Vorstellung, dass mich ein Teil des Quälenden verlässt.

Da sich das Laufen in einer Gruppe für die meisten Menschen mit Depression bewährt hat, sollen depressive Menschen aus dem Nürnberger Land durch eine Gruppe motiviert werden:

Die Teilnehmenden freuen sich aufeinander, überwinden dadurch leichter ihre Antriebslosigkeit, können miteinander plauschen oder auch einfach nur dabei sein.



„Die kleinen Spaziergänge in der Natur unterstützen dabei, einfach rauszukommen und körperlich aktiv zu sein. Sie verändern den Blick – und sorgen damit für neue Energie und mehr Selbstbewusstsein. Ängste schwinden und die Laune hebt sich.“

Beim Herumschlendern kann man darüber sprechen, was man gerade sieht oder erlebt. Im Freien gelingt es ganz natürlich Achtsamkeitsübungen einzubauen. Diese helfen generell, sich in

Momenten negativen Grübelns wieder stärker mit sich selbst zu verbinden. „Das geht beim Spazierengehen wie von selbst. Man braucht nur ein paar feste Schuhe und geeignete Kleidung, und die Entscheidung mitzugehen“, sagen Brigitte Bakalov und Susanne Jeschke, die die Naturspaziergänge ehrenamtlich begleiten werden.

Das **Angebot des Bündnisses gegen Depression Nbg. Land e.V.** findet immer am **ersten Mittwoch eines Monats, zwischen 10.30 Uhr und 12.00 Uhr** statt. Egal bei welchem Wetter. Treffpunkt für alle Interessierten ist um 10.30 Uhr an der S-Bahn-Haltestelle Lauf West, Ausstieg Richtung Lauf (Oscar-Sembach Ring). Keine Anmeldung notwendig.

Beim ersten Treffen am 1. März 2023 waren 5 Teilnehmerinnen und Teilnehmer dabei. Das strahlende Wetter half die Laune zu heben, auch wenn es noch sehr kalt war. Die Gespräche waren locker und es wurden auch schon Ideen für ein mögliches Kunstprojekt mit Naturgegenständen entwickelt. Alle Spaziergängerinnen und Spaziergänger verabschiedeten sich in besserer Stimmung als bei der Begrüßung.

Weitere Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich eingeladen in Bewegung zu kommen!

Die nächsten Termine sind:

- 5. Juli 2023
- 2. August 2023
- 6. September 2023
- 4. Oktober 2023
- 8. November 2023
- 6. Dezember 2023

Lesetipp

Croos-Müller, Claudia (2011). *Kopf hoch – Das kleine Überlebensbuch*. Kösel.

KLETTERN UND DEPRESSION



BEIM KLETTERN
FÜR DEN ALLTAG
„STARK“ WERDEN

**Stehst du auf eigenen Füßen?
Greifst du nach etwas Neuem?
Kannst du mir Sicherheit geben?
Vertraust du mir?
Fällt es dir schwer loszulassen?**

Die Metaphorik beim Klettern ist so stark, dass solche Fragen beim Klettern ganz oft von allein bei den Patientinnen und Patienten nachwirken.

Beim Klettern werden Erfahrungen gemacht, die Patientinnen und Patienten auch aus dem eigenen Alltag kennen. Themen wie Angst, Vertrauen, Leistung oder Kommunikation sind unweigerlich präsent und wirken sowohl auf den Kletternden als auch auf den Sichernden.

Durch entsprechende Reflexion nach dem Klettern wird zusammen mit Patientinnen und Patienten versucht, persönliche Denk- und Verhaltensmuster aufzudecken. Dabei geht es zunächst darum, diese wahrzunehmen und zu äußern. Anschließend können gemeinsam Bewältigungsstrategien für die erlebten Probleme erarbeitet und eingeübt werden. Festgefahrene Muster können so durch gegenteilige, positive Erfahrung relativiert oder sogar neutralisiert werden.

Leistungsorientierte Patientinnen und Patienten könnten zum Beispiel üben, rechtzeitig Pausen einzulegen, um eine belastende Erschöpfung zu vermeiden. Entgegen der ursprünglichen Annahme schaffen sie mit den eingelegten Ruhepausen vergleichbar viele Routen. Sie teilen ihre Kräfte sinnvoll ein und klettern mit weniger Druck. Der anschließende Transfer zeigt ihnen, dass

es sehr sinnvoll ist, Ressourcen zu erhalten, indem man sich rechtzeitig, regelmäßig und ausreichend versorgt.

Die Kombination aus Klettertraining, Achtsamkeits- und Atemübungen sowie Psychoedukation führt zu vielfältigen Wirkfaktoren:

➤ Vitalität & Körpergefühl

Patientinnen und Patienten lernen, den eigenen Körper und die eigene Kraft wieder zu spüren und zu schätzen. Durch die aufrechte Haltung beim Klettern wirkt das Prinzip, dass Körperzustände auch psychische Zustände beeinflussen.

➤ Konzentration & Aufmerksamkeit

Durch die kognitive und mentale Anstrengung in der Planung und Ausführung der Bewegung sind die Patientinnen und Patienten absolut im Hier und Jetzt. Negative Gedankenspiralen werden automatisch unterbrochen.

➤ Selbstvertrauen & Motivation

Kleine Erfolge und Fortschritte werden beim Klettern schnell sichtbar. Wir fördern bewusst das positive Erleben der Patientinnen und Patienten – als Individuum und in der Gruppe.

➤ Selbstwirksamkeit

Verantwortung für sich selbst und den eigenen Körper zu übernehmen, wird beim Klettern spielerisch geübt. Das kann bedeuten, die eigene Komfortzone zu verlassen oder Grenzen wahr- und anzunehmen.

➤ Sozialer Austausch

Als festes Mitglied einer Gruppe merken die Patientinnen und Patienten, dass sie mit ihren emotionalen Schwierigkeiten nicht

allein sind. Sie erfahren Hilfestellung und wirken am Bewältigungsprozess aktiv mit.

Das Konzept „Klettern und Depression“ ist angelehnt an die wissenschaftliche Studie „Klettern und Stimmung“ KUS der Uniklinik Erlangen. In dieser Studie¹ erwies sich die Bouldertherapie (BPT) bei der Behandlung von Depressionen als wissenschaftlich gleichwertig wirksam, in der Behandlung von Depressionen, wie eine kognitive Verhaltenstherapie (CBT).

Betreut und umgesetzt wird KUS auch aktuell durch „Erfahrungsfeld Klettern GbR“

<http://kletternundstimmung.de>
<https://erfahrungsfeld-klettern.de>

Jede Einheit ist in folgende Teile gegliedert:

- **Befindlichkeitsskala**
(vor und nach dem Klettern)
- **Achtsamkeitsübung/Atemübung**
(angeleitet in der Gruppe)
- **Kletter- und Sicherheitstraining**
- **Psychoedukation**
(praxisnah und handlungsorientiert)
- **Transfer und Reflexion**
(individuell oder in der Gruppe)

Literatur

- ¹ Luttenberger K. et al. (2015). Indoor rock climbing (bouldering) as a new treatment for depression: study design of a waitlist-controlled randomized group pilot study and the first results.
BMC Psychiatry, 15 (201), 1–10.
doi: 10.1186/s12888-015-0585-8

Infos zu Achtsam Klettern Climbfulness

Johanna Bäuml

Klettertrainerin C Sportklettern / Ausbildung zu Klettern in Erlebnispädagogik und Psychotherapie / Fortbildung KUS – Klettern und Stimmung

Seit Juli 2021 darf ich mein Hobby zum Beruf machen. Es macht mir wahnsinnig Spaß, andere fürs Klettern zu begeistern und ihnen zu zeigen, wie wir Erfahrungen, die wir beim Klettern machen, in unseren Alltag mitnehmen können.



Infos zur Kletterhalle Hersbruck

Mein Wirkungsort ist die Kletterhalle der Sektion Hersbruck des DAV, eine Sportstätte, die sowohl Mitgliedern des Vereins als auch Nichtmitgliedern offen steht. Ein breites Kursangebot rund um das Thema Klettern wird hier von ausgebildeten, erfahrenen Trainerinnen und Trainern angeboten. Auch das therapeutische und integrative Klettern hat seinen festen Platz im DAV Hersbruck gefunden. Informationen unter:
www.raiffeisenbank-kletterwelt.de

Verabschiedung und Dank

Verabschiedung von Susanne Jeschke aus der Rundschau-Redaktion

Aufgrund ihres Eintritts in die Altersteilzeit verlässt unsere geschätzte Kollegin Susanne Jeschke nach dieser Ausgabe das Rundschau-Redaktionsteam. Anfangs unterstützte sie die damalige Redaktionsleitung Dr. Carolina Thron-Übler und übernahm ca. 1996 selbst die Leitung der Redaktion und des Arbeitskreises Öffentlichkeitsarbeit der Klinik. Damals erschien die Engelthaler Rundschau sogar noch zweimal jährlich. Frau Jeschke motivierte Autorinnen und Autoren und gestaltete das Gesicht und den Inhalt der Engelthaler Rundschau immer mit viel Liebe zum Detail.

Vielen Dank für das langjährige Engagement und viel Freude in der wohlverdienten Altersteilzeit.

Wichtige Telefonnummern:

Institutsambulanz Frankenalb-Klinik

Telefon 09158 926-2202

Patientenaufnahme
Telefon 09158 926-2203

Krisendienst Mittelfranken – rund um die Uhr erreichbar Beratung auch auf Türkisch und Russisch

Telefon 0911 424855-0

www.krisendienst-mittelfranken.de

IMPRESSUM

Verantwortlich:
Frankenalb-Klinik Engelthal
Prof. Dr. Thomas Kraus
Reschenbergstraße 20
91238 Engelthal
Telefon 09158 926-0
Telefax 09158 926-3101
frankenalklinik@bezirkskliniken-mfr.de

www.bezirkskliniken-mfr.de

Herausgeber:
Bezirkskliniken Mittelfranken
Feuchtwanger Straße 38
91522 Ansbach
Stabsstelle Marketing
und Kommunikation
pressestelle@bezirkskliniken-mfr.de

Koordination:
Sabrina Maul

Redaktion:
Susanne Jeschke,
Prof. Dr. Thomas Kraus,
Sabrina Maul, Katharina Winkel

Die Bezirkskliniken Mittelfranken
sind das Kommunalunternehmen
des Bezirks Mittelfranken
Vorsitzender des Verwaltungsrates:
Bezirkstagspräsident Armin Kroder
Vorstände: Dr. Matthias Keilen,
Melanie Zeitler-Dauner

Gestaltung und Produktion:
Winkler Werbung
Werbeagentur GmbH
Albrecht-Dürer-Platz 4
90403 Nürnberg
Telefon 0911 204251
info@winkler-werbung.de
www.winkler-werbung.de

Druck:
Druckerei Carl Hessel GmbH
www.hessel.de