



6. Fachtagung für Menschen mit Muskelerkrankungen ohne (feststehende) oder mit sehr seltener Diagnose (MMOD) 2018

Rainer Beese (Psychologe in der Reha-Klinik Hoher Meissner Bad Sooden Allendorf)

Workshop:

„Resilienz - Innere Stärke erlangen und das Leben meistern“

Resilienz (lat. Resilire = abprallen) bezeichnet die Fähigkeit zur inneren Stärke eines Menschen, die hilft Konflikte, Misserfolge, Verluste und Schicksalsschläge, wie z. B. schwere Erkrankungen zu meistern. Resiliente Menschen lassen sich nicht unterkriegen und erleben Belastungen als Herausforderung und nicht als Problem. Sie ist kein angeborenes Merkmal, sondern ist von jedem Menschen erlernbar und kann ein Leben lang weiter entwickelt werden. Sie lässt sich einordnen in das Konzept der **Salutogenese** (Antonovsky, 1997), der **positiven Psychologie**, für die die Bereiche Fühlen, Denken und Handeln zusammen die Grundlage bilden, um Aufwärtsspiralen in Gang zu setzen. Es beschäftigt sich mit den Überlegungen, was Menschen gesund erhält und warum einige Menschen Probleme leichter bewältigen als andere. Dabei erscheint die Überlegung, bezogen auf unseren Körper und unsere Psyche sowie die konkrete Umsetzung der Gedanken auf der Verhaltensebene Krankmachendes zu vermeiden, schwieriger zu sein, als die Überlegung was uns gesund erhält.

Wesentliche Grundlagen bilden auch die Achtsamkeit und die Selbstfürsorge, wozu der **Dreiklang von Achtsamkeit, Glück und Mut** zählt. Nach Jo Kabat Zinn bedeutet **Achtsamkeit**, „sich dem unmittelbaren Augenblick mit einer nicht wertenden annehmenden Haltung zuzuwenden – dem, was wir gerade tun, ohne in Grübeleien, Erinnerungen oder Zukunftsplänen gefangen zu sein. Man ist einverstanden mit dem, was gerade ist – unabhängig davon, ob eine Situation gerade angenehm oder unangenehm ist.“

So erschweren zum Beispiel wenige oder fehlende Informationen zur eigenen Erkrankung, mangelnde Aufklärung durch Ärzte, Zweifel an den gestellten oder den Verdachtsdiagnosen, fehlende ansprechbare Fachkompetenz, Unverständnis bei „Fachleuten und Laien“ und fehlende Ansatzpunkte für eine aktive Auseinandersetzung den Umgang mit seltenen Erkrankungen und stellen eine Herausforderung für resilientes Verhalten dar.

Doch mittels Resilienz hat man die Fähigkeit, lebenslang für belastende Situationen sozusagen ‚immer den richtigen Schirm in der Tasche zu haben‘.

Es gibt sieben Wege zur Resilienz:

1. Die **Selbstwahrnehmung**, die sich zusammensetzt aus Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen.
2. Mit **Lebensfreude** ist die Fähigkeit gemeint, sich von Herzen seines Lebens zu freuen, dankbar für das Leben zu sein und ein Gefühl von allgemeiner Zufriedenheit zu empfinden.
3. **Selbstwirksamkeit** ist „die Überzeugung, wirksam Einfluss auf ein Geschehen nehmen zu können und so das zu erreichen, was man erreichen möchte“, selbst wenn eine Person sich mit Schwierigkeiten konfrontiert sieht. (Auhagen, 2004).
4. Die **Selbstbestimmung** bezeichnete Jean-Jacques Rousseau als „Die Freiheit des Menschen liegt nicht darin, dass er tun kann, was er will, sondern dass er nicht tun muss, was er nicht will.“
5. **Optimismus** kann verstanden werden als habituelle Tendenz, die Dinge zuversichtlich zusehen und selbst in schwierigen Situationen positive Ergebnisse zu erwarten. Optimismus könnte somit als Neigung zu positivem Denken umschrieben werden.“ (Auhagen, 2007)
6. **Coping** (engl. To cope (with)), heißt zurechtkommen, bewältigen oder verkräften. Es stellt die Summe der uns zur Verfügung stehenden Bewältigungsstrategien, Verhaltensweisen und Anstrengungen dar mit Belastungen umzugehen (Stressmanagement). Zum einen gibt es das problemorientierte Coping, also das Verhalten zur Problemlösung und das emotionsregulierende Coping. Hier werden Belastungssymptome durch z. B. Meditation oder positive Selbstinstruktion gelindert.
7. **Empathie** wird als „Einfühlung“ bezeichnet und wir begeben uns dadurch in eine Aufwärtsspirale für ein stärkeres Ich.

Ergebnisse aus der Resilienzforschung zeigen auf, was die Menschen widerstandsfähig macht:

So zählen persönliche Kompetenz und Entschlossenheit, die aktive Suche nach Lösungen, ein positives Selbstwertgefühl und Flexibilität sowie Erfahrungen der Selbstwirksamkeit und Optimismus dazu.

Ferner sind stabile emotionale Beziehungen und Vertrauen wesentlich, eine realistische Wahrnehmung der Welt, positive Erfahrungen der Krisenbewältigung in der Vergangenheit und Akzeptanz der neuen Situation bzw. Anpassung. Des Weiteren sind die Suche und das Teilen von Informationen, die Bereitschaft zur Veränderung, die Fähigkeit, um Hilfe zu bitten, eine positive bzw. freundliche Haltung anderen Menschen gegenüber sowie die Anwendung von Modellen zur positiver Bewältigung hilfreich. Zu weiteren wichtigen Ressourcen zählen eine soziale Unterstützung bzw. ein funktionierendes Netzwerk sowie eine befriedigende Arbeits- und Freizeitgestaltung. © Heike Meißner
Quellenhof Bad Wildbad

Anschließend an den Vortrag erfolgte die Erarbeitung von Fragen, Faktoren und Überzeugungen zum Thema Resilienz in Kleingruppen. Die Ergebnisse werden nachfolgend aufgeführt:

Was mache ich, wenn ich in einer schwierigen Situation bin, vor einem Problem stehe?

- Oft kommen Gefühle der Verzweiflung und Traurigkeit auf. Diese sollten zugelassen werden.
- Dann sollte ich mich ablenken, mir etwas Schönes bereiten, wodurch meine Lebensfreude wieder angeregt wird. Positives sollte verstärkt wahrgenommen werden, wie z. B.: die Wohnung, das Auto, ein schönes Hobby, ein gutes Essen usw.
Die Waage von Problematischem und Schöнем wird ausgeglichener und der Kopf wird frei.
- Nun kann eine Lösung gefunden werden, denn wir haben die Wahl, den Kopf hängen zu lassen oder nicht!
Liedtext: „Nur wer den Blick hebt, kann die Sterne sehen, nur wer den Blick hebt, kann nach vorne gehen!“ (Autor unbekannt)
- Wesentlich ist eine gute Selbstfürsorge.
- "Achte gut auf den Moment, denn er ist dein Leben!" (Zitat Dschalal ad-Din Muhammad Rumi)
Dabei geht es im Verständnis der Achtsamkeitsmeditation darum, die Aufmerksamkeit auf den Moment zu lenken, gedanklich im Hier und Jetzt zu sein und mit den Gedanken nicht abzuschweifen in Vergangenheit, Zukunft oder mit anderen Dingen abgelenkt zu sein.

Welche Anforderungen habe ich im Alltag? (Betroffene)

- Alltagsbewältigung (Haushalt, Familie, Beruf, Fahrwege, Körperpflege, Therapien und Arztbesuche usw.)
- Auseinandersetzungen mit Behörden, Krankenkassen usw.
- Gefühl, sich anderen gegenüber erklären/ rechtfertigen zu müssen
- Versuch, mit anderen mithalten zu müssen

Ich kann ich zu meiner Erholung / Entspannung beitragen, indem ich:

- eigene Grenzen erkenne und wahre
- ich manches anders machen kann
- ich mehr Hilfe annehme, mich nicht überfordere
- gesunden Egoismus betreibe
- mir bewusst bin, dass ich nicht perfekt sein muss
- den Weg der Diagnosefindung weiter gehe
- mich mit anderen Betroffenen austausche
- kleine Dinge schätze und nicht auf gebe
- den Tag positiver beginne und positiv denke
- auf mich selbst vertraue und zuversichtlich bin
- soziale Kontakte pflege, Freundschaften
- Zeit mit der Familie verbringen (kann Anforderung als auch Entspannung sein!)

- entspanne, das kann für jeden etwas anderes sein, z.B. fernsehen, lesen, Computer, Musik hören, Essen gehen mit Freunden, Besuch in der Therme/Sauna, kreative Hobbys (Basteln, Handarbeiten), sich in der Natur aufhalten usw.
- mich ggf. ehrenamtlich engagiere, da es einem selbst etwas gibt, wenn man helfen kann
- ggf. Haustiere
- gut für mich selbst Sorge!
- meine Lebensfreude steigern durch Glück, Liebe, Freundschaft und Zufriedenheit, die ich mit meiner Familie und Hobbies finde, indem ich Ziele erreiche, Natur erlebe oder Musik höre.

Die Angehörigen haben sich zu folgenden Themen ausgetauscht:

- großer Gesprächsbedarf, da die Krankheit beide Seiten betrifft
(Angehöriger = Mit-Betroffener)
- guter Umgang mit sich und dem Betroffenen
- Finden von Lösungen im vertraulichen Rahmen
- Umgang mit Stimmungsschwankungen
- Lösungsideen für praktische Probleme für Angehörige, z. B. Hilfsmittel

Ariane Lange

Kontaktperson der Diagnosegruppe MMOD

Literaturverzeichnis:

Beese, R. (2018)

6. Fachtagung für Menschen mit Muskelerkrankungen ohne (feststehende) Diagnose oder sehr seltener Diagnose (MMOD), Vortrag „Resilienz Teil 1“

Engelmann, B. (2014), Therapie - Tools Resilienz, Beltz Verlag, Weinheim, Basel