



BS

HAUSÄRZTEVERBAND BRAUNSCHWEIG

Wie ein Fels in der Brandung

Liebe Patientinnen und Patienten,

die Abwehrkräfte und die Widerstandsfähigkeit des Körpers lassen sich mit einer gesunden Lebensweise stärken. Dazu zählt neben ausreichender Bewegung und einer gesunden Ernährung mit

reichlich Obst und Gemüse auch ein maßvoller Umgang mit Genussgiften.



Ehrhard Kellner,
Ehrenvorsitzen-
der des Haus-
ärzterverbands
Braunschweig

Doch haben Sie schon einmal über die seelische Widerstandsfähigkeit nachgedacht? Wie gelingt es, diese zu stärken? In Zeiten, in denen Burn-out, Stress, Überforderung und Frustration um sich greifen, sind solche Fragen

durchaus berechtigt. Also: Welche Vorbeugungsmaßnahmen tragen dazu bei, die psychische Gesundheit zu erhalten? Was macht Menschen seelisch stark? Worin liegt das Geheimnis einer intakten Seele? Was können wir von Menschen lernen, die wie ein Fels in der Brandung wirken?

Kraft für Krisen

Die Antworten sollten Psychologen liefern. Doch sie haben sich bisher vor allem mit Negativerlebnissen beschäftigt, um zu ergründen, woher Angststörungen und Depressionen kommen. Dagegen befasst sich die positive Psychologie mit erfolgreichen Strategien, Schicksalsschläge zu verkraften und Ressourcen zu

finden, um Krisen zu bewältigen. Diese Kraft, aus einer vermeintlich ausweglosen Situation herauszufinden, nennt man Resilienz.

Offenbar gibt es ein paar Faktoren, die manche Seelen belastbarer machen als andere. Bindung stellt wohl die größte Schutzfunktion für die Psyche dar: Wenn Kinder wenigstens eine verlässliche Person haben, die zuverlässig auf ihre Bedürfnisse reagiert, hat die seelische Widerstandskraft ein Fundament!

Diese Basis wird offenbar schon im frühesten Kindesalter gelegt. Deshalb ist es so wichtig, vor allem den ganz Kleinen Verlässlichkeit zu demonstrieren. Dazu zählt auch, einen schreienden Säugling nachts zu trösten, selbst wenn man sich dadurch gelegentlich gestört fühlt. Gleichzeitig aber müssen Grenzen gezogen werden. Eltern müssen auch in der Lage sein, Nein zu sagen.

Strapazierfähige Seele

Im Verlauf des Lebens scheinen jene Menschen ihre Psyche besser zu schützen, die die eigene Leistungsfähigkeit flexibel beurteilen und unerreichbaren Zielen nicht nachtrauern, sondern stattdessen neue Grenzen ziehen. Wer Misserfolge in die eigenen Planungen einbezieht, lernt aus ihnen und macht so seine Seele strapazierfähiger.

Die Bedeutung verlässlicher Bindungen bleibt ein ganzes Leben erhalten: Der enge Kontakt zu Familienmitglie-

dern und Freunden, ein gut funktionierendes „soziales Netzwerk“, hilft, wenn es darum geht, schwierige Situationen zu meistern. Während kleine Kinder auf Zuwendung, Förderung und Nähe von anderen angewiesen sind, müssen sie gleichzeitig auch früh lernen, dass Freundschaften und Bindungen selbst aktiv gepflegt werden müssen.

Gefahr der Vereinsamung

In einer Zeit, in der Großfamilien immer seltener und Single-Haushalte zur Regel werden, scheint das soziale Netz zusätzlich an Bedeutung zu gewinnen. Denn im gleichen Maß, wie die Kommunikation per Internet oder Mobiltelefon immer rasanter wird, nimmt die Gefahr der Vereinsamung zu. Wer nicht mitmacht und sich abkapselt, um den kümmert sich keiner.

Der Mensch ist von Natur aus ein geselliges Wesen. Doch in der virtuellen Welt der elektronischen Medien kann er leicht den Halt verlieren. Daher rate ich Ihnen: Nehmen Sie sich Zeit für Gespräche und Besuche. Schreiben Sie Briefe, pflegen Sie Ihre Freundschaften, und vertiefen Sie Ihre Bindungen. Denn das alles bedeutet nicht nur Lebensqualität, sondern gibt Ihnen auch Kraft für die Tiefschläge des Lebens. So stärken Sie Ihre psychische Widerstandsfähigkeit, Ihre Resilienz!

Ihr Hausarzt Ehrhard Kellner



Deutscher Hausärzterverband Landesverband Braunschweig e.V.

Fasanenstraße 22, 38102 Braunschweig, Fax: 05 31/ 33 33 67

Internet: www.hausaerzterverband-braunschweig.de

E-Mail: hausarztverband.braunschweig@t-online.de