



Volketswil, 23. November 2017

Die innere Widerstandsfähigkeit stärken

Es gibt Menschen, die wirft nichts so schnell aus der Bahn; andere pustet bereits ein Windhauch um. Wie man seine eigene Widerstandsfähigkeit, stärken kann, erklärte Neurologe Jürg Kesselring an der Novemberweiterbildung der Schule Volketswil.

Der Begriff Resilienz stammt eigentlich aus der Physik und bezeichnet elastische Kräfte, die unter äusserem Druck nicht zerbrechen und nach einer Deformierung wieder ihre alte Form einnehmen. «Solche Kräfte haben wir ebenfalls in uns», sagte Neurologe Jürg Kesselring in seinem spannenden Referat am Mittwoch, 22. November, an der Novemberweiterbildung der Schule Volketswil.

In der Gries-Halle referierte der Chefarzt für Neurologie am Rehabilitationszentrum Valens vor über 250 Schulmitarbeitenden über Faktoren, die Menschen resilient machen – also widerstandsfähig gegen Stress, Veränderungen oder etwa Krisen. Er verwies auf die Natur, in der nur das Tote der Schwerkraft ausgeliefert sei und von der Erde angezogen werde, das Lebendige aber der Schwerkraft entgegen wachse, aufbauend und aufstrebend sei, wie zum Beispiel die Pflanzen.

Für den Menschen sei das Zusammenspiel von Körper, Emotionalem, Mentalem und Spirituellem wichtig. Diese Kräfte sollten ausgeglichen und in einem Rhythmus sein, wie auch z.B. das gesunde Herz sich rhythmisch anspannt und wieder entspannt. Fitness gehört genauso dazu wie Erholung und Ruhe, Impulskontrolle, ein gutes Selbstwertgefühl, Perspektive und die Gabe, auf andere zugehen zu können. Anteilnahme und für andere Gutes tun, stärken die resilienten Kräfte. Als wichtigstes Organ nannte der Neurologe dabei unser Gehirn.

100 Milliarden Nervenzellen in unserem Gehirn

«Man rechnet heute damit, dass in einem Erwachsenen Gehirn etwa 100 Milliarden Nervenzellen vorkommen. Diese haben sich fast alle während der neun Monate dauernden Schwangerschaft gebildet – wir kommen also mit fast dem ganzen Set von Nervenzellen auf die Welt», so Kesselring. Jede dieser Nervenzellen hat etwa 1000 bis 10'000 Verbindungen mit anderen solchen Nervenzellen und diese werden immer wieder neu gebildet. «Wenn man sie zählen wollte, im Rhythmus von einer Synapse pro Sekunde, so wäre man etwa 30 Millionen Jahre am Zählen» Dies würden wir alle in uns tragen. «Aber nur diejenigen Verbindungen bleiben bestehen, die wir auch nutzen», erklärte Kesselring. Es sei also schon

vom neurobiologischen Wissen her angebracht und empfehlenswert, aktiv sein Leben zu gestalten.

Resilienzfähigkeit positiv beeinflussen

Aktiv und bewusst sein Leben zu gestalten - dies helfe auch dabei, im Gleichklang mit sich selbst zu sein. Die Resilienzforschung befasst sich intensiv mit der Frage, wie wir gesund bleiben, was uns im Umgang mit Belastung schützt und wie wir Wohlbefinden erlangen. «Was man sicher weiss, ist, dass resiliente Menschen über eine ausgeprägte Selbstwahrnehmung verfügen», so Kesselring. Resiliente Menschen können ihre Gefühle regulieren und Probleme lösungsorientiert bewältigen. Insbesondere können sie widrige (Lebens-) Umstände vergleichsweise gut aushalten oder daraus sogar Kraft für Veränderung schöpfen. «Wir sollten uns darauf fokussieren, was wir gut können», so Kesselring. Wer sich auf seine Fähigkeiten konzentriert und nicht immer nur das Negative sehe, strahle dies auch positiv in seinem Umfeld aus. Sei dies im Klassenzimmer, im Schulhausteam oder im privaten Bereich. Zudem müsse man akzeptieren können, dass Veränderungen zum Leben gehören.

Wie aufbauende Kräfte aktivieren?

Einige Faktoren könnten wir dabei nicht selber beeinflussen, viele aber schon. «Ich kann selber bestimmen, ob ich meinem Körper etwa mit Sport, genügend Schlaf oder gesunder Ernährung etwas Gutes tun will. Oder ob ich mir Zeit nehme für ein Hobby», so der leidenschaftliche Cellospieler. All dies könne unsere Resilienzfähigkeit positiv beeinflussen und unsere Selbstwahrnehmung stärken.

Im Anschluss an das lebendig vorgetragene Referat wurde in Viergruppen der Frage nachgegangen, wie aufbauende Kräfte im Schulunterricht, aber auch im Schulhausteam aktiviert werden können. Es zeigte sich, dass für viele Beziehungsarbeit einen wesentlichen Einfluss hat. Wer sich im Klassenverband oder im Team wohl fühlt, trägt viel zu seiner Resilienz bei. «Vermeiden sie es, sich mit Leuten zu umgeben, die ständig nur das Negative sehen», so Kesselring. Dies bedeute nicht, dass man nicht Kritik üben dürfe. Wer dies aber ständig tue, trage nichts zu seinem oder dem Wohlbefinden anderer bei. Wichtig sei auch, dass man flexibel bleibe.

Gelegenheit, die eigene Resilienz zu stärken, bot sich im Anschluss an den rund drei stündigen Referat- und Diskussionsblock. An einem Apéro riche konnte man seinem Körper und seiner Psyche etwas Gutes tun – mit feinem Essen und anregenden Gesprächen.

Zum Referent

Jürg Kesselring (geb. 1951) ist Chefarzt für Neurologie und Rehabilitationen am Rehabilitationszentrum Valens. Er ist unter anderem Mitglied der Assemblée des Internationalen Komitees des Roten Kreuzes (IKRK), Präsident des Swiss Brain Council und Vorstandsmitglied der Schweizerischen Hirnliga. Frühere Engagements umfassen unter anderem die Präsiden der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft und der St. Gallischen Kulturstiftung. Jürg Kesselring lehrt an der ETH Zürich und an den Universitäten Zürich, Basel und Krems und hat über 180 wissenschaftliche Publikationen, 15 Bücher und 3 Gedichtbände veröffentlicht. Er ist zudem leidenschaftlicher Hobby-Cellist.