

Wie die Widerstandskraft wächst

Resilienz ist in aller Munde, wenn es um den richtigen Umgang mit Herausforderungen des Lebens geht. Was ist für diese innere Widerstandsfähigkeit notwendig und wie kann man sie erlernen?

JOSEF BRUCKMOSER

Raimund Jakesz ist leitender Chirurg am AKH Wien. Er sieht Resilienz vor allem als psychische und spirituelle Widerstandskraft.

SN: Herr Professor Jakesz, Sie definieren Resilienz als Fähigkeit zur Erhaltung der psychischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Gesundheit. Was bedeutet das konkret im Umgang mit den Herausforderungen des Lebens?

Jakesz: In der Kybernetik bedeutet Resilienz die Toleranz eines Systems gegen Störungen. Es ist das Gegenteil von verletzlich und anfällig sein. Beim Menschen zeigt sich diese Toleranz gegen Störungen auf vier Ebenen: die physische Widerstandsfähigkeit, mentale Bewältigungsstrategien, emotionale Heilungswege und die spirituelle Entwicklung.

In diesen vier Dimensionen ist Resilienz die Fähigkeit, mit Herausforderungen unseres Lebens in der rechten Art und Weise umzugehen. Das heißt, dass wir Herausforderungen als etwas annehmen können, das Sinn und Bedeutung hat, und dass wir sie durch unser Verhalten so modulieren, dass sie uns nicht destabilisieren, sondern im Leben weiterbringen. Wenn ein Mensch resilient ist, braucht es sehr viel, um ihn von außen ins Wanken zu bringen.

Herausforderungen gehören inhärent zu unserem Leben. Die Frage ist, wie ich damit umgehe. Wenn ich mir den Fuß breche, kann ich sechs Wochen frustriert und zornig sein,



Herausforderungen des Lebens so annehmen, dass sie uns im Leben weiterbringen.

BILD: SN/ESTHERMM - STOCK.ADOBE.COM

oder ich sage, mein Leben steht jetzt auf der Bremse, ich kann mich sechs Wochen nicht wie gewohnt bewegen, aber ich kann aus dieser Zeit etwas Sinnvolles machen.

Resilienz ist auch, wenn ich mit einem anderen Menschen Mitgefühl habe. Das heißt nicht, dass ich mit ihm mitleide. Denn Mitleid schwächt, da hat der andere gar nichts von mir. Es geht vielmehr darum, dass mein Wesen mit der Situation des anderen mitschwingt.

Ich fühle mit ihm, aber ich werde nicht durch Mitleid handlungsunfähig. Resilienz heißt, dass ich in meiner Handlungsfähigkeit bleibe, dass ich im Mitfühlen tatkräftig bleibe und dem anderen dadurch zur Hilfe werden kann.

SN: Welche Lebenshaltungen sind ein Zeichen von Resilienz?

Resilienz zeigt sich zum Beispiel in der Ordnung, in klaren Strukturen, im weiten Blick, im Durchschauen

von Situationen, in Gelassenheit. Für mich ist ein gutes Beispiel für Resilienz das Wort aus der Bibel, wenn dich jemand auf die rechte Wange schlägt, halte ihm auch die linke hin. Das hat nichts mit Masochismus zu tun, sondern für mich bedeutet das: Ich kann dir auch meine linke Wange hinhalten, weil du mich nicht verletzen kannst. Du triffst mich nicht, weil ich in mir so gefestigt bin, dass dein Angriff an mir abprallt.

SN: Die größte Herausforderung ist eine schwere Krankheit.

Was heißt dann Resilienz?

Resilienz würde bedeuten, dass ich aus dieser Krankheit etwas mache, das mich zu einem anderen Umgang mit mir selbst bringt. Das ist die spirituelle Ebene von Resilienz. Sie hilft mir, den Sinn einer Situation zu erkennen, und lehrt mich Demut vor dem Wunder des Lebens, vor dem eigenen Geschaffensein.

Es gehört sehr viel Mut dazu, eine schwere Krankheit auszuhalten und letztendlich etwas Wunderbares aus dieser Situation zu machen.

SN: Resilienz würde bedeuten, immer mehr von sich und vom Leben überhaupt zu verstehen?

Es würde bedeuten, immer mehr in die Lebenskraft und in die Erkenntnis zu kommen und unser Bewusstsein zu steigern. Wenn ich mich zur Fülle des Lebens öffne, wird mir das Leben diese Fülle bringen. Wenn ich in der Fülle der Kommunikation lebe, werden mir andere Menschen in Liebe zugetan sein.

Raimund Jakesz

ist Leiter der klinischen Abteilung für Allgemeinchirurgie am AKH Wien. Zudem arbeitet er als Mediziner mit ganzheitlichen Methoden.

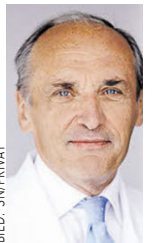


BILD: SN/PRIVAT

Am Freitag, 25. Mai, von 9.00 bis 18.00 Uhr hält Prof. Jakesz im Sinnzentrum Salzburg einen Workshop zu „Resilienz – Herausforderungen in meinem Leben“. Info: WWW.SINNZENTRUM.AT
Anmeldung: OFFICE@SINNZENTRUM.AT

KURZ GEMELDET

Sport kann Demenz nicht aufhalten

PARIS. Sport kann eine Demenzerkrankung laut einer französischen Studie nicht aufhalten. Die Krankheit schreitet auch bei regelmäßigem Training nicht langsamer voran. Als sicher gilt, dass Sport das Risiko senkt, an Alzheimer oder anderen Formen von Demenz zu erkranken. Ist die Erkrankung aber einmal ausgebrochen, kann regelmäßiger Sport nur noch die Fitness der Patienten steigern. SN, dpa

Privater in China testet Rakete für Raumfahrt

PEKING. In China hob eine von dem privaten Raumfahrtunternehmen OneSpace entwickelte Rakete erfolgreich ab. Ähnlich wie die US-Firmen will auch OneSpace eines Tages Transportflüge und Weltraumausflüge für Touristen ins All anbieten. In den vergangenen drei Jahren etablierten sich in China 60 Unternehmen, die sich mit kommerzieller Raumfahrt beschäftigen. SN, dpa

Magenbypass verlängert Fettleibigen das Leben

Die Adipositas-Chirurgie erspart der Gesellschaft hohe Kosten.

WIEN. Fast 700 Millionen Menschen weltweit leiden an Fettleibigkeit, der Adipositas. In Österreich sind bereits 23 Prozent der Männer und 24 Prozent der Frauen adipös.

Eine Studie der MedUni Wien zeigt, dass durch Adipositas-Chirurgie, etwa durch einen Magenbypass, die Lebensqualität von fettleibigen Menschen verbessert und ihr Leben verlängert werden kann. Dem Gesundheitssystem werden dadurch hohe Folgekosten erspart.

Unbehandelt führt Fettleibigkeit zu Diabetes, Herzerkrankungen, Fettleber oder Hyperlipidämie (hohes Cholesterin).

Ergebnis der Studie: Pro Patient werden 24.600 Euro an mit der Erkrankung verbundenen Kosten gespart. Jeder Betroffene, der in diesen 20 Jahren Diabetes bekommen hätte, gewinnt 3,7 Jahre Lebenszeit. Jeder Betroffene, der eine Herz-Kreislauf-Erkrankung bekommen hätte, gewinnt 3,4 Jahre Lebenszeit.

Jeder, der eine Fettleber entwickelt hätte, gewinnt 3,7 Jahre Lebenszeit. Betroffene, die in den 20 Jahren an Hyperlipidämie erkrankt wären, sparen ein Jahr an Lebenszeit.

Studien zeigen, dass die Langzeiteffekte den Magenbypass zur effektivsten Behandlung der höhergradigen Adipositas machen. Auch zehn Jahre nach dem Eingriff sind die meisten Patientinnen und Patienten deutlich leichter als vor dem Eingriff. **bm**

Viele Fragen am Darmkrebs-Telefon

WIEN. Auf große Nachfrage stößt das Darmkrebs-Vorsorge-Telefon der Selbsthilfe Darmkrebs. Es steht Ratsuchenden als die erste fachkundige Anlaufstelle bei Fragen zur Darmkrebsvorsorge zur Verfügung. Die meisten Anfragen gibt es zur Koloskopie. „Die ist nach wie vor ein Tabuthema“, sagt Helga Thurnher, Präsidentin der Selbsthilfe.

Termine: Darmkrebs-Vorsorge-Telefon mit Dr. Friedrich Anton Weiser jeden Montag von 8.00 bis 11.00 Uhr unter der Handynummer 0664/307 85 85. Mit Helga Thurnher am Samstag, 26. Mai, Donnerstag, 7. Juni, Mittwoch, 20. Juni, Donnerstag, 28. Juni 2018, jeweils 9.00 bis 11.00 Uhr unter der Handynummer 0676/934 07 46.

Die Magie des Berührens

Tasten, Fühlen, Spüren sind wichtiger für unser Überleben als Sehen, Hören oder Riechen. Das gilt nicht nur für den Körper, sondern auch für die Seele. Wer nur mehr „cool“ durchs Leben geht, wer sich von nichts und

**IM SN-SAAL
Goldegger Dialoge**

niemandem mehr innerlich anrühren lässt, verliert den Kontakt zu sich und zu den anderen.

Der deutsche Haptik-Forscher Martin Grunwald hat in seinem Buch „Homo hapticus“ aufgezeigt, warum wir ohne Tastsinn



Martin Grunwald, Haptik-Forscher, Uni Leipzig. BILD: SN/



Susanne Pointner, Psychotherapeutin, Wien. BILD: SN/

nicht leben können. Er legt dar, welche große biologische und psychologische Bedeutung Berührungen für Menschen aller Altersstufen haben, warum eine Umarmung mehr tröstet als tausend Worte und Massagen gegen Depression helfen.

Die Wiener Psychotherapeutin Susanne Pointner plädiert in ihrem neuen Buch „Die Wiederentdeckung der Berührbarkeit“ dafür, dass Gefühle wieder salonfähig werden. Wichtig sei die emotionale Resonanz auf das, was uns begegnet.

Pre-Opening Goldegger Dialoge: Martin Grunwald und Susanne Pointner im Gespräch über „Die Magie des Berührens“.

Am Mittwoch, 30. Mai 2018, um 19.00 Uhr im SN-Saal, Karolingerstr. 40, 5021 Salzburg. (Buslinie 10), Eintritt frei.

Anmeldung: WWW.SN.AT/RESERVIERUNG
Tel. 0662 / 8373-222 (Kundenservice). Weitere Infos zu den Goldegger Dialogen: WWW.SCHLOSSGOLDEGG.AT

Buchtipps: Susanne Pointner: „Die Wiederentdeckung der Berührbarkeit“, 192 S., 22 €, Orac 2018. Martin Grunwald: „Homo hapticus“ 304 S., 20,60 €, Droemer 2017.