



### Folge 44

## WIE WIDERSTANDS- FÄHIG IST UNSERE PSYCHE? RESILIENZ IN PANDEMIEZEITEN

10.06.2021

**Martin Hammerl**

Moderator

**Mag. Andrea Zaunschirm**

Gesundheitspsychologin im OptimaMed Gesundheitsresort Bad St. Leonhard

[www.optimamed-badstleonhard.at](http://www.optimamed-badstleonhard.at)

**Martin Hammerl**

Wie gut haben Sie das letzte Jahr, die letzten 18 Monate überstanden? Was Sie auf diese Frage antworten hat zu einem ganz großen Teil auch mit Ihrer Resilienz zu tun, ihrer psychischen Widerstandskraft. Die hat bei uns allen glaube ich viel zu tun gehabt in letzter Zeit, aber was ist diese Resilienz? Wie entsteht sie und wie kann ich sie vielleicht sogar trainieren, dass ich dann widerstandsfähiger werde? Heute unser Thema bei „Mein Weg zu bester Gesundheit“. Ich bin Martin Hammerl und per

Skype zugeschaltet Frau Mag. Andrea Zaunschirm. Sie ist Gesundheitspsychologin im OptimaMed Gesundheitsressort Bad St. Leonhard. Guten Tag Frau Zaunschirm, schön, dass Sie die Zeit haben!

**Mag. Andrea Zaunschirm**

Herr Hammerl, ich begrüße Sie recht herzlich und auch die Zuhörer am heutigen Morgen!

**„Immunsystem der Seele“ (00:59)**

**Martin Hammerl**

Frau Zaunschirm, ich habe in einem Artikel über Resilienz den Ausdruck gelesen, den doch recht blumigen sage ich einmal, dass Resilienz das Immunsystem der Seele ist. Würden Sie diesem blumigen Ausdruck zustimmen?

**Mag. Andrea Zaunschirm**

Ja, dem kann man schon zustimmen. Wenn wir ein bisschen auf die Medizin schauen, dann kann man sagen, dass man bei medizinischen Impfvorgängen die natürliche Reaktion des Immunsystems nutzt, um dem Körper schädliche Erreger gezielt zuzuführen, um die Ausbildung von Antikörpern anzuregen und in der Regel entsteht ein langandauernder Schutz, der wieder jeweilige Krankheiten vorbeugt. Und diese biologisch medizinischen Zusammenhänge können wir uns natürlich auch im emotionalen, im mentalen Bereich zu Nutze machen und sind auch übertragbar. Resilienz wäre so etwas wie eine psychische Widerstandskraft, die wir entwickeln und wo Menschen in der Lage sind, selbst nach traumatischen schwierigen Lebensereignissen, sich relativ gut und schnell wieder zu erholen. Es ist etwas, was einfach an uns abprallt. Belastungen, die sozusagen abprallen und man



könnte da das Bild von einem Stehaufmännchen verwenden, dass man sagt, der Mensch steht immer wieder auf, der hat verschiedene optimistische Einstellungen, die dabei helfen, Krisen zu überwinden oder auch Lösungen für sich zu entwickeln und er kann sich von einer persönlichen Opferrolle relativ gut distanzieren, abgrenzen und so diese Schicksalsschläge und die Schwierigkeiten gut bewältigen und somit an diesen Dingen auch wachsen.

### „Schlüsselbegriffe“ der Resilienz (03:01)

**Martin Hammerl**

Jetzt ist das bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt. Welche Faktoren gibt es denn, die die Resilienz wirklich beeinflussen?

**Mag. Andrea Zaunschirm**

Da gibt es verschiedenste Faktoren. Das sind die sogenannten Schlüsselbegriffe der Resilienz und das wäre jetzt einerseits Optimismus, also optimistische Einstellung bzw. Haltung zum Leben, dass man einfach immer wieder versucht das Positive, das Gute an den Dingen zu sehen. Nicht im Sinne einer rosaroten Brille, sondern dass man einfach sagt, wie kann ich trotz Krisen, schwierigen Lebensphasen im Leben, immer wieder eine gute Sicht einbringen. Das wäre auch so etwas wie Lösungsorientierung, dass man einfach sagt okay, da ist meine Ausgangslage und wo ist für mich jetzt die Lösung und nicht das man sich dann zu stark in den Problemen verheddert, sondern dass man einfach schaut, wie man da jetzt besser vorankommt. Ein Schlüsselfaktor wäre zum Beispiel die Selbstwirksamkeit, also inwiefern habe ich selber das Gefühl, doch auch einen Einfluss auf mein Leben und meine Umstände nehmen zu können.

Auch die sozialen Netzwerke spielen da eine große Rolle. Wen habe ich jetzt im persönlichen Kreis, Verwandten-, Bekannten-, Familienkreis – Beziehungen wo ich sage, das sind sogenannte Menschen, Energiegeber, wo ich selber sage, da kann ich mich orientieren und die mich auch einfach aufbauen. Diese Netzwerkpflege, Beziehungspflege spielt natürlich eine wichtige Rolle, weil man aus verschiedenen Studien weiß, dass diese Beziehungen auch sehr wichtig sind für unser Wohlbefinden. Ob das jetzt ein Kontakt ist, ein Gespräch, ob das eine Berührung ist – sämtliche Dinge spielen dabei eine große Rolle. Da gibt es diese verschiedenen Faktoren, die man wissenschaftlich untersucht und erhoben hat und wo man im Sinne eines Resilienztrainings natürlich auch ansetzen könnte.

### Resilienztraining (05:10)

**Martin Hammerl**

Das wäre auch meine nächste Frage gewesen, weil einiges was Sie da genannt haben klingt wirklich nach einer Einstellungssache, nach einer Sache, wie ich damit umgehe. Ist Resilienz erlernbar, also wirklich so, dass ich sagen kann, ich kann mich darauf hintrainieren, psychisch widerstandsfähiger zu werden?

**Mag. Andrea Zaunschirm**

Ja, natürlich. Es gibt verschiedene Resilienztrainings, wo man einfach versucht, auf die verschiedenen Schlüsselfaktoren einzuwirken und eine Möglichkeit wäre auch, dass man zum Beispiel die Selbstwirksamkeit stärkt, indem man einfach das Vertrauen in sich selbst auch immer wieder stärkt. Da kann man einfach Methoden anwenden, wie man zum Beispiel an seinem Selbstwert arbeitet und dass man sich auch auf die inneren Stärken kon-



zentriert und auch auf die eigenen Kompetenzen, im Sinne von was bringe ich bereits mit und was habe ich bereits in mir. Es ist natürlich wieder eine ganz andere Sichtweise als wenn man sagt, das sind meine Schwächen, das sind die Probleme. Sich selbst auf die Schulter zu klopfen und sich zu loben ist auch sehr viel Wert. Was man auch macht, um den Optimismus zu stärken, wäre zum Beispiel, dass man ein Dankbarkeitstagebuch führt. Das heißt, ich besorge mir ein Heft oder einen Notizblock, wo ich etwas reinschreibe. Es gibt bei der Übung auch die Möglichkeit, dass man sich die Dinge selber vorsagt. Und man stellt sich da immer wieder die Frage, für was bin ich jetzt persönlich am Ende eines Tages dankbar? Das können auch kleine Dinge sein. Es muss nichts Materielles sein. Es kann auch sein, dass Sie sagen: „Heute bin ich dankbar für das nette Gespräch, für den guten Kaffee am Morgen, für die Sonne die aufgeht und für den Sonnenuntergang.“ Es geht einfach darum die Dinge intensiver im Leben wahrzunehmen und man weiß auch aus Studien, dass dadurch das Wohlbefinden und die Lebensfreude gestärkt werden kann. Besonders bei Menschen mit einer gedrückten Stimmungslage kann sich so etwas als sehr wertvoll erweisen. Man sollte natürlich versuchen, das eine längere Zeit anzuwenden, da sich dadurch wirklich auch etwas verbessert, weil wir wissen, dass Gedanken und Gefühle im direkten Zusammenhang stehen. Und wie es uns natürlich geht von der Gedankenwelt – hat man eher das Gefühl, dass das Glas halb voll oder halb leer ist und auch natürlich von der Gefühlswelt. Das sind zwei Dinge, die einfach irrsinnig wichtig sind, damit es uns gut geht.

### **Martin Hammerl**

Das sind schon einmal gute Nachrichten, weil das heißt, wenn die eigene Einstellung passt, können wir dann schon viel beeinflussen.

### **Mag. Andrea Zaunschirm**

Natürlich, man kann einiges tun. Wir wissen, dass es trainierbar ist, dass es erlernbar ist, zwar nur bis zu einem gewissen Punkt, aber man kann auf jeden Fall einiges tun.

## **Genetische Veranlagung (08:23)**

### **Martin Hammerl**

Gibt es da auch Untersuchungsdaten, Studien, welche Rolle dabei die genetische Veranlagung vielleicht auch wirklich spielt, weil gerade bei der Psyche gibt es auch immer wieder Geschichten, wo vielleicht von vornherein eine gewisse Veranlagung in die eine oder andere Richtung vorhanden ist?

### **Mag. Andrea Zaunschirm**

Ja, man könnte sagen, dass uns ein Teil unserer Belastbarkeit sozusagen auch schon in die Wiege gelegt worden ist. Wie robust ein Mensch ist, vor allem auch psychisch, hängt zu einem kleinen Teil tatsächlich mit einer genetischen Veranlagung zusammen und Wissenschaftler haben mehrere Resilienz-Gene gefunden. Eines davon ist das Gen 5-HTT, das den Transport des Glückshormons Serotonin im Gehirn reguliert und von diesen Genen gibt es eine kurze und eine lange Variante. Wer die lange Version in sich trägt, hat mehr Botenstoffe zur Verfügung, die ihm helfen, einfach auch mit schwierigen, stressigen Situationen besser umzugehen. Menschen, die oft eine gedrücktere Stimmung haben, haben öfter einmal das Thema, dass einfach zu wenig vorhanden ist und das beeinflusst uns natürlich in unserem Befinden, in unserem Wohlbefinden, unserer Lebensqualität. Es hat somit auch eine genetische Komponente.



### Kindheit (09:56)

#### Martin Hammerl

Finde ich sehr spannend, dass man da wirklich mit dem Finger auf das eine Gen zeigen kann und sagen kann, dieses beeinflusst das bis zu einem gewissen Grad. Ich kann mir vorstellen, dass die Kindheit eine relativ große Rolle spielt beim Aufbau der Resilienz. Was ist hier gut und fördernd, was sollte vermieden werden? Sind das die offensichtlichen Sachen, an die man zuerst denkt oder wie sieht es da aus?

#### Mag. Andrea Zaunschirm

Gerade die Kindheit spielt eine große Rolle beim Aufbau unserer Resilienz. Was ist hier gut und fördernd? Was sollte vermieden werden? Psychische Resilienz ist nicht angeboren, sondern entwickelt sich aus den Erfahrungen, die natürlich die Kinder oft auch machen und wie sie eben auch die Umwelt erleben und diese psychische Stärke und Ausgeglichenheit erwirbt ein Kind zum Beispiel im Alltag, im alltäglichen Umgang, durch Erfahrungen, im Miteinander und auch durch Erfahrungen, die man mit den unterschiedlichsten Bezugspersonen macht. Und dann ist natürlich auch wieder der Punkt der Selbstwirksamkeit ein großer. Vor allem ist es wichtig, dass das Kind das Gefühl hat, durch das eigene Tun etwas bewirken zu können, aus der eigenen Kraft die Überzeugung zu haben. Und auch das ist im Prinzip angeboren und kann man natürlich auch fördern. Das Selbstwertgefühl – natürlich sich und seine Fähigkeiten auch zu schätzen und einschätzen zu können, Stärken und Schwächen auch selber wahrnehmen zu können, sehen zu können, ist auch ein ganz wichtiger Punkt. Und ein Selbstwertgefühl kann ein Kind nur dann entwickeln, wenn es sich mit all seinen Stärken und Schwächen auch geliebt fühlt. Das ist ein ganz wichtiger Punkt. Natürlich auch die Selbstständigkeit, der Wunsch

sich selbst entwickeln zu können, aktiv sein zu können und natürlich auch das Durchhaltevermögen – mit Geduld und Ausdauer oft einmal ein Ziel zu verfolgen. Sich nicht gleich von kleinen Rückschlägen beirren zu lassen ist auch eine ganz wichtige Erfahrung, die Kinder im Prinzip machen. Auch die Empathie, das Mitgefühl wäre so etwas. Einfach sich in andere Menschen hineinversetzen zu können – wie geht es der Person in dem Moment? Jeder Mensch hat sozusagen seine eigene Wirklichkeit. Jeder sieht die Welt durch seine eigene Brille und das hat natürlich ganz stark mit den Erfahrungen zu tun, die der Mensch im Laufe seines Lebens gemacht und gesammelt hat und das prägt uns.

#### Martin Hammerl

Das heißt, da wären dann wirklich schon die Grundsteine gelegt?

#### Mag. Andrea Zaunschirm

Ja.

### Resilienz messen (12:46)

#### Martin Hammerl

Kann man eigentlich Resilienz messen? Gibt es eine Skala oder ist das einfach wirklich eine Beobachtung, wo man sagt, dieser Mensch kann gut mit Krisen umgehen, dieser vielleicht weniger?

#### Mag. Andrea Zaunschirm

Es gibt verschiedene Fragebögen, die man natürlich wissenschaftlich auch erarbeitet und konzipiert hat und es gibt sozusagen eine Resilienz-Skala, die das gängigste Modell von diesen Tests ist und die nennt sich die Connor-Davidson Resilienz Skala und die wurde natürlich nach den Gütekriterien festgelegt, weil es sehr wichtig ist objektiv zu sein. Validität und



Reliabilität ist auch gegeben und dieser Fragebogen erfasst hauptsächlich die persönliche Widerstandskraft als Personenmerkmal und da kann man einfach schauen, wie stark kann man die eigene Resilienz jetzt zum Beispiel einschätzen. Da spielen natürlich diese ganzen Schlüsselfaktoren, die ich vorher erwähnt habe, eine große Rolle. Danach sind diese Fragen sozusagen angelegt und ausgelegt.

### **Martin Hammerl**

Wie kompliziert ist dieser Fragebogen? Brauche ich dafür psychologische Begleitung oder kann ich das einmal zum Spaß alleine im Internet machen und einmal schauen, wie es um mich in Sachen Resilienz steht?

### **Mag. Andrea Zaunschirm**

Den könnte man natürlich schon selbst ausfüllen und dann auswerten. Im Internet muss man natürlich immer aufpassen, weil wenn man Resilienz-Fragebogen eingibt, werden viele kommen, aber wichtig ist, dass man da immer schaut, ob das wirklich ein professionell wissenschaftlicher Fragebogen ist, wo die Faktoren der Objektivität, Validität und Reliabilität gegeben sind.

### **Martin Hammerl**

Im Zweifelsfall doch eher nachfragen beim Experten?

### **Mag. Andrea Zaunschirm**

Genau, so ist es.

## **„Schlüsselbegriff des 21. Jahrhunderts“ (14:58)**

### **Martin Hammerl**

Es hat einen aktuellen Anlass, warum wir über dieses Thema sprechen. Aktuell ist da natürlich, fast schon zu kurz gegriffen, die Pandemie, die uns jetzt schon länger begleitet, seit Anfang 2020, aber da gibt es natürlich viel zu besprechen in Sachen psychische Widerstandskraft. Ich habe ein interessantes Zitat gefunden. Der deutsche Soziologe Ulrich Bröckling nennt Resilienz einen Schlüsselbegriff des 21. Jahrhunderts. Warum gerade jetzt? Warum nicht davor? Warum kommt er darauf, dass das gerade jetzt so wichtig ist?

### **Mag. Andrea Zaunschirm**

Den Schlüsselbegriff der Resilienz gibt es schon länger, aber aufgrund der Coronapandemie hat sich die Gesellschaft sehr verändert, es ist viel passiert, Systeme haben sich verändert, es hat Auswirkungen auf verschiedene Bereiche wie zum Beispiel auch die Umwelt, das Wirtschaftssystem, aber auch auf die Befindlichkeiten der Menschen. Das hat man auch in Studien und Befragungen herausgefunden, dass einfach auch die mentalen Erkrankungsbilder angestiegen sind, im Erwachsenenbereich genauso wie im Kinder- und Jugendbereich. Wir stoßen in den verschiedensten Bereichen an unsere Grenzen und dieser Schlüsselbegriff wurde natürlich in den letzten Jahren immer mehr erforscht. Es ist ein Begriff, der aus der Psychologie kommt, aber auf jeden Fall kann man den jetzt gut auf dieses Thema der Coronapandemie umlegen und wir wissen einfach, dass Resilienz wirklich bestärkend für uns Menschen ist. Man kann sich das so vorstellen, wie wenn wir jetzt eine Feder in der Hand halten würden – wir haben mit dieser Krise zu tun, die Feder biegt sich zusammen,



aber es geht darum, wie kann sie sich nachher wieder öffnen. Also wie wir auch wieder gut durch diese Situation gemeinsam gehen können und natürlich fällt es vielen Menschen einfach schwer damit umzugehen und manche tun sich damit leichter, aber da spielen sehr viele Faktoren eine große Rolle wie zum Beispiel das soziale Umfeld, aber auch die Persönlichkeitsanteile dieser Person. Natürlich auch wie sehe ich die Dinge, wie gehe ich damit um und auf jeden Fall ist es ein Begriff, der jetzt zeitgerecht ist und gut hineinpasst.

### Menschen mit hoher Resilienz (17:20)

#### Martin Hammerl

Das mit der Feder ist ein sehr schönes Bild. Inwiefern kommen Menschen mit hoher Resilienz besser durch die aktuelle Situation? Sind die dann unempfindlicher gegenüber mentalen Erkrankungen, Depressionen oder irgendetwas in die Richtung? Wie sieht das aus? Was erleben Sie da vielleicht auch in den letzten Monaten in Ihrer Arbeit?

#### Mag. Andrea Zaunschirm

Ich erlebe immer wieder, dass Menschen, die wirklich auch versuchen lösungsorientiert zu denken, sich auf das zu fokussieren, was sie im Leben bereits haben, das auch wertschätzen, einfach mit diesen Dingen gut umgehen können und sich da im Grunde etwas leichter tun. Das kommt natürlich jetzt auf die Situation an, weil wenn jemand jetzt sagt, okay ich habe jetzt gerade meinen Arbeitsplatz verloren und es gibt vielleicht noch irgendeine private Krise, dann kann das natürlich schon sehr komplex werden. Die Frage ist auch wie stark ist die persönliche Belastung. Das muss man natürlich immer abwägen, aber man weiß, dass es natürlich besser ist, wenn jemand sich nach

vorne orientiert und sich selber auch fragt, was kann ich tun, was kann ich aus meiner Situation machen. Also auch aktiv an die Dinge herangeht. Das ist natürlich eine bessere Strategie als wenn jetzt jemand passiv ist und sich hängen lässt. Das kann man natürlich eine Zeit lang machen, aber man sollte dann wieder schauen, wie man sich wieder aufrufen kann und wie man seinen Weg gehen kann und wo man hin will.

### Folgen einer niedrigen Resilienz (19:00)

#### Martin Hammerl

Gehen wir einmal vom schlimmsten Fall aus unter Anführungszeichen. Was passiert denn in der Psyche, im Körper, wenn unsere Resilienz zu niedrig ist? Wie sehen da vielleicht auch die Langzeitfolgen aus?

#### Mag. Andrea Zaunschirm

Wenn sie zu niedrig ist, wenn jemand immer eine sehr negative Haltung hat zu gewissen Dingen, sich auch viele negative Gedanken macht, könnte es zum Beispiel sein, dass ein Mensch eine Depression entwickelt und sich zurückzieht. Es kommt zum Energieverlust, Traurigkeit kann ein Thema werden, Hoffnungslosigkeit und natürlich, wenn wir jetzt von einer klinischen Depression, einer schwereren Depression sprechen, könnte es natürlich schon sein, dass der Serotoninspiegel im Gehirn fällt und man dann einfach auch Unterstützung braucht. Das kann sich massiv auf das Schlafverhalten auswirken. Antriebslosigkeit kann ein Thema sein. Das kann sehr umfassend sein. Es kann aber genauso auch das Thema der Erschöpfung im Fokus stehen. Das kann unterschiedliche Ursachen haben. Auch die Angsterkrankungen sind ein großes



Thema und oft auch bei der älteren Generation sehr stark wahrzunehmen.

### Maßnahmen (20:25)

#### Martin Hammerl

Sehen Sie das aktuell schon, dass das mehr wird, dass die Situation in den letzten eineinhalb Jahren einen Einfluss hat, mit den Erkrankungen, mit den Schwierigkeiten, wegen fehlender Resilienz?

#### Mag. Andrea Zaunschirm

Es gibt schon Studien dazu, wo man sagt, dass es mehr geworden ist, gerade im Kinder- und Jugendbereich. Abteilungen von der Psychiatrie und Psychotherapie geben dazu auch immer Rückmeldungen. Ich kann da jetzt keine direkten Zahlen nennen, ich kann nur sagen, dass das mit der Pandemie, mit dem Umgang, natürlich auch vor Ort immer wieder ein Thema ist. Das ist ein sehr komplexes Thema. Deswegen versuche ich selber auch immer sehr individuell auf die Leute einzugehen und wirklich einmal zu schauen, was kann ich tun, wie kann ich damit umgehen und da ist zum Beispiel die Tagesstruktur ein ganz wichtiger Punkt, dass man selber auch immer schaut, beispielsweise im Falle einer Arbeitslosigkeit oder auch generell, wenn es mir nicht gut geht, wie gehe ich damit um und da ist diese Struktur ganz wichtig. Immer wieder Rituale zu haben, tägliche Aufgaben, die man einfach hat, einen Rhythmus zu haben, wann stehe ich auf, wann gehe ich schlafen, dass man sich vielleicht gemeinsam mit der Familie zum Esstisch hinsetzt, dass man auf solche Dinge auch Wert legt, weil natürlich diese ganze Pandemie bei vielen Menschen zu einem Kontrollverlust führt. Es hat uns Sprichwörtlich den Boden unter den Füßen weggezogen und wir wissen oft auch nicht wie es

weitergeht. Da gibt es schon ein paar Dinge, wo wir uns gegenseitig versuchen zu bestärken.

#### Martin Hammerl

Sie nennen da schon, dass eine geregelte Tagesstruktur ein wichtiger Punkt ist, um dagegen zu wirken. Was gibt es denn vielleicht noch für Tipps und Tricks, für akute Handlungen, die ich setzen kann, wenn ich das Gefühl habe, dass ich mich langsam überwältigt fühle und es langsam zu viel wird für meine Resilienz?

#### Mag. Andrea Zaunschirm

Man kann natürlich auch hergehen und zum Beispiel einmal versuchen sich persönlich hinzusetzen, ein Blatt Papier herzunehmen und zu sagen, was sind denn die Dinge, die ich im Leben jetzt gerne mache. Also wo sind die Dinge, die ich tun muss, weil sie einfach zu meinem Alltag dazugehören und wo sind die Dinge, aus denen ich zum Beispiel ein „Kann“ mache. Was sind die Dinge, die mich entspannen, die mir Freude bereiten, wenn ich wirklich das Gefühl habe, dass es mir jetzt nicht gut geht. Vielleicht ist das für den einen Menschen ein täglicher Spaziergang, setze mich dann in die Sonne und lasse das auf mich wirken oder gehe zum Beispiel in den Wald und versuche mit allen Sinnen achtsam wahrzunehmen, was tut sich da für mich, was höre ich, ist es ein Vogelgezwitscher, was spüre ich zum Beispiel auf der Haut, was nehme ich von den Farben wahr. Ich mache sozusagen einen Achtsamkeitsspaziergang durch den Wald und das kann etwas sein, das einen bestärken kann. Für einen anderen kann es sein, dass er wieder Kontakt mit einem guten Bekannten oder einer guten Freundin aufnimmt und versucht die Beziehung zu Personen zu pflegen, die einen aufbauen. Für jemand anderen kann es



zum Beispiel auch etwas Kreatives sein – er malt etwas, er dekoriert etwas, er hört Musik, er spielt selbst ein Instrument. Es sollte einfach darum gehen, dass etwas mir selbst eine Freude bereitet, dass ich etwas tue, was mich bestärkt, dass ich etwas tue, weil ich es will und weil ich es kann. Und da sollte immer ein Ausgleich zwischen diesen Dingen sein, die ein „Muss“ sind und die ein „Kann“ sein können. Man könnte zum Beispiel auch selber einmal hergehen und sich einen Energietopf aufzeichnen, wo man sich selber ein bisschen auf den eigenen Energiehaushalt konzentriert und sich dann fragt, wenn ich jetzt dieser Energietopf bin, wenn ich 100 Prozent Energie da drinnen habe, was sind eigentlich die Dinge, die mich belasten, die mir Energie nehmen. Das kann jetzt genauso wieder sein, dass es Situationen sind, die Energie nehmen oder Aktivitäten, die einen immer wieder Energie kosten. Das sind zum Beispiel Personen im Umfeld, die mir Energie nehmen. Das sind einfach Lebensthemen, Sorgen, Belastungen, die mir die Energie nehmen. Die Gegenfrage ist dann immer, was man in den Energietopf hineingeben kann, damit er sich sozusagen wieder auflädt. Das ist ein ganz wichtiger Punkt. Wenn ich leer bin, wenn es mir schlecht geht ist die Frage, wie ich mich wieder auffüllen kann, wie ich dem entgegenwirken kann.

### **Martin Hammerl**

Also einfach einmal Bilanz für sich selbst ziehen und schauen, wie der Alltag aussieht?

### **Mag. Andrea Zaunschirm**

Genau.

## **Resilienz und Corona (25:42)**

### **Martin Hammerl**

Wenn wir jetzt die aktuelle Situation mit früheren Krisen, mit früheren schwierigen Zeiten vergleichen, gibt es da große Unterschiede für die menschliche Psyche oder ist Krise gleich Krise, die wir irgendwie verarbeiten müssen oder gibt es dann doch etwas, wo Sie sagen, das stellt diese aktuelle Pandemie doch ein bisschen abseits, das macht diese aktuelle Zeit doch ein bisschen anders?

### **Mag. Andrea Zaunschirm**

Ich denke mir heutzutage, in Zeiten der Digitalisierung, sind wir natürlich ganz anderen Dingen ausgesetzt. Wir können jederzeit, zu jedem Zeitpunkt, zu jeder Sekunde, immer alles abrufen. Wir sind vernetzt und damals war das natürlich ein ganz anderes Thema. Sie wissen selber, mit jedem Mausklick kann ich im Prinzip überall auf der Welt sein und mir jedes Problem, jede Sorge zu Gemüte führen, kann aber mit jedem Mausklick auch alle positiven Dinge der Welt sehen oder alle schönen Orte der Welt bereisen. Es ist sehr viel möglich, aber auch das birgt Gefahren im Sinne von, dass viele Menschen sich dann zu stark hineinverstricken und verschiedene Medien geben auch verschiedenes wieder. Ich denke man sollte das mit Maß und Ziel machen. Man sollte sich informieren, aber es sollte ein gewisses Maß sein, dass es dann nicht zu viel ausartet, weil eben gewisse Menschen dazu sehr negative Gedanken entwickeln und auch Gefühle und dadurch diese Gefühle der Angst sehr stark sein können.

### **Martin Hammerl.**

Klar, das verstärkt sich natürlich gegenseitig, wenn ich mich nur mit Menschen umgebe, die nur so denken.



### **Mag. Andrea Zaunschirm**

Genau.

### **Martin Hammerl**

Ich meine, wenn wir jetzt wirklich ganz hart fragen, glauben Sie, dass uns diese aktuelle Zeit, diese Pandemie auch irgendwo abhärtet in Sachen Resilienz, dass wir da vielleicht dann für die nächsten Jahre widerstandsfähiger werden, was Krisen angeht oder ist das etwas, was man nicht auf die Psyche umlegen kann?

### **Mag. Andrea Zaunschirm**

Da müsste man natürlich wieder Studien machen und die Bevölkerung befragen. Ich persönlich bin der Meinung, dadurch dass wir oft einmal zurückgezogen waren, mit uns selber beschäftigt waren, die Möglichkeit gehabt haben überall zu sein, an jedem Ort, wie wir es wollen, wo wir gesagt haben, dass das früher nie ein Thema war, vielleicht auch der Überfluss, alle Möglichkeiten immer zu haben und jetzt einmal das Rad ein bisschen langsamer laufen zu lassen, denke ich schon, dass das für viele auch eine Möglichkeit war, auch zu reflektieren, was habe ich bereits im Leben und was macht mir denn eigentlich eine Freude, wo kann ich in mich vielleicht wieder ein bisschen mehr hineinhören. Ich denke schon, dass uns das in irgendeiner Art und Weise sicherlich irgendwo auch weitergebracht hat, dass nicht immer alles selbstverständlich ist und dass auch Gesundheit nicht selbstverständlich ist. Wir können nicht zu jedem Zeitpunkt immer alles haben. Es hat sicherlich mit uns allen etwas gemacht und ich denke mir schon, dass es eine gewisse Fähigkeit ist, die wir alle entwickelt haben, mit dem Ganzen umzugehen. Es gibt den Begriff des posttraumatischen Wachstums, dass Menschen aus schwierigen Situationen, aus Trau-

men sogar so etwas wie eine Stärke entwickeln. Also dann sogar noch stärker sind als vorher. Wie gesagt, das müsste man jetzt untersuchen oder die Menschen immer wieder befragen, aber ich denke schon, dass das natürlich Auswirkungen hat.

### **Martin Hammerl**

Ich glaube, dass da noch viel an Studien und Befragungen in den nächsten Monaten und Jahren entstehen wird. Soweit unser Gespräch zum Thema Resilienz, vor allem mit Blick auf die Coronapandemie. Vielen Dank an meinen Gast heute Mag. Andrea Zaunschirm. Danke für das Gespräch und danke, dass Sie sich die Zeit genommen haben!

### **Mag. Andrea Zaunschirm**

Herzlichen Dank, ich verabschiede mich auch von Ihnen allen und auch von Ihnen Herr Hammerl!

### **Martin Hammerl**

Und an unsere Zuhörerinnen und Zuhörer: Bleiben Sie gesund!