

Resilienz – biologische, geistige und geistliche Aspekte

**Fachtagung zum 60. Jubiläum d. Vereins Jugendhilfe e.V.
10.11.2017 Handelskammer Hamburg**

Prof. Dr. med. Andreas Broocks

Carl-Friedrich Flemming (1799 – 1880)



1830 Eröffnung als erstes unter therapeutischen Aspekten gebautes und ausgerichtetes Psychiatrisches Krankenhaus im damaligen Deutschland

Landschaftspark mit seltenen Pflanzen und Bäumen (30 ha) – umgeben vom Ziegelsee

1844 Mitbegründer der „Allgemeinen Zeitschrift für Psychiatrie“

Div. wiss. Artikel und Bücher „Pathologie und Therapie der Psychosen“

Modelleinrichtung: Hospitationen aus anderen Ländern, bes. Skandinavien





320 Betten, 10 Tageskliniken (134 Plätze)

Psychiatrische Institutsambulanz

Ärztlicher Direktor: Prof. Dr. med. Andreas Broocks

**Klinik für Psychiatrie und
Psychotherapie
(128+54)**

(CA Prof. Dr. med. A. Broocks)

**Klinik für Alterspsychiatrie
(54+20)**

(CÄ Prof. Dr. med. J. Höppner)

**Klinik für
Abhängigkeits-
erkrankungen
(52+10)**

**(CA Dr. med. M.
Stuppe)**

**Klinik für Psychosomatische
Medizin und Psychotherapie
(45+12)**

(CA Dr. F.J. Buhrmann)

**Klinik für Kinder- u. Jugendpsychiatrie -
psychotherapie und -psychosomatik
(47+38)**

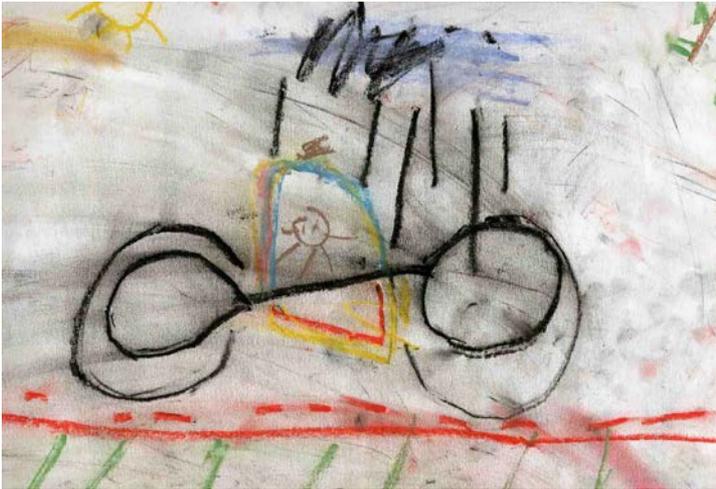
CA Dr. med. Dipl.-Psych. C. Haase

Tiergestützte Therapie

- Pferd als diagnostisches und therapeutisches Medium
- Vielfältige Erfahrungsmöglichkeiten möglich



Komplementäre Therapien



- Ergotherapie
 - Musiktherapie
 - Kunsttherapie
- eigene Fähigkeiten werden eingebracht und weiterentwickelt
 - kreativer Umgang mit unterschiedlichen Materialien wird gefördert
 - Eigenkompetenz und Selbstwert werden gesteigert

Resilienz – schon alles Wichtige gesagt ?

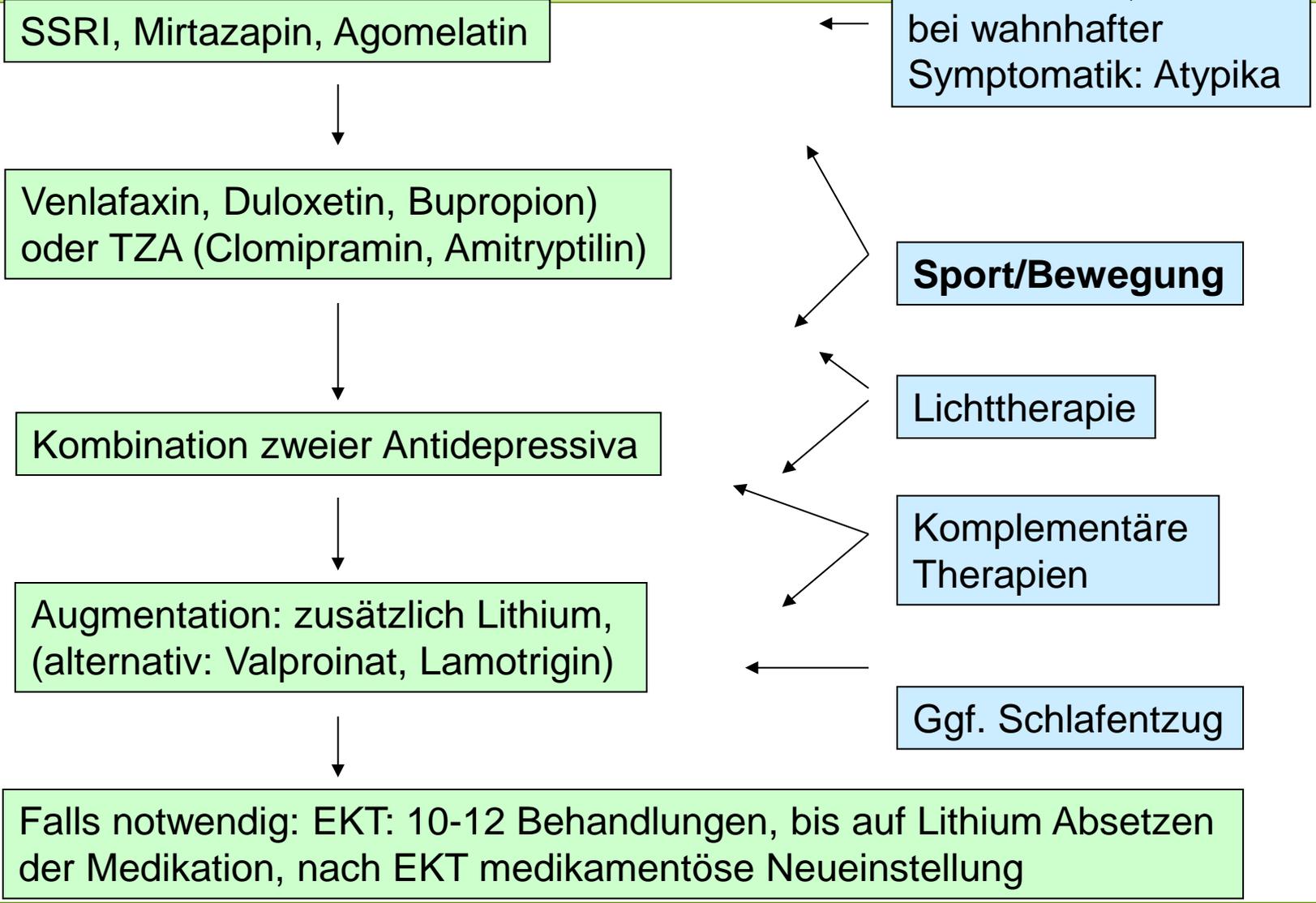
Was Menschen stärker und belastbarer machen kann –

aus der Perspektive der
eigenen Arbeitsschwerpunkte

- **Beeinträchtigung der Resilienz durch körperliche und psychische Erkrankungen**
- Verbesserung von psychischer Gesundheit und Resilienz durch Sport und Bewegung
- Religion und Spiritualität: wie wird die psychische Gesundheit und die Resilienz dadurch beeinflusst?

Stufenschema zur effektiven Behandlung einer depressiven Episode

Psychotherapie



Fachreferate (Auswahl)

- Abhängigkeitserkrankungen
- Gerontopsychiatrie
- Notfallpsychiatrie
- Psychiatrische Pflege
- Psychische Störungen bei Menschen mit Behinderung
- Psychosomatik
- Psychotraumatologie
- Religiosität und Spiritualität
- Schlafmedizin
- Sexualmedizin
- Sportpsychiatrie und -psychotherapie
- Suizidologie

- Beeinträchtigung der Resilienz durch körperliche und psychische Erkrankungen
- **Verbesserung der Resilienz durch Sport und Bewegung**
- Religion und Spiritualität: wie wird Resilienz dadurch beeinflusst?

Sportpsychiatrie und -psychotherapie

Die Jagd nach sportlichen Erfolgen lässt keinen Platz für Schwäche. Dabei sind Depressionen oder andere psychische Erkrankungen bei Sportlern nicht selten. Stigmatisierung der Betroffenen und mangelnde Information können fatale Folgen haben. Da



Schwerpunkte

- Aufbau eines Netzwerkes von behandelnden Psychiatern und Psychotherapeuten im ambulanten und stationären Rahmen
- Sportpsychiatrisch-sportpsychotherapeutische Ambulanzen
- Qualitätssicherung der entsprechenden klinischen Arbeit
- Organisation von Veranstaltungen
- Forschung im Bereich der Sportpsychiatrie inkl. Versorgungsforschung und neurobiologischer Forschung

Trainierte haben im Vergleich zu Untrainierten bessere Ergebnisse:

- **emotionale Stabilität**
- **Streßtoleranz**
- **Angst-Parameter**
- **Stimmung**
- **Sexualität**
- **Schlafqualität**
- **.....**

HEYNE

JÖRG SCHMITT-KILIAN
ANDREAS NIEDRIG

Vom
Junkie
zum
Ironman

Exercise as
„positive addiction“



Andreas Niedrig
schaffte es von ganz
unten nach ganz oben!

„Iron Man“ =

3,86 km Schwimmen

+ 180,2 km Fahrrad

+ 42,195 km Laufen

Original Paper

Neuropsychobiology 1997;34:182-187

Exercise Avoidance and Impaired Endurance Capacity in Patients with Panic Disorder

Abstract

Exercise habits and indices of aerobic fitness as measured by spiroergometric testing were examined in 38 patients with panic disorder and/or agoraphobia and 24 untrained healthy controls. Maximal oxygen consumption, maximal power output and the power output at a lactate concentration of 4 mmol/l

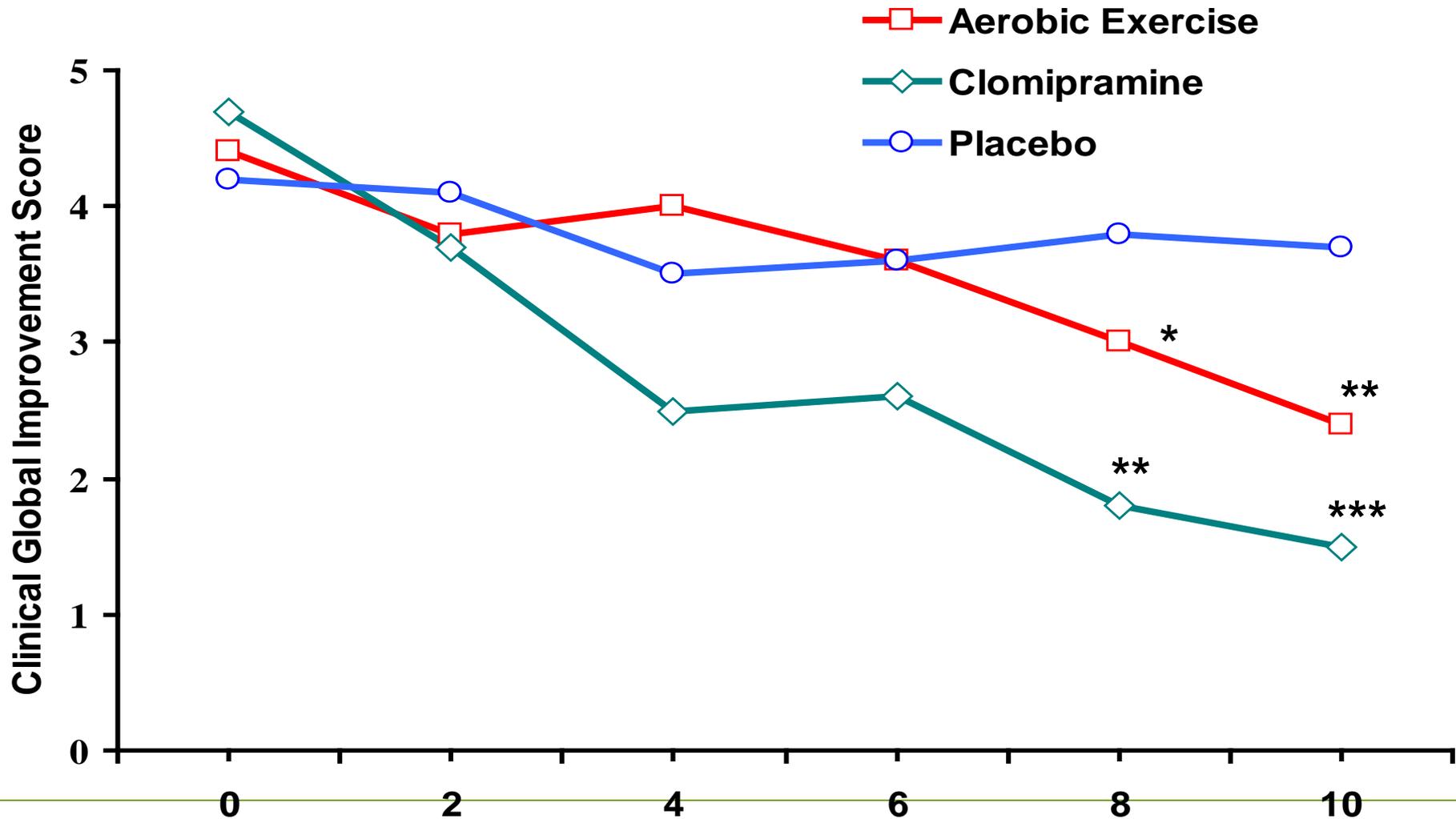
Andreas Broecker¹
Tim F. Meyer¹
Bryson Bandelow²
Annette George³
Uwe Bartmann⁴
Eckart Rüger⁵
Ulrich Halmes-Fuchs⁶

Department of Psychiatry,
University of Göttingen,
Department of Neurology,
University of Würzburg,
Institute of Sports and Preventive
Medicine, University of Saarbrücken,
Department of Sports Medicine,
University of Göttingen, Germany

Comparison of Aerobic Exercise, Clomipramine and Placebo in the Treatment of Panic Disorder



Broocks et al, Am. J. Psychiatry 155, 603-609, 1998



Übersicht zu den Metaanalysen zu den therapeutischen Effekten von Sport und Bewegung bei depressiven Störungen

Autoren	Anzahl der randomisiert-kontrollierten Studien (RKS)	Effektstärke	Anmerkungen
Silveira et al. 2013	10	0,61	Es kamen sowohl Ausdauer- als auch Krafttraining zur Anwendung.
Rimer et al. 2012	32	0,67	Bei Auswertung von vier Studien mit den strengsten methodischen Anforderungen ergab sich eine Effektstärke von 0,31. Sport- und Verhaltenstherapie (sechs Studien) wiesen vergleichbare Effektstärken auf.
Bridle et al. 2012	9	0,34	Diese Analyse umfasste ausschließlich Studien mit älteren Patienten (> 60 Jahre). Effektstärken von Sport entsprechen den Effektstärken, die für antidepressiv wirkende Medikamente (0,2–0,5) oder psychotherapeutische Verfahren (0,18–0,34) gefunden wurden.
Krogh et al. 2011	13	0,40	Es fehlen Langzeitstudien, die der Frage nachgehen, ob die positiven Kurzeiteffekte über einen längeren Zeitraum stabil bleiben.
Rethorst et al. 2009	58	0,80	Drop-out-Raten waren nicht höher als in den Studien mit Pharmako- oder Psychotherapie.

Neurobiologische Effekte von motorischer Aktivität

- **Verstärkter Einstrom von Tryptophan in das Gehirn**
(Chauloff 1987, Broocks 1990, Dishman, Strüder 1997)
- **Stimulation der intrazerebralen Synthese von Serotonin, Noradrenalin und Dopamin und Erhöhung der “Neurotransmitter-Reserve”**
(Broocks 1989, 1990, 1991)
- **Längerfristig: Abnahme der Reaktionsbereitschaft zentraler 5-HT_{2C}-Rezeptoren** (Broocks et al 1999)
- **Verstärkte Neurogenese im Hippokampus assoziiert mit verbesserter Lernleistung** (van Praag 1999)
- **Anstieg von BDNA (= brain derived neurotrophic factor) nach motorischer Aktivität** (Neeper 1996)

Hippocampal Plasticity in Response to Exercise in Schizophrenia

Frank-Gerald Pajonk, MD; Thomas Wobrock, MD; Oliver Gruber, MD; Harald Scherk, MD; Dorothea Berner, MD; Inge Katzl, MD; Astrid Kierer, *cand.med.*; Stephanie Müller, *cand.med.*; Martin Cest, MD; Tim Meyer, MD; Martin Backes, MD; Thomas Schneider-Axmann, PhD; Allen E. Thornton, PhD; William G. Honer, MD; Peter Falkai, MD

Context: Hippocampal volume is lower than expected in patients with schizophrenia; however, whether this represents a fixed deficit is uncertain. Exercise is a stimulus to hippocampal plasticity.

Objective: To determine whether hippocampal volume would increase with exercise in humans and whether this effect would be related to improved aerobic fitness.

Design: Randomized controlled study.

Setting: Patients attending a day hospital program or an outpatient clinic.

Patients or Other Participants: Male patients with chronic schizophrenia and matched healthy subjects.

Interventions: Aerobic exercise training (cycling) and playing table football (control group) for a period of 3 months.

Main Outcome Measures: Magnetic resonance imaging of the hippocampus. Secondary outcome measures were magnetic resonance spectroscopy, neuropsychological

(Rey Auditory Verbal Learning Test, Corsi block-tapping test), and clinical (Positive and Negative Syndrome Scale) features.

Results: Following exercise training, relative hippocampal volume increased significantly in patients (12%) and healthy subjects (16%), with no change in the nonexercise group of patients (-1%). Changes in hippocampal volume in the exercise group were correlated with improvements in aerobic fitness measured by change in maximum oxygen consumption ($r=0.71$; $P=.003$). In the schizophrenia exercise group (but not the controls), change in hippocampal volume was associated with a 35% increase in the *N*-acetylaspartate to creatine ratio in the hippocampus. Finally, improvement in test scores for short-term memory in the combined exercise and nonexercise schizophrenia group was correlated with change in hippocampal volume ($r=0.51$; $P<.05$).

Conclusion: These results indicate that in both healthy subjects and patients with schizophrenia hippocampal volume is plastic in response to aerobic exercise.

- **Neurobiologische Effekte**
- **Metabolische Effekte**
- **Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit**
- **Psychologische Effekte, z.B.**
 - **Selbstwertgefühl**
 - **Selbstbewußtsein**
 - **“Selbstwirksamkeitserwartung”**
 - **.....**

- *„Für regelmäßiges Training fehlt mir einfach die Zeit.....“*

„Für regelmäßiges Training fehlt mir einfach die Zeit.....“



Der Gegenbeweis:

Amerika staunt: Warum ist der neue Präsident nur so fit?

Barack Obama (47), künftiger US-Präsident, findet trotz eiserer Vorbereitung auf sein neues Amt immer noch Zeit fürs Fitness-Studio. Zwar kommt er immer weniger zum Lesen von Romanen und zum Fernsehen, auch besucht er kaum noch Freunde, berichtet die „Washington Post“. Doch für Hanteln und Kraftmaschinen bringt er meist noch eineinhalb Stunden pro Tag auf. „Er absolviert das täglich wie ein Uhrwerk“, zitiert das Blatt Marty Nesbitt aus Obamas engstem Freundeskreis in Chicago.



Mauern zurückzieht, sondern vor allem im Urlaub bisher den Kontakt mit der Bevölkerung nicht scheute. Damit unterscheidet er sich u. a. von Russlands Premierminister Wladimir Putin, der sich und seinen nackten Oberkörper bei einem Jagdausflug im Sommer streng abgeschirmt lediglich für einige ausgewählte Hof-Fotografen des Kreml inszenierte. Und Frankreichs Präsident Nicolas Sarkozy war nicht gerade erfreut, als ihn Medienvertreter bei einer Bootsfahrt in der Badehose ablichten und ließ sich zu wüsten Beschimpfungen hinreißen.

Mindestens 45 Minuten pro Tag Training

Doch Barack Obama sieht offenbar keine Notwendigkeit, sich zu verstecken – weil er weiß, dass er nichts zu verbergen hat. Warum? Er nahm schon während des nestrogeuden Wahl-

Washington

Friedemann Diederichs

Die entscheidenden Fragen:

- Was kann der Patient nach der Entlassung in eigener Regie machen?
- Was ist realistisch?
- Glaubte der Patient wirklich, dass er sein Verhalten im Sinne des „aktiven Lebensstils“ ändern kann?
- Was führt zu einer echten Eigenmotivation?
- Was kann der Patient allein machen (ohne Verabredung, ohne Verein oder Selbsthilfegruppe,...)?
- Was kann der Patient immer und überall machen?



C. D. Reimers I. Reuter B. Tettenborn
A. Broocks N. Thürauf G. Knapp (Hrsg.)



Prävention und Therapie durch Sport

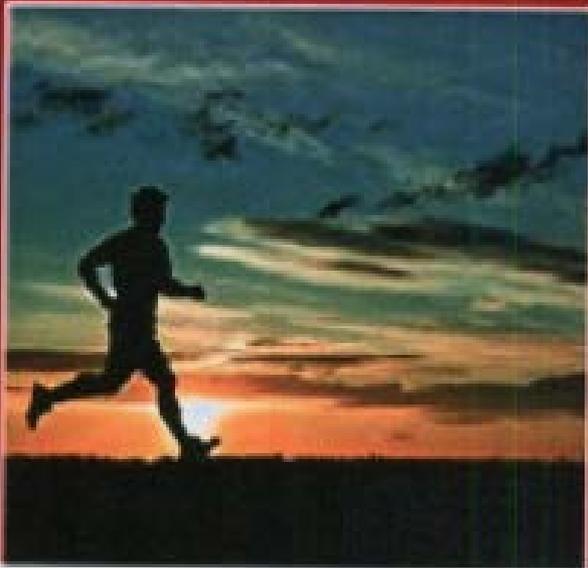
Band 2: Neurologie, Psychiatrie/
Psychosomatik, Schmerzsyndrome

2. Auflage



Die komplette Übersicht zum Thema

- Band 1: Grundlagen**
- Band 2: Neurologie/Psychiatrie**
- Band 3: Orthopädie/Rheumatol.**
- Band 4: Innere Medizin**



Sport- und Bewegungstherapie bei seelischen Erkrankungen

Forschungsstand und Praxisempfehlungen

Erschienen im
Schattauer-Verlag
2015:

Wenn Sie es in
verständlicher
Form nachlesen
wollen!

- Beeinträchtigung der Resilienz durch körperliche und psychische Erkrankungen
- Verbesserung der Resilienz durch Sport und Bewegung
- **Religion und Spiritualität: wie wird Resilienz dadurch beeinflusst?**

Religiosität und Spiritualität

In der deutschsprachigen Psychiatrie und Psychotherapie ist ein „spiritual turn“ zu beobachten: Nachdem Fragen des Glaubens, der Religiosität und Spiritualität lange im Fokus standen, findet nun zunehmend eine professionelle Auseinandersetzung

38 PSYCHIATRIE & PHILOSOPHIE

RELIGIOSITÄT UND SPIRITUALITÄT

GLAUBE KANN SCHÜTZEN, ABER AUCH SCHADEN

Die eigene Sinnggebung und Weltdeutung sind sehr persönliche Themen, die auch viele Bezüge zu psychischen Krankheiten aufweisen. Ärzte und Therapeuten benötigen Respekt und Einfühlungsvermögen, um herauszufinden, ob im Einzelfall ein krankmachender Glaube vorliegt oder ob sich heilsame religiöse oder spirituelle Ressourcen aktivieren lassen.



Rotary



Magazin

Für Deutschland und Österreich

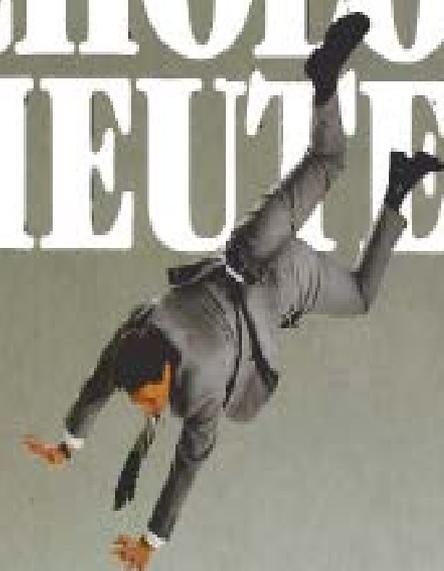


**Das Thema ist
in den letzten
20 Jahren immer
mehr aus der
Tabuzone
herausgekommen**

Die **Wiederkehr** des **Glaubens**

Wolfram Weimer: Gott ist wieder da
Robert Spaemann: Vernunft und Religion
Eugen Biser: Christentum im Zeitalter der Angst
Stephan J. Kramer: Judentum in Deutschland

PSYCHOLOGIE HEUTE



Spiritualität:
**Wie Sie den
richtigen
Weg finden**



Legas
PSYCHOLOGIE
HEUTE
Juhl 2001
FIS 216
LFR 235
LH5 000
DK 78,-
DK 70,00
DK 10,00
HEFT 6
IG

Das Magazin für Leib & Seele

PSYCHOLOGIE HEUTE

Nähe und Distanz:
Wie wir Bindung lernen



**Sinnvoll leben:
Geht das ohne Gott?**
Das Comeback der Religion



Wirtschafts Woche



52

16. NOVEMBER
Donnerstag 12.17



Macht Glaube erfolgreicher?

Paulus Management Systems

Das Allensbacher Institut für Demoskopie: Das Interesse an Glaubensfragen nimmt zu

Umfragen: Religion ist wieder im Kommen

Religion ist in Deutschland im Kommen. Was viele bereits vermutet haben – beispielsweise wegen des kolossalen Verkaufserfolgs von Peter Hahnes Buch „Schluß ist lustig“ –, wird jetzt vom Institut für Demoskopie Allensbach (am Bodensee) mit Zahlen untermauert. Jämwoch nimmt gerade unter Jugendlichen das Interesse am Glauben zu. Der Papstbesuch im vergangenen Jahr hat indessen fürs religiöse Bewußtsein nur eine Nebenrolle gespielt. Ideo-Reporter Marcus Mockler laßt die interessantesten Ergebnisse zusammenfassen.

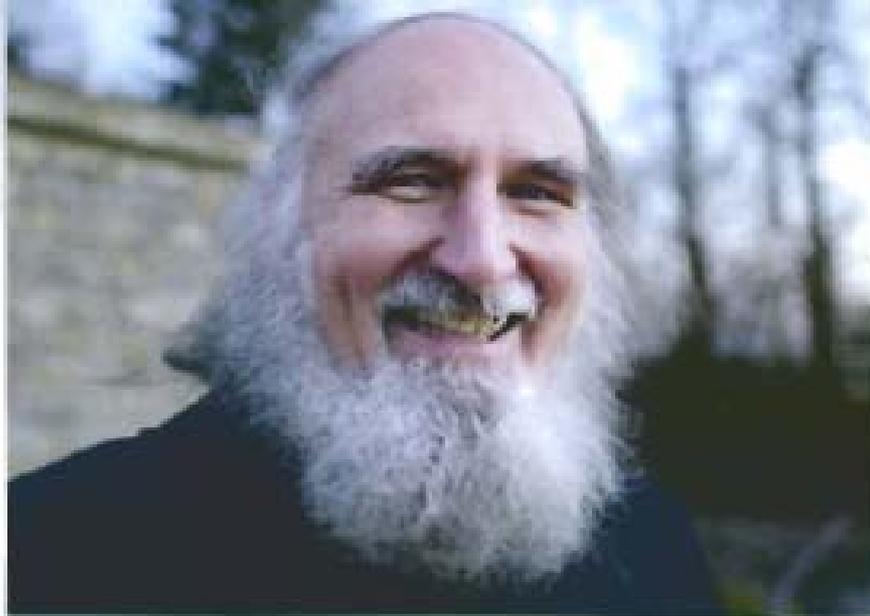
Zus Religionslieber vom August 2005, als Papst Benedikt XVI. den Weltjugendtag in Köln besuchte, ist Deutschland wieder auf Normaltemperatur gesunken. Damals zählte der Anteil dieser, die überzeugt sind, daß der Glaube für die meisten Menschen in Deutschland ein existentieller Bedeutung ist, von

interessieren sich heute mehr Menschen als früher. Deshalb haben die Kirchen vom Trend hin zur Religion bislang nicht profitiert und kämpfen weiterhin mit vereinzelt Inden An-

gen, bei den 30- bis 44-Jährigen von 27 auf 34%. Das sind keine großen

WELTJUGENDTAG IN KÖLN:





Man nennt ihn den „Glückspater“: Anselm Grün, Benediktiner-Mönch, ist gelernter Betriebswirt und Doktor der Theologie. Er trägt die Leitungsverantwortung für Finanzen und Wirtschaft seines Klosters. Er lehrt Lebenskunst und Menschenführung, ist spiritueller Berater zahlreicher Topmanager. Weisheit und Erfahrungsschatz der spirituellen Tradition verbindet er mit unserem Lebensgefühl und den Erkenntnissen der Psychologie. Mit seinen weltweit millionenfach verbreiteten Büchern gehört Anselm Grün zu den meistgelesenen christlichen Autoren der Gegenwart.

Lesen ist es auch für sich von Anselm

Probhefte gratis

einfach leben

bietet Ihnen:

- Abstand vom Alltag
- Konzentration auf die wirklich wichtigen Lebensthemen



3	Inhaltsverzeichnis
4	Einleitung
6	1. Gott ist mein Freund
8	2. Wie er mich liebt
10	3. Ein heiliger Geist
12	4. Mensch sein
14	5. In Frieden

HER

CME

Christina Puchalski
MD
hcscomp@quinn.edu

Spiritual Assessment in Clinical Practice

Christina Puchalski, MD, MS

Spirituality is an essential element of healthcare because spirituality is, as Viktor Frankl wrote, the essence of our humanity.¹ Spirituality speaks to what gives ultimate meaning and purpose in a person's life. It is that part of people that seeks healing and reconciliation with self or others.^{2,3} Spiritual values such as hope, faith, and altruism can help people handle adversity and cope with suffering and illness. Religions offer people a language of hope and ways to understand their suffering.⁴ Religious and other spiritual communi-



Für die Kitteltasche: so erhebe ich eine spirituelle Anamnese!



FICA: Spiritual Assessment*

The acronym FICA can help structure questions in taking a spiritual history:

F — Faith, Belief, Meaning

I — Importance and Influence

C — Community

A — Address/Action in Care

Sinnorientierte Psychotherapie

Zunehmende
Anzahl von
Veranstaltungen
auch in
Deutschland



Akademie *für*
Psychotherapie
und Seelsorge

4. Internationaler Kongress für Psychotherapie und Seelsorge
Fortsetzung der Internationalen Symposien in Gwatt (Schweiz)

Psychotherapie in der Krise? Die neue Lust auf Sinn und Werte

Programm
28. Mai bis 1. Juni 2003
in Marburg/Lahn
Tabor - Konferenzzentrum



Religiosität und psychische Gesundheit

Korrelationen intrinsischer Glaubensüberzeugungen mit

[Arch-Suicide-Res. 2016;20\(1\):1-21. doi:10.1080/13811118.2015.1004494.](#)

Religion and Suicide Risk: A Systematic Review.

[Lawrence RE, Oquendo MA, Stanley B.](#)

- Suizidrate
- Straffälligkeit bei Jugendlichen
- Scheidungsrate
- Lebenszufriedenheit (Partnerschaft, Sexualität)
- Psych. Erkrankungen, insbes. Suchterkrankungen
-

Religiosität und psychische Gesundheit

- „Religion“ und spirituelle Praktiken können auch destruktiv und krankheitsfördernd sein
 - Angstverursachende Gottesbilder
 - „Gehirnwäsche“, Gruppenzwang (Sekten!)
 - Fragwürdige psychospirituelle Praktiken bis hin zum Okkultismus
 - Hassprediger: Radikalisierung, Intoleranz, Gewalt in jeder Form, Mordlust, Unterdrückung

„Einen Glauben braucht der Mensch“ ?!?

Jeder Mensch hat auch einen Glauben !

Entscheidend: woran jemand glaubt.

Aktuell schaut die ganze Welt auf den IS.

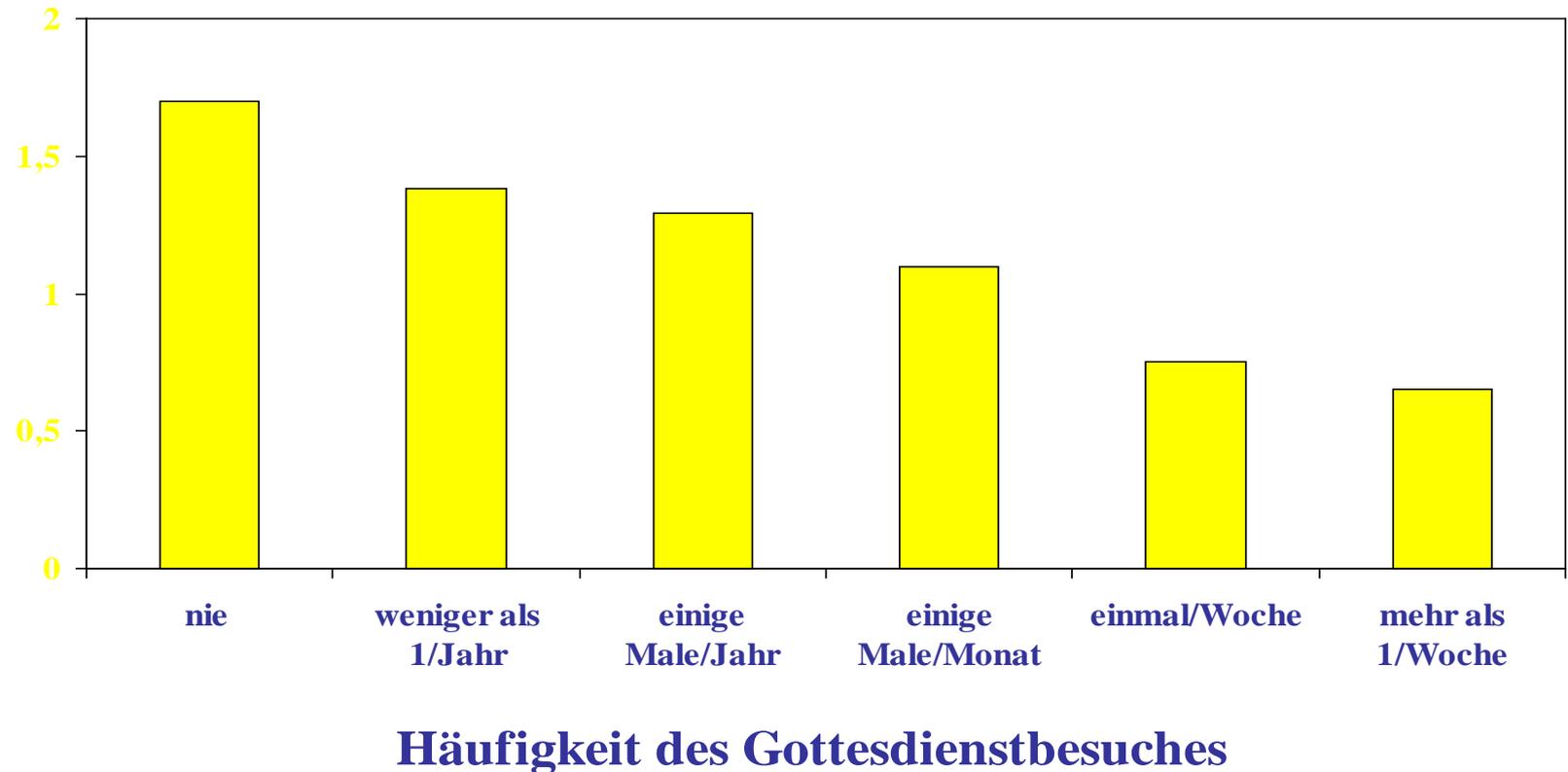
Aber: In Deutschland hatten viele Menschen an den Nationalsozialismus und den Führer geglaubt,

..... vielleicht auch aus Mangel an anderen intrinsischen Glaubensüberzeugungen?

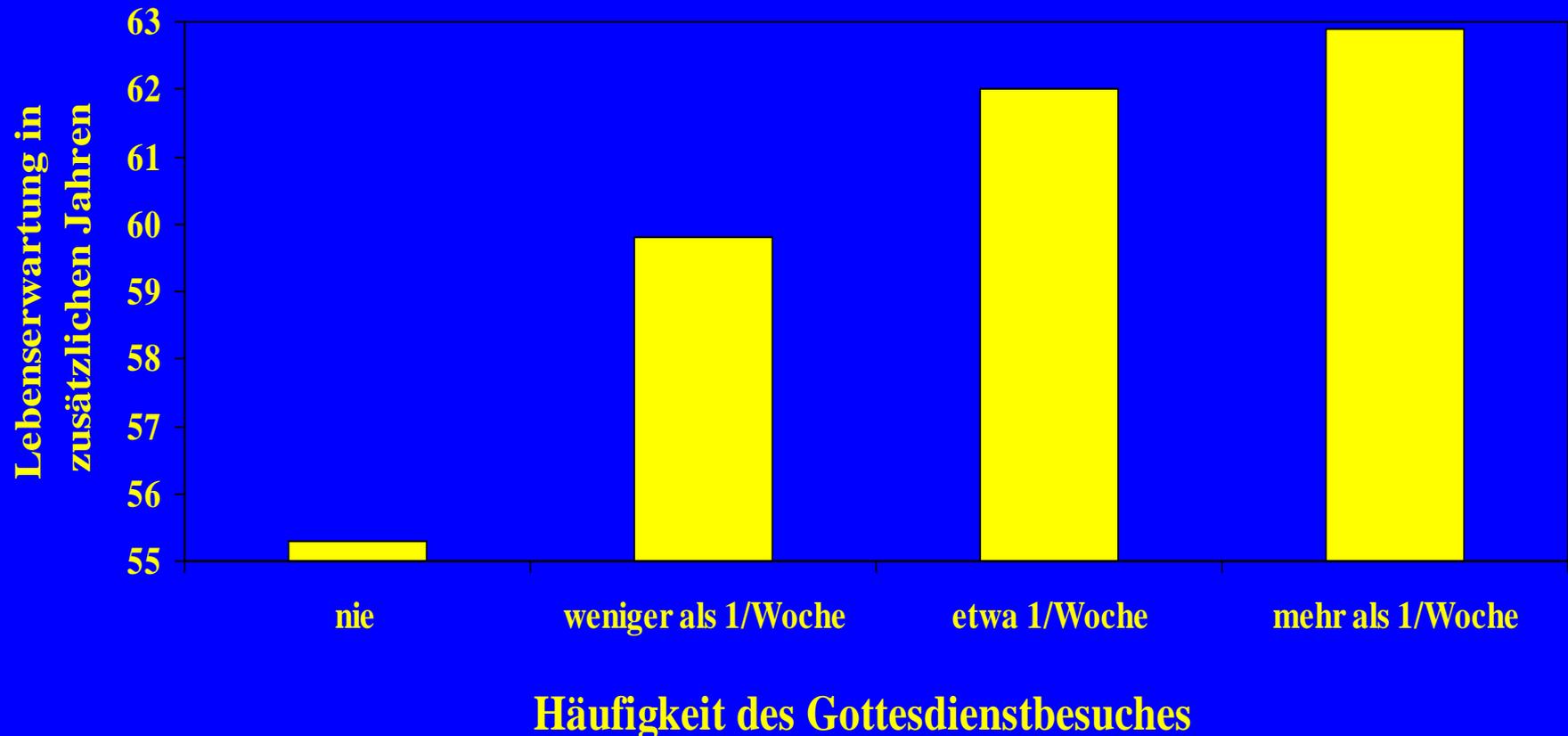
Weiteres Thema: auch Atheisten haben einen Glauben

Religion und *körperliche* Gesundheit

Anzahl der Krankenhausaufenthalte in Abhängigkeit von Gottesdienstbesuchen



Lebenserwartung in Jahren eines Zwanzigjährigen (noch zu lebende Jahre) in Abhängigkeit vom Besuch des Gottesdienstes



Should physicians prescribe religious activities?



THE NEW ENGLAND
JOURNAL of MEDICINE

ESTABLISHED 1812 • ISSN 0028-4793 • WWW.NEJM.ORG

Sloan RP, Bagiella E, VandeCreek L, Hover M, Casalone C, Jinpu Hirsch T, Hasan Y, Kreger R, Poulos P.

Columbia University College of Physicians and Surgeons, New York, NY 10032, USA.

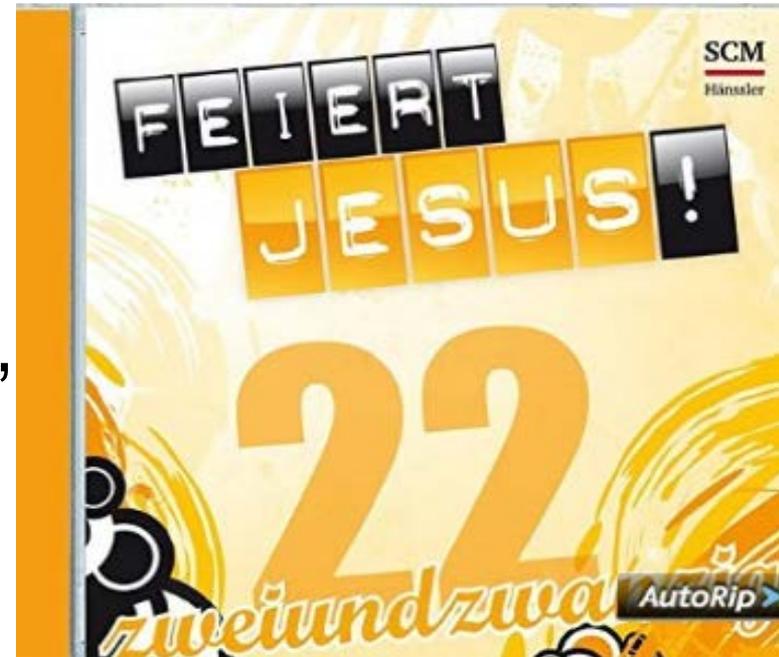
N Engl J Med. 2000 Jun 22;342(25):1913-6

Comment in:

- » [N Engl J Med. 2000 Nov 2;343\(18\):1339-40; author reply 1341-2.](#)
- » [N Engl J Med. 2000 Nov 2;343\(18\):1340-1; author reply 1341-2.](#)
- » [N Engl J Med. 2000 Nov 2;343\(18\):1340; author reply 1341-2.](#)
- » [N Engl J Med. 2000 Nov 2;343\(18\):1340; author reply 1341-2.](#)
- » [N Engl J Med. 2000 Nov 2;343\(18\):1340; author reply 1341-2.](#)
- » [N Engl J Med. 2000 Nov 2;343\(18\):1340; author reply 1341-2.](#)
- » [N Engl J Med. 2000 Nov 2;343\(18\):1341; author reply 1341-2.](#)
- » [N Engl J Med. 2000 Nov 2;343\(18\):1341; author reply 1341-2.](#)

- Ich meditiere täglich
- Ich führe mehrfach täglich Achtsamkeitsübungen durch
- Ich mache morgens meine „Stille Zeit“
-

- Einen Abschnitt in der Bibel lesen - was will Gott mir dadurch sagen?
- Gebet: Dank, Fürbitte, Lob Gottes, hörendes Gebet
- Singen, Lobpreismusik ...
- “He makes all the difference!”
-



- Im Hinblick auf Ethik/Gebote: große Ähnlichkeit mit anderen Religionen
- Besonderheit: Persönliche Gottesbeziehung durch Jesus Christus
- Gott als Schöpfer des Universums für den Menschen nicht fassbar
- Gott offenbart sich in der Heiligen Schrift – und:
- In Jesus begegnet mir Gott wie ein Freund – einer, der mir nahe ist – im Leben und im Sterben.
- In Jesus offenbart sich mir das Wesen Gottes – JESUS IST GOTT (Einheit von Vater, Sohn und Heiliger Geist)
- Aber: kein Gott, der über den Dingen schwebt, sondern EINER, der Unrecht, Leiden, Folter und Schmerz selbst durchlebt hat – am KREUZ

Viele Kirchenlieder: „ich weiß, dass einer mit mir geht...“ Durch gute und schlechte Tage hindurch – und auch auf meinem letzten Weg – in Seine ewige Gegenwart.



- **Liebe Deinen Nächsten wie dich selbst**
- Du sollst Gott, deinen HERRN, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele, ... und du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst...
Lukas 10:27
- Feindesliebe
- Vergebung
- Gnade und Heilsgewissheit: wenn ich meine Sünde bekenne, wird Gott mir vergeben

Konsequenz: ich will ein gutes Leben (in der Nachfolge Christi) leben -

- *nicht aus Angst vor Strafe im jüngsten Gericht*
- *sondern aus Dankbarkeit und Freude darüber, dass Gott mich schon angenommen hat - **so wie ich bin***

Christliche Spiritualität – Kernelemente

- Bedeutung der christlichen Gemeinschaft
- Bedeutung des christlichen Gottesdienstes
- Bedeutung der Sakramente, insbesondere Taufe und Abendmahl
- Bedeutung des stellvertretenden Leidens und Sterbens Jesu
- Bedeutung des endzeitlichen Geschehens
-

Gebet: aktive oder passive Bewältigungsstrategie?

- „Alles ist an Gottes Segen - und an seiner Gnad' gelegen!“
 - Das bedeutet nicht, dass ich dann gar nichts mehr tun muss!

- Dein Wille geschehe! - Fertig!?

- Dialektik bei Martin Luther:
 - Beten, als ob alles Arbeiten nichts nützte – und arbeiten, als ob alles Beten nicht hülf!
 - „Wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge – würde ich heute ein Apfelbäumchen pflanzen!“

(1) „Befiehl du deine Wege und was dein Herze kränkt
der allertreuesten Pflege des, der den Himmel lenkt.

Der Wolken, Luft und Winden gibt Wege, Lauf und Bahn,
der wird auch Wege finden, da dein Fuß gehen kann.“

(2)

....

(12)

Paul Gerhardt 1653

Zusammenfassung: wie intrinsischer Glaube die innere Widerstandskraft erhöhen kann



- **Soziale Gemeinschaft – gemeinsame Ziele**
- **Gottesbeziehung: Erfahren der Geborgenheit in Gott**
- **Dankbarkeit – Erweiterung der Perspektive**
- **Orientierung an Werten**
- **Entlastung durch Gebet**
- **Hoffnung auf die Hilfe und das Eingreifen Gottes**
- **Bewältigung von Versagen und Schuld**
- **Lebenssinn hängt nicht an Leistung**
- **Mich annehmen können – auch mit meinen Schwächen**



- **eine Atmosphäre schaffen, in der auch über problematische Religiosität gesprochen werden kann**
- **Grundwissen über wichtige religiöse Gemeinschaften**
- **Erkennen, ob Glaubensinhalte oder –praktiken wichtige Ressource oder Belastungsfaktor ist**
- **Grenzen respektieren**
- **Kooperation mit Pastor, Rabbi, ..., Seelsorger**



Dale A. Matthews

Das Thema erlebt einen „Boom“



}essentials{

Samuel Pfeifer

Weisheit als Ressource in der Psychotherapie

Ein Überblick

 Springer

Samuel Pfeifer
Michael Utsch

Utsch
Bonelli · Pfeifer

Psychotherapie und Spiritualität

Mit existenziellen Konflikten und
Transzendenzfragen
professionell umgehen

 Springer



Woran wir mit unseren
Patienten arbeiten?

- Suche und stärke soziale Beziehungen
- Wie kann ich Freundschaften finden und pflegen

- **Akzeptiere, dass Schicksalsschläge und traumatische Erfahrungen zum Leben gehören und es für uns alle eine lebenslange Aufgabe sein wird, damit so gut wie möglich umzugehen**
 - DBT: Leben ist Leiden, radikale Akzeptanz
 - Weltanschaulicher Bezugsrahmen

● Wie hast Du frühere Krisen bewältigt?



Immer wieder berichten Betroffene, dass sie aus Krisen gestärkt und mit vertieften menschlichen Beziehungen herausgegangen sind, dass Krisen ihnen gezeigt haben, was wirklich wichtig ist.

Was kann ich tun, um resilienter zu werden?

- Wo liegen Deine Stärken? Was hast Du schon alles bewältigt im Leben?
- Wie?
 - Was würde Dir jetzt helfen?
 - Was würde Dir jetzt gut tun?

- Wie hast Du anderen geholfen, mit einem Problem oder einem Schicksalsschlag fertig zu werden?

Was kann ich tun, um resilienter zu werden?

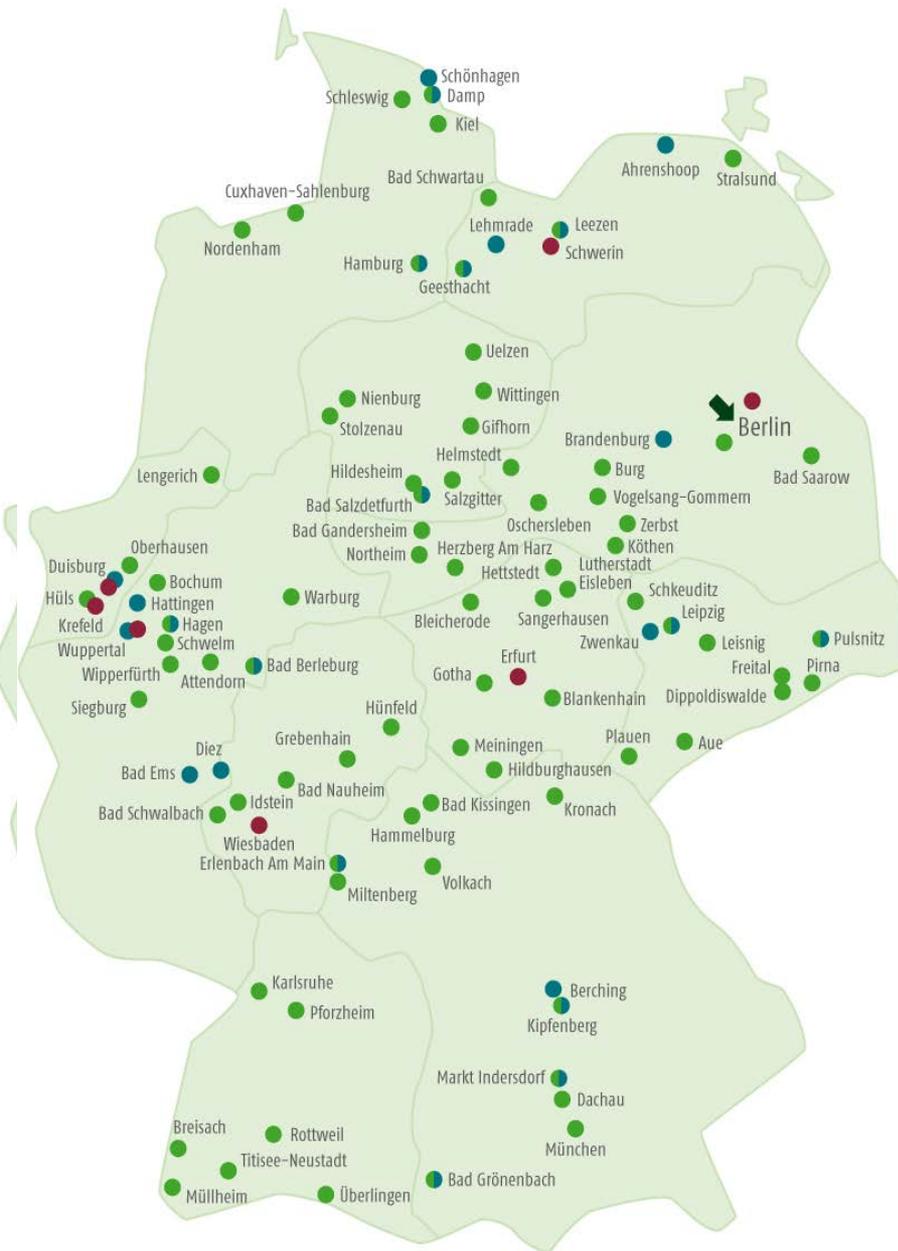
- **Welche Schritte könntest Du in die Richtung Deiner Ziele tun?**
- **Sind kleine Schritte möglich?**
- Stell Dir immer wieder vor, wie Du Dein Ziel erreichst.
- Erarbeite einen Plan B, falls das unerwünschte Ereignis eintritt.

Was kann ich tun, um resilienter zu werden?

- Was sind Deine eigentlichen Ziele?
- Was möchtest Du den nächsten 5 oder 10 Jahren erreicht haben?
- Worauf möchtest Du am Ende Deines Lebens zurückblicken?
-

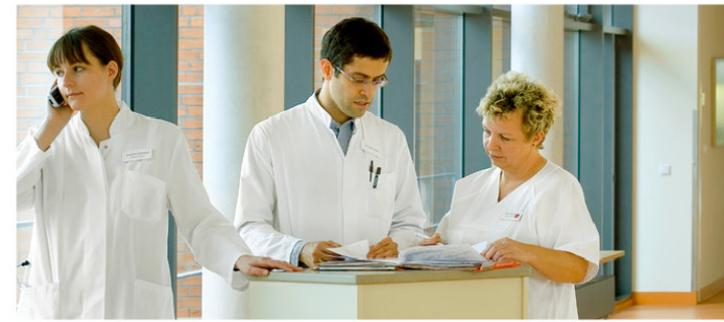


Viktor E. Frankl
(1905-1997)



- Kliniken der Maximalversorgung
- Akutkliniken
- Akut- und Rehakliniken

Vielen Dank!



Helios Kliniken

