



„rehalitätsnah“ - ein Wissenschaftspodcast mit Dr. Marco Streibelt.

Dr. Marco Streibelt

Hier und jetzt lade ich Sie zu einem Hörexperiment ein. Schaffen Sie es, sich diese Folge anzuhören, ohne nebenbei was anderes zu tun? Ich frag das am Ende noch mal und lade Sie ein zu einem exklusiven hier und jetzt Hörmoment und dieser Rehalitätsnah-Folge zu R wie Resilienz.

Sind Sie ständig erreichbar im Homeoffice? Haben Sie schon wieder ein neues Tool auf Arbeit? Und hat die künstliche Intelligenz bei Ihnen im Team auch ein Wörtchen mitzureden? Haben Sie bei all dem Stress überhaupt noch Lust diesen Podcast zu hören? Ich hoffe es. Denn wir müssen dringend über Resilienz sprechen. Was das ist und was das mit Digitalisierung und mit der Reputation zu tun hat, das erfahren Sie gleich. Ich habe nämlich mit Professor Dr. Sonia Lippke und Arne Trommer echte ExpertInnen auf diesem Feld aus Forschung und Praxis zu Gast. Herzlich willkommen, legen wir los.

Dr. Marco Streibelt

Frau Lippke, Herr Trommer, herzlich willkommen hier bei uns im Rehalitätsnah Podcast.

Dr. Sonia Lippke

Vielen Dank. Hallo.

Arne Trommer

Danke schön. Hallo.

Dr. Marco Streibelt

Bevor wir in den Zeitjet steigen und ins Jahr 2040 fliegen, möchte ich vorab noch wissen, wie definieren Sie eigentlich diesen Begriff Resilienz? Ist ja erstmal ein recht sperriger Begriff.

Frau Lippke, was sagt die Wissenschaft zu Resilienz?

Dr. Sonia Lippke

Ja, die Wissenschaft definiert Resilienz als Widerstandskraft. Also, das heißt, das ist eine

dynamische Ressource, die kann entwickelt werden und die ist vor allem wichtig, um mit sich ergebenden oder neu auftretenden widrigen Umständen umzugehen. Also, das heißt, egal was es ist, es kann gesellschaftlicher Natur sein oder individuell oder irgendwas, was man in den Nachrichten hört, was man vielleicht so für sich selber gar nicht als relevant erstmal gesehen hat, aber doch sehr belastend erlebt oder auch Umwelt Naturphänomene. All das belastet Menschen und einige können damit besser umgehen zu bestimmten Zeiten oder auch generell und andere nicht so gut und da wissen wir aus der Wissenschaft, da kann man ansetzen und trainieren.

Dr. Marco Streibelt

Und wissen Sie zufällig, woher der Begriff kommt? Resilienz?

Dr. Sonia Lippke

Ja, klar, also der kommt ja eigentlich aus den Materialwissenschaften.

Dr. Marco Streibelt

Aha.

Dr. Sonia Lippke

Und deswegen korrekt müssten wir eigentlich in der Rehabilitationsforschung sagen, die psychologische Resilienz, denn wir wollen ja jetzt nicht Material bei einer Hüft-TEP oder so.

Dr. Marco Streibelt

Ach so, das ist die sozusagen, wenn ich jetzt hier auf den Tisch haue und der geht kaputt, dann hat er eine niedrige Resilienz das Material.

Dr. Sonia Lippke

Ja, genau.

Dr. Marco Streibelt

Ah, okay. Oh, das kann man sich, glaube ich, sehr gut vorstellen.

Dr. Sonia Lippke

Ja, genau und wir haben das einfach übernommen aus den Materialwissenschaften, also es heißt ja eigentlich ein Zurückschwingen. Dann ist natürlich die Frage in welchem Zustand, also, ne, wenn wir jetzt so klassisch davon ausgehen, der Mensch kommt als reines Wesen auf die Welt und genau das wollen wir wieder erreichen, dann ist das vielleicht ein Idealzustand, den wir nie erreicht haben oder werden. Und es geht viel mehr darum, so eine innere Balance zu finden und mit den Schwierigkeiten, die man erlebt, eben auch gut umzugehen.

Dr. Marco Streibelt

Okay, viele Anknüpfungspunkte, viele viele Ideen in meinem Kopf, Herr Trommer, als Praktiker in dem Feld, würden Sie die Definition so unterschreiben?

Arne Trommer

Die würde ich auf jeden Fall unterschreiben. Ich würde sie wahrscheinlich in meinen

Veranstaltungen anders ausbreiten oder anders darstellen, weil es bei mir in der Praxis ja weniger um das Definieren und um die Theorie geht, sondern um die Anwendung.

Dr. Marco Streibelt

Aber das Beispiel mit dem Material ist doch hochpraktisch, kann sich ja jeder Mensch vorstellen.

Arne Trommer

Ja, gibt's auch schöne andere Beispiele vom Bambus, die Bambusstrategie, der Bambus als eine flexible, tief verwurzelte und dadurch sehr sehr belastbare und auch widerstandsfähige Pflanze. Aber wenn ich den Menschen in meinen Veranstaltungen Resilienz erklären soll, dann nutze ich gerne ein Zitat von Marie von Ebner-Eschenbach. Die hat gesagt, nicht was wir erleben, sondern wie wir empfinden, was wir erleben, macht unser Schicksal aus. Und das finde ich beschreibt es in einfachen Worten und für die Leute auch fühlbar ganz gut, dass man sagt, es kommt nicht alleine darauf an, was passiert, sondern es kommt drauf an, wie wir empfinden, was passiert und wie wir empfinden, was passiert, hängt von dem Zustand ab, in dem wir uns befinden, während etwas passiert. Und auf diesen Zustand haben wir Einfluss, indem wir sagen, ich kann mit jemanden reden über diesen Zustand, ich kann einen langen Spaziergang machen, um meine Gedanken zu sortieren und das ist etwas, was viel mit Resilienz für mich zu tun hat, den Leuten zu sagen, es geht um Selbstwirksamkeit. Es geht darum, dass wir uns weniger von den äußeren Rahmenbedingungen verrückt machen lassen, die Dinge auf die wir oft gar nicht so großen Einfluss haben und mehr auf uns selbst schauen und sagen, was kann ich in dieser Situation tun, um besser aufgestellt zu sein.

Dr. Marco Streibelt

Okay. Das ist schon weitaus mehr als eine Definition, Herr Trommer, aber da kommen wir gleich noch drauf. Wie gesagt, ich habe viele viele Anknüpfungspunkte, bevor wir uns jetzt stärker mit diesem Thema beschäftigen, möchten die Menschen natürlich auch Sie kennenlernen. Deswegen wäre es erstmal ganz interessant für uns alle, wenn Sie sich kurz vorstellen, Frau Lippke. Wie würden Sie sich auf so einer Fachveranstaltung ihrem Publikum vorstellen?

Dr. Sonia Lippke

Ja, mein Name ist Sonia Lippke und ich bin Professorin für Gesundheitsförderung und Prävention an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Hamburg mit der Schwerpunkt Professur Rehabilitationswissenschaften. Und da beforsche ich ganz unterschiedliche Themen, die direkt oder indirekt mit Rehabilitation zusammenhängen und mir ist es immer ganz wichtig ganz früh anzufangen. Also deswegen mein Herz schlägt für die Prävention und das kann gar nicht früh genug starten und dementsprechend ich als Psychologin habe meinen Schwerpunkt in der Gesundheitspsychologie.

Dr. Marco Streibelt

Und dementsprechend spielt natürlich Resilienz eine große Rolle, weil das ist sicherlich ein sehr präventives Konzept. Herr Trommer.

Arne Trommer

Ja, Arne Trommer ist mein Name, ich bin Diplomsportwissenschaftler für Prävention und Rehabilitation. Man nennt das auch Sporttherapeut, das heißt im weitesten Sinne habe ich einen Sportmedizinischen Hintergrund. Ich bin seit über 20 Jahren selbstständig in der Gesundheitsförderung. Ich habe angefangen quasi in der Praxis im Gesundheitssport, im Präventionssport, ich habe Übungsleiter ausgebildet, habe an der Universität Potsdam einen Lehrauftrag gehabt und bin so Stück für Stück immer mehr in dieses Thema Lehre, dozieren, als Referent unterwegs gewesen und dann relativ früh auch in die betriebliche Gesundheitsförderung gekommen und das ist seit über 15 Jahren mittlerweile mein Steckenpferd in die Unternehmen zu gehen und ja, Menschen bei einem noch gesünderen Selbstmanagement zu helfen und bei diesem gesunden Selbstmanagement, da spielt das Thema Resilienz auch eine große Rolle, genau.

Dr. Marco Streibelt

Super. Das wird eine ganz spannende Folge, vermute ich, denn hier treffen Wissenschaft und Praxis aufeinander. Ich bin mal gespannt, was das bedeutet. Aber bevor wir uns in die Inhalte begeben, noch mal kurz in den Zeitjet. Wir fliegen mit unserem Rehalitätsnah-Zeitjet ins Jahr 2040 und ich möchte Sie fragen, wenn Sie sich die Zeit vorstellen, wir steigen da aus, in welchem Tempo leben wir dann?

Dr. Sonia Lippke

Okay, also, ich bin jetzt mal ganz optimistisch, dass die Dynamisierung immer mehr zugenommen hat, aber dass die Menschen auch gelernt haben, damit gut umzugehen. Also, das heißt, wir haben ja eine immer weiter zunehmende Verdichtung im Arbeitsalltag. Menschen fühlen sich dadurch belastet. Viele finden das erstmal gut, aber merken irgendwann, dass das doch zu schnell, zu viel ist und sie doch auch überfordert sind, sie gar nicht innehalten können. Das ist jetzt, aber in 15 Jahren gehe ich davon aus, dass die Menschen, die dann arbeiten oder die dann ihren Alltag gestalten, damit gelernt haben umzugehen. Also, ich gehe davon aus, weil wir im Moment eine größere Aufmerksamkeit auf Phänomene wie psychische Gesundheit oder eben auch psychische Beeinträchtigung oder Einsamkeit haben und das ist auf der einen Seite, dass das eine Entstigmatisierung ist, wir sprechen eher darüber, aber es ist auch ein Änderungs-Impuls und ich gehe davon aus, dass wir resilient lernen damit umzugehen.

Dr. Marco Streibelt

Okay, das heißt, Sie denken nicht, dass das angesichts der vielen anderen Herausforderungen, die wir gerade oder in näherer Zukunft haben werden als Gesellschaft, sogar global, irgendwann zu kurz kommt?

Dr. Sonia Lippke

Ich glaube, wir sind gerade an so einem Punkt, wo es bald knallen könnte und das knallt an einigen Stellen auch, aber wir als ja, Menschheit haben die Fähigkeit resilient uns dagegen auch zu stellen und das gibt einige kleine oder auch größere Impulse, die darauf hindeuten.

Dr. Marco Streibelt

Danke. Herr Trommer, wir sind ausgestiegen. Was für eine Zeit erwartet uns?

Arne Trommer

Das finde ich sehr schwer einzuschätzen, gerade angesichts der Thematik KI, die im Moment ja in den Kinderschuhen steckt, muss man fast sagen und das was wir erleben ist ja auch schon gewaltig auf jeden Fall. Insofern finde ich das ganz schwer das hochzukalieren und zu sagen, wo werden wir da landen. Ich glaube auch, dass wir schwer zu beantworten ist, also dieses pauschale, wo werden wir sein. Was ich erlebe ist, dass im Hinblick auf Gesundheitsprävention oder auch auf Resilienz, es eben zu so einer ganz starken Individualisierung kommt. Also es gibt Menschen, die dafür gar keine Zeit mehr haben, die sich vielleicht auch extrem vereinnahmen lassen durch soziale Medien, durch diese extreme Reizüberflutung, die wir auch haben und wie Frau Lippke auch schon gesagt hat, andere, die sich gerade deshalb wahrscheinlich verstärkt wieder mehr nach innen wenden, sich selbst zuwenden, diese Thematiken einfach viel viel ernster nehmen, sie für wichtiger finden und sie auch im Alltag mehr einbauen. Also, ich tue mich schwer zu sagen, da sind wir.

Dr. Marco Streibelt

Danke, da habe ich noch mal eine Frage nachher. Aber bevor ich bevor ich die Frage stelle, lassen Sie uns mal die Wissenschaft betrachten, also alles, was wir eigentlich wissen zu diesem Thema und da will ich einiges wissen, Frau Lippke. Sie haben schon zum Begriff der Resilienz was gesagt, Widerstandsfähigkeit, ne, bzw. irgendwie auch psychische oder führt zu psychischer Stabilität, ist eine Kompetenz, die man hat. Ich frag mal so, ist es eine Frage des Typen, also ist das quasi angeboren oder ist das eine Kompetenz, die jeder Mensch erwerben kann? Gibt's Menschen, die da besser oder schlechter drauf ansprechen?

Dr. Sonia Lippke

Also, es gibt auf jeden Fall Menschen, denen es leichter fällt resilient zu sein und das ist zum Teil angeboren, also wir haben Indikatoren darauf, dass das genetisch vererbt ist und da haben wir natürlich auch viele andere Forschung, die zeigt, dass so Persönlichkeitsmerkmale auch zum Teil einfach genetisch bedingt sind. Aber der Umweltfaktor und alles das, was wir während unserer Lebensspanne erleben, nimmt da natürlich sehr großen Einfluss drauf. Das heißt auch die Erklärung von psychischen Erkrankungen nehmen wir ja mittlerweile vor anhand von dem Diathese Stressmodell. Also, das heißt, es gibt Risikofaktoren und die sind anlagebedingt, aber eben auch umweltbedingt und wenn die auf Stressoren treffen oder andersrum die Stressoren, die treffen, dann kann es zum Auslösen von ja, starken Beeinträchtigung oder auch Störungen kommen. Und dementsprechend Resilienz ist da auf jeden Fall so eine Ressource, die solchen Stressoren entgegenwirken kann und Menschen können Ressourcen haben durch z.B. ein sicheres Elternhaus, wo sie sichere Bindung entwickelt haben und sich einfach ja, angenommen und in Ordnung fühlen.

Dr. Marco Streibelt

Das heißt, es ist schon eine Prägung, eine genetische, aber auch eine frühkindliche, wenn ich wenn ich das so wahrnehme und meine Frage wäre dann, heißt das dann, dass wir

tatsächlich hier auch eine Verteilung, eine schiefe Verteilung in der Gesellschaft haben, dass es also Gruppen gibt, die resilienter sind als andere, weil sie einfach mehr Kapital im Hintergrund haben, auch mehr entsprechende Kompetenzen, um das auch frühkindlich schon zu setzen.

Dr. Sonia Lippke

Genau, also es beginnt im Prinzip vor der Geburt oder andersrum, also pränatal werden auch Ressourcen aufgebaut oder können Risikofaktoren wirken. Also z.B., wenn die Mutter Alkohol trinkt, dann wissen wir einfach, die Schädigung im Gehirn ist so langfristig, dass das kaum mehr komplett kompensierbar ist. Auf der anderen Seite ein ja, Elternhaus, was oder eine Umgebung während der Kindheit, was so das Gefühl gibt, da ist alles in Ordnung, man kann das schaffen, man wird bestärkt, das ist eine Form von Ressource und die setzt sich immer weiter fort. Wenn das Kinder nicht erlebt haben, kann das natürlich auch später aufgeholt werden, aber wenn wir z.B. an die Corona Pandemie denken, gerade junge Menschen haben da einige Defizite zum Teil aufgebaut und die müssen jetzt aktiv angegangen werden. Das heißt, da hat sich vielleicht ein Teil der Resilienz nicht so entwickelt, wie es hätte sein können oder in vorherigen Generationen der Fall war und da müssen wir einfach mit umgehen. Also, das heißt in der Schule, in außerschulischen Veranstaltungen, in Familien, aber auch als Gesellschaft.

Dr. Marco Streibelt

Kann man das dann irgendwann später noch mal nachholen oder ist das, was man frühkindlich da aufgebaut hat, eigentlich sozusagen einzigartig?

Dr. Sonia Lippke

Nein, also, auch wenn ich für die Prävention bin, kann man das immer aufholen und daran arbeiten und im schlimmsten Falle eben über eine intensive Psychotherapie inklusive Rehabilitation, aber im Endeffekt ist das nie komplett verloren. Also, das heißt, egal wie schlecht sich jemand fühlt oder wie wenig er oder sie im Alltag zurechtkommt, es gibt immer eine Möglichkeit auch zurückzukommen.

Dr. Marco Streibelt

Und jetzt hätte ich ja fast die Frage gestellt, was das im Zuge der Digitalisierung jetzt noch mal besonders an Bedeutung hat. Die Frage stelle ich nicht, denn das haben wir gerade ja schon ausführlich geklärt und es kann sich sicherlich jeder vorstellen, wenn der Druck ansteigt, wenn die Geschwindigkeit zunimmt, wenn die Reize zunehmen, dann steigt oder dann ist natürlich umso wichtiger, dass man ein resilienter Mensch ist, um all das irgendwie zu verarbeiten oder sozusagen nicht zu nah an sich ranzulassen. Ich gehe schon einen Schritt weiter. Wir sind ja hier in der Rehabilitation und wenn Sie sagen, das kann aufgeholt werden, dann müsste das ja ein relevantes Thema in der Reha sein. Ist es das?

Dr. Sonia Lippke

Auf jeden Fall ist es das schon. Also, ich habe gerade noch mal eine Übersicht gelesen zu digital unterstützten Angeboten in der Rehabilitation, also nicht alle Einrichtungen haben das

schon umgesetzt. Es muss ja auch nicht alles digital sein. Es kann ja auch face to face oder in anderen Materialien eingebunden sein, also versteckt. Manche Menschen erreicht man auch gar nicht mit Themen wie psychische Gesundheit oder Resilienz. Da muss das dann irgendwo so eingebettet sein, dass wir auch alle erreichen. Und Resilienz ist eben das große Thema, was mit vielen anderen selbst regulatorischen Kompetenzen zusammenhängt. Also, das heißt, wenn wir definieren, was ist eigentlich Resilienz und an sowas denken, wie Herr Trommer schon gesagt hatte, Selbstwirksamkeitserwartung, das ist ein Resilienzfaktor, den wir in der Reha jetzt als so wichtig erkannt haben, dass das überall auch inbegriffen ist.

Dr. Marco Streibelt

Also nicht nur in der Reha, die sich an Menschen mit psychischen Erkrankungen wendet, sondern auch in der somatischen.

Dr. Sonia Lippke

Ja, überall. Auch in der beruflichen Rehabilitation sollte das von Bedeutung sein und soweit ich das kenne, ist es auch überall angekommen.

Dr. Marco Streibelt

Welche, was kann man denn tun, welche Faktoren sind denn da besonders wirkungsvoll? Sie hatten die Selbstwirksamkeitserwartung schon angesprochen. Wie muss ich mir das ganz konkret in der Reha vorstellen? Was macht man mit den Menschen, damit sie resilienter werden?

Dr. Sonia Lippke

Also aktives Training und da sind Resilienzfaktoren wie z.B. aktives Coping. Also, das heißt, die Bewältigung von Schwierigkeiten, die erlebt werden, das ganz konkret zu üben.

Dr. Marco Streibelt

Das heißt, die Leute werden unter Stress gesetzt und dann wird über die Konsequenz gesprochen?

Dr. Sonia Lippke

Das kann man auch machen. Also, das ist ja so eine typische verhaltenstherapeutische Maßnahme, dass wenn jemand beispielsweise Flugangst hat, dass dann so durch Imagination ein Flug simuliert wird und dass man mit dieser Angst dann so lernt umzugehen, dass man ja, sich zutraut auch ein Flugzeug zu besteigen, denn das erste ist ja erstmal wieder dieses Zutrauen und an der Selbstwirksamkeitserwartung zu arbeiten, dass man den ersten Schritt oder die Schritte dahin tun kann. So, also das heißt, es geht um echte Exposition, aber vor allem um all das, was vorher ist. Also, da kann man sehr viel über ja, rein mentale Trainings machen und dann ist es natürlich so, wenn bestimmte ja, also z.B. Schmerzphänomene, die kommen immer bei bestimmten Bewegungen oder Übungen oder eben in bestimmten Kontexten. Da ist es natürlich auch die Frage, sind das jetzt soziale Faktoren, ist es der Stress durch den Chef oder durch KollegInnen oder ist es tatsächlich ein schlechter Arbeitsplatz mit einem Schreibtisch, der einfach nicht passt und da so die Aufmerksamkeit, die Problembewältigungskompetenz, das Ansprechen, auch das Rückfragen und das für sich

selber eintreten. Das sind Kompetenzen, die können Menschen in allen Bereichen gut lernen.

Dr. Marco Streibelt

Also, vordergründig ist es Schulung, wenn ich das richtig verstehe, das heißt, die Menschen müssen das erstmal gesagt bekommen, dass das miteinander zusammenhängt, und dann müssen sie Strategien bekommen, die sie dann im Idealfall noch trainieren, wobei das Trainieren stelle ich mir in der Reha selbst schwierig vor, weil die Außenfaktoren, die Stress verursachen, ja eigentlich nicht da sind. Also, wie macht man das in der Reha und wie erfolgreich ist das eigentlich? Haben Sie da Untersuchung zu?

Dr. Sonia Lippke

Also, ganz genau zu Reha im deutschen System, da sind mir keine so detaillierten Studien bekannt, dass ich das jetzt rauspartialisieren könnte. Aber mir fallen ganz viele Beispiele ein. Also, das heißt z.B. eine Reha Klinik, die psychosomatische PatientInnen behandelt, die in Lagern arbeiten und immer über Rückenschmerzen klagen. So, dann kann man natürlich diese Übung da trainieren und dann eben auch unter Stress arbeiten, also Zeitdruck, dass da dann vielleicht andere sind, die irgendwie lachen über komische Bewegungen, die man selber macht, sowas. Ja, also das heißt, gute Therapeuten würden dann auch so etwas simulieren oder eben einfach durch kognitive Vorstellung dann integrieren.

Dr. Marco Streibelt

Ah ja, okay. Und noch mal meine Frage, wie erfolgreich ist Reha an der Stelle? Gibt's da Studien? Vielleicht auch international?

Dr. Sonia Lippke

Ja, also es gibt einige Studien, jetzt so speziell zu Reha ist es ein bisschen schwierig, das auf den Punkt zu bringen, aber wir haben auf jeden Fall Effektstärken im mittleren bis höheren mittleren.

Dr. Marco Streibelt

Und wie lange hält das vor?

Dr. Sonia Lippke

Ja, also wir haben hier Studien beispielsweise, die gucken sich dann einen 12 Monats Follow-up Messzeitpunkt an. Da gehen die Effekte dann deutlich runter. Da sind die dann nur noch im kleinen Bereich, wenn wir z.B. mal hier Optimismus angucken, nur noch eine Effektstärke von Punkt 30.

Dr. Marco Streibelt

Das heißt, man müsste das eigentlich immer wieder auffrischen.

Dr. Sonia Lippke

Genau, also das heißt, das ist wie bei allem. Wir sehen ja überall.

Dr. Marco Streibelt

Training ist alles.

Dr. Sonia Lippke

Ja, genau, dranbleiben und nicht im Alltag dann andere Ziele priorisieren und dann das, was man Gutes gelernt hat, über Bord werfen. Also, das ist wie bei Bewegungstherapie, ja, oder bei gesunder Ernährung, also genauso das sich um sich selbst kümmern, also resilient bleiben, sollte genauso auf der Agenda stehen.

Dr. Marco Streibelt

Dranbleiben. Da sind wir bei Ihnen, Herr Trommer. Dranbleiben, denn jetzt kommen wir mal aus dem Reha-Kontext raus. Sie machen das ja in der Praxis. Sie vermitteln ja in Unternehmen auch das Thema Resilienz. Wie nachgefragt ist denn das gerade? Sehen Sie, dass das mehr wird? Also ist es tatsächlich ein immer stärker werdendes Thema auch in Unternehmen oder sagen Sie, nö, war schon immer so oder ich muss es eigentlich eher anbieten wie Sauerbier? Wie reagieren Unternehmen auf das Thema?

Arne Trommer

Bei mir ist das Thema recht gleichbleibend nachgefragt, weil es ja bei mir Bestandteil einer Vortragsreihe oder eines Onlineprogramms ist. Also, ich habe kein reines...

Dr. Marco Streibelt

...die Leute haben gar keine Chance irgendwas...

Arne Trommer

Sie können es gar nicht abwählen sozusagen. Aber interessant ist ja, dass ich, ich habe meine Resilienz Trainerausbildung 2014 gemacht. Das heißt, ich beschäftige mich seit etwas über 10 Jahren mit dem Thema und als ich das damals kennengelernt habe, war ich sehr neugierig und auch sehr aufgeregt und dachte, was verbirgt sich dahinter? Das ist ja auch eine Empfindung, die viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben, einen Namen, der sich nicht sofort selbsterklärt, ein Konzept, was sehr wissenschaftlich und vielleicht auch kompliziert anmutet und ich war dann ganz überrascht, dass ich festgestellt habe, Mensch, viele Inhalte in diesem Konzept der Resilienz sind Dinge, die ich eigentlich schon immer gelehrt habe. Ja, ich habe an der Universität Potsdam studiert, da ist Salutogenese ein sehr großes Thema gewesen und dann stellt man fest, ach Mensch, das sind eigentlich oft sehr ähnliche Prinzipien, um die es da geht und es sind.

Dr. Marco Streibelt

Es geht um Grunderhaltung.

Arne Trommer

Genau, es geht oft auch gar nicht um so komplizierte Dinge und das ist eigentlich der springende Punkt und das ist auch immer der Kern meiner Arbeit, dass ich versuche den Leuten Dinge verstehbar zu machen und begreifbar zu machen und zu sagen, schau mal,

Punkt eins wäre vielleicht, du bist bereits resilient. Also, das ist so dieses kann ich das werden und auch das wäre doch mein Ziel und zu sagen, nein, du bist es doch bereits.

Dr. Marco Streibelt

Gibt's da ein Zertifikat für?

Arne Trommer

Nein. Jeder Mensch hat ein gewisses Maß an Flexibilität. Jeder Mensch hat ein gewisses Maß an innerer Widerstandsfähigkeit. Jeder Mensch hat ein gewisses Maß an Optimismus und Zuversicht und so weiter.

Dr. Marco Streibelt

Auch ausblenden? Also, gehört es auch dazu als Strategie? Dinge ausblenden? Nichts zur Kenntnis nehmen?

Arne Trommer

Zum richtigen Zeitpunkt bestimmt auch, nicht dauerhaft wahrscheinlich, aber mal zu sagen Abstand gewinnen, ne, das ist glaube ich.

Dr. Marco Streibelt

Also nicht immer auf LinkedIn gucken.

Arne Trommer

Ja, genau. Und interessant, wir sprachen jetzt viel über psychologische Themen und ich hatte gesagt, ich komme aus der Sportwissenschaft und so ein Punkt, der für mich unterrepräsentiert ist, so in diesem ganzen Gedanken der Resilienz, ist das Thema Körper, weil wir sprachen über Digitalisierung und ein Begleiteffekt von Digitalisierung ist, dass Menschen nur noch sitzen. Ich habe gestern eine Studie gelesen, wo es darum ging, ich glaube 613 Minuten pro Tag sitzen Deutsche im Durchschnitt. 10 Stunden und 13 Minuten. Wir sitzen länger als je zuvor in unserer Geschichte und das hat ja Konsequenzen und wir vergessen oft, dass der Körper auch für Resilienz, also auch für mentale Widerstandsfähigkeit eine ganz ganz wichtige Ressource ist, weil wir eine Wechselwirkung zwischen Leib und Seele haben, zwischen Körper und Psyche.

Dr. Marco Streibelt

Das ist ja spannend, da bringen Sie einen ganz neuen Punkt rein. Also das Training, was ich hier morgens im Gym immer mache, führt zur Resilienz meines Körpers.

Arne Trommer

Nicht nur, auch zur Resilienz ihrer Seele oder ihrer Psyche, denn es sind Ziele, die wir uns dort setzen, es ist Selbstwirksamkeit, die wir da erfahren können. Es ist der Kontakt mit anderen Menschen, ja, es ist dieses, ich habe was geschafft, ja, ich bin besser geworden. Ich bin geduldig, ich übe Disziplin, es sind so viele Dinge, die quasi auf uns als Ganzes einwirken und das wird meiner Meinung nach oft vergessen und das ist so mein mein Hauptfokus zu sagen, niemand von den Menschen, mit denen ich arbeite, möchte danach über Resilienz promovieren. Wir wollen keine Hausarbeit darüberschreiben, sondern wir wollen wissen,

worum geht es da und was habe ich davon? Inwieweit kann dieses Thema meine Lebensqualität verbessern, meine Gesundheit stärken oder einfach mein Wohlbefinden steigern.

Dr. Marco Streibelt

Okay, das Sitzen ist das neue Rauchen. Halten wir fest. Nehmen wir in den Speicher für nachher. Das heißt ja jetzt mit steigendem Anteil von Menschen im Homeoffice, die Remote arbeiten, die also quasi noch nicht mal mehr zur Arbeit fahren müssen, da müsste das ja wirklich ein relevantes Thema gerade auch für Unternehmen sein, die eher so in Behörden, wo viele Angestellte sind mit sitzenden Tätigkeiten. Ist das so? Also oder machen Sie das auch machen Sie das auch in Industriebetrieben, oder?

Arne Trommer

Ich mache es überall da, wo es gebraucht wird, und ich glaube, es wird überall gebraucht, aber gerade dieses viele Sitzen ist einfach ein riesen Problem.

Dr. Marco Streibelt

Und was machen, was können Unternehmen tun, um das zu ändern? Welche Strategien geben Sie denen mit? Oder ist das eine Sache des einzelnen Mitarbeiters, der einzelnen Mitarbeiterin?

Arne Trommer

Es ist sowohl als auch. Es ist Verhaltensprävention und Verhältnisprävention, ne? Das heißt, man sollte dem Mitarbeiter oder der Mitarbeiterin optimale Rahmenbedingungen geben, quasi das auch leben zu können oder durchführen zu können. Dazu zählt das Thema Arbeitsplatz Ergonomie, dazu zählt das Thema Pausengestaltung, dazu zählt das Thema, was haben wir noch? Gesunde Ernährung und sowas. Das sind alles Verhältnisse, die wir optimal gestalten können, aber natürlich ist es an jedem Einzelnen, das auch anzunehmen und auch in Anspruch zu nehmen. Also, man sieht es bei diesem Thema bewegte Pausen. Ich glaube, jedes Unternehmen, mit dem ich zusammenarbeite, bietet bewegte Pausen an und wenn man sich anschaut, wie viele Leute das dann tatsächlich wahrnehmen, dann ist das oft recht erschreckend, weil man sagt, eigentlich ist es optimal. Es ist direkt da, wo die Belastung stattfindet. Es ist nichts, was ich on top noch am Feierabend machen muss. Ich muss es nicht bezahlen. Es ist meistens nicht mal extra Zeit, die ich investieren muss und trotzdem wird es oft nicht angenommen aus den verschiedensten Gründen, muss man dazu sagen.

Dr. Marco Streibelt

Ähm ich bin jetzt mal ein bisschen ketzerisch. Wir haben von der starken Arbeitsverdichtung gehört. Wir sind hier im öffentlichen Dienst, da ist das relativ entspannt vielleicht, aber gerade in Unternehmen, die auch ökonomisch so stark unter Druck stehen und die Digitalisierung bietet ja eine erhebliche Verdichtung der Arbeit an. Ich sehe es ja bei mir selbst, wenn ich meine Konferenzen, meine Sitzungen jetzt per Video mache, habe ich kaum noch Zeit zwischendurch überhaupt auf Toilette zu gehen. Das war früher anders, weil ich

den Raum gewechselt habe. Also, ich will damit sagen, die Arbeitsverdichtung nimmt enorm zu. Was hilft mir da ein ergonomischer Arbeitsplatz?

Arne Trommer

Er hilft in jedem Fall, weil ich ja auch die verdichtete Zeit sitzend vor meinem Computer verbringe.

Dr. Marco Streibelt

Aber wie kann ich die Zeit entdichten? Also ist das nicht das Riesenthema bei Resilienz? Also die psychomentalen, der psychomentale Druck, der durch diese Unternehmenskultur aufgebaut wird, die nur leistungsorientiert ist. Ist das nicht das eigentliche Thema?

Arne Trommer

Ich glaube, Resilienz ist immer das Thema, sich unter den gegebenen Umständen bestmöglich aufzustellen und manchmal hat man vielleicht keine Wahl, weil man sagt, ich bin auf den Job angewiesen, ganz einfach aus finanziellen Gründen und die Verdichtung und der zunehmende Druck gehört für mich einfach dazu, aber ich denke, wir dürfen ja nicht vergessen, Leben besteht nicht nur aus Arbeit. Das ist vielleicht ein wichtiger Gedanke, weil das ist ja oft auch ein Argument, ich kann gar nicht, weil und mein Job. Man sagt, es gibt auch noch eine Freizeitgestaltung, in der ich vieles kompensieren kann. Natürlich heißt das nicht, dass es die Aufgabe der Leute ist, alle Belastungen, die im Job passieren, dann privat irgendwie auszubügeln, aber am Ende liegt es ja in meinem Verantwortungsbereich zu sagen, mit dem, was gerade ist, sollte ich bestmöglich umgehen und Sie sprechen von Verdichtung, Sie sagen, es ist immer schwieriger gerade noch auf Toilette zu gehen zwischen verschiedenen Veranstaltungen und das ist auch so ein Kerngedanke in meinen Veranstaltungen, den Leuten klar zu machen, gerade heute bringt weniger oft mehr. Wir haben oft diese Thematik, dass Menschen in diese sogenannte Übertreibungsfalle tappen. Das heißt, sie halten sich selber davon ab, etwas zu tun, was sie glauben, dass es aufwendig wäre, dass es viel Zeit in Anspruch nimmt, dass man dass man viel leisten muss und ich sag den Leuten immer, weniger bringt mehr, kleine Veränderung, Beständigkeit, das ist eigentlich das zentrale Thema, ja, das können ein paar Minuten an der richtigen Stelle sein, die dafür sorgen, dass ich sage, ich bin mit mir in Kontakt gekommen, ich habe innegehalten, ich habe gespürt, wie es mir geht und ich habe darauf basierend für den weiteren Verlauf des Tages eine andere Entscheidung getroffen. Das sind manchmal so ganz kleine Schlüsselpositionen, die einen großen Einfluss haben können.

Dr. Marco Streibelt

Verstehe ich vollkommen, Herr Trommer. Ich mach's mal weiter. Ich frage ja nicht ohne Grund. Brauchen wir nicht heutzutage, wo die Arbeitswelt sich so dermaßen verändert hat, gerade durch die Digitalisierung und durch KI, brauchen wir nicht resiliente Unternehmen? Warum machen Sie das mit den Mitarbeitenden? Sollten Sie das nicht mit den Unternehmen machen, weil die Mitarbeitenden treffen auf eine Struktur, auf eine Kultur, die sie nicht verändern können und in der sie sich bewegen und dann kann man den dreimal sagen, mach mal mehr Pause und sei mal entspannter, wenn das blöd ankommt beim Chef und dazu

führt, dass perspektivisch diese Person degradiert oder gekündigt wird, dann ist uns da nicht mitgeholfen. Also ist es nicht viel wichtiger, die Unternehmen resilient zu machen in ihrer Unternehmenskultur?

Arne Trommer

Ganz bestimmt ist das so. Darauf habe ich relativ wenig Einfluss.

Dr. Marco Streibelt

Also das machen Sie auch nicht. Das ist kein Angebot bei Ihnen, also unternehmensbezogene Strategien.

Arne Trommer

Na ja. Also, ich erlebe dieses Phänomen, wie Sie es beschreiben, ganz genau, dass wir Angebote machen und dass viele abgeschreckt sind, weil sie sagen, meine Führungskraft oder mein Teamleiter würde das nicht gut finden und deswegen gehe ich da nicht hin und es wird abgeschoben oft auf ja, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und auf oberen Führungsebenen ist dafür dann keine Zeit oder es wird keine Notwendigkeit gesehen. Das kann ich nicht pauschalisieren, aber das erlebt man auf jeden Fall oft und sicher wäre es sinnvoll auch da anzusetzen.

Dr. Marco Streibelt

Ja. Mal an Sie, Frau Lippke, inwiefern ist das ein persönliches Thema oder inwiefern ist das ein systemisches Thema? Also, inwiefern sollte man nicht Organisationen resilient machen?

Dr. Sonia Lippke

Also, ja, auf jeden Fall ist das ein Thema nicht nur für den Einzelnen und beim Einzelnen können wir vom inneren Schweinehund sprechen. Also, das ist ja auch ein großes Thema und unsere Selbstregulationsforschung ist genau das in Alltagssprache ausgedrückt und Menschen sind oftmals ja, enttäuscht, wenn sie das Gefühl haben, dass das, was sie selber machen und wollen, nicht eingebettet ist in eine größere Perspektive und deswegen gilt es eben auch Vorgesetzte mit ins Boot zu holen oder eben die Unternehmenskultur oder eben wirklich von oben her das durch die ganze Organisation durchziehen zu lassen und Organisationen sind wachgerüttelt. Also, ich erlebe es eigentlich von der Forschungsseite eher, dass viele Organisationen, Arbeitgeber oder andere Einheiten das Problem haben, dass sie keine jungen Arbeitskräfte mehr finden und die älteren, die sind schon alle noch gut dabei, aber die gehen demnächst in Rente, also der demografische Wandel hat uns fest im Griff und die machen sich Sorgen, weil sie jetzt schon Ausbildungsplätze nicht besetzen können oder junge Arbeitnehmende nicht finden, weil die eben gewisse Ansprüche haben und die haben ganz klar eine Vorstellung, wie die Trennung von Arbeit und nicht Arbeitszeit in ihrem Leben aussehen soll.

Dr. Marco Streibelt

Vielleicht haben sie auch einfach ein gesundes Verständnis von Arbeit.

Dr. Sonia Lippke

Richtig, aber dann wollen viele in Teilzeit arbeiten und so viele Teilzeitarbeitsplätze gibt's gar nicht. Also, der Druck nimmt zu auf Unternehmen und Unternehmen müssen darauf reagieren und die werden auch darauf reagieren, weil einfach irgendwann die ja, Skills Gap zu groß wird. Also, das heißt, wir werden da zu wenig junge Menschen haben und wir müssen einfach junge Menschen so fit machen, dass sie sich eben auch den Bedingungen dann so nicht nur selber anpassen können, sondern auf die Bedingungen Einfluss nehmen können. Also, von daher ist es schon auch ein dynamischer Prozess, der in beide Richtungen geht und natürlich hier in unserer Demokratie haben wir gewisse Einflussnahmemöglichkeiten und dementsprechend ist es auch wichtig, das ernst zu nehmen, wenn junge Menschen sagen, ne, den Arbeitsplatz nehme ich nicht.

Dr. Marco Streibelt

Aber vielleicht noch mal ganz konkret, Herr Trommer, wie müssen wir das uns vorstellen? Haben Sie eine Übung für uns? Haben Sie vielleicht irgendwas mitgebracht, damit man das mal plastisch macht, was Sie den Leuten mitgeben, was sie machen können. Haben Sie eine Übung für uns jetzt, wie wir resilienter werden?

Arne Trommer

Da ist der Druck natürlich hoch, zu sagen, was ist denn jetzt die Resilienz-Übung, die man den Leuten mit an die Hand geben kann und ich bleibe mir selber treu dabei, indem ich sage, die einfachen Dinge sind oft die effektivsten Dinge und ich sprach über die Verbindung von Körper und Psyche und deswegen würde ich immer vorschlagen, das Thema Atmung zu nutzen. Das kann sein, dass viele, die zuhören, sagen, ach, na gut, das kenne ich schon. Das ist immer so ein Phänomen, dieses kenne ich schon, dann sage ich immer, es geht nicht um kenne ich schon, sondern es geht um kann ich schon. Wissen tun wir alle genug. Die Frage ist, machen wir das auch? Setzen wir Werkzeuge, von denen wir wissen, dass sie uns guttäten, setzen wir die wirklich auch ein und das würde ich eher verneinen. Ich würde die Atmung nutzen, weil die Atmung hat viele positive Auswirkungen. Zum einen hilft sie uns, unsere Aufmerksamkeit auf uns selbst zu richten. Wir kommen gerade in dieser reizüberfluteten Umwelt dazu, uns selber wahrzunehmen, uns zu spüren, in uns hineinzuhorchen. Wir gewinnen Abstand zu Themen, die vielleicht belastend sind oder die stressig sind und wir haben über den Atem eine Möglichkeit, das vegetative Nervensystem zu beruhigen. Also, wer den Atem wahrnimmt, wer ruhiger atmet, man spricht auch von kohärenter Atmung, der sendet ein Signal ans vegetative Nervensystem, du befindest dich in Sicherheit, es ist alles in Ordnung und damit fahren wir runter. Die innere Bremse wird aktiviert, was dann zum Beispiel wieder dazu führt, dass wir besser nachdenken können, dass wir lösungsorientierter sind, dass wir kreativer sind, um Probleme zu lösen. Ich will damit nur sagen, So eine kleine Intervention kann ganz gewaltige Auswirkungen haben und nach der konkreten Übung gefragt. Ich würde drei Schritte vorschlagen. Im ersten Schritt würde ich sagen, ich würde mich da, wo ich bin, hinsetzen, mir sehr bequem machen und einfach nur der Atem beobachten. Das ist für die meisten Menschen schon wirklich schwierig, mal eine Minute beim eigenen Atem zu bleiben. Denn es werden Gedanken kommen, es werden

irgendwelche Empfindungen kommen und dann ist die Aufgabe immer kehre einfach sanft zur Atmung wieder zurück. Und alleine beim Beobachten der Atmung wird man feststellen, dass Ruhe in die Atmung kommt und dass Ruhe in den Menschen kommt. Das zweite, was ich tun würde, ist den Atem tiefer zu machen. Bei Atemübungen muss man immer sagen, immer ohne Druck, ohne Zwang, ohne das Gefühl des Unwohlseins. Kohärente Atmung schlägt vor, etwa 5,5 Sekunden Ein- und Ausatmen zu betreiben. Das heißt einfach eine tiefere Atmung, weil diese tiefere Atmung einfach eine besonders starke Wirkung auf das vegetative Nervensystem hat. Etwa, nicht übertreiben, aber etwa. 6 Atemzüge in der Minute, das ist vielleicht einfacher vorstellbar. 6 Atemzüge in der Minute, aber nochmal, wer damit Probleme hat, wer sich da unwohl fühlt, das geht nicht darum, das zu erzwingen. Und der dritte Punkt wäre, vielleicht haben Sie es bemerkt, oder wenn Sie die Übung selber durchführen, werden Sie merken, wenn wir einatmen und wieder ausatmen, dann entsteht nach dem Ausatmen eine Pause. Es gibt keine direkte Wiedereinatmung. Und sich auf diesen Moment dieser Stille und der Atempause zu konzentrieren, das kann eine ganz, ganz stark beruhigende Wirkung haben, zentrierende Wirkung haben und auch eine erfrischende Wirkung haben, danach zu sagen, hey, das hat mir gutgetan, ich bin neu ausgerichtet, ich bin resettet und jetzt gucke ich, wie es weitergeht.

Dr. Marco Streibelt

Das klingt ein bisschen nach Achtsamkeit.

Arne Trommer

Es ist ja auch Achtsamkeit. Am Ende ist Achtsamkeit, sich dessen bewusst zu sein, was gerade ist. Und der Atem ist prima, weil der ist einfach immer da, da muss man nicht lange suchen.

Dr. Marco Streibelt

Herr Trommer, danke für dieses Beispiel. Frau Lübke, atmen wir jetzt anders?

Dr. Sonia Lippke

Auf jeden Fall. Ich würde aber gerne noch hinzufügen, auch aufstehen und das Handy einfach mal ausmachen. Sich bewegen ist genauso wichtig. Ich mache zum Beispiel gerne Lauf-Yoga, um mich zu trennen von meinem Arbeitsalltag.

Dr. Marco Streibelt

Also ich persönlich muss sagen, mit der Atmung, ich bin da kein Profi, ich mache es auch nicht bewusst. Aber ich nehme wahr, und ehrlich gesagt, das kennt man ja auch, das ist ja auch ein altes Thema, „atme wir mal tief durch“. Also das sagt man ja nicht umsonst. Das Wissen existierte schon sehr lange. Also insofern glaube ich, ist das eine sehr einfache, aber wahrscheinlich auch sehr effektive Übung. Gerade in der Situation selbst. Herr Trommer, sind Sie resilient? Nutzen Sie das aktiv? Haben Sie das Gefühl, besser auf äußere Reaktionen reagieren zu können und gewappnetter zu sein als andere Menschen?

Arne Trommer

Ich würde mich nicht vergleichen. Ich würde sagen, ich bin ein resilienter Mensch, wie jeder Mensch ein resilienter Mensch ist. Aber diese Auseinandersetzung und die Beschäftigung mit

dem Thema hat natürlich auch dazu geführt, dass ich meine eigenen Fähigkeiten erweitert habe oder Themen erweitert habe, die da vorher noch keine so große Rolle gespielt haben. Ich freue mich auch immer sehr, ich habe zwei Kinder, dass das Themen sind, die ich meinen Kindern schon sehr früh mit auf den Weg geben kann.

Dr. Marco Streibelt

Das glaube ich gerne. Das werden bestimmt resiliente Menschen, wenn sie diesen Vater haben. Okay, gut. Dann kommen wir zur Rubrik Rehalitätscheck.

Resilienz ist Widerstandskraft. Ich nehme Resilienz als ein generalisiertes Prinzip wahr, was ich jetzt beschrieben bekommen habe. Sowohl was psychische, aber auch was somatische Aspekte hat und was insgesamt einfach so eine Geschichte betrifft, wie gut komme ich mit Widerständen klar. Egal welcher Art, so heißt es ja auch, kommt ja aus der Materialwissenschaft. Ich habe wahrgenommen, es kann vererbt werden, also ein Grundlevel an Resilienz habe ich, aber letztlich ist es ein Trainingsthema. Genau wie andere Themen auch, muss man immer wieder daran arbeiten. Und das Dritte wäre für mich nochmal ganz wichtig zu sagen, Resilienz hat nicht nur mit dem einzelnen Menschen zu tun. Auch Strukturen, auch Kulturen sind mehr oder weniger resilient. Frau Lippke, Sie sprachen sogar von der ganzen Gesellschaft, die resilient ist. Wir hatten letztes Jahr im Zuge unseres Schwerpunktthemas zur Nachhaltigkeit den Herrn Dr. Reese zu Gast, der auch von so einem generalisierten gesellschaftlichen Angstphänomen in Bezug auf Umweltkatastrophen, auf Klimaveränderung gesprochen hat. Und er hatte auch dafür plädiert, dass Gesellschaften insgesamt widerstandsfähiger werden. Da hat er sicherlich etwas Ähnliches im Kopf gehabt. Ich danke Ihnen recht herzlich für dieses extrem aufschlussreiche Interview. Danke, Herr Trommer. Danke, Frau Lippke.

Dr. Sonia Lippke

Sehr gerne. Vielen Dank Ihnen.

Dr. Marco Streibelt

Gut, aber bevor Sie gehen, wollen wir gerne noch ein Spielchen mit Ihnen machen. Ich hoffe, Sie sind bereit dafür.

Dr. Sonia Lippke

Na klar.

Dr. Marco Streibelt

Was wäre, wenn wir Resilienz am Computer spielerisch stärken könnten mit Leveln, Rückschlägen, Goldmünzen und Hindernissen wie fiesen Bossen?

Dr. Sonia Lippke

Ja, das würde viel Spaß machen und wir würden auch Menschen dafür trainieren, die sonst an Resilienztrainings nicht teilnehmen würden.

Dr. Marco Streibelt

Ohne, dass sie es merken vor allem.

Arne Trommer

Wir sollten nur aufpassen, dass es nicht zu noch mehr Sitzen fühlt. Das wäre wahrscheinlich mein Punkt, den ich einwende. Wieder im Sitzen. Aber ansonsten, klar, Zielgruppen erreichen.

Dr. Marco Streibelt

Also mit VR-Brille.

Arne Trommer

Von mir aus.

Dr. Marco Streibelt

Was wäre, wenn Menschen gar nicht mehr gefragt werden würden, wie es ihnen geht, sondern eine Smartwatch das Verhalten analysiert und die Stimmungslage einschätzt und immer so ein Parameter für Resilienz abgeht?

Dr. Sonia Lippke

Dann wären wir noch individueller, individualistischer und es wäre viel Verbundenheit, die verloren ginge. Denn in diesem Smalltalk steckt schon immer viel drin, wo wir uns mit anderen einfach mal zusammenbringen.

Arne Trommer

Ja, da kann ich nichts ergänzen. Absolut.

Dr. Marco Streibelt

Ich finde ja auch allein schwierig, dass man, wenn man solche Dinge misst über die Smartwatch, das würde ja bedeuten, dass man rein über die sogenannten Biomarker oder was man messen kann, so etwas abbilden kann. Und das ist ja nicht möglich. Das ist ja ein Konstrukt, was letztlich ein Psychologisches ist, was mit viel mehr zusammenhängt als mit einem Blutdruck oder was weiß ich.

Letzte Frage, was wäre, wenn es für Resilienz ein Update gäbe, dass wir uns aufspielen lassen könnten wie eine Software, statt die emotionale Resilienz zu üben und bewusster zu leben?

Arne Trommer

Das wäre sicher eine feine Sache. Sie würde die gemachten Lebenserfahrungen ergänzen, weil ich meine, im Endeffekt ist das ja genau das. Unser Leben ist ja ein permanentes Update unserer Erfahrungen, unserer Fähigkeiten, unserer Expertise und mit dem Alter kommt die Weisheit. Aber wenn man das noch ergänzen könnte um ein Update.

Dr. Marco Streibelt

Sie haben es ja schon gesagt, wir machen das Update ja permanent. Schöne Antwort, Herr Trommer.

Dr. Sonia Lippke

Also ich glaube, es würde ganz viel verloren gehen. Irgendwo ist Stress doch auch etwas

Positives. Also Euch-Stress ist noch in einem Bereich, den wir gut managen können und das würde uns dann verloren gehen.

Dr. Marco Streibelt

Und es fehlt ja auch der Trainingsaspekt. Wenn ich nicht gefordert wäre, dann kann ich keine Kompetenzen ausbilden.

Dr. Sonia Lippke

Und viele Menschen meckern auch gerne. Ich glaube, das gehört zum Leben auch dazu.

Dr. Marco Streibelt

Man merkt an den Antworten, Sie haben sich wunderbar ergänzt, genau wie übrigens im Interview auch. Danke dafür.

Und, liebe Zuhörenden, Hörexperiment gelungen? Haben Sie es geschafft, sich diese Folge anzuhören, ohne irgendetwas nebenbei zu tun, außer vielleicht anders zu atmen? Ich bewerte das jetzt nicht. Ich sage vielen Dank fürs Zuhören. Rehalitätsnah ist jetzt smarter und wir sind mit dieser Staffel fertig. Was folgt, ist die Retrospektive und Sie sind eingeladen, mir Fragen zu schicken. Sie können sich erinnern an die letzte Folge. Ich freue mich drauf. Tschüss.