



## MS-Forum: Resilienz – unser psychisches Immunsystem

Dr. Jana Pöttgen, 10.06.2023

# Conflict of interests

„Ich habe Forschungsgelder erhalten von den Firmen Merck/Serono und Celgene BMS.

Mein nachfolgender Vortrag gibt allein meine wissenschaftlichen Erkenntnisse und Erfahrungen aus meiner Tätigkeit als angestellte Wissenschaftlerin des UKE wider und steht in keinem Zusammenhang mit den wirtschaftlichen Interessen von in dieser Präsentation erwähnten Produkten. Insbesondere äußere ich hier auch nur meine eigenen Ansichten und nicht Positionen von der GAIA AG.“

# AGENDA

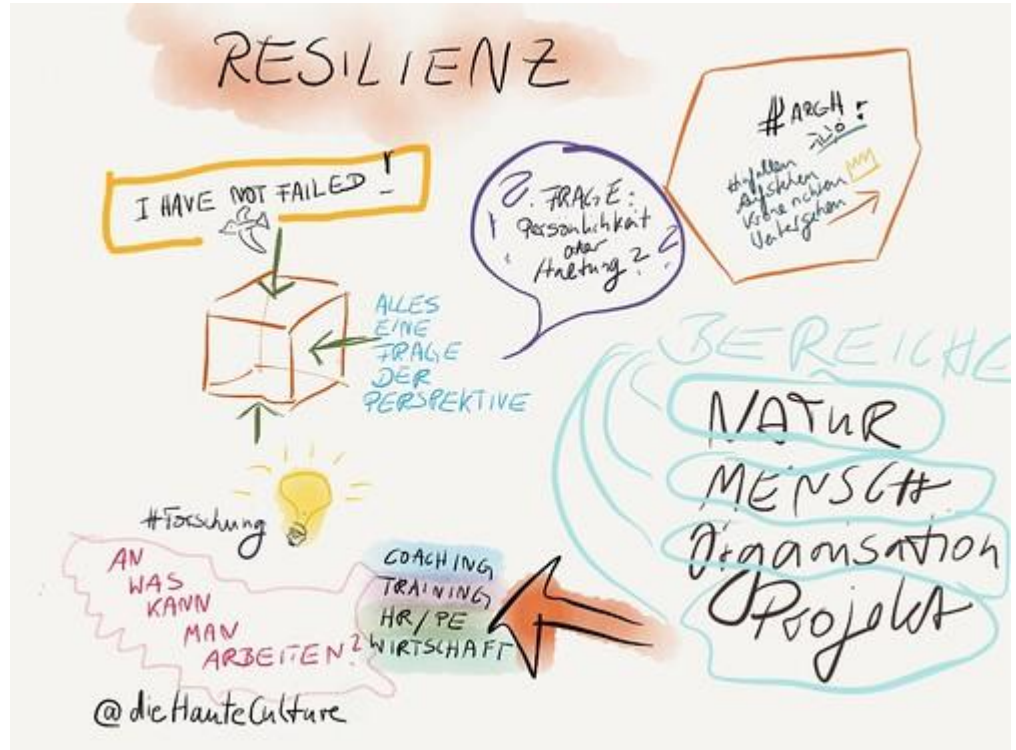
## 1. Übung



# AGENDA

1. Übung

2. Resilienz: Was ist das?



# AGENDA

1. Übung

2. Resilienz – Was ist das?

3. Resilienz und MS



# AGENDA

1. Übung

2. Resilienz – Was ist das?

3. Resilienz und MS

4. Mindfulness



Mind Full, or Mindful?

# AGENDA

1. Übung

2. Resilienz – Was ist das?

3. Resilienz und MS

4. Mindfulness

5. Diskussion



©teachSam

# Übung



Finden Sie eine für Sie bequeme Position.

Stellen Sie sicher, dass Sie Ihre Füße auf dem Boden haben, der Rücken gerade ist, die Schultern locker sind.

Bitte überkreuzen Sie Ihre Beine nicht.



# Übung



Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie hören.

Vielleicht möchten Sie Ihre Augen schließen oder irgendwohin schauen, wo Sie nicht abgelenkt werden.

Achten Sie auf die Geräusche in Ihrer Umgebung.

# Übung



Vielleicht bemerken Sie, dass Sie abgelenkt sind.

Ihre Aufmerksamkeit kann abschweifen, und es kann passieren, dass Sie über andere Dinge nachdenken.

Sobald Sie merken, dass dies geschieht, überlegen Sie kurz, was Sie abgelenkt hat, und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft auf die Geräusche im Raum zurück.

# Übung



Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem.

Achten Sie auf Ihr Einatmen und Ihr Ausatmen.

Bemerken Sie, wie sich Ihre Brust und Ihr Bauch mit dem Ein- und Ausatmen bewegen.

# Übung



Sie müssen nicht tief atmen oder Ihre Atmung erzwingen.

Sie müssen nicht versuchen, etwas Besonderes zu fühlen oder zu denken.

Sie werden vielleicht bemerken, dass Sie durch Empfindungen, Gedanken oder Emotionen abgelenkt werden.

Nehmen Sie zur Kenntnis, was Sie abgelenkt hat, ohne darüber zu urteilen, und lenken Sie dann Ihre Aufmerksamkeit sanft zurück zu Ihrer Atmung.

# Übung



Mit der nun folgenden Übung schicke ich Sie gedanklich in die Zukunft und versuche Ihnen ein inneres Bild vor Augen zu führen, was Sie in den nächsten Jahren erreichen möchten, und auf was Sie verzichten können.

Die Zeitreise beginnt

# Übung



Wenn Sie ganz entspannt sind, begeben Sie sich in Ihrer Vorstellung zu Ihrem 80. Geburtstag.

Wo findet der Geburtstag statt?

Gibt es ein Fest?

Wer ist dabei? Partner, Kinder, Freunde oder Kollegen?

Überlegen Sie: Welche Menschen sollen bis dahin eine wichtige Rolle in Ihrem Leben gespielt haben?

# Übung



Einer der Anwesenden steht auf und hält eine kleine Rede.

Überlegen Sie bitte:

Was würden Sie gern über sich hören?

Was aus Ihrem Leben soll besonders gewürdigt werden?

Waren Sie z.B. besonders mutig, liebevoll, lustig oder erfolgreich?

Was war Ihnen wichtig in Ihrem Leben?

# Übung



Zum Abschluss der Übung schauen Sie nun mit Ihrem inneren Auge auf die Geburtstagsgäste um Sie herum.

Schauen Sie auf jene Menschen, die in Ihrem Leben besonders wichtig waren und sind.

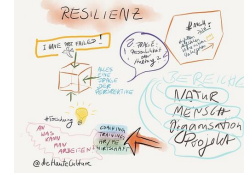
Kommen Sie dann langsam zurück ins Hier und Jetzt.



Wenn Sie so weit sind, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf diesen Raum.

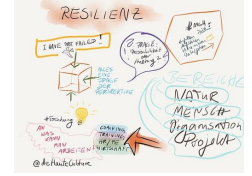


# Resilienz – Was ist das?



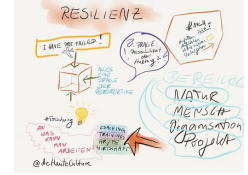
**Resilienz** ist eine psychische „Widerstandsfähigkeit“,  
die uns Menschen hilft,  
sich im Umgang mit belastenden Ereignissen möglichst  
schnell „zu erholen“.

# Resilienz – Was ist das?



Bei **Resilienz** geht es nicht darum,  
unangenehme Dinge zu vermeiden,  
Glück zu haben oder  
unangenehme Dinge nicht an sich „herankommen“ zu  
lassen.

# Resilienz – Was ist das?



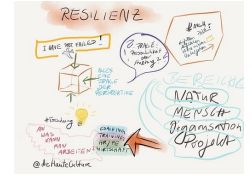
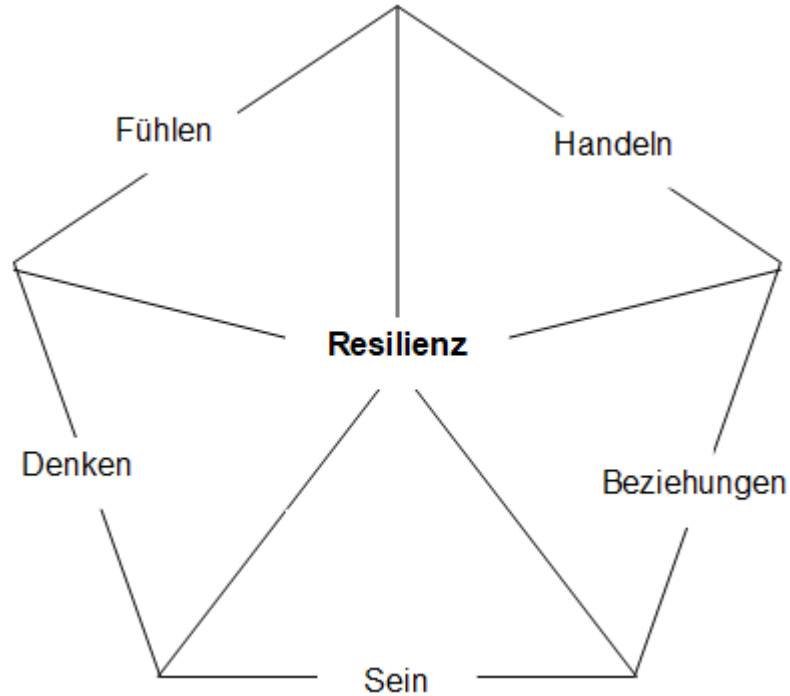
## Resilienz bedeutet :

Die Herausforderungen des Lebens effektiv zu **bewältigen** und sich an diese Herausforderungen **anzupassen**.

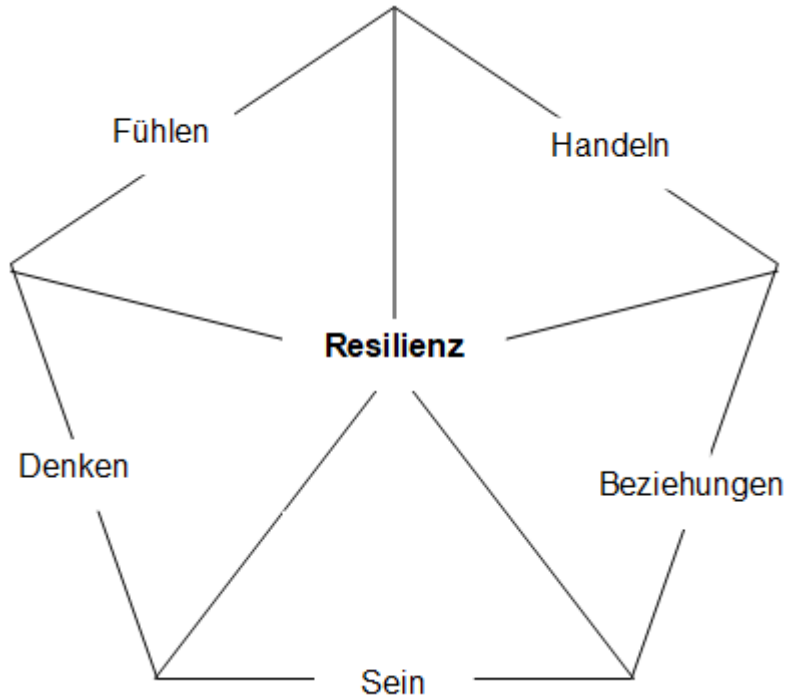
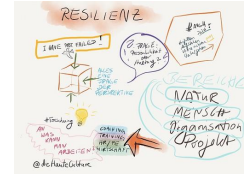
Dafür zu **sorgen**, in einer guten körperlichen und psychischen Verfassung zu sein und seine Leistungsfähigkeit und Sozialkompetenz zu erhalten, auch wenn belastende Ereignisse auftreten.

Sich schnell von belastenden Ereignissen zu **erholen**.

# Resilienz – Was ist das?

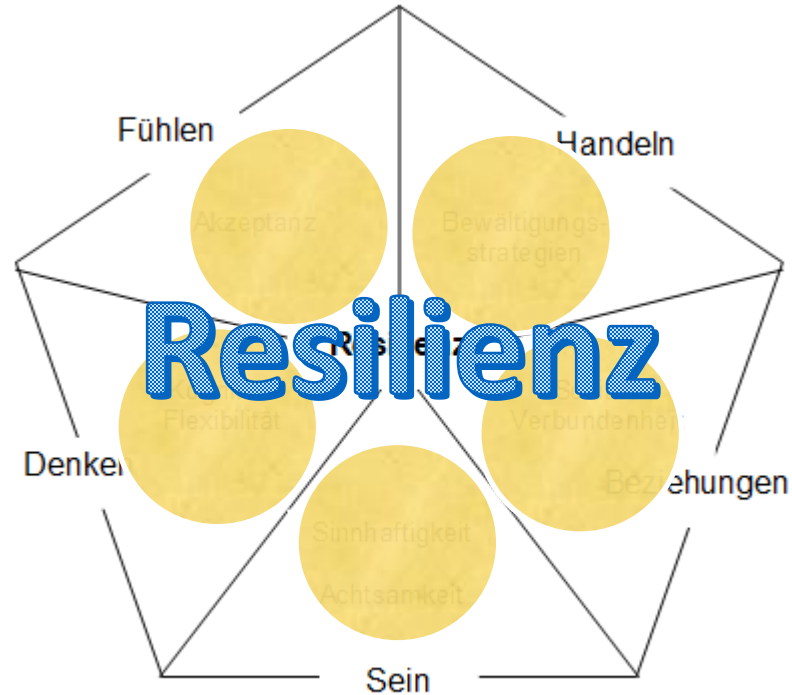
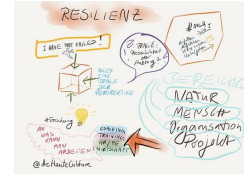


# Resilienz – Was ist das?

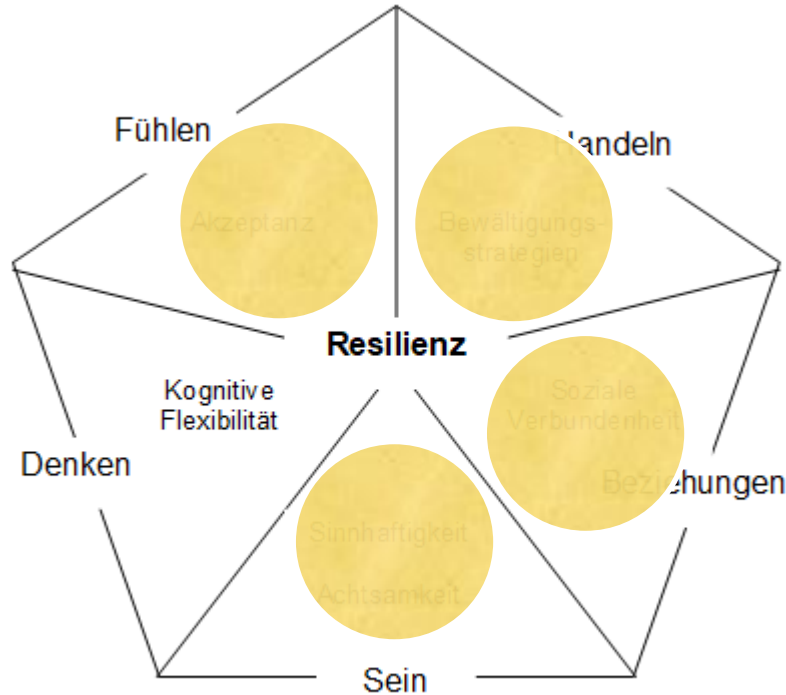
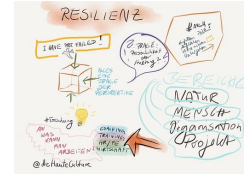


1. **Das Denken:** Gedanken, Gespräche mit sich selbst, Einstellungen, Überzeugungen, Wissen.
2. **Das Fühlen:** Gefühle und körperlichen Empfindungen.
3. **Das Handeln:** Handlungen, Verhaltensweisen und Gewohnheiten.
4. **Die Beziehungen:** soziale Verbundenheit und Interaktionen mit anderen Menschen, gemeint sind dabei sowohl die engeren als auch allgemeinen und beruflichen Beziehungen und Freundschaften
5. **Das Sein:** Bewusstsein bzw. Wahrnehmung für sich selbst, für andere und für den Kontext; Das Sein meint zusätzlich auch, welchen Sinn man seinem Leben gibt.

# Resilienz – Was ist das?

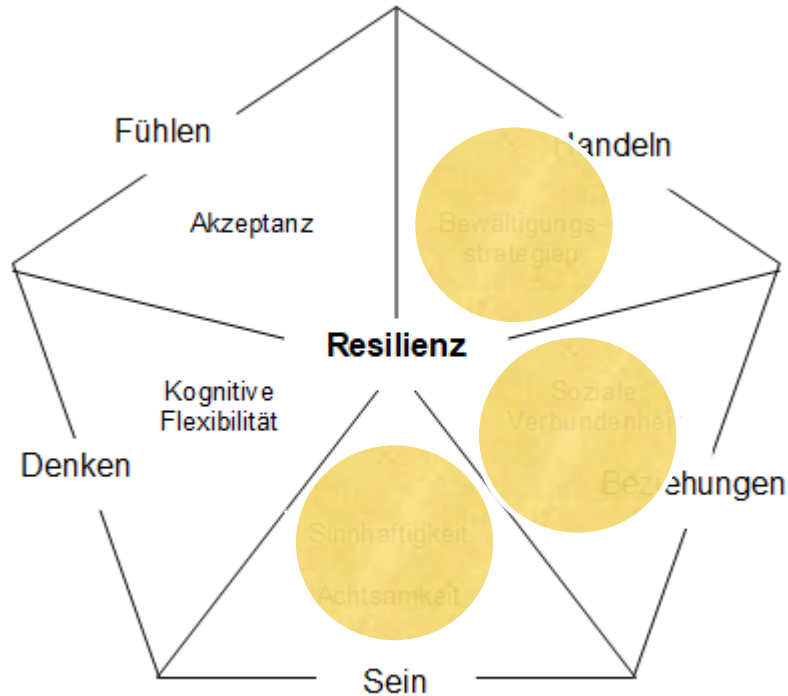
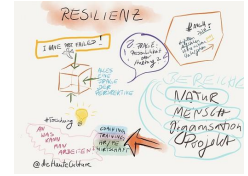


# Resilienz – Was ist das?



1. *Kognitive Flexibilität:* in der Lage sein, Einstellungen zu den eigenen Gedanken zu ändern: nicht in wenig hilfreichen Gedanken stecken bleiben
  - Gedanken bzgl. der Vergangenheit und den damit verbundenen Ereignissen und Menschen
  - auf jede Situation entsprechend dem Kontext und nicht automatisch zu reagieren

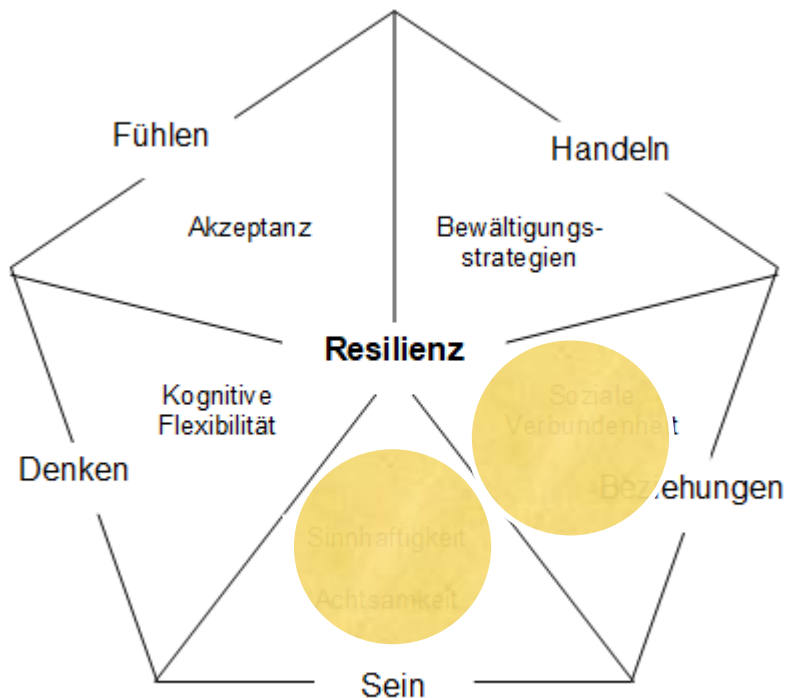
# Resilienz – Was ist das?



2. *Akzeptanz*: beinhaltet das Erleben der eigenen Emotionen und körperlichen Empfindungen, ohne zu versuchen, diese zu kontrollieren oder zu vermeiden.

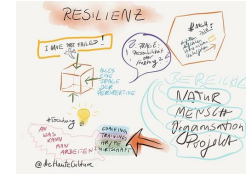


# Resilienz – Was ist das?



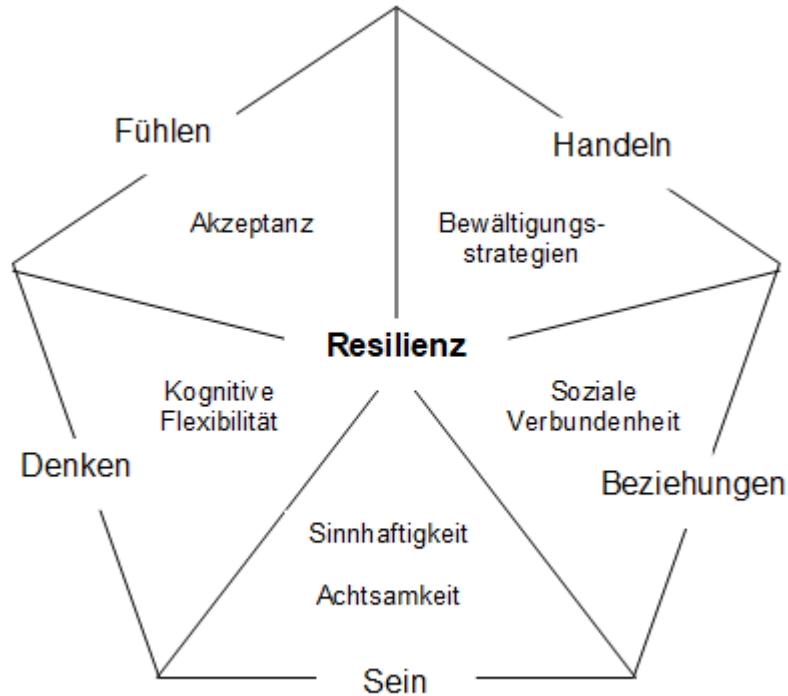
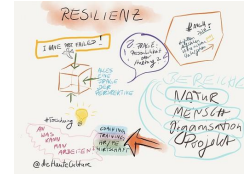
3. *Bewältigungsstrategien*: diverse Maßnahmen zur Lösung von Problemen und zur Bewältigung von stresshaft erlebten Ereignissen.

# Resilienz – Was ist das?



4. *Soziale Verbundenheit*: betrifft die Qualität Ihrer Beziehungen zu anderen Menschen.
- emotionale und andere Arten von Unterstützung zu erhalten und zu geben
  - mit anderen in Kontakt zu treten
  - das Gefühl zu haben, dazuzugehören
  - und die soziale Isolation zu verringern

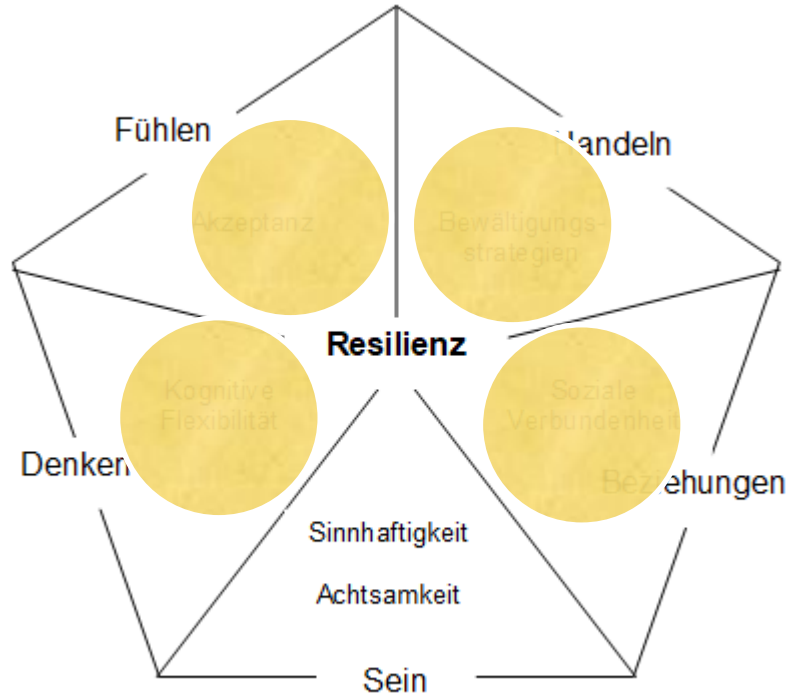
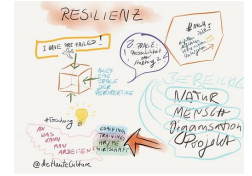
# Resilienz – Was ist das?



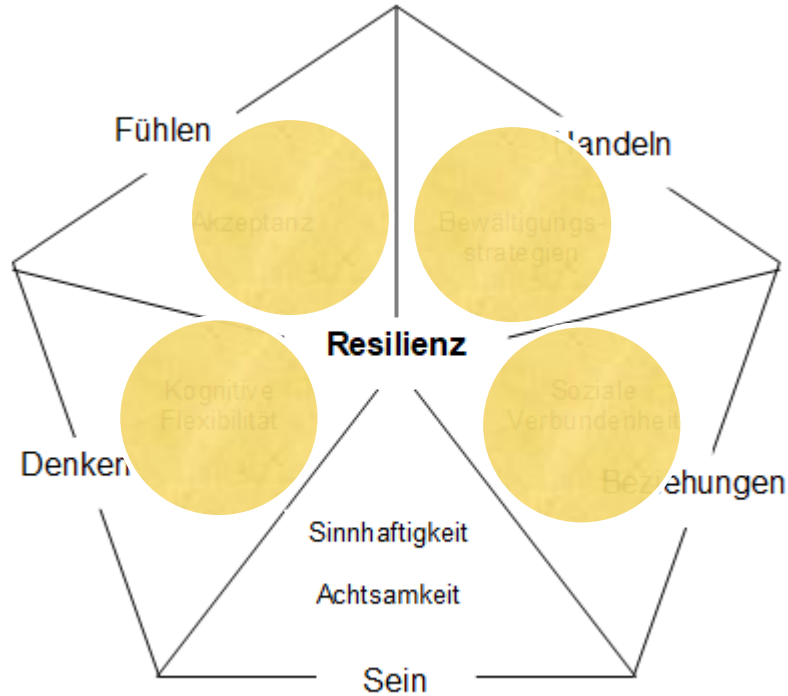
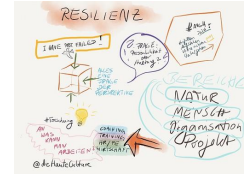
5. *Sinnhaftigkeit*: Dazu gehört, dem eigenen Leben einen Sinn zu geben, entsprechend den eigenen Werten zu leben, ein Gefühl für Verpflichtungen und selbst gewählte Lebensausrichtungen zu haben.

  - Es geht auch darum, das Leben bewusst zu erleben und sich seiner selbst und seiner Handlungen bewusst zu sein.

# Resilienz – Was ist das?



# Resilienz – Was ist das?



# Resilienz und MS



1. Resilienz ist bei Menschen mit MS geringer ausgeprägt als in der Allgemeinbevölkerung oder bei Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen (z.B. Post-Polio, Rückenmarksverletzungen)
2. Allerdings keine Unterschiede bei älteren MS-Patient:innen und älterer Allgemeinbevölkerung
3. Unterschiedliche neuronale Resilienz ist möglicherweise ein wichtiger Faktor, der über unterschiedliche Verläufe der MS entscheidet

(Bassi et al. 2019, Teryll et al. 2014, Sadhegi-Bahmani et al. 2022)

# Resilienz und MS



Zusammenhänge bei MS von Resilienz und:

- Alter
- Bildung
- Aktivitäten
- Lebensqualität
- Krankheitsdauer
- soziale Unterstützung
- körperliche Beeinträchtigungen
- kognitive Beeinträchtigungen
- Depressionen



(Gromisch et al., 2018, Ovaska-Stafford et al., 2021, Silverman et al., 2017; Shamshiri et al., 2016, Ploughman et al., 2020; Black R & Dorstyn, 2015, Klineova et al., 2020)

# Resilienz und MS



## Wie kann man seine Resilienz erhöhen?

- Depression und Angst
- Brustkrebs
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Kindheitstrauma
- Stress am Arbeitsplatz



(Brunwasser, Gillham, & Kim, 2009; Steinhardt & Dolbier, 2008, Loprinzi, Prasad, Schroeder, & Sood, 2011, Burton, Pakenham & Brown, 2009, Nauta et al., 2012 Vuori, Toppinen-Tanner, & Mutanen, 2012)



# Resilienz und MS



## Wie kann man seine Resilienz als MS-Betroffener erhöhen?

- Positive Psychologie (Every Day matters)
- ACT (Acceptance and Commitment Therapy)

(Pakenham et al. 2018, Giovannetti et al. 2021, Alschuler et al. 2018).

# Resilienz und MS



ACT (Acceptance and Commitment Therapy – “Ready for MS”) (Pakenham et al. 2018, Giovannetti et al. 2021).



# Resilienz und MS



ACT (Acceptance and Commitment Therapy – “Ready for MS”) (Pakenham et al. 2018, Giovannetti et al. 2021).



# Resilienz und MS



ACT (Acceptance and Commitment Therapy – “Ready for MS”) (Pakenham et al. 2018, Giovannetti et al. 2021).



*Psychologische Flexibilität ist die Fähigkeit, offen zu fühlen und zu denken, sich bereitwillig auf die Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks einzulassen, dem Leben eine Richtung zu geben, die einem wichtig ist, und Verhaltensweisen zu verinnerlichen und zur Gewohnheit zu machen, die es gestatten, das Leben in Einklang mit den ureigenen Werten und Zielen zu gestalten.*

# Resilienz und MS



“Ready for MS“

**UKE**  
HAMBURG

**Psychologische Flexibilität**

- Im Hier und Jetzt**  
Das gegenwärtige Augenblicke bewusst wahrnehmen
- Akzeptanz**  
Einsichtigung von Gelassenheit
- Werte**  
Wofür man sich wirklich wichtig ist
- Engagiertes Handeln**  
Die eigenen Fähigkeiten engagiert einsetzen
- Abstand zu Gedanken**  
Das eigene Denken beobachten
- Das Selbst als Beobachter**  
Sich dem eigenen Wahrnehmungen bewusst sein

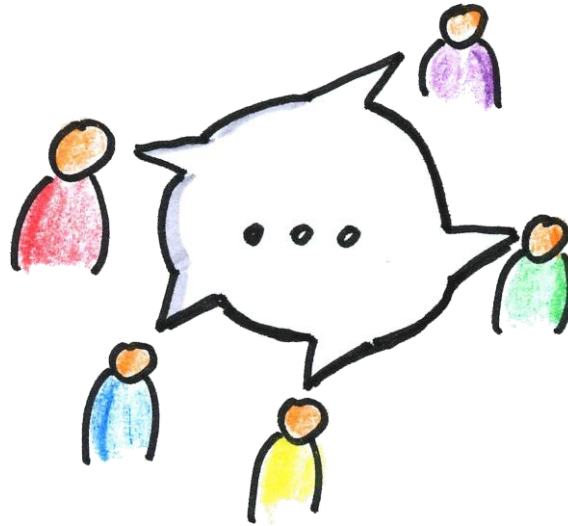
# Mindfulness



Mind Full, or Mindful?



# Diskussion



**Vielen Dank!**

**Dr. Jana Pöttgen**

Institut für Neuroimmunologie und Multiple Sklerose  
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf  
Hamburg, Germany

[j.poettgen@uke.de](mailto:j.poettgen@uke.de)  
[www.inims.de](http://www.inims.de)