

Wie Menschen Krisen meistern können

Adula-Klinik Dr. Patricia Appel eröffnet die Vortragsreihe nach dem Lockdown. Warum sie in Corona-Zeiten Mut machen will

Oberstdorf „Quellen persönlicher Resilienz – für mehr Gesundheit und Lebensfreude“. So lautet das Thema eines Vortrags am kommenden Montagnachmittag in der Adula-Klinik in Oberstdorf. Dr. Patricia Appel, die neue stellvertretende Chefarztin der Dr.-Reisach-Kliniken, eröffnet damit die Vortragsreihe der Adula-Klinik nach dem Lockdown.

Die Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie (46), gebürtig aus Mömlingen (Odenwald), war zuvor an der Universität Würzburg Leiterin der psychotherapeutischen Hochschulambulanz und Dozentin für Medizinische Psychologie. Während ihres Medizinstudiums in Würzburg hat sie außerdem Jazzgesang, Musical und Chanson an der Hochschule für Musik studiert. Wir sprachen mit ihr über ihren Vortrag.

Was versteht man denn unter Resilienz?

Patricia Appel: Mit Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit gemeint. Man könnte auch sagen: Einmal mehr aufstehen, als man hingefallen ist. Aber es ist noch mehr – nämlich, dass Menschen Krisen

meistern, mit Rückschlägen fertig werden und zusätzlich daraus lernen. Menschen können auf diese Weise so daran wachsen, dass sie auch mit anderen Schwierigkeiten besser fertig werden. Ein Beispiel aus der Pflanzenwelt wäre ein Bambusrohr, das sich im Wind flexibel biegt und nicht bricht. Oder: Rosen, die man nicht täglich gießt, damit sie ihre Wurzeln weiterentwickeln und auch in tieferen Schichten Wasser finden. Resilienz und wie man sie stärken kann, ist besonders in Corona-Zeiten ein wichtiges Thema, das alle gut gebrauchen können.

Wie kann man die Widerstandskraft stärken?

Appel: Menschen bringen unterschiedliche Voraussetzungen mit, je nachdem, wie viel Resilienz ihnen angeboren ist. Aber wir können alle unsere Resilienz stärken – das ist die gute Nachricht. Dafür gibt es viele unterschiedliche Konzepte, die häufig nur mentale Eigenschaften bein-

halten. Mein Konzept ist ganzheitlich und basiert auf fünf Quellen persönlicher Resilienz, und dazu gehört auch der Körper. Hinzu kommen noch Emotionen, Kognitionen, soziale Beziehungen und der Sinn. In meinem Vortrag werde ich Impulse geben, wie man auf diesen fünf Ebenen seine Resilienz stärken kann.

Sie wollen Ihren Vortrag interaktiv gestalten. Wie sieht das am Montag aus?

Appel: Jeder kann natürlich Fragen stellen. Außerdem habe ich kleine Übungen und Experimente eingebaut, die erlebbar machen sollen, was ich für meine eigene Resilienz tun kann. Denn Erlebtes kann ich viel besser in meinen Alltag einbauen. (vk)

i Der Vortrag findet am Montag, 9. August, um 14.30 Uhr in der Adula-Klinik in Oberstdorf statt. Der Eintritt ist frei. Eine telefonische Voranmeldung unter 08322/709-0 ist notwendig. Besucher müssen vollständig geimpft sein und dies an der Rezeption auch belegen können (Personalausweis, Impfpass/App). Es gelten die üblichen Hygienevorschriften (FFP2-Maske und Abstand).



Dr. Patricia Appel