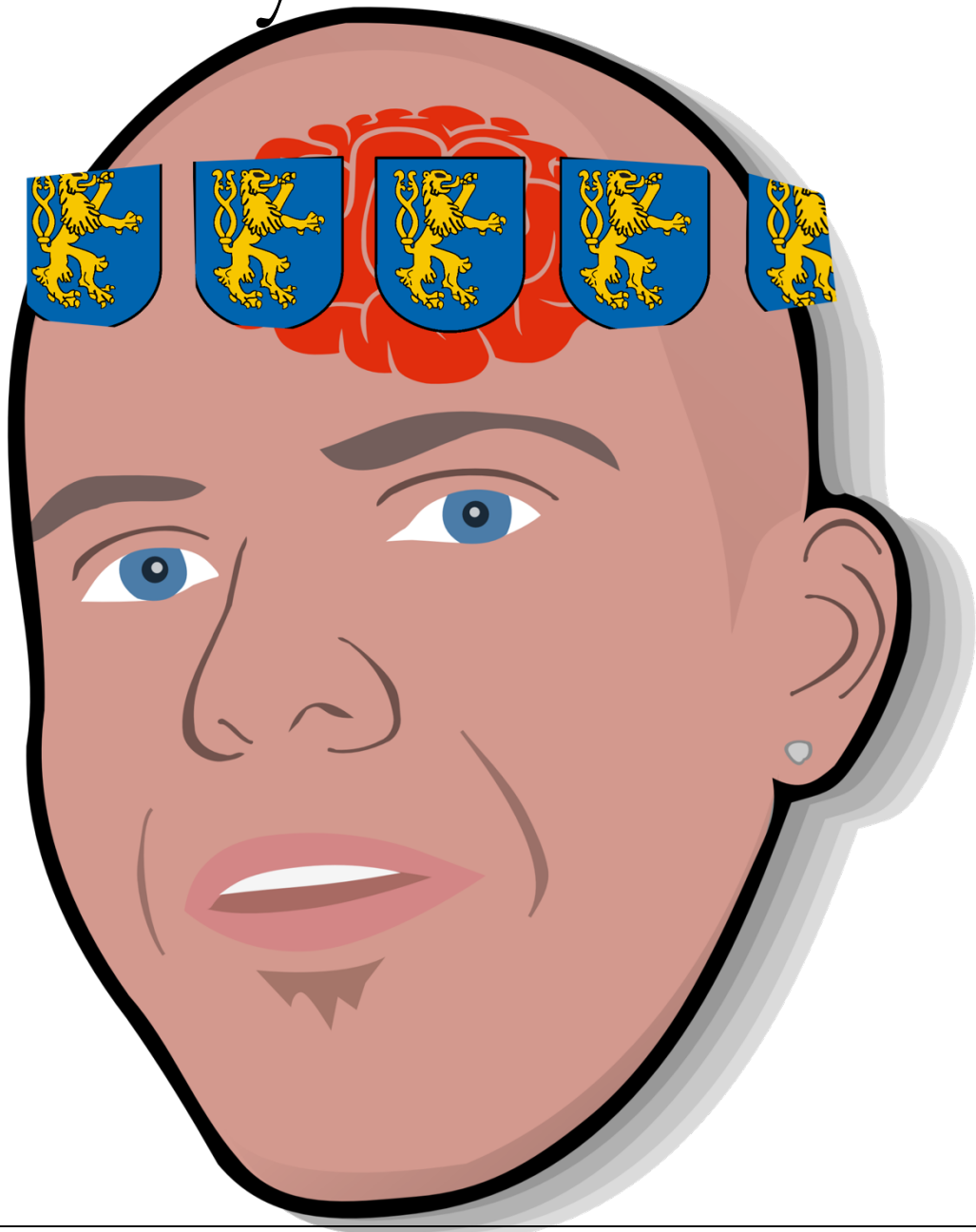


Immunsystem der Seele



Verfasser:	Constantin Krause
Fach:	Psychologie
Lehrer:	Oberstudienrat Klaus Schenck
Schuljahr:	2015/2016
Abgabetermin:	01.10.2015

Inhaltsverzeichnis

Grundlegendes über das Immunsystem der Seele	1
Reaktionen des inneren Immunsystems	2
Psychotisch	3
Unreif	4
Neurotisch	5
Reif	6
Sublimation:	6
Unterdrückung:	7
Resilienz	8
Was ist Resilienz?	8
Säulen der Resilienz	9
Selbsttest – Wie resilient bin ich?	10
Woher kommt die Resilienz?	12
Personale Ressourcen	12
Familiäre Ressourcen	13
Soziale Ressourcen	14
Resilienz stärken	16
Optimismus	16
Akzeptanz	16
Verantwortung übernehmen	17
Selbststeuerung.....	17
Salutogenese.....	18
Was ist das?	18
Anhang.....	19
Literaturverzeichnis	19
Internetquellen	19
Selbstständigkeitserklärung	20

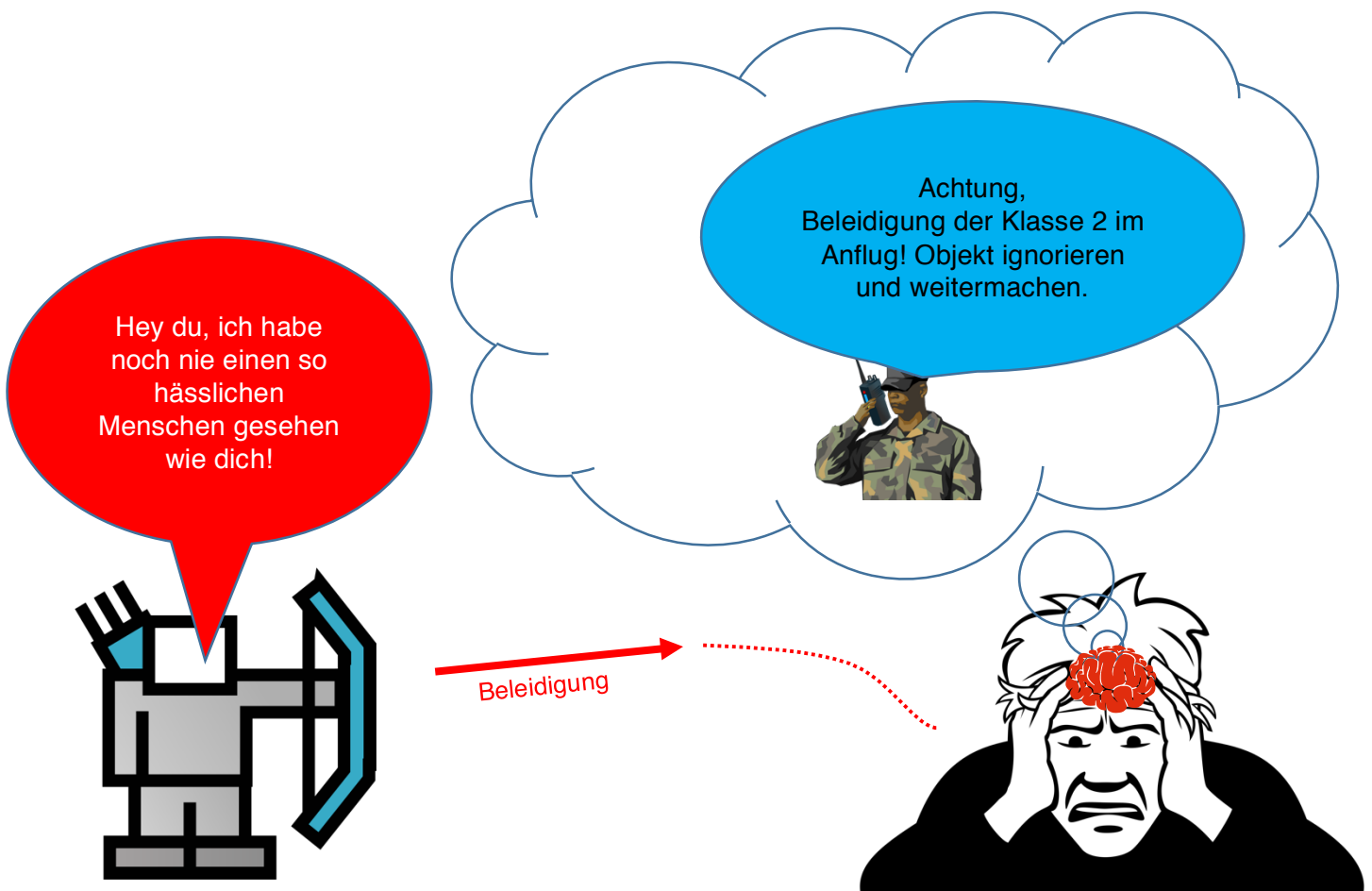
3. Das Immunsystem der Seele

Constantin Krause

Grundlegendes über das Immunsystem der Seele

Jedes Mal, wenn wir psychisch angegriffen oder belastet werden, greift unser psychisches Immunsystem ein und reagiert mit einer für uns am besten befundenen Aktion.

Beispiel:



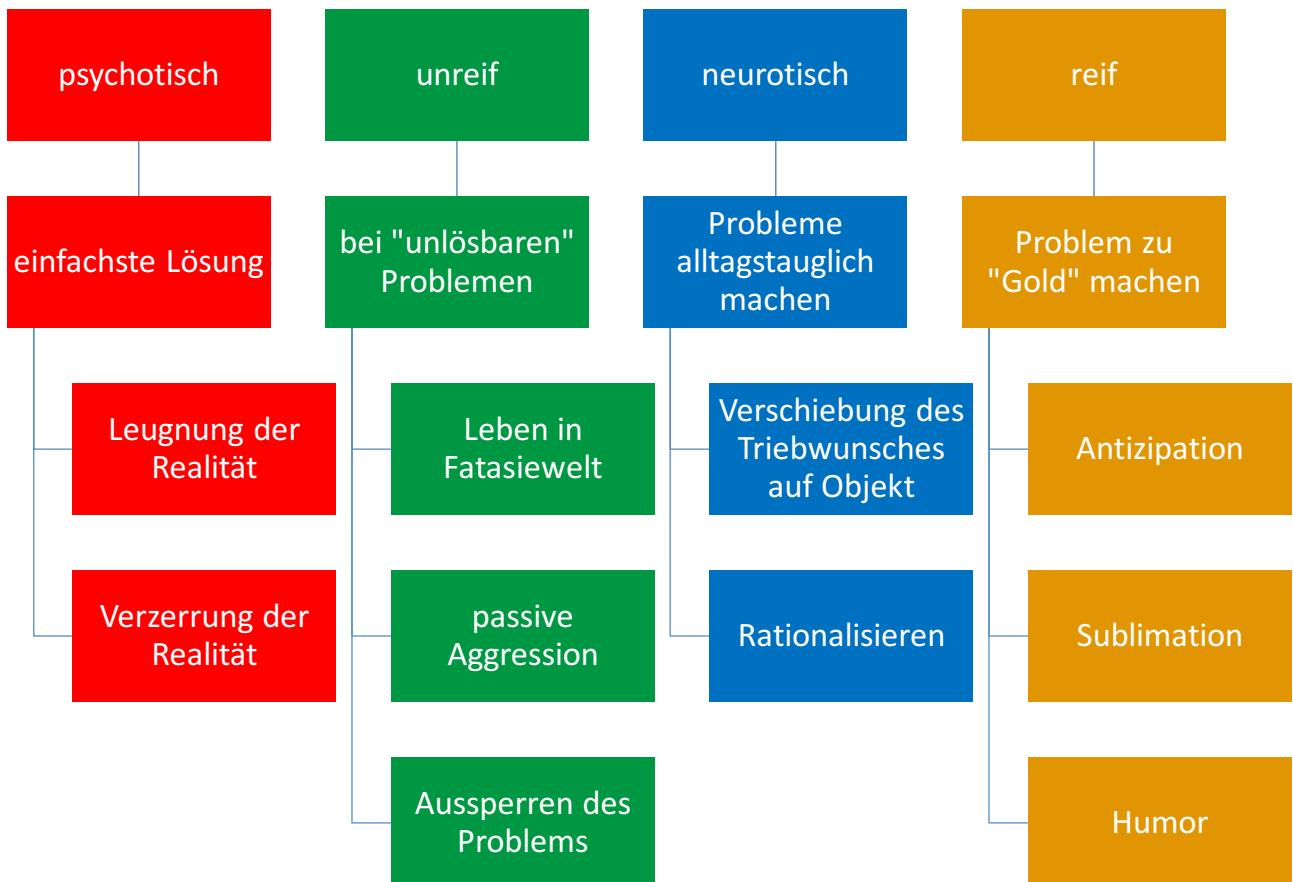
Das innere Immunsystem hat sich dem Angriff angenommen und entschieden, dass Ignorieren die beste Reaktion ist.

3. Das Immunsystem der Seele

Constantin Krause

Reaktionen des inneren Immunsystems

George Vaillant hat die Abwehrmechanismen des Immunsystems in vier Gruppen aufgeteilt.¹



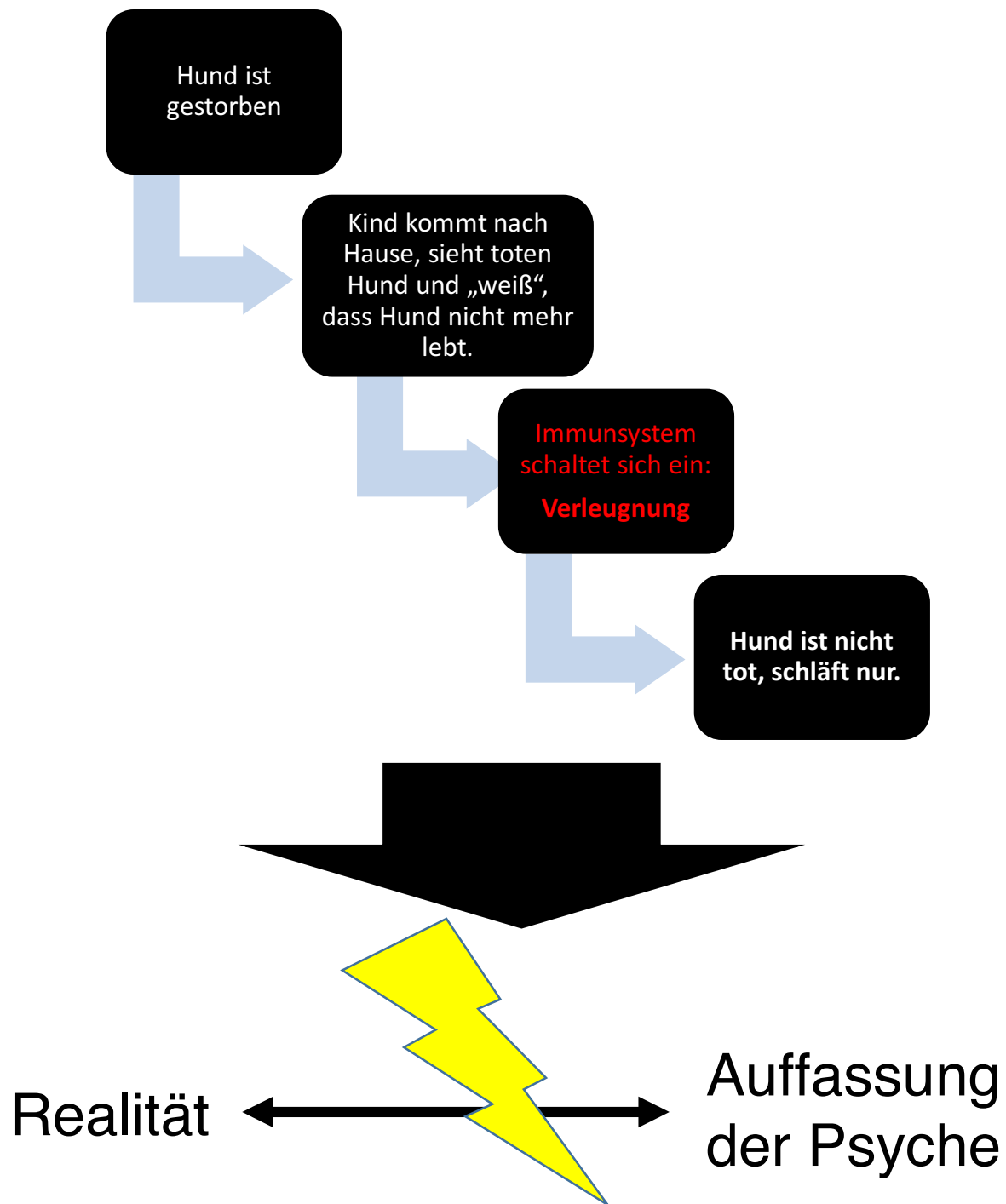
¹ vgl. Ernst (2012): Das Immunsystem der Seele. In: Psychologie Heute – Ziemlich stark!, 2012, Heft 32, S.31

3. Das Immunsystem der Seele

Constantin Krause

Psychotisch

Die psychotischen Reaktionen der Psyche auf Probleme zeichnen sich sowohl durch ihre einfache Durchführung als auch durch ihre schwierige bis unmögliche Vereinbarung mit der Realität aus.²



² vgl. Ernst (2012): Das Immunsystem der Seele. In: Psychologie Heute – Ziemlich stark!, 2012, Heft 32, S.31

3. Das Immunsystem der Seele

Constantin Krause

Unreif

Die unreifen Abwehrmechanismen werden meist bei lang andauernden Problemen eingesetzt. Dadurch zeichnen sich Menschen mit derlei Veranlagungen oft durch seltsames bis schizophrenes Verhalten aus.



³ vgl. Ernst (2012): Das Immunsystem der Seele. In: Psychologie Heute – Ziemlich stark!, 2012, Heft 32, S.32

3. Das Immunsystem der Seele

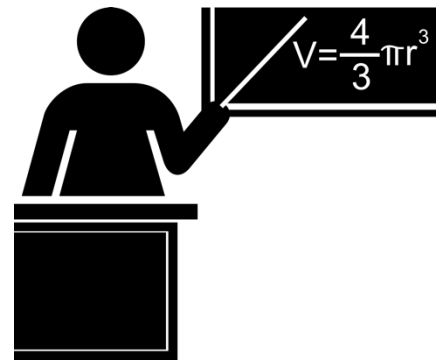
Constantin Krause

Neurotisch

Die neurotischen Reaktionen zeichnen sich dadurch aus, dass sie auf Kompatibilität mit der realen Welt erpicht sind. Dabei sind die Lösungen allerdings keineswegs als „elegant“ zu bezeichnen.⁴

Ärgernis

In Gesellschaft
nicht ausführbar



Am liebsten würde ich diesen
dämlichen Lehrer umbringen.

Auf jeden Fall trete ich das
Gaspedal ganz durch, wenn ich
nach Hause fahre.



Kompensation

In Gesellschaft relativ
gut durchführbar

⁴ vgl. Ernst (2012): Das Immunsystem der Seele. In: Psychologie Heute – Ziemlich stark!, 2012, Heft 32, S.31

3. Das Immunsystem der Seele

Constantin Krause

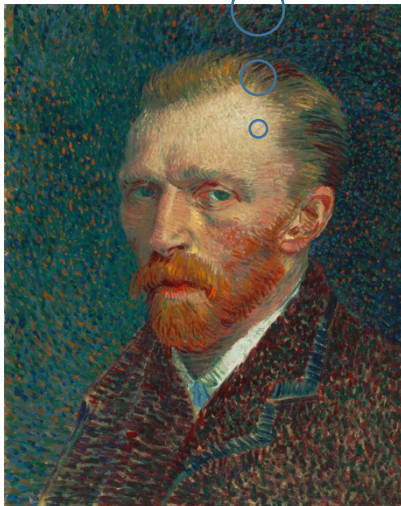
Reif

Die reifen Lösungen für psychische Belastungen sind nicht nur „durchführbar“ in der Realität, sondern sie werden sogar besonders geschätzt. Hier werden für Probleme Lösungen gefunden, welche die Gesellschaft positiv bereichert.

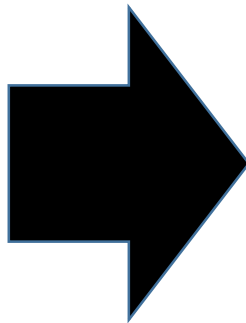
Sublimation:

Hier werden nicht gesellschaftskonforme Affekte und Wünsche kanalisiert und „umgeleitet“ zu etwas, was die Gesellschaft schätzt.⁵

Ich bin so aufgewühlt.
Ich male ein Gemälde,
bevor ich mir noch ein
Ohr abschneide.



Vincent van Gogh



⁵ vgl. Ernst (2012): Das Immunsystem der Seele. In: Psychologie Heute – Ziemlich stark!, 2012, Heft 32, S.33

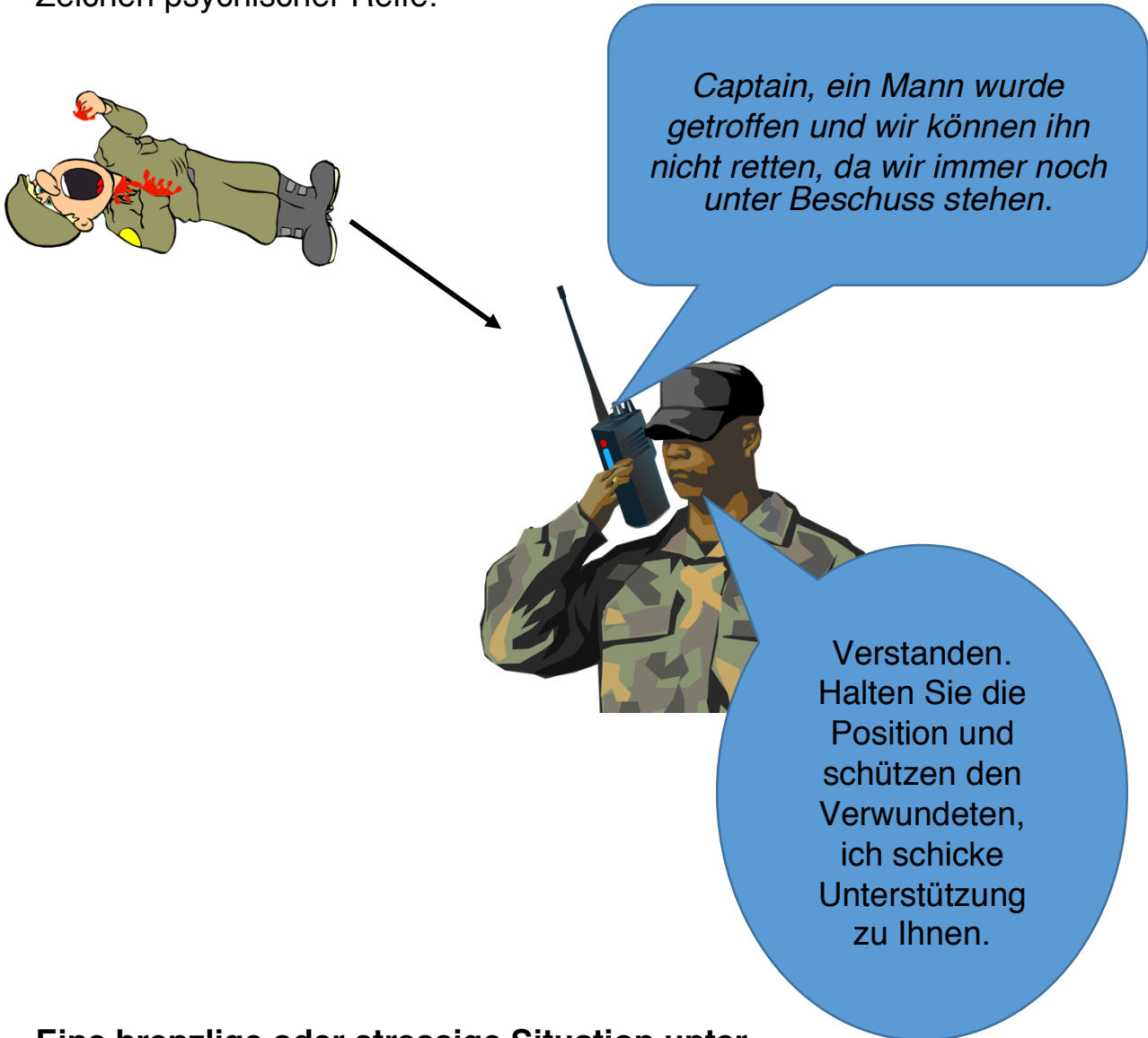
⁶ [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/4c/Vincent_van_Gogh_-_Self-Portrait_-_Google_Art_Project_\(454045\).jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/4c/Vincent_van_Gogh_-_Self-Portrait_-_Google_Art_Project_(454045).jpg) (27.09.2015)

3. Das Immunsystem der Seele

Constantin Krause

Unterdrückung:

Hier sieht man die Probleme, doch hält man sie aus und unter Kontrolle. Das Kontrollieren von Stresssituationen gilt schon immer als besonderes Zeichen psychischer Reife.⁷



Eine brenzlige oder stressige Situation unter Kontrolle zu halten ist fast immer eine herausragende Eigenschaft.

⁷ vgl. Ernst (2012): Das Immunsystem der Seele. In: Psychologie Heute – Ziemlich stark!, 2012, Heft 32, S.33

3. Das Immunsystem der Seele

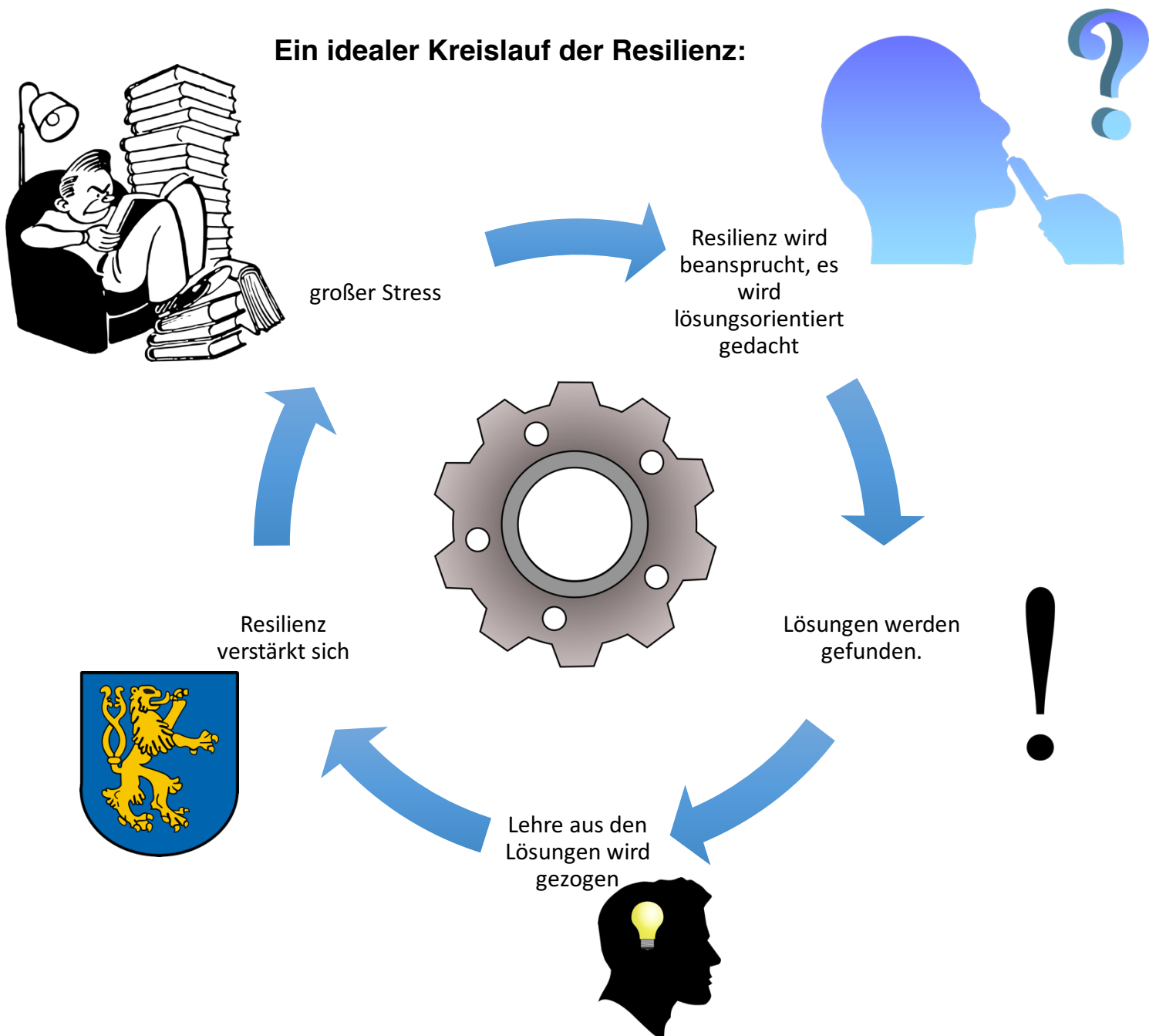
Constantin Krause

Resilienz

Was ist Resilienz?

Unter Resilienz versteht man die Fähigkeit, sich gegen Stress zu behaupten und gestärkt aus Krisensituationen hervorzutreten.⁵

Ein idealer Kreislauf der Resilienz:



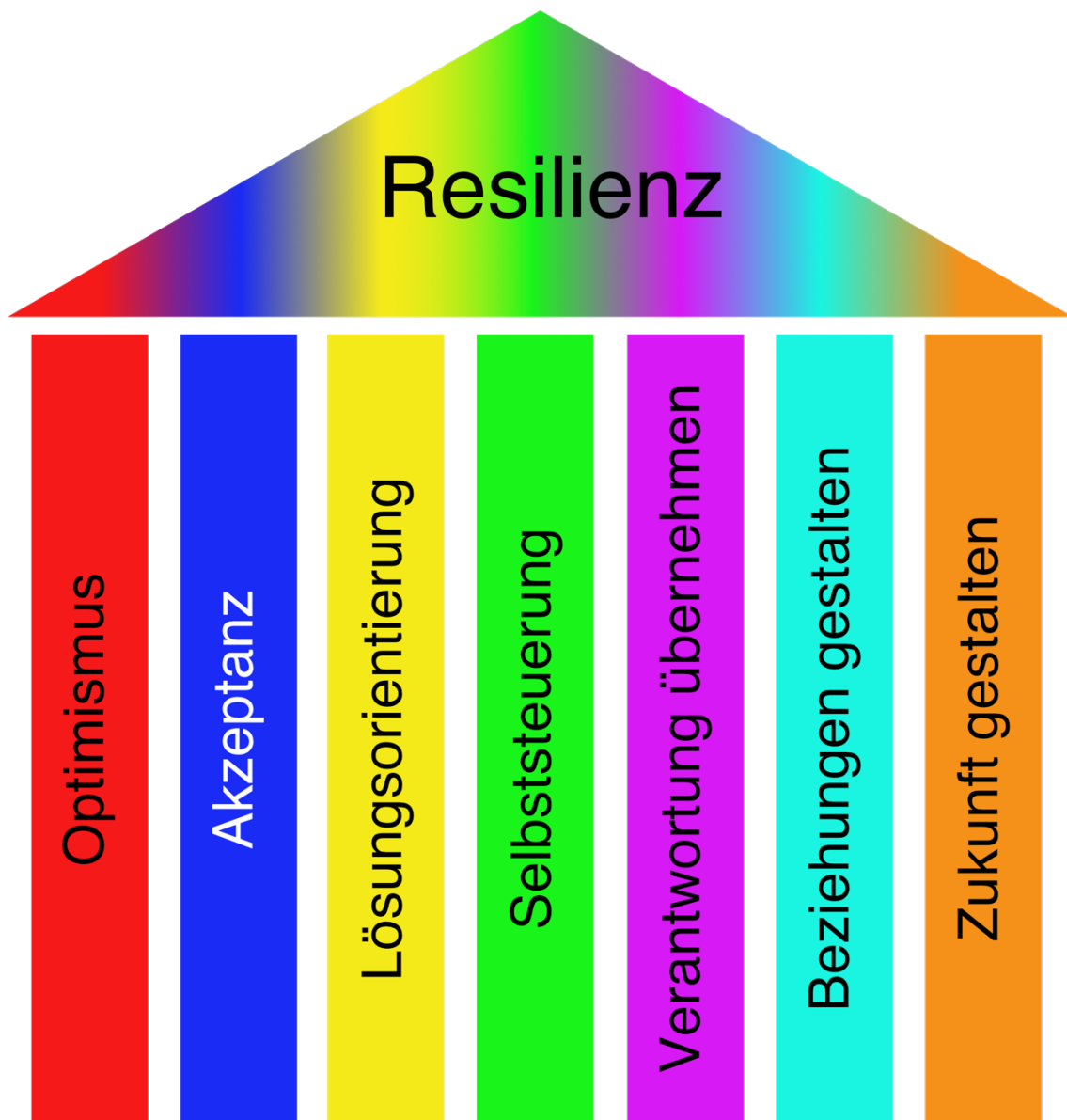
⁸ vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz_\(Psychologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz_(Psychologie)) (29.09.2015)

3. Das Immunsystem der Seele

Constantin Krause

Säulen der Resilienz⁹

Die Resilienz jedes Einzelnen stützt sich auf verschiedene Pfeiler. Dabei ergibt das Gesamtbild die jeweilige Stressresistenz.



⁹ <http://www.resilienz.at/die-7-saulen-der-resilienz/> (29.09.2015)

3. Das Immunsystem der Seele

Constantin Krause

Selbsttest – Wie resilient bin ich?¹⁰

Vergeben sie Punkte von 1 bis 7. Je mehr Punkte sie vergeben, desto mehr stimmt die Aussage bei Ihnen.¹¹

1 Punkt = „ich stimme nicht zu“

7 Punkte = „ich stimme völlig zu“

1	Wenn ich Pläne habe, verfolge ich sie auch.	1	2	3	4	5	6	7
2	Normalerweise schaffe ich alles irgendwie.	1	2	3	4	5	6	7
3	Ich lasse mich nicht so schnell aus der Bahn werfen.	1	2	3	4	5	6	7
4	Ich mag mich.	1	2	3	4	5	6	7
5	Ich kann mehrere Dinge gleichzeitig bewältigen.	1	2	3	4	5	6	7
6	Ich bin entschlossen.	1	2	3	4	5	6	7
7	Ich nehme Dinge, wie sie kommen.	1	2	3	4	5	6	7
8	Ich behalte an vielen Dingen Interesse.	1	2	3	4	5	6	7
9	Normalerweise kann ich eine Situation aus mehreren Perspektiven betrachten.	1	2	3	4	5	6	7
10	Ich kann mich auch überwinden, Dinge zu tun, die ich eigentlich nicht machen will.	1	2	3	4	5	6	7
11	Wenn ich in einer schwierigen Situation bin, finde ich gewöhnlich einen Weg heraus.	1	2	3	4	5	6	7
12	In mir steckt genügend Energie, um alles zu machen, was ich machen muss.	1	2	3	4	5	6	7
13	Ich kann es akzeptieren, wenn mich nicht alle Leute mögen.	1	2	3	4	5	6	7

¹⁰ siehe Berndt, Christina (2013): Resilienz – Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft, 4. Auflage, München, S. 112-114

¹¹ ebd.

3. Das Immunsystem der Seele

Constantin Krause

Ergebnis auswerten:

Addieren Sie alle Punkte, die Sie vergeben haben.

Um so höher der Wert, desto resilienter sind Sie.

Maximale Punktzahl: 91¹²

Mehr als 72 Punkte:

Sie wirft so schnell nichts um. Sie können mit den meisten Belastungen umgehen und sind den Anforderungen Ihres Lebens gewachsen.

Manche Situationen erscheinen Ihnen als durchaus schwierig. Aber Sie sind in der Lage, flexibel auf Schicksalsschläge zu reagieren und so eine Lösung zu finden, die zu Ihnen passt und Sie weiterbringt.¹³

67-72 Punkte:

Sie haben eine durchschnittliche Widerstandskraft. Sie finden meist Lösungen für Ihre Probleme, auch wenn diese Sie mitunter viel Kraft kosten. Im Allgemeinen finden Sie ohne fremde Hilfe wieder neuen Lebensmut.¹⁴

Weniger als 67 Punkte

Sie sind wenig belastbar. Auftretende Probleme werden für Sie oft zu einer Lebenskrise. Ihre Resilienz ist nicht sehr groß. Um das Risiko für Depressionen und körperliche Erkrankungen zu mindern und Ihre Lebenszufriedenheit zu erhöhen, sollten Sie aktives Stressmanagement betreiben und durchaus auch psychologische Hilfe in Anspruch nehmen, wenn Sie es benötigen.¹⁵

¹² ebd.

¹³ ebd.

¹⁴ ebd.

¹⁵ ebd.

3. Das Immunsystem der Seele

Constantin Krause

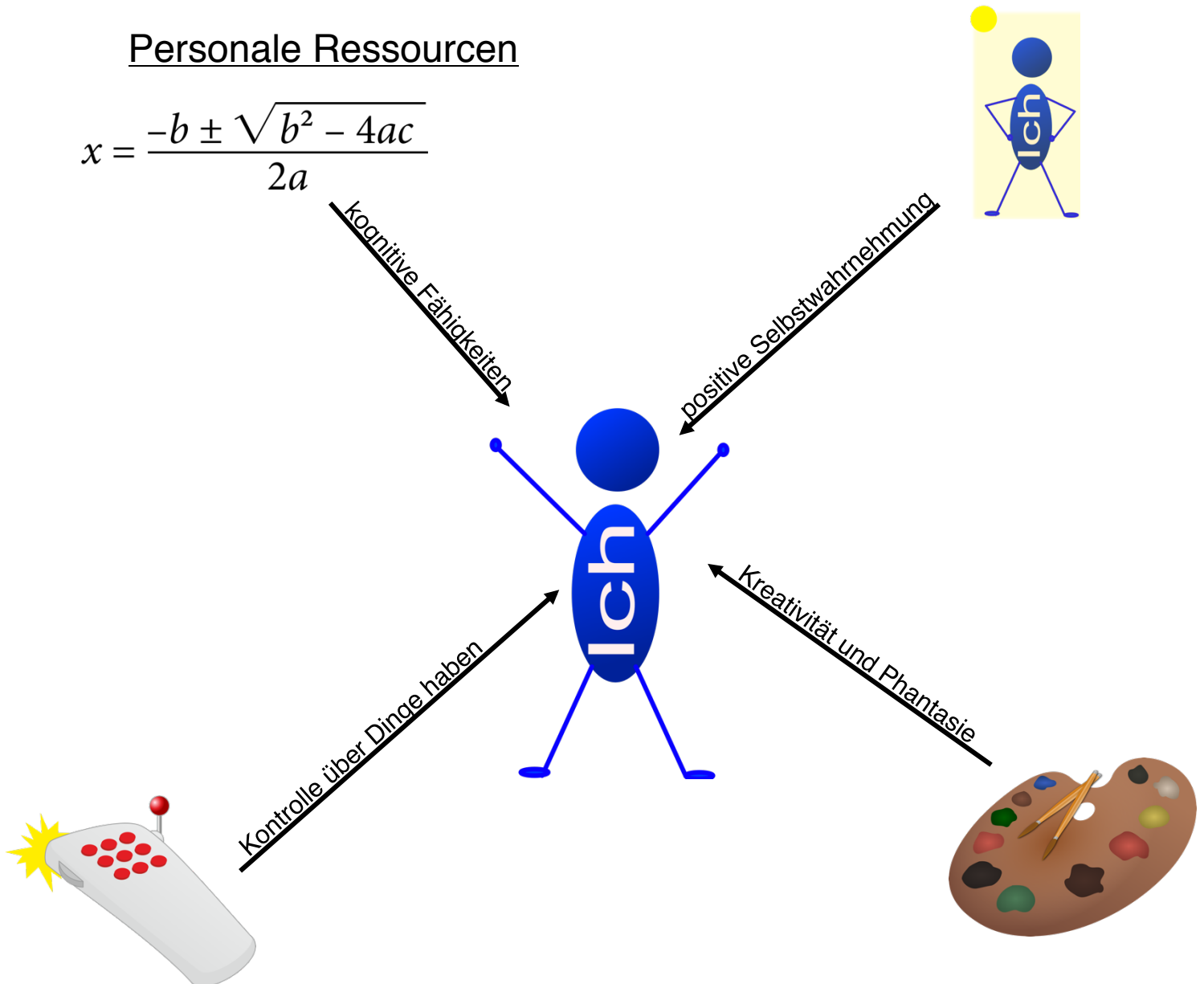
Woher kommt die Resilienz?

Resilienz kommt nicht einfach vom Himmel gefallen. Es gibt bestimmte Faktoren und Ressourcen, welche dazu führen, dass man ein höheres Maß an Resilienz besitzt.

Es gibt drei Hauptressourcen, aus denen Resilienz „gewonnen“ wird.¹⁶

Personale Ressourcen

$$x = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$

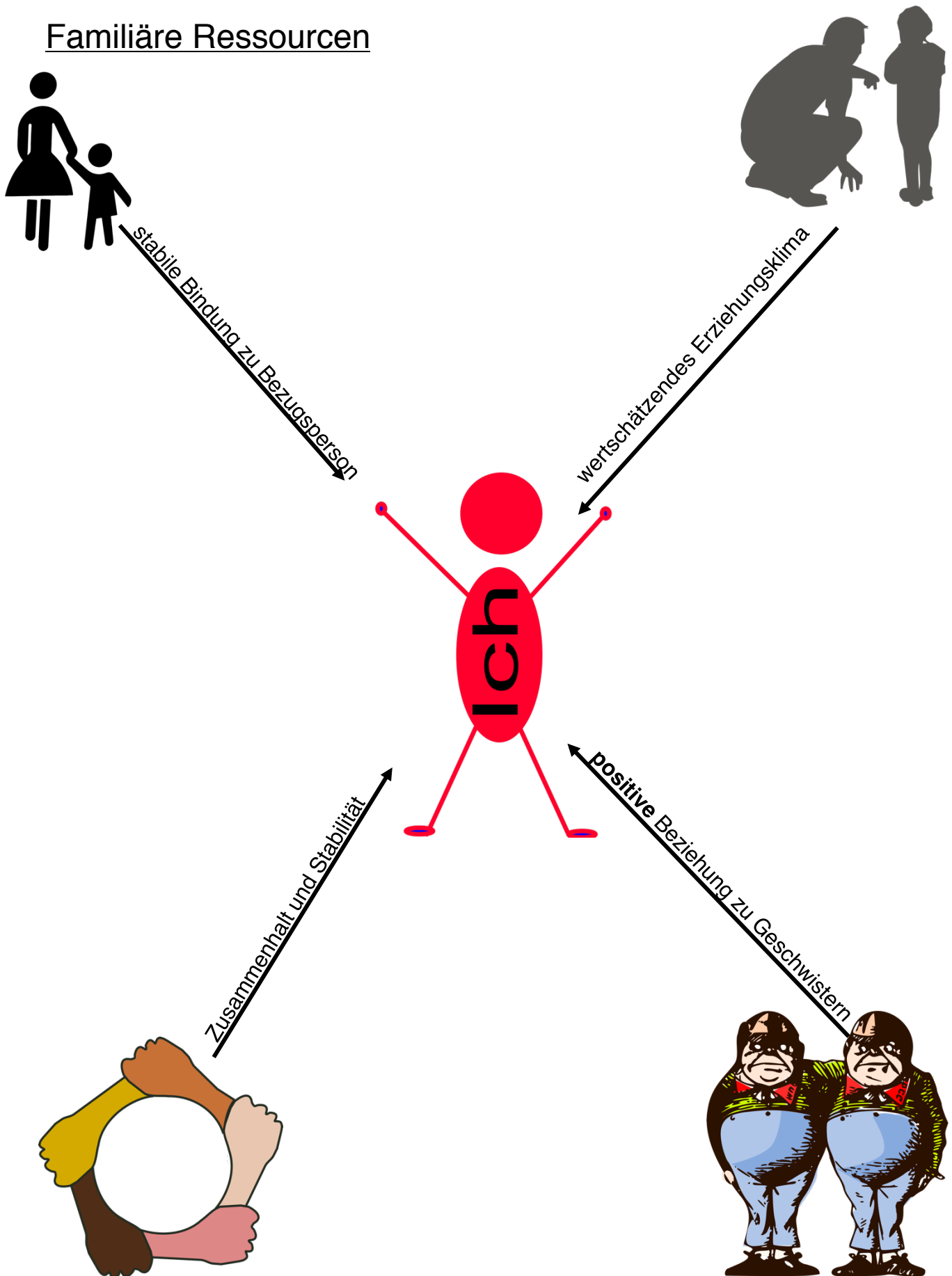


¹⁶ vgl. http://www.landkreis-wuerzburg.de/media/custom/1755_342_1.PDF?1329405053 (29.09.2015)

3. Das Immunsystem der Seele

Constantin Krause

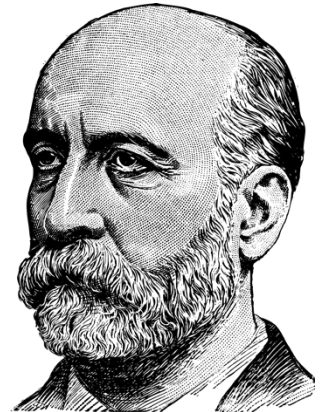
Familiäre Ressourcen



3. Das Immunsystem der Seele

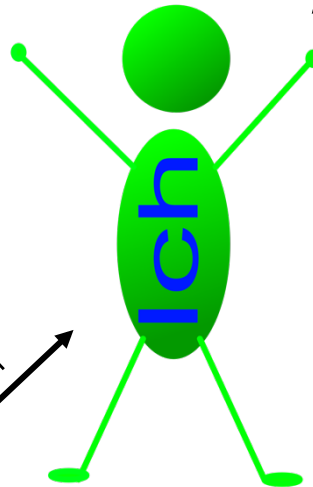
Constantin Krause

Soziale Ressourcen



positive Peer-Kontakte

kompetente Erwachsene
außerhalb der Familie



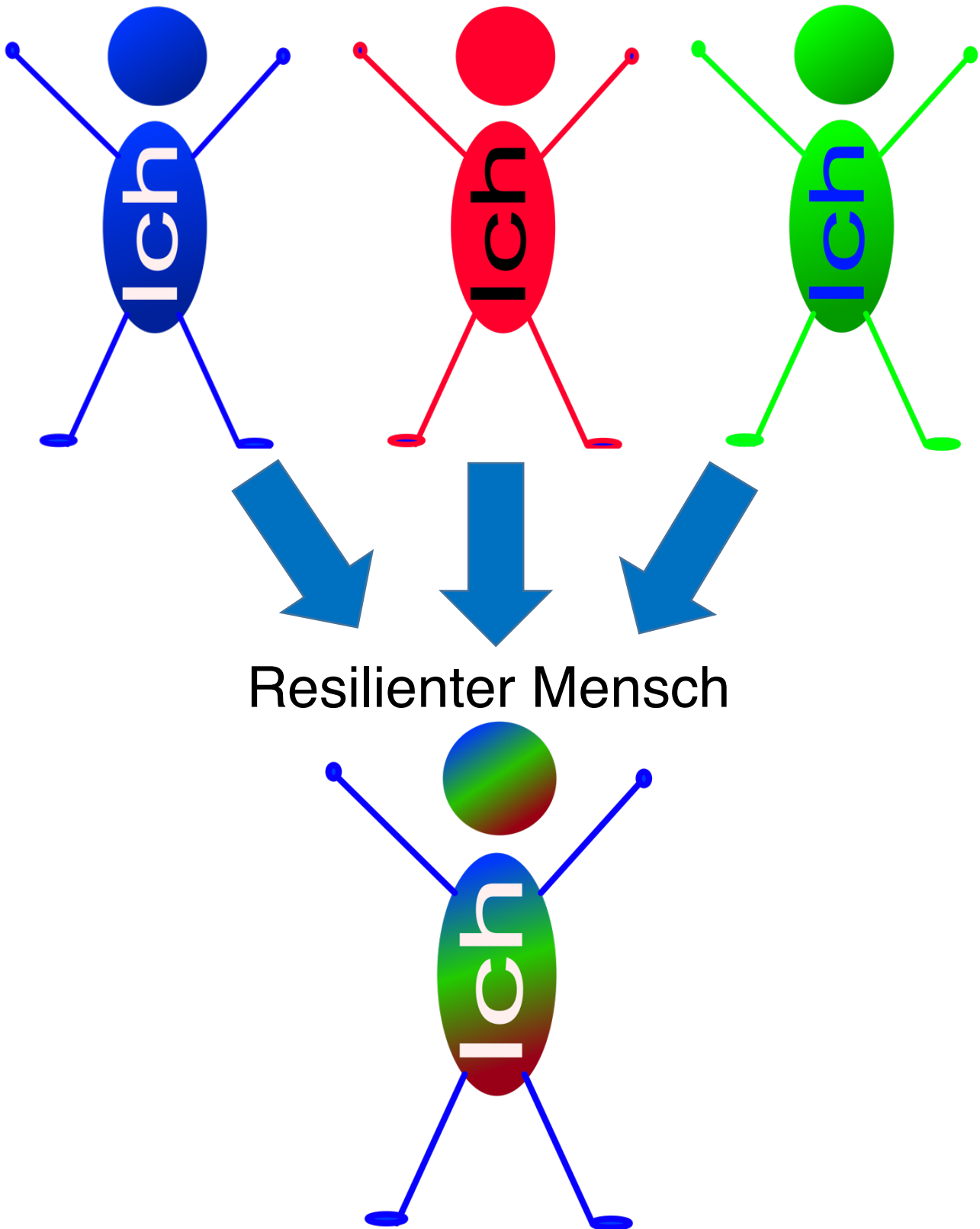
positive Erfahrungen in
Bildungseinrichtungen



3. Das Immunsystem der Seele

Constantin Krause

Alle drei Ressourcen führen zusammen zu einer resilienten Persönlichkeit.



3. Das Immunsystem der Seele

Constantin Krause

Resilienz stärken¹⁷

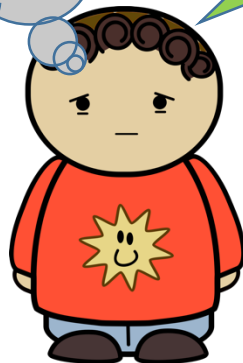
Wer nicht sehr resilient ist, muss nicht verzweifeln. Resilienz kann man trainieren und stärken. Dafür muss man nur auf gewisse Dinge achten und an bestimmten Punkten an sich arbeiten.¹⁸

Optimismus



Ich nehme das Positive wahr, was mir gegeben wird.¹⁷

Akzeptanz



Aber ich lasse mich nicht unterkriegen!!! Drucke ich eben noch eine.



¹⁷ <https://www.palverlag.de/seelische-widerstandsfahigkeit.html> (10.10.2015)

¹⁸ <http://www.sozialphobie-do.de/w/Inhalt/Affirmationen> (10.10.2015)

3. Das Immunsystem der Seele

Constantin Krause

Verantwortung übernehmen

Egoistisch sein! Was kann ich schaffen und was nicht?!



Selbststeuerung

Situationen unter Kontrolle halten und nicht impulsiv reagieren.



3. Das Immunsystem der Seele

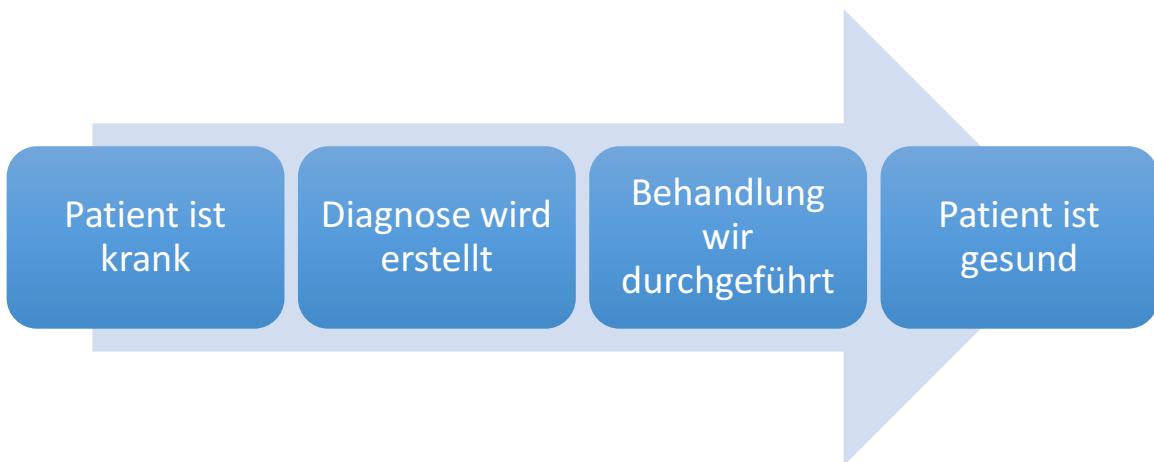
Constantin Krause

Salutogenese

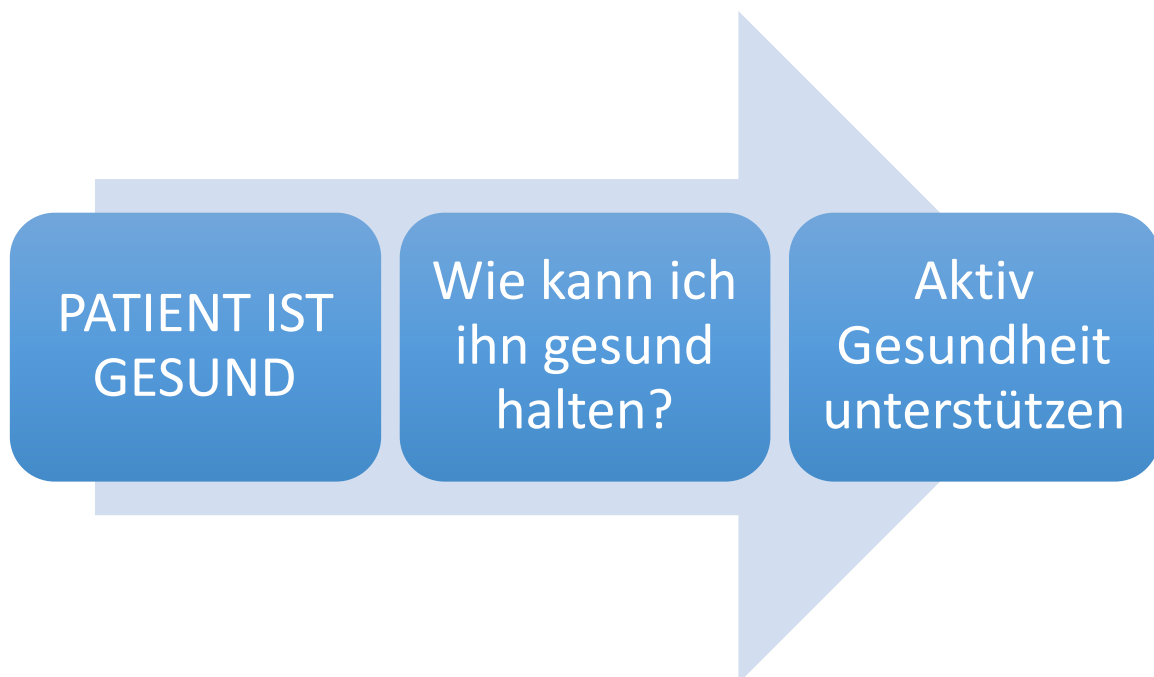
Was ist das?

Salutogenese beschäftigt sich mit der Frage, wie man Gesundheit herbeiführen und erhalten kann.

Übliche Medizin:



Salutogenese:



3. Das Immunsystem der Seele

Constantin Krause

Anhang

Literaturverzeichnis

- Berndt, Christina (2013): Resilienz – Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft, 4. Auflage, München
- Karsten, Carlen (2013): Welcher Stresstyp bin ich?, Freiburg im Breisgau
- Legewie, Heiner/ Ehlers, Wolfram (2000): Handbuch moderne Psychologie, Augsburg
- Schmidbauer, Wolfgang (1991): Psychologie – Lexikon der Grundbegriffe, Reinbeck
- Ernst, Heiko (unbekannt): „Das Immunsystem der Seele“. In PSYCHOLOGIE HEUTE compact – Ziemlich , Heft 32, 2012, S.30-33.

Internetquellen

- http://www.uwe-füllgrabe.de/mediapool/42/428554/data/Artikel/Gesundheitspsychologie/Psychologisches_Immunsystem.pdf (21.09.2015)
- https://books.google.de/books?id=34PbBQAAQBAJ&pg=PA5&lpg=PA5&dq=Das+biologische+und+das+psychologische+Immunsystem&source=bl&ots=bw35vDsF76&sig=hoX_5GVYsbLGgshlnp84TJwkZys&hl=de&sa=X&ved=0CC4Q6AEwAmoVChMlx17xwamcyAIVZ_ByCh2JwwD0#v=onepage&q=Das%20biologische%20und%20das%20psychologische%20Immunsystem&f=false (29.08.2015)
- <http://www.was-ist-psychologie.de/blögeintrag/psychologisches-immunsystem/> (22.09.2015)
- <https://books.google.de/books?id=Z8KIBwAAQBAJ&pg=PA56&lpg=PA56&dq=Das+biologische+und+das+psychologische+Immunsystem&source=bl&ots=NLgMWWHJTK&sig=jTunZv90T96yGF27IpErXwYIDXg&hl=de&sa=X&ved=0CEQQ6AEwBmoVChMImuG1i6ucyAIV5GtyCh0d8QZ6#v=onepage&q&f=false> (29.09.2015)
- <http://www.schoen-kliniken.de/ptp/medizin/psyche/art/02679/> (23.09.2015)
- <https://www.youtube.com/watch?v=F-1mqo3f4vE> (24.09.2015)
- <https://www.youtube.com/watch?v=pxTYQWROcp0> (24.09.2015)
- [https://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz_\(Psychologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz_(Psychologie)) (29.09.2015)
- <http://www.resilienz.at/die-7-saulen-der-resilienz/> (29.09.2015)
- http://www.landkreis-wuerzburg.de/media/custom/1755_342_1.PDF?1329405053 (29.09.2015)
- <http://www.sozialphobie-do.de/w/Inhalt/Affirmationen> (10.10.2015)
- <https://www.palverlag.de/seelische-widerstandsaehigkeit.html> (10.10.2015)

Cliparts wurden nicht einzeln nachgewiesen.

3. Das Immunsystem der Seele

Constantin Krause

Selbständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die Facharbeit ohne fremde Hilfe angefertigt habe und nur die im Anhang aufgeführten Quellen und Hilfsmittel benutzt habe.

Tauberbischofsheim, 26.11.2015

Ort, Datum

Unterschrift Schüler



Constantin Krause