

HOHENEGG

Privatklinik am Zürichsee



Digitale Medien und der Aufbau persönlicher Resilienz

Dr. Dietmar Hansch

23.06.2023

Was Sie erwartet

- Was ist Resilienz?
- Resilienzentwicklung in einer digital vernetzten Welt
- Evolutionär-systemische Mindsets helfen, in einer vernetzten Welt resilient zu bleiben

Was ist Resilienz?

= Widerstands- und Anpassungsfähigkeit unter Belastungen, in Krisen

- Alter Wein in neuen Schläuchen: Für die Praxis seit Buddha und den Stoikern nichts grundlegend Neues!
- Nicht auf Wundermittel hoffen und jeder neuen Welle nachlaufen!
- Besser: Das Altbewährte ausdauernd üben!



Was ist psychische Resilienz?

Etabliertes Konzept: Salutogenese (A. Antonovsky (1923-1994))

Kohärenzgefühl (SOC):

1. Verstehbarkeit
2. Veränderbarkeit/Handhabbarkeit
3. Sinnhaftigkeit



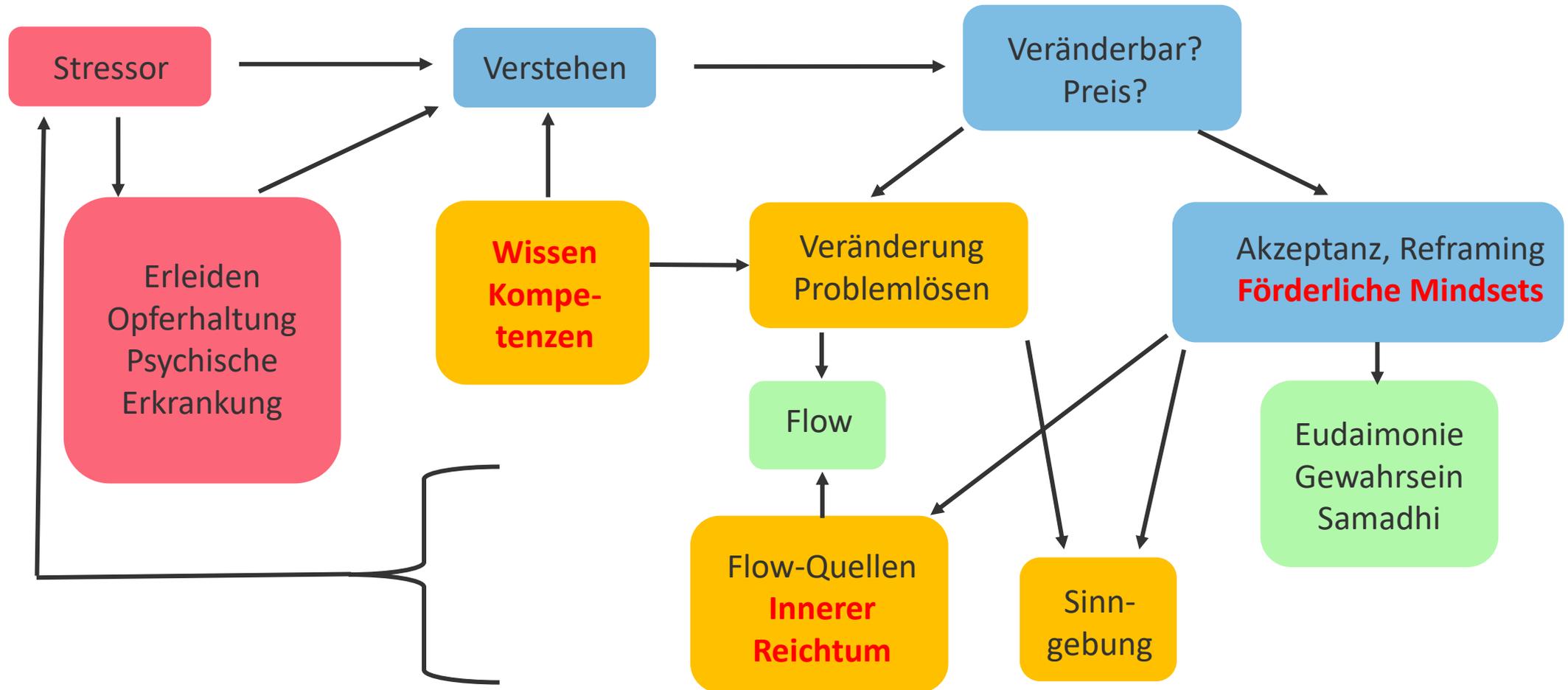
Was ist psychosomatische Resilienz?

Bekannte Basics:

- Gene, Aufwachsen unter günstigen Bedingungen (meist hohe natürliche Resilienz, meist posttraumatisches Wachstum, wir sind so resilient, wie wir uns definieren)
- Bewegung/Sport, Ernährung, Schlaf
- Soziales Netz
- Training der exekutiven Funktionen: Meditation, Achtsamkeit
- Bildung/förderliches Wissen/Aufbau innerer Ressourcen (passend auf die Welt und hohe Kohärenz), hohes Kohärenzgefühl

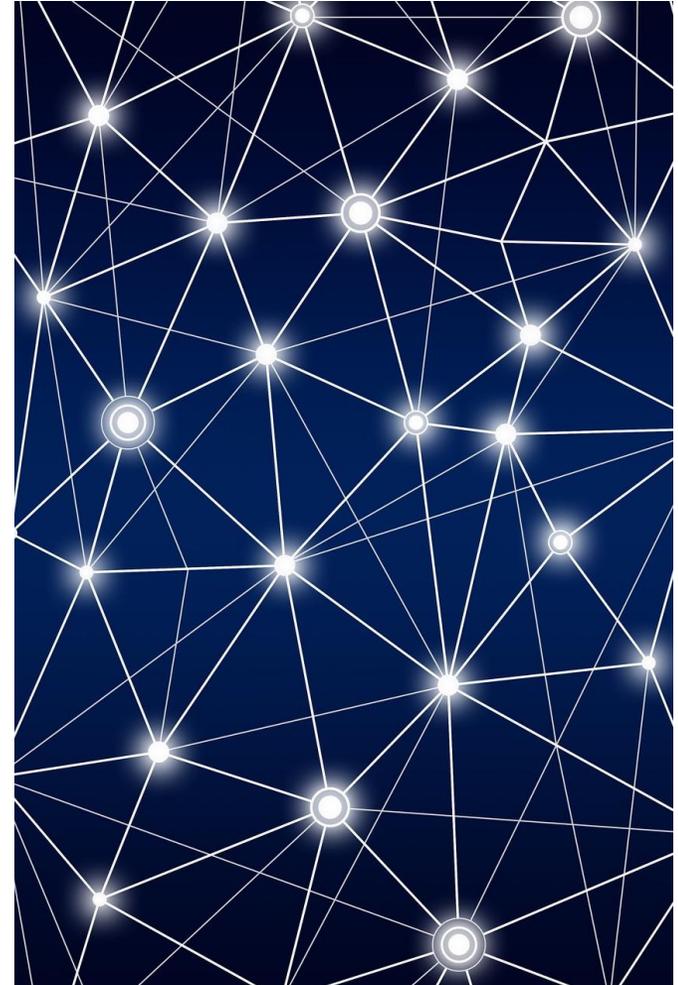


Der zeitlos-universelle Resilienz-Algorithmus



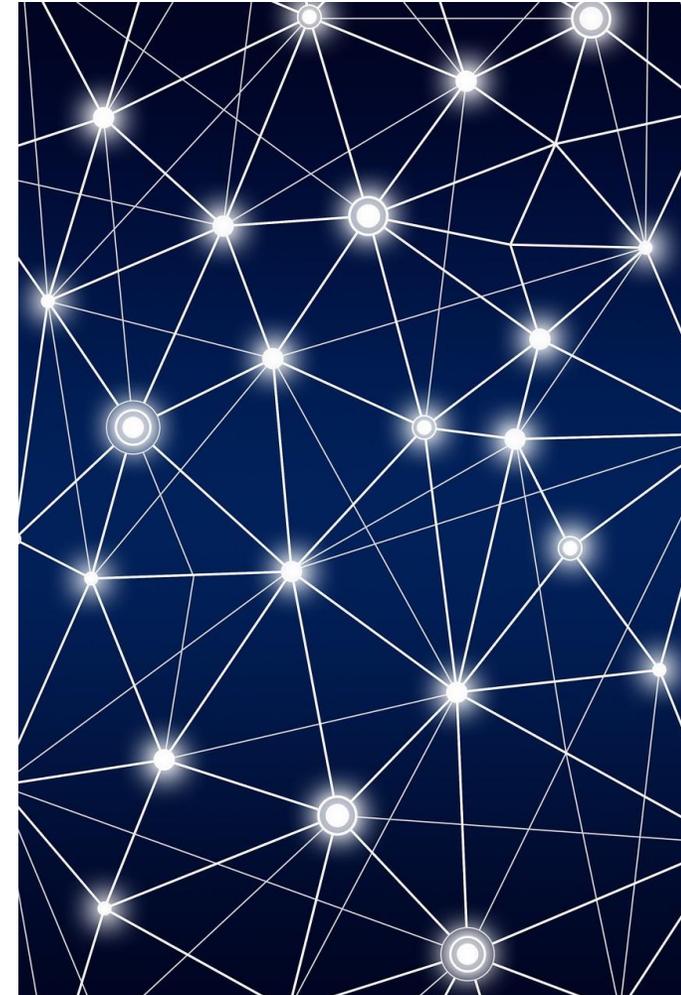
Förderliches Wissen auf der Höhe der Zeit

- Vernetzung heisst: Systembildung
- Komplexe Systeme evolvieren (genbasierte Darwinsche Evolution, membbasierte soziokulturelle Evolution)
- Wir brauchen ein **evolutionistisch-systemisches Weltbild!**



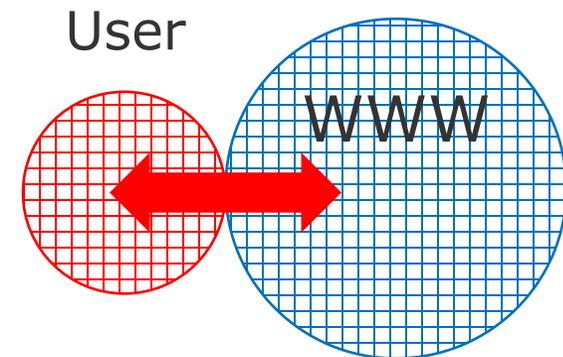
Förderliches Wissen auf der Höhe der Zeit

- **Systemkompetenz** – einige Stichworte:
Kipppunkt, Teufelskreis, nichtlineare
Selbstverstärkung/Aufschaukelung,
Eigendynamik, Volatilität, Antifragilität,
Schwarzer Schwan (N. Taleb),
Selbstorganisation, Synergetik (H. Haken),
Emergenz etc.
- **Evolutionistische Selbstkompetenz:**
Evolutionspsychologie, Gap "Steinzeitgehirn"
vs. moderne Lebenswelt – **hieraus erwächst
eine der derzeit grössten Gefahren!**



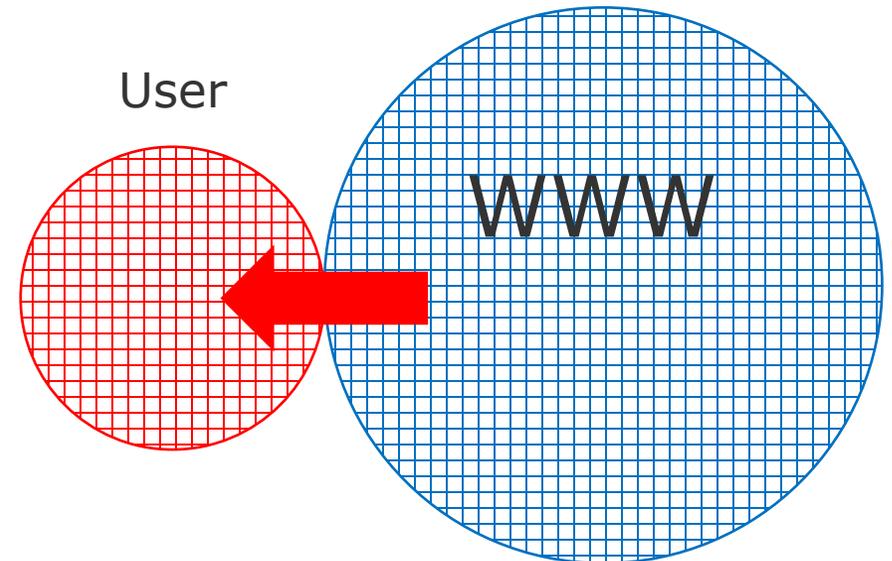
Saugen oder ausgesaugt werden!

- Wer (be)nutzt wen?
- **Resilienz:** inneres Wachstum, kohärentes Selbst mit:
 - Förderliche Mindsets**
 - Zeitgemässes Wissen:** Evolutions- und Systemwissen
 - Innere Ressourcen:** (Lebens-)Philosophie, Werte, Geschichte, Politik, Kunst, Religion/Spiritualität, Faszination für Spezialgebiete



Saugen oder ausgesaugt werden!

- Gezielt-selektive Informationsaufnahme
- „Verdauung“ der Information
- Aufbau von „Eigensubstanz“ und inneren Ressourcen



- Digitaltechnologien extrem hilfreich:
- **Wissen auffinden**
- **Didaktik:**
 - Visualisierung abstrakter Sachverhalte
 - Spiele/Simulationen
 - Multimedial/-modales Erleben, womöglich in VR
 - Individualisiertes sofortiges Feedback in Lernprogrammen



Leider:

Inneres Wachstum findet immer weniger statt, v.a. bei Jugendlichen: Bulimielernen, Lernleistungen sinken, Lesekompetenz nimmt ab, Befinden verschlechtert sich

Warum?

- „innere Aufbauarbeit“ bleibt mühsam und zeitaufwändig, braucht Muße,
**Wissen ist nicht ganzheitlich
„transplantierbar“**

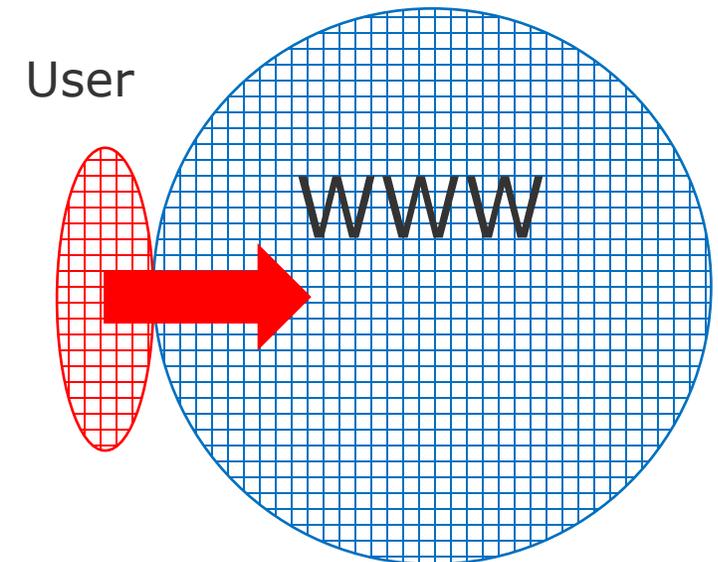


- Braucht Ergänzung durch analoge Arbeit mit Papier (digitales Lesen verleitet zur Oberflächlichkeit, schlechteres Textverständnis und – behalten)
- Lernmotivation wird untergraben (Wissen auf dem „Silbertablett“, GPT schreibt)
- Ablenkung, Sucht: **fatale Wechselwirkung zwischen evolutionspsychologischen Prägungen und Aufmerksamkeitsökonomie**



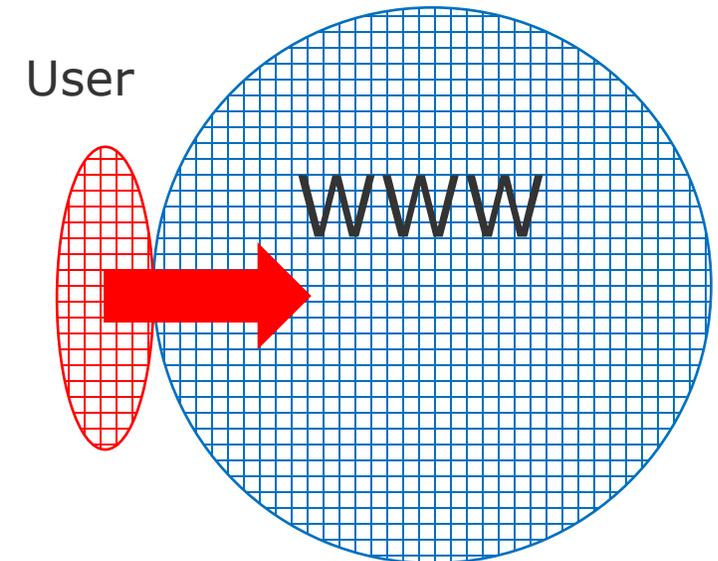
„Paläo-digitaler Primitivierungsmechanismus“

- Informationsflut, **Kampf um Aufmerksamkeit**
- Ansprechen immer **basalerer Instinkte** (das evolutionär alte ist „stärker“ als das jüngere):
 - Klatsch u. Tratsch, Entblößung u. Voyeurismus
 - Gefahren, Katastrophen, Gewalt
 - Sex
- Digitales Übersteigern der Auslösereize
- Verkürzung der Inhalte, Beschleunigung



Saugen oder ausgesaugt werden!

- Psychische Folgen:
 - Sensation seeking, Verkürzung der Aufmerksamkeitsspanne, verminderte Selbstkontrolle, Internet-Sucht, ADHS, „digitale Demenz“
 - Bulimielernen, kein inneres Wachstum
 - Verminderte Resilienz, Narzissmus, psychische Störungen
- **Wir müssen Wege finden, diesen zwangsläufigen kulturzerstörerischen Mechanismus zu durchbrechen!**

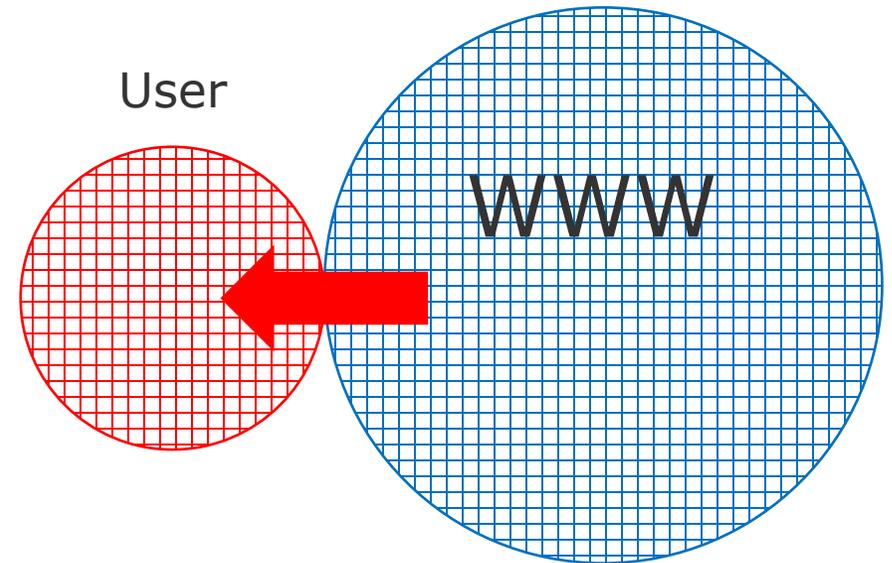


Saugen oder ausgesaugt werden!

- Ergo:
- Nutzen wir die gewaltigen Möglichkeiten digitaler Didaktik, um der Bildung Flügel zu verleihen
- Erliegen wir aber nicht den digitalen Ablenkungen und Versuchungen



- Rp. Tgl. 1x1h digitalabstinente Reflexionszeit (Papierbücher lesen, Tagebuch schreiben) für persönliches Wachstum



Chaospendel n. Duerr

- Vernetzung von nur 3 Elementen:
- Deterministisches Chaos
 - Systeme werden eigenkreativ
 - Emergenz** neuer Qualitäten und Eigenschaften
 - Sensibilität** bzgl. Anfangsbedingungen



Chaos als Kraftverstärker

- Angesichts des Weltenlaufs: Gefühl von eigener Ohnmacht und Bedeutungslosigkeit
- **Schmetterlingseffekt**: kleinste Impacts können sich zu gewaltigen Wirkungen aufschaukeln
- Geben wir niemals auf, jede unserer Taten kann am Ende die Welt retten!



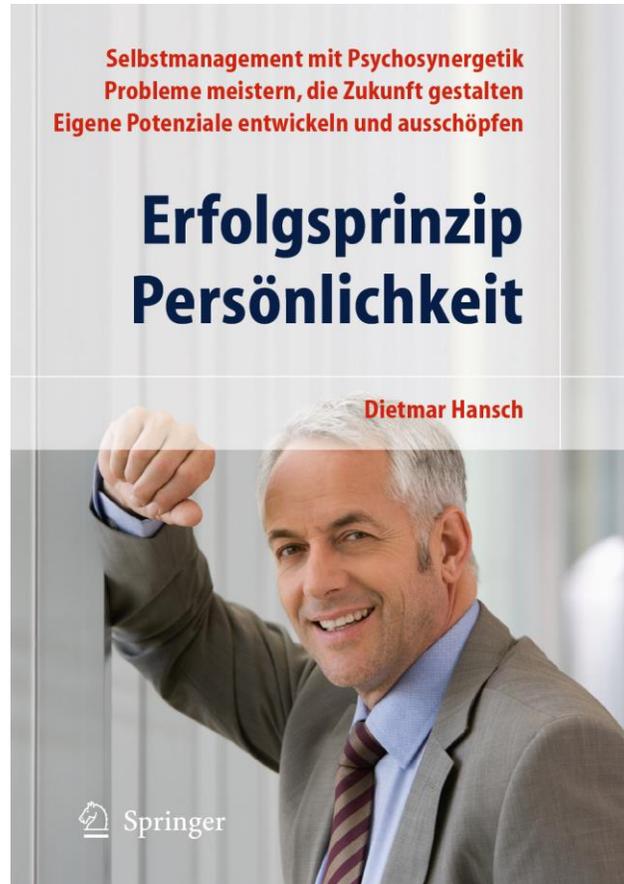
Chaos als Schöpfer

- Menschen neigen zur linearen Extrapolation des Schlechten
- **Emergenz als Göttin der Systemiker** stiftet Hoffnung, eröffnet immer wieder neue Chancen:
 - glückliche Zufälle (Serendipity)
 - Sprunginnovationen sind jederzeit möglich!
- Bleiben wir offen dafür!



Äsop: Zwei Frösche im Milchtopf

Evolutionär-systemisches Selbstmanagement



HOHENEGG

Privatklinik am Zürichsee

Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit