

Resilienz – das seelische Immunsystem

Neues Seminar braucht keine Werbung

Überall und somit auch in unserer Verwaltung nehmen psychische Erkrankungen zu. Menschen reagieren unterschiedlich auf Veränderungen und Herausforderungen, gehen mit Krisen verschieden um. Die betriebliche Gesundheitsförderung hat deshalb ein Seminar „Resilienz – psychische Widerstandskraft lässt sich lernen“ ermöglicht.

Es ist noch ein junges Seminar – aber es scheint auf dem Weg, ein Dauerbrenner zu werden. Seit zwei Jahren wird das Seminar „Resilienz“ am Studieninstitut für die Beschäftigten unserer Verwaltung angeboten. Bereits acht Veranstaltungen mit rund 100 Kolleginnen und Kollegen fanden statt und mehr als 40 Beschäftigte stehen noch auf der Warteliste. Zwei Seminare haben in diesem Jahr schon stattgefunden, drei weitere sind geplant. Der Bedarf in anderen Kommunen ist ähnlich groß und so hat das Studieninstitut insgesamt bereits 19 Seminare zum Thema Resilienz für die Mitgliedskommunen angeboten, fünf weitere sind in diesem Jahr geplant.

Wer teilnimmt, erfährt, was Resilienz bedeutet, wie Herausforderungen, seien sie privater oder beruflicher Natur, bewältigt werden können und wie aus den sieben Säulen der Resilienz auf die Dauer positive Kraft geschöpft werden kann. Praktische Übungen führen zu so manchem Aha-Effekt und zum Schluss kann ein individueller Handlungsplan den eigenen Umgang mit beruflichen und privaten Herausforderungen verändern.

Resilienz ist die Fähigkeit, sich selbst auch nach einer Krise immer wieder ins innere Gleichgewicht zu bringen und dort zu bleiben. Wörtlich bedeutet es „Elastizität“ oder auch „Unverwüstlichkeit“, manche bezeichnen die Resilienz auch als seelisches Immunsystem.

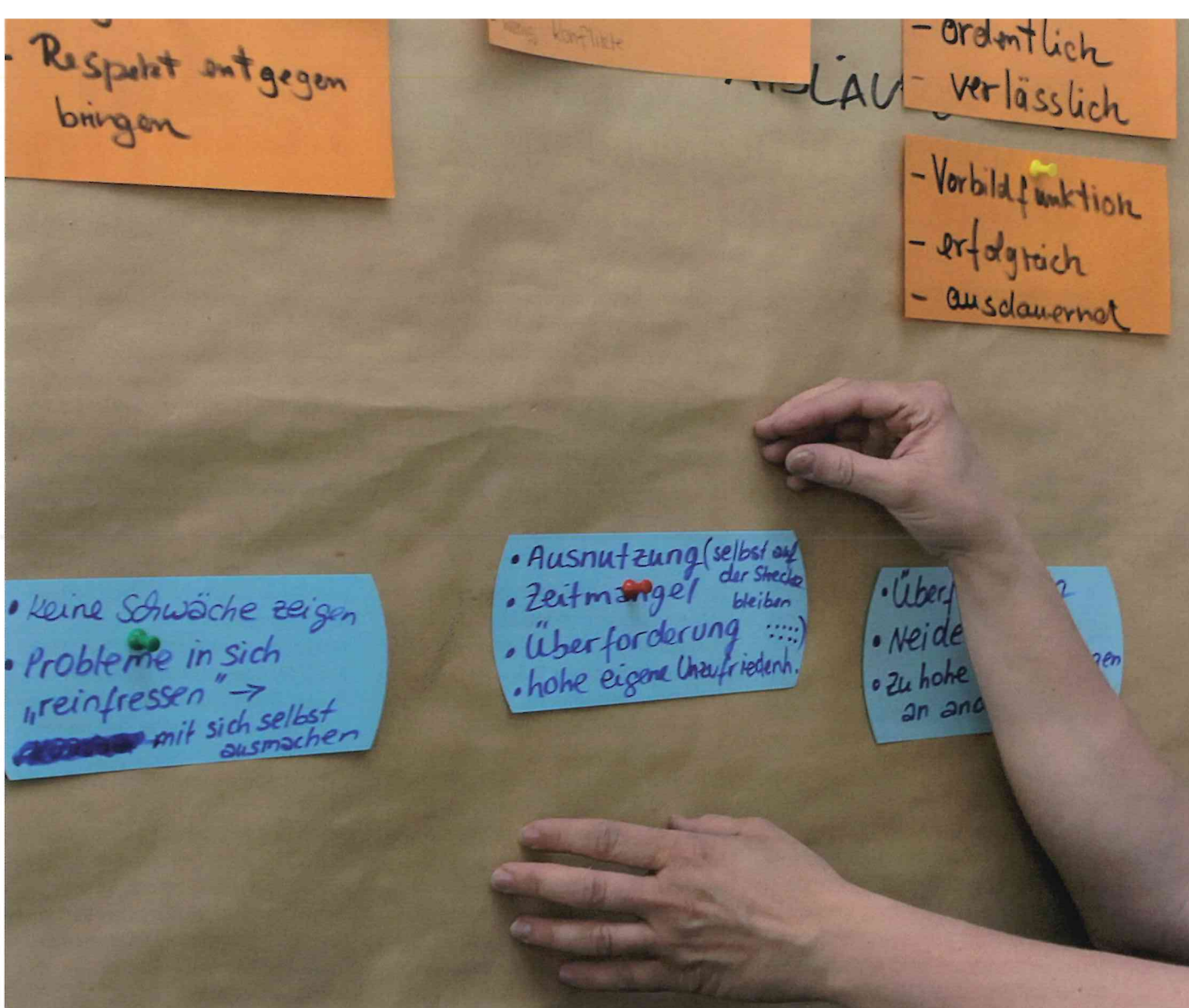
„Wer in die Seminare kommt, kommt aus ganz unterschiedlichen Motiven, manche stecken in einer Krise, andere haben sie überwunden, wieder andere wollen wissen, wie sie aus möglichen Krisen gestärkt hervorgehen können“, beschreibt Christel Sander. Sie ist Diplom Psychologin bei der Deutschen Gesellschaft für Personalwesen e. V. (DGP) und hat das Seminar für die Stadt Dortmund konzipiert. Das Seminar verdeutlicht, wie wir alle etwas dafür tun können, unsere psychische Widerstandskraft zu stärken. Und hilft denen, die sich im Beruf oder privat getrieben fühlen, innezuhalten und mal einen Blick auf die „Antreiber“ zu richten. Wer weiß, dass der Hang zum Perfektionismus da ist, wer sich klar macht „ich will es immer allen recht machen“, der hat die Chance, in diesem Seminar den Antreibern ganz praktisch zu begegnen. In einer Übung die bewusst andere Gedanken zulässt.

„Es geht darum, Möglichkeiten kennenzulernen, wie man sich selbst anders steuern kann, als man das bislang gemacht hat. Da reicht oft ein erweiterter Blick, wie Dinge auch gesehen werden können“, sagt Christel Sander und stellt gleich klar, dass das Seminar mit Seelenstriptease nichts zu tun hat. „Hier geht es nicht darum, seine persönlichen oder beruflichen Probleme zu offenbaren.“

Viel Gruppenarbeit

Manchmal wird im kleinen Kreis einer Gruppe über Persönliches gesprochen, werden berufliche Situation angesprochen und Tipps zum Verhalten gegenüber Kolleginnen und Kollegen oder Führungskräften ausgetauscht. Im Vordergrund stehen Input und praktische Übungen, die es Teilnehmern und Teilnehmerinnen möglich machen, etwas über sich zu erfahren und wohlmöglich ihr Verhalten zu verändern. „Die meisten Seminarteilnehmer suchen Entlastung, wollen sich abgrenzen von Forderungen anderer, sei es von Kollegen oder Vorgesetzten“, so die Erfahrungen von Christel Sander. Hier ist die Resilienzforschung mit ihren sieben Säulen eine gute Basis, denn dort heißt es: Wer sich aus der Opferrolle heraus begibt, Verantwortung übernimmt, seine Zukunft plant, Netzwerke hat, lösungsorientiert denkt und handelt, wer zudem optimistisch durchs Leben geht, der hat gute Möglichkeiten, Herausforderungen so zu begegnen, dass sie ihn stärken.





Anderer Blick auf eigenes Handeln

„Im Seminar haben Beschäftigte die Möglichkeit herauszufinden, welche dieser Fähigkeiten auf sie zutreffen – und darüber, wenn sie wollen, im kleinen Kreis ins Gespräch zu kommen“, so Christel Sander. Manchmal gibt es ihn dann direkt im Seminar, den Aha-Effekt, wie bei einer Teilnehmerin, die sich für eine Optimistin hielt und nun feststellte, dass ihre Grundeinstellung eher pessimistisch ist. „So ein Wissen, gibt ganz neue Handlungsmöglichkeiten – und auch darum geht es ja in dem Seminar“, sagt Christel Sander. Sie gibt den Teilnehmerinnen und Teilnehmern deshalb vor allem Handwerkszeug mit, um sich zu entlasten. „Es geht natürlich immer um die Freiwilligkeit. Ein solches Seminar verpflichtend zu machen, sei es für Führungskräfte oder Beschäftigte, ist wenig hilfreich. Wer mag, kann das hier Erfahrene im Alltag anwenden.“

Überwiegend Frauen

Manchmal werden vielleicht Denkanstöße gegeben, wie bei einer Teilnehmerin, die fand, es gäbe an ihr einfach gar nichts Positives, jeglicher beruflicher Erfolg sein dem Zufall geschuldet und für die andere Teilnehmerinnen spontan aufschrieben, welche positiven Eigenschaften bereits nach anderthalb Seminartagen deutlich geworden sind.

Bislang haben überwiegend Frauen das Seminar besucht – 22 Männern stehen 68 Frauen gegenüber. „Vielleicht hat das damit zu tun, dass Frauen eher ein Interesse an Soft Skills haben, eher bereit sind, sich auch emotional auszutauschen. Und wohlmöglich ist bei Frauen auch der Bedarf größer, nach Wegen zu suchen, wie sie psychische Stärke gewinnen können“, so Christel Sander. Denn Frauen, so sagt es eine Studie der Weltgesundheitsorganisation aus dem Jahr 2000, sind häufiger psychisch krank als Männer.

Und gerade weil die psychischen Erkrankungen auf dem Vormarsch sind, profitieren von dem Resilienzseminar nicht nur die Teilnehmerinnen und Teilnehmer: „Ein solches Seminar ist auch eine Prophylaxe, von der das ganze Unternehmen etwas hat“, ist sich Christel Sander sicher. Denn wer konstruktiv mit Veränderungsprozessen umgeht, Stress verarbeitet, Rückschläge wegstecken kann, eine Gelassenheit und innere Balance gefunden hat, der oder die hat vorgebeugt gegen stressbedingte Erkrankungen und etwas für die psychische Stabilität getan. Das wiederum hilft dem Unternehmen, denn wer resilient ist, ist weniger anfällig für psychische Erkrankungen, die oft zu wochenlangen Ausfällen aus dem Arbeitsleben führen.

Petra Schrader

Herausforderungen sichtbar machen.