

Der gute Umgang mit Herausforderungen

Egal, ob Entscheidende oder Mitarbeitende, mit viel oder wenig Verantwortung im beruflichen oder privaten Bereich, egal, ob international arbeitend oder freiberuflich tätig - alle Menschen benötigen einen guten Umgang mit Herausforderungen. Wenn Sie einmal die letzte Woche Revue passieren lassen - welche Herausforderungen gab es für Sie und wie haben Sie sie gelöst? Und was ist noch offen geblieben?

Es geht für uns jeden Tag darum, verschiedenste Herausforderungen zu meistern, sie in Teilen oder abschließend zu bearbeiten. Hier kommt die Resilienz ins Spiel. Resiliente Menschen haben im Laufe ihres Lebens eine Art "Krisenbearbeitungs-Kompetenz" erworben. Um diese Kompetenz weiter zu fördern und zu schulen, wurden Trainings zur Resilienzförderung entwickelt. Es ist wichtig zu wissen, dass diese Trainings für gesunde Menschen gedacht sind; sie soll diese darin bestärken und unterstützen, weiter physisch und psychisch gesund zu bleiben. Es ist eine klare Abgrenzung zu diagnostizierten Krankheiten, die fachärztlich behandelt werden.

Der Ursprung von Resilienz:

Seit den 1950er Jahren wird zu Resilienz geforscht. Das Wort Resilienz ist ein Begriff aus der Betriebswirtschaft. Resilientes Material ist Material, welches sich bei Belastung ausdehnt und anschließend wieder in die alte Form zurückfindet. Der Begriff Resilienz wird aktuell auch bei Naturthemen verwendet, beispielsweise in Bezug auf die Hochwasserproblematik. Man hat also den BWL-Begriff in die Medizin überführt und die Frage, der man nachging, lautete: Warum bleiben manche Menschen in Krisensituationen, in Zeiten besonderer Herausforderungen – auch wenn diese lange anhalten, stabil und gesund, und manche nicht?

Es gibt bis heute verschiedene Begriffsverständnisse zu Resilienz, jedoch vertreten und vertreten intensiv Forschende zu diesem Thema wie Antonovsky und Bandura seit den 1970ern eine ähnliche Meinung:

1. Resilienzförderung ist ein dynamischer Prozess
2. Resilienz ist auch ein Ergebnis von Krisen und
3. Resilienz ist trainierbar.

Der letzte Punkt ist insofern wichtig, da bekannt ist, dass kein Mensch resilient geboren wird, sondern der Umgang mit Krisen und Herausforderungen im jungen Kindesalter bis ins Erwachsenenalter hinein erlernt wird. Menschen, die in dieser Zeit keine bis wenig Krisen erlebt haben oder die Bearbeitung der Krisen von anderen Menschen übernommen worden sind, können auch zu einem späteren Zeitpunkt den Umgang und die Bearbeitung von Herausforderungen lernen und trainieren. Lebenslanges Lernen ist auch hier das Credo.

Aaron Antonovsky entwickelte das Modell der *Salutogenese* (1979). Vereinfacht ausgedrückt, wird die Gesundheit eines Menschen als wellenförmig beschrieben, es ist auch hier ein normales Auf und Ab wie im Leben, mal geht es einem schlechter, mal geht es einem besser. Die Frage, die sich die Salutogenese stellt, lautet: Wie *bleibe* ich gesund? Im Gegensatz dazu steht der (frühere) Ansatz der Pathogenese, der besagt, entweder geht es einem gut oder es geht einem schlecht. Und die Frage, die sich die Pathogenese stellt, lautet: Wie *werde* ich wieder gesund?

Die Forschungen haben ergeben, dass resiliente Menschen gelernt haben, mit Herausforderungen und Krisen lösungsorientiert umzugehen. Das heißt, sie verwenden bei einer Krise wenig Energie

darauf herauszubekommen, wer an dem Problem Schuld ist, warum die Situation so gekommen ist - sie verweilen nicht beim Problem selbst. Sondern sie fragen sich vielmehr, wie die Krise gelöst werden kann. Sie blicken nach vorne und bearbeiten aktiv die Krise, schauen auf Ressourcen, die ihnen zur Verfügung stehen und entwickeln einen Plan, wie die Krise bearbeitet werden kann. Diese pro-aktive Art gibt dem Menschen die Entscheidungsbefugnis zurück; es kann etwas getan oder entschieden werden im Gegensatz zum Abwarten und sich handlungsunfähig fühlen.

Warum ist Resilienzförderung aktuell so wichtig?

Seit einigen Jahren ist der Begriff Resilienz wieder vermehrt zu hören. Wenn wir auf das aktuelle Zeitgeschehen schauen, können drei wichtige Bereiche ausgemacht werden, die in einem großen Wandel stecken: die Boomer-Generation und die Generation X, also sehr viele Menschen, werden in den nächsten zehn Jahren in den Ruhestand gehen. Der demografische Wandel zeigt, dass in Summe viele ältere und alte Menschen dann einer kleineren Gruppe junger Menschen gegenüberstehen. Einen Teil der frei werdenden Arbeitsplätze wird KI übernehmen, aber wohl nicht alle. Auch das Gesundheitswesen wird künftig noch stärker beansprucht sein.

Zum anderen verändert sich mit KI auch die Arbeitswelt rasant. Viele Berufsbilder verändern sich stark oder werden komplett von der Technik übernommen. Der sehr schnelle Wandel in der Arbeitswelt ist eine große Herausforderung, der sich jeder Mensch stellen muss. Als dritter Punkt sei ein "neuer" Lebensstil genannt, der Gesundheitsgefährdungen hervorrufen kann. Menschen sitzen insgesamt viel zu viel und bewegen sich zu wenig. Gern gegessene Fertigprodukte sind oft übersalzen oder überzuckert. Die ständige Erreichbarkeit beruflich und in den sozialen Medien lässt Menschen schlecht abschalten und zur Ruhe kommen.

Wie wird Resilienz gefördert?

Wir können weder den demografischen Wandel noch den Einzug der KI in Beruf und Privathaushalt aufhalten. Aber wie wir damit umgehen, das können wir beeinflussen. Die Förderung von Resilienz bedarf also eines Perspektivwechsels: weg von problemorientierter (die KI ist schuld! Wenn die KI nicht wäre, wäre alles wieder schön! ...) und hin zu lösungsorientierter Herangehensweise an Krisen und Herausforderungen (welche Möglichkeiten habe ich, KI für mich zu nutzen? Welche Vorteile habe ich persönlich durch diese technische Errungenschaft im Beruf? Wo und was ist dabei mein Lernbereich?).

Zu einzelnen Resilienzfaktoren wie Zukunftsplanung, Verantwortungsübernahme, Optimismus, Netzwerk/ soziale Kontakte und andere wurde ebenfalls intensiv geforscht und zu den Inhalten Übungen entwickelt, die jederzeit einfach in den Alltag eingebaut werden können. Denn es liegt nahe, dass eine Förderung und Stärkung von Resilienzfaktoren auch eine Veränderung des Gesundheitsbewusstseins und des Gesundheitsverhaltens positiv unterstützen können. Ich möchte ein Beispiel geben: Es macht wenig Sinn, sich über Dinge, die passiert sind, aufzuregen; ebenso über Dinge die nicht zu verändern oder die unvermeidbar sind. Trotzdem geht es jedem von uns mal mehr, mal weniger so, dass uns solche Dinge nicht aus dem Kopf gehen; sie beschäftigen uns manchmal gedanklich und emotional noch lange weiter. Wie schön wäre es doch, wir könnten diese Dinge einfach abhaken und hätten sie aus dem Kopf? Der Resilienzfaktor dazu heißt *Akzeptanz*. Wenn wir also lernen könnten, diese unveränderlichen, unvermeidbaren und geschehenen Dinge schneller zu akzeptieren, hätten wir sie eher aus dem Kopf und sie würden uns nicht mehr beeinträchtigen. Denn diese Beeinträchtigungen zahlen direkt auf unser Wohlbefinden ein und können sich auch irgendwann gesundheitlich niederschlagen. Also lautet die Lernaufgabe, seine Wahrnehmung zu schulen auf das, was passiert ist; die Dinge (unvermeidbar, unabänderlich, geschehene) anzunehmen, wie sie sind und sich geduldig der neuen Situation anzupassen.

Ein weiteres Beispiel: Zum Thema Zukunftsplanung habe ich im Februar 2024 einen Artikel geschrieben "Warum Zukunftsplanung jetzt wichtig ist", ebenso im GABAL Wissensarchiv verfügbar.

Kann zu viel Resilienz schaden?

Man könnte meinen, zu viel Resilienz macht einen Menschen unsensibel oder abgestumpft. Auf der anderen Seite kennen wir Menschen, die auch als "Fels in der Brandung" bezeichnet werden. Menschen, die in unruhigen Zeiten stabil bleiben und diese Stabilität auf ihr Umfeld übertragen. Und diese Menschen können als Multiplikatoren dienen, andere können sich an ihnen orientieren und ihnen nacheifern.

Zum Schluss möchte ich mich gerne kurz vorstellen:

Mein Name ist Carola Huber, ich bin Bankfachwirtin und Resilienztrainerin. Die langjährige Mitarbeit in Banken, auch in leitender Funktion, und fünfzehn Jahre als Coach und Resilienztrainerin haben mir aufgezeigt, wie wichtig Resilienz für den Einzelnen ist. Mit meinen KlientInnen bearbeite ich die Themen Beruf und Resilienz erfolgreich in dem Sinne, dass sie für sich erkennen, wie wichtig es ist, selbst auf die eigene Gesundheit zu achten und das Gesundheits**bewusstsein** präventiv zu fördern.

Besonders gut ist es, wenn Entscheider:innen und Führungskräfte den Prozess von Anfang an unterstützen. Daher ist die Förderung von Resilienz, also die Förderung vom Auf- und Ausbau des eigenen Gesundheits-*Bewusstseins*, ein Herzensthema mit großem Gewinn für alle.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Carola Huber
Bankfachwirtin/ Naturprojekte
Resilienzförderin und Coach

www.carolahuber.net

<https://www.linkedin.com/in/carola-huber-081410145/>

