Krisen mit Resilienz begegnen

geschrieben von Hans Erdin | Juni 18, 2024

Neben äusseren Stressfaktoren, die nicht beeinflussbar sind und die durch die Arbeitgebenden sofort zu beheben sind, z. B. Diskriminierung, gibt es noch weitere Stressfaktoren, wie z. B. individuelle Stressfaktoren. Der Umgang mit Letzteren lässt sich zu einem gewissen Grade trainieren.

Einen wesentlichen Anteil an individuellen Stressfaktoren hat das Handy. Neben dessen vielen positiven Auswirkungen bringt es aber bei unreflektiertem Gebrauch auch viele Nachteile wie z. B. die ständige Erreichbarkeit, das Vergleichen über die sozialen Medien und der Zugang zu einer schier unbegrenzten Anzahl an Möglichkeiten für alles über das Internet, das man ja jederzeit mit sich trägt.

Im Weiteren tragen auch das Arbeitsumfeld und familiäre Umstände zu einem erhöhten Stresslevel bei.

Der Fachkräftemangel, schlechte Kommunikation, ineffiziente und überflüssige Prozesse sind nur einige Beispiele dafür. Abgrenzung und das Treffen von guten Entscheidungen ist energieraubend und kann Stress auslösen. Zu viel und anhaltender Stress kann zu tiefergreifenden Krisen führen.

Was ist Resilienz?

Als Resilienz wird die innere Widerstandskraft bezeichnet. Es wird auch vom «inneren Immunsystem» gesprochen. Dessen Aktivierung kommt dann besonders zu tragen, wenn man sich in einer Krise befindet. Es hilft, diesen mit einer gewissen Gelassenheit zu begegnen.

Menschen mit einem starken inneren Immunsystem begeben sich nicht in die Opferrolle, sondern nehmen das Steuerrad selbst in die Hand und manövrieren sich selbst aus diesen Situationen heraus.

Diese Fähigkeit ist eine wichtige Kompetenz, um Stress aller Art zu bewältigen. Wie alle Kompetenzen kann auch diese trainiert werden.

Dieses Training fängt man dann am besten dann an, wenn das innere Immunsystem noch nicht aktiviert werden musste, das heisst dann, wenn man glücklich und gesund ist. Zu diesem Zeitpunkt hat man noch genügend emotionale Kapazität, sich damit zu beschäftigen, was potenziell Stress auslösen könnte, und auch, was einem in einem solchen Fall guttut und stärkt.

Ein Stichwort diesbezüglich, das in jüngerer Vergangenheit einen grösseren Bekanntheitsgrad erreicht hat, ist: Achtsamkeit.

Wie trainiere ich Resilienz?
Achtsamkeit beginnt damit, die kleinen Dinge wahrzunehmen. Dazu zählt, dass man sich am Ende eines Tages bewusst macht, was am heutigen Tag als gut war z. B. eine erbauende Unterhaltung oder das sichere Navigieren durch den Strassenverkehr.

Dies sind Dinge, die uns selbstverständlich erscheinen, aber es nicht sind. Der Fokus richtet sich viel zu schnell und einseitig auf negative Ereignisse z. B. eine misslungene Präsentation oder das lange Anstehen für das Mittagessen.

Diese Beispiele stellen Herausforderungen betreffend den Umgang damit dar. Es geht darum, den Umgang damit zu lernen und an diesen Herausforderungen zu wachsen. Das Erlernen eines konstruktiven Umgangs mit diesen Herausforderungen, die ausser-halb der eigenen Komfortzone liegen, trainiert die Resilienz massgeblich.

Achtsamkeit bedeutet auch, Gedankenhygiene zu betreiben, um herauszufinden, was eine bestimmte Situation bei einem auslöst. Es kann auch hilfreich sein, sich zu vergegenwärtigen, weshalb man einen bestimmten Beruf ausübt.

Denn wer weiss, weshalb er/sie etwas tut, kann dies in stressigen Situationen abrufen und besser damit umgehen. Im Weiteren sollte man nach Feierabend bewusst eine Auszeit einplanen. Dazu kann es zentral sein, das Handy zur Seite zu legen.

Ein Nebeneffekt dieses bewussten Weglegens kann auch sein, dass man endlich wieder Zeit hat. Zeit, um Kontakte zu Freunden und Familie zu pflegen und sich auch über die eigenen Probleme auszutauschen.

Dieser Austausch ist eine Übersetzung der Gedanken in Worte, was die Verarbeitung von Herausforderungen massgeblich unterstützt. Dieser Austausch und die Nähe zu Menschen sind es denn auch, die in Krisenzeiten wichtige Ankerpunkte bilden, um nicht von den schwierigen Umständen weg-gespült zu werden.

Quelle: «komba magazin dbb», April 2024, 42 – 44.