

Mit Resilienz durch die Krise

Wenn von Corona die Rede ist, ist auch der Begriff „Krise“ nicht weit. Wir erleben eine Phase, in der das Leben jedes Einzelnen deutlichen Veränderungen ausgesetzt ist – sehr häufig sehr belastend, oft auch materiell und existenziell.

Bei der Frage, wie der Einzelne mit seinen Herausforderungen fertigwird, sind wir bei dem Begriff „Resilienz“. Es gibt viele verschiedene Definitionen des Begriffs. Mir persönlich gefällt das Bild vom Immunsystem der Psyche am besten. Es geht darum, wie gut wir mit Veränderungen und Stress umgehen können, wie wir es schaffen, Widerstandsfähigkeiten aufzubauen und zu stärken und unsere Ressourcen nachhaltig zu nutzen.

Bei uns – bei Otheb – spielt Resilienz rund um die Uhr eine große Rolle. Wir unterstützen seit 18 Jahren bundesweit Beschäftigte größerer Unternehmen (ab etwa 150 Beschäftigten), die sich 24/7 an unsere Helpline wenden können. Unsere Psychologen, Pädagogen und weitere Experten beraten zu allen beruflichen und privaten Themen und helfen so, Krisen zu meistern.

Seit fast einem Jahr erleben wir jetzt die Auswirkungen der Pandemie auf die Menschen, die oft zugleich belastet sind durch die Veränderungen im Berufsalltag oder in der familiären Situation (zum Beispiel durch Homeschooling) und durch eigene Gefühle wie Ängste, Wut und Einsamkeit. Für mich haben sich drei Aspekte zu Einstellung und Verhalten herauskristallisiert, die ich besonders wichtig finde.

Erstens: Akzeptanz von Situationen, die ich nicht ändern kann. Es ist, wie es ist. Mich emotional dagegen aufzulehnen, kostet nur unnötig Kraft.

Zweitens: analysieren, welche Möglichkeiten ich habe, um meine persönliche und berufliche Situation besser zu gestalten, also die Dinge zu ändern, die ich ändern kann. Wie und mit wem kann ich in meinem beruflichen oder familiären System noch besser kooperieren, um Entlastung zu finden, und was kann ich selbst tun? Mir persönlich zum Beispiel spart es Zeit und Nerven, nur noch einmal die Woche in den Supermarkt zu gehen oder auch mal einen Lieferservice zu nutzen.

Drittens: Mehr denn je ist es wichtig, auf sich selbst zu achten. Genügend Schlaf, gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung – und eine genaue Betrachtung, wie es mir gelingt, meine Akkus täglich neu aufzuladen. Wenn ich weiß, dass Sport oder ein Spaziergang in der Natur für mich gute Kraftquellen und Tankstellen sind, dann ist es wichtig, das in den eigenen Wochenplan mit aufzunehmen. Ich stelle immer wieder fest, wie schnell dann aber auch ein schlechtes Gewissen entstehen kann. Dafür gibt es keinen Grund. Regenerationsphasen sind wichtig und müssen akzeptiert werden – von mir selbst, aber auch von Familie und Arbeitgeber.



Foto: Otheb GmbH

Michael A. Dirks ist Geschäftsführer der Otheb GmbH in Kiel. Otheb bietet seit 2002 EAPs (Employee Assistance Programs) an.

Ich bin im Übrigen auch überzeugt, dass die Erfahrungen aus dieser Zeit die Diskussion um die Gestaltung der Arbeitswelt im Hinblick auf die Erzielung einer ausgeglichenen Work-Life-Balance befördern wird. Dabei ist das Einräumen von mehr Homeoffice nur die Spitze des Eisbergs.

Wenn wir sorgsam, aber auch diszipliniert mit uns selbst umgehen, haben wir das Beste getan, was wir in dieser Krise für uns selbst, aber auch für unsere Mitmenschen in Familie und Beruf tun können.

Übrigens: Corona geht vorbei. Die erworbenen Fähigkeiten, mit sich selbst achtsam umzugehen, seine Ressourcen gut zu nutzen und sich so widerstandsfähiger zu machen, werden bleiben. <<

Was ist Ihre Meinung?

Schreiben Sie der Redaktion:
redaktion@ihk-sh.de