

Jeder Mensch ist einzigartig



Gutshofstrasse 14
2112 Würnitz

Dr. Edith Dusch
+43-699-19 20 63 93
edith.dusch@successway.at
www.successway.at

Resilienz - Interview

mit DI Dr. Edith Dusch

10.04.2019

1. Resilienz, was ist das überhaupt?

Resilienz ist die innere Fähigkeit den äußeren Gegebenheiten wirkungsvoll zu begegnen. Es wird auch die innere Stärke bezeichnet, wie man den äußeren Situationen gegenübertritt. Somit umfasst Resilienz ein Repertoire an Kompetenzen, Fertigkeiten, Eigenschaften, Haltungen, Verhaltensweisen und Denkmuster, welche für die Bewältigung einer Situation notwendig sind. Diese innere Stärke kommt besonders dann zum Tragen, wenn eine äußere Situation als fordernd, problematisch, schwierig oder gar krisenhaft von der betreffenden Person wahrgenommen wird. Gerade bei Veränderungen, Herausforderungen, Krisen oder schwierigen Lebenssituationen ist es entscheidend über resiliente Fähigkeiten zu verfügen und damit die nötigen Bewältigungsstrategien zu haben. Resiliente Menschen haben die Fähigkeit sich aus einer misslichen Lage zu befreien und wieder Boden unter den Füßen zu bekommen. Somit wird mit Resilienz die innere Kraft bezeichnet, die Menschen es ermöglicht, schwierige Situationen nicht nur zu überwinden und zu meistern, sondern aus diesen gestärkt hervorzugehen.

Wörtlich bedeutet Resilienz Elastizität bzw. wird sie auch Anpassungsfähigkeit, Widerstandsfähigkeit, Belastungsfähigkeit und Flexibilität genannt. Frei übersetzt bedeutet Resilienz, den eigenen Weg zu finden; es bedeutet immer wieder die Steine aus dem Weg zu räumen und gut mit den Widrigkeiten des Lebens umgehen zu können. So kann Resilienz als die Fähigkeit bezeichnet werden, in unglücklichen Situationen wieder auf die Beine zu kommen, nach einem Hinfallen wieder aufzustehen.

Resiliente Menschen lernen durch Misserfolge. Sie packen die neue Chance am Schopf und finden wieder den Weg. Resiliente Menschen schaffen es mit lebensbedrohlichen Situationen fertig zu werden, finden neue Wege und Ziele um ihr Leben auf gute Art weiterzuführen. Resilienz ist die Kunst mit allem im Leben auf glückliche und inspirierende Weise in Kontakt zu treten. Es ist die Flexibilität sich allem, was einem begegnet anzupassen, den Moment zu genießen und mit Optimismus auf alles zu antworten. Resiliente Menschen können das Schicksal des Lebens als einen Teil des Lebens anerkennen und annehmen.

2. Kann man Resilienz erlernen oder ist es eine Charaktereigenschaft die man besitzt oder eben nicht. Ein Talent, das man hat oder nicht?

Resilienz ist eine Mischung aus Fertigkeiten, Eigenschaften, Haltungen, Verhaltensweisen und Denkmuster, die sich zu einer Bewältigungskompetenz zusammensetzen.

Jeder Mensch sammelt im Laufe seines Lebens unterschiedliche Erfahrungen, viele bereits in der Kindheit. Manche Erfahrungen sind angenehm, andere unangenehm. Manche Erfahrungen sind leichter, andere schwerer zu bewältigen. Durch jede Erfahrung, durch die man durchschreitet und durch die Art und Weise, wie man es meistert, entstehen bei jedem Menschen ein Repertoire an Bewältigungskompetenzen und Bewältigungsstrategien, somit bestimmte Denk- und Handlungsmuster, die später für künftige Erfahrungen zur Verfügung stehen. Dabei erweisen sich schwierige Lebensbedingungen als gutes Lernfeld. Man wächst an Herausforderungen. Durch Schicksalsschläge reift die Persönlichkeit. Resiliente Menschen verfügen über gute Bewältigungsstrategien, und gleichzeitig ist es stets möglich, die eigene Strategien zu verfeinern.

Ob eine Situation fordern oder gar schwierig erlebt wird, hängt davon ab, ob man das Gefühl hat, diese meistern zu können, und der Situation gewachsen zu sein, sprich ob man über die nötige Bewältigungskompetenz verfügt. Dabei kann sich ein bestimmtes Talent oder eine Charaktereigenschaft durchaus als nützlich erweisen. Wenn wir jedoch mit einer neuen schwierigen Situation konfrontiert werden, wo wir nicht auf Lösungen aus den Erfahrungen der Vergangenheit zurückgreifen können, dann beginnt ein neues Lernen. Das Leben ist damit ein Prozess des Lernens, wo immer mehr und bessere Bewältigungskompetenzen hinzukommen.

Resilienz kann man erlernen und trainieren, und damit die Fähigkeit der Resilienz ausbauen. Das Resilienz Training baut auf drei Ebenen auf:

- Resilienz betrachtet die Vergangenheit. Hier geht es darum, die Weisheit in den Erfahrungen zu finden, um die Lernlektionen für sich herauszuholen. Es geht um das Lernen aus den Erfahrungen der Vergangenheit, und sehen, wie diese Erkenntnisse uns unterstützen können, um die eigene Bewältigungsstrategien zu verbessern.
- Resilienz betrachtet die Gegenwart. Gerade in der aktuellen Lebenssituation können die neuen resiliente Haltungen erprobt werden, dabei gezielt an neuen Denk- und Verhaltensgewohnheiten zu üben und diese zu verinnerlichen. Resilienz setzt hier bei der eigenen Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung an. Die Faktoren der Resilienz bieten hier eine Lernlandkarte zur Orientierung.
- Resilienz betrachtet die Zukunft. Zukunftsorientierung ist ein Bestandteil des Resilienz Trainings. Das ist die Richtung, wo wir unterwegs sind, und gleichzeitig die Ausrichtung, die wir für unser Leben haben.

Resilienz kann in jedem Alter erhöht werden. Gerade an täglichen kleineren Ärgernissen oder kleineren Mini-Problemen des Alltags können wir trainieren und unsere Resilienz stärken. Wenn man an kleinen alltäglichen Geschehnissen die eigene Haltung und Umgangsstrategie beleuchtet und hinterfragt, dann kann die eigene Resilienz gezielt trainiert werden. Man ist somit für künftige Situationen besser vorbereitet. Dabei eignet man sich resiliente Geisteshaltungen, Denk- und Verhaltensgewohnheiten an.

Resilienz weiter auszubauen gehört zur persönlichen Entwicklung und bedarf eines persönlichen und eigeninitiativen Veränderungswunsches. Dazu gehört, sich selbst wahrzunehmen und die eigenen Bewältigungsstrategien realistisch einzuschätzen bzw. auf Resilienz zu hinterfragen und weiterentwickeln zu wollen.

3. Besteht ein Zusammenhang zwischen „Burn-out“ und Resilienz? Wenn „ja“ welcher?

Bei Burnout, was eine prozesshafte Erkrankung mit einer jahrelang oft scheinbar unbemerkt schleichenden Vorgeschichte ist, steht das Verhältnis von Anforderungsdruck und Bewältigungskompetenz nicht in Balance, der Druck und die Kompetenzen klaffen auseinander. Die Anforderungen übersteigen die eigene Leistungsfähigkeit. Es sind keine ausreichenden Bewältigungsstrategien vorhanden. Es trifft Menschen, die ehrgeizig, zielstrebig und leidenschaftlich bei der Sache waren, und den Mut hatten Herausforderungen anzunehmen. Dabei kann es zu Selbstüberschätzung oder Fehleinschätzung der künftigen Ereignisse, oder zu unberechenbaren Faktoren oder unvorhergesehenen Ereignissen kommen, welche zur Überforderung und Dauerbelastung führen, und anschließend in einem

Burnout münden. Burnout ist kein Versagen, sondern die Tatsache, dass der Mensch und die Situation zunehmend weniger oder nicht zusammenpassen. Jede Situation enthält Anforderungen und fordert gewisse Kompetenzen, welche womöglich nicht ausreichend entwickelt sind. Bestimmte Fähigkeiten wurden durch das bisherige Leben gefördert und entwickelt, andere Fähigkeiten stehen weniger zur Verfügung.

Resilienz Training ist ein aktiver Burnout-Schutz, sprich das Trainieren und Erhöhen der eigenen Resilienz ist eine gute Maßnahme, um Burnout vorzubeugen. Mit dem Ausbauen der eigenen Resilienz erweitert man die eigenen Bewältigungsstrategien und erhöht die eigene Bewältigungskompetenz um mit fordernden oder schwierigen Situationen besser oder leichter umgehen zu können. Mit Resilienz Training entwickelt man die Fähigkeit, einer Situation selbstwirksam gegenüber zu treten und selbst der Gestalter der Situation zu sein. Es geht dabei darum, kreative Energie zu mobilisieren, um sinnvolle Entscheidungen zu treffen, verschiedene neue Wege auszuprobieren und in der Selbstgestaltung und Kraft zu bleiben.

4. Resilienz, so behaupten Sie, ist die Fähigkeit, die eigenen inneren Kräfte selbst zu mobilisieren. Führt das über kurz oder lang nicht zwangsläufig in ein Burnout. Wenn ich ständig meine Energieressourcen hervorhole, um den Anforderungen gewachsen zu sein? Sind diese dann nicht irgendwann erschöpft?

Resilienz zu trainieren ist vergleichbar mit einem Muskel-Training. Nehmen wir einen Muskel her, den ich selten sportlich benutze. So werde ich feststellen, dass die Kraft des Muskels wohl für die sportliche Anforderung nicht zur Verfügung steht. Wenn ich jedoch regelmäßig durch eine sportliche Aktivität einen bestimmten Muskel trainiere, dann wird der Muskel immer stärker und ich kann in der Wettkampfsituation auf die innere Kraft dieses Muskels zugreifen.

Ähnlich ist es bei der Resilienz. Wenn ich meine Resilienz trainiere, dabei meine Bewältigungsstrategien ausbaue und verfeinere, dann kann ich in fordernden oder schwierigen Situationen auf sie zugreifen und sie nutzen. Somit die Fähigkeit der eigenen inneren Kräfte zu mobilisieren, bedeutet lediglich, dass ich auf meine vorhandenen Bewältigungsstrategien und Bewältigungskompetenzen zugreifen kann, um die aktuelle Situation erfolgreich zu meistern.

Resilienz – die innere Stärke - ist natürlich nicht immer verfügbar. Wenn wir bereits unter Druck oder Stress oder unter einer Belastung stehen, dann

können wir keine zusätzliche Schwierigkeit mehr bewältigen. Hier ist es besser, freiwillig kürzer zu treten, eine Pause einzulegen, um wieder zu Kräften zu kommen. Der Motor für Veränderungen sollte immer ein Gefühl sein. Wenn man sich belastet fühlt, sollte man anfangen sein Leben anders zu gestalten. Der Körper ist ein guter Ratgeber. Oft zwingt er uns durch eine Krankheit stehen zu bleiben, und die Veränderungsschritte im Leben zu planen. Wenn die Belastung und die Anforderungen stets zu hoch sind, dann fordert es einem auf, die eigenen Grenzen kennen zu lernen und sich neu auszurichten. Es geht darum, den Lebensweg wieder dem eigenen Wesen anzupassen, neu zu gestalten und dadurch zu einem sinnerfüllten oder bejahenswerten Lebensalltag zu gelangen. Es geht darum, die nötige Lebenskunst zu erlernen, Lebenspflege und Selbstfürsorge als Kompetenz zu erschließen.

Stress und Burnout sind Anpassungsversuche des Körpers auf die Lebensbedingungen und Anforderungen, welche auf diese Weise dauerhaft nicht gelingen. Eine Anpassung kann gelingen, wenn wir lernen in unsere Mitte zu kommen, unsere Potenziale abrufen und die inneren Ressourcen aktivieren zu lernen, um uns menschenwürdige Lebensbedingungen selbst zu erschaffen und zu gestalten. Genau da setzt Resilienz an, bei der Selbstgestaltung durch Eigenverantwortung, Selbstwirksamkeit und Lösungsorientierung.

5. Sie haben selbst eine naturwissenschaftlich technische Ausbildung. Sie sind Informatikerin. Die Digitalisierung ist für Sie sozusagen ein „Heimspiel“. Welche Herausforderungen sehen Sie mit der Digitalisierung auf uns zukommen? Wie kann der einzelne mit der ständigen Erreichbarkeit umgehen? Müssen für eine Führungskraft die Mitarbeiter ständig erreichbar sein? Wie kann man mit der Informationsflut umgehen?

Jede neue Technologie, so wie die Digitalisierung auch, bringt Vorteile und Nutzen für die Menschheit, beinhaltet jedoch auch neue Herausforderungen, und eine Anpassungsfähigkeit, um damit wirkungsvoll umzugehen. Dies bedeutet Veränderung. Dies bedeutet lernen damit umzugehen.

Ich möchte ein Beispiel aus der Vergangenheit erwähnen. Vor langer Zeit, wo man noch mit Pferden und Kutsche unterwegs war, hat man die Ereignisse am Weg hautnah miterlebt. Gab es eine Hochzeit oder ein Begräbnis am Weg, dann hat man etwas nach der Reise zu erzählen gehabt. Das Reisen war ein Erlebnis für sich. Als dann die Eisenbahn als neues Reisemittel hinzukam und zur Verfügung stand, hatte es den Vorteil und Nutzen sehr schnell am Ziel anzukommen, jedoch huschte die Landschaft kaleidoskopisch an der

Wahrnehmung vorbei und erlaubte kein tiefes Eintauchen und Erleben der Geschehnisse am Weg. Für die Menschen damals war diese Schnelligkeit mit dem Zug sehr fordernd. Die Menschheit hat sich jedoch angepasst, und gelernt, mit der Schnelligkeit von Zug und Auto umzugehen. Keiner beschwert sich mehr, wie schnell wir von A nach B kommen können, und trauert der guten alten Zeit hinterher, wo es mit dem Pferd doch so schön war.

Als kleiner Vergleich dazu, was ich immer wieder höre, wie es doch früher war, wo man noch einen Brief geschrieben hat, per Post versendet hat, da hatte man noch Zeit zu arbeiten. Heute nicht mehr, weil 5 Minuten später eine Antwort auf die E-Mail schon da ist. Man hört vielfach die Klage über die Schnelligkeit der Kommunikation. Für die Menschen von heute ist diese Schnelligkeit der Kommunikation durch die Digitalisierung ebenfalls fordernd.

Die Digitalisierung bietet einen Nutzen und Vorteil für die Menschheit, die es vorher nicht gab. So, wie wir die Schnelligkeit vom Pferd aufs Flugzeug erhöht haben, haben wir auch die Kommunikation von der Brieftaube auf Email oder Live-Chat erhöht. Die vorhandene Technologie, die Digitalisierung, verändert das Leben der Menschen. Sie enthält die Herausforderungen mit der Informationsflut und ständigen Erreichbarkeit fertig zu werden. Ich persönlich glaube an die Anpassungsfähigkeit und Lernfähigkeit der Menschheit. Es braucht jedoch Zeit, bis der Umgang mit der Digitalisierung und der virtuellen Welt in sinnvolle und nützliche Bahnen gelenkt wird. Internet, Handy, Email, Chat, soziale Medien, TV, Computerspiele haben einen einvernehmenden Charakter. Eine bewusste Nutzung und ein sinnvolles Maß ist entscheidend. Es erfordert und fördert die Eigenverantwortung, sich über folgende Fragen Gedanken zu machen: Wie sieht es mit meiner Erreichbarkeit aus, ist eine Dauererreichbarkeit überhaupt nötig? Welche Störungen und Ablenkungen gilt es zu regulieren, um Raum für ungestörtes Arbeiten zu schaffen? Gibt es Zeiten für ungestörte Tätigkeiten? usw. Um Antworten auf diese und ähnliche Fragen zu erhalten, müssen die Fragen nun mal gestellt werden und passende Lösungen für die Herausforderungen der Digitalisierung für jeden Einzelnen gefunden werden. Hier ist Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit gefragt, und damit sind wir bei zwei der Faktoren der Resilienz angelangt. Jeder Mitarbeiter und jede Führungskraft, angepasst an das eigene berufliche Umfeld, ist nun gefragt, die eigene Erreichbarkeit selbstbestimmt zu gestalten, die Email- und Informationsflut zielführend zu sortieren und zu regulieren. Damit wird die Informations- und Kommunikationstechnologie als Mittel zum Zweck eingesetzt anstatt Störfaktor der Lebensqualität zu sein.