



Newsletter Nr. 3

Darf's ein bisschen mehr sein?

Kennen Sie das auch? Den inneren Dialog etwa in der Art: „Du musst nur deine Prioritäten anders setzen, dein Zeitmanagement verbessern, dich strukturieren...! Dann kannst du die täglichen Herausforderungen, die gestiegenen Anforderungen im Beruf, den Stress, locker bewältigen!“ oder „Wäre doch gelacht, das muss doch gehen, andere schaffen es doch auch!“

So oder so ähnlich kennen viele Menschen ihr „inneres Team“ in Aktion, wenn es darum geht, mit großen beruflichen und/oder privaten Herausforderungen umzugehen, und sie sind auf der Suche nach Selbstoptimierungskonzepten, um überhaupt oder noch besser den Belastungen standhalten zu können.

Schon einige Zeit ist ein Begriff in der Diskussion und in den Medien, der sich mit diesen Fragen beschäftigt und sich allgemeiner Beliebtheit erfreut, wie nicht zuletzt der Blick in die Bestsellerlisten zeigt: „Resilienz“.

Das Wort hat seinen Ursprung im lat. „resilire“ und bedeutet übersetzt „zurückspringen“ oder „abprallen“. Es stammt aus der Materialforschung und beschreibt dort die Fähigkeit eines Materials, nach einer elastischen Verformung in den Ausgangszustand zurückzukehren.

In der psychologischen Forschung geht es bei der Resilienzthematik um Fragen nach der psychischen Widerstandsfähigkeit in und nach unterschiedlichen Belastungssituationen, wie schweren Schicksalsschlägen, starker beruflicher Belastung oder anderen Lebenssituationen mit hohem Stressfaktor.

Wie können Menschen sich in und nach solchen Herausforderungen wieder erholen? Wie können sie diese langfristig bewältigen und sogar persönlich noch daran wachsen? Das sind nur einige Fragestellungen unter dem Stichwort „Resilienz“ (*...die im Rahmen eines Newsletters möglich sind. Zum Weiterlesen und als Ausgangspunkt dieser Anregungen empfehle ich die Veröffentlichungen von der Psychologin Dr. Julika Zwack*).

EINE KLARSTELLUNG ZU BEGINN

Geht es also um Strategien, wie ein „dickeres Fell“ anlegen, die Fähigkeit, mich in den „ist mir doch egal“-Zustand zu versetzen oder den Versuch, „die Dinge nicht an mich heranzulassen“? Oder bedeutet es, Fähigkeiten zu entwickeln, um unverwundbar und „unverwundlich“ Krisen und Herausforderungen zu meistern?

Resilient oder resilienter zu werden bedeutet eben gerade nicht, Wahrnehmungen und Gefühle zu ignorieren oder Sensibilität und Empathie einzutauschen gegen Gleichgültigkeit, Härte oder Unverletzlichkeit („wer resilient genug ist, hält das aus...“). Es ist also kein schnelles Dopingrezept, kein Punkteprogramm zur Erhöhung der Widerstandsfähigkeit, um sich noch besser anzupassen an die alltäglichen Herausforderungen des „Darf’s ein bisschen mehr sein?“. Mehr Arbeit, mehr Leistung in weniger Zeit, höhere Ansprüche, mehr Aufgaben usw.

UN-MÖGLICHE AUFGABEN UND MÖGLICHE BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN

Berufsbezogene Be- und Überlastung entsteht durch **nicht endgültig auflösbare Spannungsfelder** zwischen **3 Faktoren**, die anhand eines Beispiels erläutert werden:

Eine Lehrerin: Zu ihren **Hauptaufgaben** zählt es, Kinder in ihrer Entwicklung zu fördern und zu fordern und die Erreichung der Lernziele sicherzustellen.

Die Lehrkraft hat ihr Studium aus Interesse und Freude an ihrem Unterrichtsfach und dessen Didaktik absolviert. Sie versteht sich aber nicht als Sozialarbeiterin und/oder Therapeutin (**individuelle Möglichkeiten und Grenzen**).

Ihre Tätigkeit findet in einem gesellschaftlichen **Kontext** statt, der u. a. gekennzeichnet ist von einem Verlust an Autorität der Lehrerrolle, von „Helikoptereltern“, Zerfall familiärer Strukturen, Konkurrenz der neuen Medien...

Allein die Stichworte deuten es schon an: **Eine unmögliche Aufgabe**, allem und allen Faktoren gerecht zu werden, und jede und jeder kennt aus dem eigenen beruflichen Alltag leicht eigene Situationen, zu denen er/sie sich gleichwohl verhalten muss.

Es ist nicht möglich, diesem Spannungsfeld aus Aufgabe - Kontext - individuellen Begrenzungen zu enttrinnen. Sich auf die Suche nach Lösungsmöglichkeiten für solche Situationen zu machen, heißt andererseits nicht, dass es egal ist, wie ich mich dazu stelle.

Im Folgenden soll **beispielhaft nur zwei Lösungsversuche skizziert** werden, die häufig gewählt werden und dem Einzelnen einen hohen Preis abverlangen:

Lösungsversuch: Alles auf eine Karte – die Monokultur

Wenn ich länger und härter arbeite, kann ich es schaffen:

Mehr und mehr werden die Lebensbereiche außerhalb der Arbeit (Familie, Freunde, soziales Umfeld, Hobbys) nicht mehr „bewirtschaftet“, allein der berufliche „Acker“ wird bestellt...

Lösungsversuch: Optimierung der Selbstorganisation – das Zeitmanagement im Focus

Du musst dich beeilen, die Zeit verdichten, anders „takten“...

Die frei gewordene Zeit wird sofort wieder in neue Zeitersparnis umgesetzt. Das daraus resultierende Lebensgefühl lautet dann oft: „Ich komme nicht mehr hinterher“.

DAS NICHT! – WAS DENN DANN?

Den eigenen Umgang mit unmöglichen Aufträgen und unlösbaren Spannungsfeldern im Beruf zu verändern, beinhaltet einige Voraussetzungen und ist keine leichte Aufgabe.

Folgende zwei Punkte sollen abschließend einen Anstoß geben, um zu beginnen, in die eigene berufliche Resilienz zu investieren:

1. Die Erkenntnis: „Fertig“ kommt nicht

...und „genug“ gibt's nicht. Alle Versuche, das Gegenteil zu beweisen, etwa durch Monokultur, durch Zeitoptimierung u. ä. sind gescheitert.

Es ist an der Zeit, **damit fertig zu werden, dass ich nicht fertig werde.**

2. Sich Ausmalen: Wen oder was verpasse ich, wenn ich so weiterwirtschafte wie bisher?

Welche Vision meiner selbst wartet auf mich – so oder so?

Welches sind die „unmöglichen Aufgaben“ und die unlösbaren Spannungsfelder Ihrer beruflichen Situation? Wie wirken diese auf Sie? Welche Lösungsversuche gibt es bei Ihnen und welchen „Preis“ haben sie? Was bedeutet für Sie die Aufforderung: „damit fertig werden, dass ich nicht fertig werde“? Wenn Sie sich gedanklich 5 Jahre in die Zukunft versetzen: Wer möchten Sie sein?

Christina Hacker

Institut für Beratung, Seelsorge und Coaching

Vielleicht hat dieser Newsletter Ihnen Anregungen und Anstöße geben können.

Wenn Sie diese im Beratungsgespräch vertiefen möchten, wenden Sie sich an das

Institut für Beratung, Seelsorge und Coaching

Telefon: 0261 6408-400

E-Mail: mitarbeiterberatung@marienhaus-stiftung.de

www.institut-beratung-seelsorge-coaching.de