



## »Den Belastungen etwas entgegensetzen«

**SOZIALwirtschaft fragt regelmäßig Experten der Branche, welches Buch sie in ihrer Arbeit am meisten beeinflusst hat.**

Die Besprechung eines prägenden Buches ist keine einfache Sache. Unter mehreren infrage kommenden Werken habe ich mich für ein sehr kurzes, pragmatisches Werk entschieden. »Resilienz« ist zu kurz und einfach formuliert, um den Anspruch besonders elaborierter Fachlichkeit erfüllen zu können. Es wird Kollegen – speziell psychologisch oder psychotherapeutisch vorgebildeten – Anlass geben, dem Buch vorzuwerfen, dass es ein komplexes Thema so stark vereinfacht, dass es dem Thema in seiner Tiefe nicht gerecht wird.

Ich habe es dennoch ausgewählt. Das Werk erzeugt durch sein Vorgehen einen wesentlichen Vorteil: Es schafft Zugänge für Personen, die sich einem wissenschaftlichen Werk nie nähern würden.

Das Thema »Resilienz« ist nicht ohne Grund aktuell in vieler Munde. Wir leben in einer Gesellschaft und Arbeitswelt, die viele Anforderungen stellt. Die Prozesse werden immer dichter und zeitoptimierter wahrgenommen. Leerlauf gilt als Verschwendung. Beruflich und privat sollen alle Lebensbereiche integriert und erfolgreich bewältigt werden. Das strengt an und die Wahrnehmung ist zunehmend vom Gefühl des Stresserlebens und der Ohnmacht gegenüber fremden Kräften geprägt.

Was ist aber der Hintergrund der erlebten Belastung? Vereinfacht gesagt besteht ein Missverhältnis zwischen Anforderungen und dem, was wir glauben bewältigen zu können. An beidem kann ich ansetzen. Nicht allen Anforderungen – speziell nicht den selbstgeschaffenen durch eigene hohe Ansprüche – muss genügt werden. Wichtiger aber noch der zweite Ansatz: das Ausloten der Handlungsspielräume, um wieder das Heft in die Hand nehmen zu können.

Das Buch konfrontiert mit Wahrheiten. Es gibt keinen (beruflichen) Alltag, der nicht durch Krisen, Umbrüche und Forderung nach Anpassung geprägt ist. Die Zielrichtung ist also nicht Vermeidung einer Veränderung oder Krise, sondern ein guter Umgang mit ihr.

Das ist auch der Hintergrund des Begriffes »Resilienz«. Er wird in verschiedenen Disziplinen angewandt und bezeichnet für den psychologischen Kontext in einer ursprünglichen Bedeutung die Fähigkeit von Menschen, widrigste Bedingungen ohne Schaden zu überstehen.

Wir alle wissen, dass es Persönlichkeitseigenschaften gibt, die Menschen besser oder weniger gut mit diesen Anforderungen umgehen lassen. Auf diese wird im Buch erklärend eingegangen. Blicke das Buch hier stehen, wäre es fatalistisch und wenig hilfreich, weil die einen eben das richtige Rüstzeug mitbringen und andere eben nicht.

Dem ist aber nicht so. Es gibt gestaltbare Rahmenbedingungen, die die Umgebung zur Problemschärfung anbieten kann und Möglichkeiten, eigene Lösungskompetenzen für alltägliche Herausforderungen zu lernen. Jeder Einzelne kann einen Weg zu einer gewissen Immunisierung gegen die Belastungen antreten.

Ein wenig wird auch auf die Möglichkeiten eingegangen, wie Arbeitgeber und Vorgesetzte den Weg flankieren können durch angemessene Maßnahmen. Dieser Aspekt kommt aber im Buch kurz, hier lohnt der Verweis auf Sylvia Kéré Wellesiek »Handbuch Resilienz-Training. Widerstandskraft und Flexibilität für Unternehmen und Mitarbeiter« (Beltz-Verlag, Weinheim und Basel 2011. 396 Seiten. 49,95 Euro. ISBN 978-3-407-36504-0).



**VON ANDREA STRATMANN**

Andrea Stratmann ist Diplom-Psychologin, Diplom-Pädagogin, Betriebswirtin (FH). Sie ist Geschäftsführerin der Gemeinnützigen Werk- und Wohnstätten GmbH in Sindelfingen mit 1.300 Menschen mit Behinderungen und psychischen Erkrankungen und Vorstandsvorsitzende der Stiftung Zenit in Gärtringen.  
Andrea.Stratmann@gww-netz.de



Ulrich Siegrist, Martin Luitjens: 30 Minuten Resilienz. Verlag GABAL, Offenbach 2011. 96 Seiten. 8,90 Euro. ISBN 978-3-86936-263-2.