

[Mein Unternehmen /](#)

Mein Unternehmen

Resilienz: Sich selbst und andere für schwierige Zeiten wappnen



Da teilen sich zwei Kollegen ein Büro und machen den gleichen Job. Doch während der eine über zunehmenden Druck klagt, läuft der andere zur Höchstform auf. Menschen sind unterschiedlich psychisch robust und gehen sehr verschieden mit belastenden Situationen um.

Der Fachbegriff für diese psychische Widerstandsfähigkeit ist Resilienz. Wie Resilienz im Beruf gefördert werden kann, war Thema eines

Fachforums der Hamburgischen Landesstelle für Suchtfragen im NDR. Rund 80 Fach- und Führungskräfte aus Hamburger Unternehmen waren in Lokstedt zu Gast.

Ebenso wie in anderen Betrieben wurden auch im NDR in den vergangenen Jahren Arbeitsabläufe gestrafft, neu organisiert und um neue Aufgaben erweitert. „Das Umstellungstempo wächst. Manche fühlen sich davon überfordert. Das müssen wir ernst nehmen“, sagte Intendant Lutz Marmor in seiner Begrüßungsrede und betonte: „Das Unternehmens- und Arbeitsklima muss stimmen, damit die Balance zwischen positivem Stress als Möglichkeit zur Selbstverwirklichung und der persönlichen Fähigkeit zur Bewältigung von Belastungen gehalten werden kann.“

Bei diesem Balanceakt sind Mitarbeiter und Betrieb gleichermaßen gefordert. Das Unternehmen kann gute Rahmenbedingungen schaffen und Anreize zur Gesundheitsförderung geben. Im NDR gibt es zahlreiche Angebote, die über den gesetzlich vorgeschriebenen Gesundheitsschutz hinausgehen und vor allem psychosoziale Aspekte berücksichtigen. Dazu gehören Gelassenheitstraining, Yoga, Qi-Gong in der Mittagspause und der Betriebssport. „Mit solchen Angeboten wollen wir die Fähigkeiten des Einzelnen stärken, Stress zu bewältigen“, so Alexander Weil, Sucht- und Konfliktbeauftragter im NDR.



Diese Angebote werden ergänzt durch *Verhältnisprävention*. Dazu zählt ein aufwendiges Verfahren zur Beurteilung psychosozialer Belastungsfaktoren im Rahmen der vom Arbeitsschutzgesetz vorgeschriebenen Gefährdungsbeurteilung. Letztlich geht es aber auch um die Verantwortung und die Kompetenz des Einzelnen, sich nicht zum Opfer der Arbeit zu machen, sondern auch in fordernden Situationen Handlungsmöglichkeiten zu erkennen und zu

nutzen.

Warum manche Kolleginnen und Kollegen wahre Stehaufmännchen sind, erörterte die Arbeits- und Organisationspsychologin Martina Rummel vom Institut für betriebliche Suchtprävention Berlin. „Resilienz aufbauen - Sich selbst und andere für schwierige Zeiten wappnen“, so der Titel Ihren Vortrags, der auch zahlreiche praktische Hinweise enthält, wie man sich selbst und anderen, als Kollege und insbesondere als Vorgesetzter, helfen kann, psychische Widerstandskraft aufzubauen. „Resilienz ist lernbar. Man kann versuchen, sich Herausforderungen zu stellen und ein paar Kriterien zu verinnerlichen, sich persönlich weiterzuentwickeln. Die Verantwortung für die eigene Gesunderhaltung – körperlich und seelisch – trägt jeder selbst. Von außen überstülpen, in einem Kurs erlernen, lässt sich das nicht“, sagte Martina Rummel.

Jeder ist also gefragt, die eigene Haltung immer wieder zu überprüfen, um seelisch robuster zu werden. Ganz deutlich geht es bei der Resilienzförderung aber nicht darum, Arbeitsplatzbedingungen und individuelle Kompetenzen gegeneinander zu stellen. Beides gehört zusammen: gute Arbeitsbedingungen und starke Persönlichkeiten, die die Herausforderungen ihres Jobs annehmen und bewältigen können.

Zum Ende seines Beitrags unterstrich Intendant Lutz Marmor noch einmal das grundlegende Interesse des NDR an der Gesundheitsförderung. „Wir wollen hier weiterarbeiten, Impulse aus ihrer Fachdebatte nehmen wir gern auf. Von den Ergebnissen und Anregungen des Forums wollen wir profitieren.“

Autorin/Autor: Lara Louwien

Stand: 27.04.2012 16:12

DOWNLOAD

Mein Unternehmen



"Resilienz aufbauen"
Vortrag von Martina Rummel