

# Resilienz in der Corona-Zeit



VON NICOLE EVA OHLMANN

DIE CORONA-KRISE hat eine historische Dimension. Es gibt niemanden, der durch die Maßnahmen der Pandemie-Bekämpfung nicht beeinträchtigt ist. Auch bei SKF Marine hat sich einiges geändert: neue Arbeitsformen, Social Distancing, zum Teil Lohn-einbußen. Wenn unser Alltag sich plötzlich verändert, stehen wir vor der Herausforderung, damit umzugehen. Wie erfolgreich das eine Person schafft, entscheidet auch ihre psychische Widerstandsfähigkeit, ihre Krisenkompetenz. Psychologen nennen dieses Phänomen Resilienz. Wir möchten Euch dieses Thema vorstellen und Tipps geben.

Die Pandemie verlangt uns einiges ab, aber was für den einen ohnmächtiges Ausgeliefertsein bedeutet, lässt den anderen mit Zuversicht und Tatkraft agieren. Die Resilienzforschung untersucht, weshalb einige Menschen besser durch Krisen kommen als andere. Wichtig ist es zu wissen, dass Resilienz keine Eigenschaft ist, die man hat oder nicht hat. Vielmehr ist Resilienz lernbar.

Für diesen Artikel haben wir mit der Resilienzexpertin, Professorin Jutta Heller, gesprochen. Sie nennt sieben Fähigkeiten bzw. Schlüssel für eine erfolgreiche Krisenbewältigung.

## Sieben Schlüssel für mehr Resilienz

„Erstens ist es die Akzeptanz. Es nützt nichts, die ganze Zeit mit Corona zu hadern“, sagt Jutta Heller. Die Corona-Regeln seien nun mal da. Günstiger sei es, sich zu fragen, was mache ich bestmöglich aus der Situation. Deswegen brauche man den zweiten Schlüssel, den Optimismus. Hier gehe es darum, die Zuversicht zu behalten, dass eine Situation wieder besser wird. Der dritte Schlüssel ist die Selbstwirksamkeit. Selbstwirksame Menschen haben Vertrauen in ihre Stärke, auch in schweren Situationen Einfluss nehmen zu können. Eigen-Verantwortung nennt Jutta Heller als vierte Schlüsselqualität. In allen Lebenslagen, ob selbst verschuldet oder nicht, ist es wichtig, die Verantwortung für sich selbst zu behalten. „Steuern Sie Ihre Gefühle selbst und sorgen Sie aktiv für Ihr Wohlbefinden.“

Beim fünften Schlüssel geht es Jutta Heller um die Netzwerkorientierung. „Wenn Menschen sich trauen, andere um Hilfe zu bitten, und nicht zu lange versuchen, alleine zurechtzukommen, nimmt es viel Stress“, erklärt die Resilienz-Trainerin. Hilfe von anderen bedeute organisatorische wie auch seelische Unterstützung. Die letzten zwei Schlüssel, die helfen, durch eine Krise zu steuern, sind die Lösungsorientierung und die Zukunftsorientierung. Lösungsorientierung bedeute, die Aufmerksamkeit auf Möglichkeiten zu richten anstatt auf Unveränderliches. Daran schließt sich die

Planung der eigenen Zukunft an: „Welches langfristige Bild habe ich und wie komme ich in tatkräftiges Handeln, um meine Pläne zu verwirklichen?“

## Mit Stress besser zurechtkommen

Menschen, die weniger resilient sind, reagieren in belastenden Situationen öfter mit einem erhöhten Stressgefühl, haben Schlafstörungen, grübeln vermehrt, sind schnell gereizt oder sogar aggressiv. Da helfe es, sich selbst zu sagen: „Stopp, erst einmal innehalten, was brauche ich, was sind meine Bedürfnisse“, um dann einen Weg zu finden, besser mit der Situation umzugehen.“

Und wie schaut es bei SKF Marine aus? Viele Kollegen befinden sich im Spagat zwischen mobilem Arbeiten und alltäglichen Verpflichtungen wie Kinderbetreuung oder Pflege von Angehörigen. Alle kämpfen mit Herausforderungen aufgrund der eingeschränkten Kontakte zu Familie, Freunden und Kollegen. Überhaupt bleibt der Ausgleich zur Arbeit auf der Strecke. Viele können ihren Hobbys wie Gemeinschaftssport nicht nachgehen.

Wie bleiben wir trotzdem psychisch gesund? „Achten Sie auf Routinen. So wie wir täglich Zähne putzen, können wir uns auch eine verlässliche Struktur für den Alltag geben“, rät Jutta Heller. Das sei sehr wichtig. Gerade in der Familie könne ein Tagesplan helfen, wann Homeschooling und Arbeit im Vordergrund stehen und wann gemeinsame Zeit für Mahlzeiten oder Spielen ist. Auch Pausen seien wichtig, um sich kurz zu bewegen, am Ende des Tages ließe sich spazieren oder joggen gehen. Ein positiver Tagesrückblick helfe, um seinen Fokus auf das Gute zu lenken. „Überlegen Sie sich drei Dinge, über die Sie sich an diesem Tag gefreut haben, und was Sie dazu beigetragen haben.“ Und auch das Aufrechterhalten sozialer Kontakte ist ein Schutzschild, gut durch die Zeit zu kommen. „Telefonieren geht immer, viele Menschen verabreden sich mittlerweile online zum Essen. Sie stellen das Notebook auf den Tisch und reden miteinander.“

Zum Ende sagt Jutta Heller noch etwas Wichtiges: „Innere Stärke lässt sich gezielt entwickeln, um schwierige Herausforderungen flexibel und gelassen abzufedern.“ Dazu gehört, für sich aktiv eine Strategie zu entwerfen. Die sieben Schlüssel sind die Basis dazu.

→ Weitere Infos stehen für Euch im Intranet unter Team + Work.

## RESILIENZ

### Innere Widerstandskraft



PROFESSORIN JUTTA HELLER hat jahrelang zum Thema Resilienz geforscht und gearbeitet. Heute ist sie als Beraterin, Trainerin und Autorin tätig. Für T+W erklärt sie, was Resilienz bedeutet:

Resilienz ist lateinisch (resilire) und heißt „zurückspringen“ oder „abprallen“. Die Psychologie verwendet diesen Begriff, um die seelische Widerstandskraft einer Person in einer Krisensituation zu beschreiben. Es gibt sieben „Schlüssel“ (vgl. Artikel oben), die helfen, eine Krise oder Ausnahmesituation wie aktuell die Corona-Pandemie, aber auch eine schwere Krankheit, den Tod eines nahestehenden Menschen, Arbeitslosigkeit oder schlechte Erlebnisse in der Kindheit durchzustehen und zu verkraften.