Weiterbildung 2017 zum Thema Resilienz

Von Anspannung und Entspannung

Wie sich Resilienz anfühlt, erfuhren die Weiterbildungsverantwortlichen der Mitgliedorganisationen der Angestellten Schweiz am Workshop Weiterbildung an ihren eigenen Körpern.

Es ist frappant, was eine ganz einfache Körperübung bewirken kann: Die Teilnehmenden des Workshops Weiterbildung vom 8. September 2017 waren aufgefordert, die Arme auszustrecken und den Oberkörper so weit in eine Richtung zu drehen, wie es ging. Danach hatten sie die Augen zu schliessen und die Bewegung einige Male lediglich vor dem geistigen Auge auszuführen. Nun wurden die Augen wieder geöffnet, und die Bewegung wurde nochmals physisch ausgeführt. Über zwei Drittel der Teilnehmenden stellten erstaunt fest, dass sie ein ganzes Stück weiter drehen konnten.

«Wir können wesentlich mehr leisten, wenn wir in der entsprechenden geistigen Verfassung sind», sagt Géraldine May, Körpertherapeutin und eine der Referentinnen des Workshops. Genau in eine solche Verfassung brachten sich die Teilnehmenden, indem sie die Übung einige Male geistig durchführten.

«Viele Krankheiten, Beschwerden und Stimmungen entwickeln sich über stressauslösende Erfahrungen», weiss Géraldine May. Zumeist seien diese nicht in unserem Bewusstsein. Aber der Körper vergesse nicht. May: «Positive wie auch negative Erinnerungen bleiben als Körpererinnerung in Form von Gefühlen, Spannungszuständen, Ahnungen oder inneren Bildern gespeichert.»

Ein Gefühl von Kohärenz

Wie lässt sich verhindern, dass es so weit kommt, dass der Stress uns krank macht? Das



Sandra Henlein, Psychologin; Géraldine May, Körpertherapeutin.

Zauberwort heisst Resilienz. Gemeint ist mit diesem Wort, das sich vom Lateinischen «zurückspringen» oder «abprallen» ableitet, psychische Widerstandsfähigkeit. «Resilient sein bedeutet, dem Leben mit einer Beweglichkeit zu begegnen, in welcher wir Elastizität anstelle von Widerstand spüren», sagt Sandra Henlein, Psychologin und zweite Referentin des Workshops. Sie betont, dass Resilienz auch heisse, «die eigene Verletzlichkeit als Teil des Lebens wahrzunehmen und anzuerkennen».

Anhand des leicht verständlichen Kohärenzmodells des Medizinsoziologen Aaron Antonovsky zeigte Sandra Henlein auf, was erfüllt
sein muss, damit ein Mensch resilient werden
und sein kann. Auf die Arbeitswelts bezogen
heisst das zum Beispiel, dass die Arbeit verstehbar, handhabbar (gestaltbar) und sinnhaft sein
muss. «Damit es zu einer Kohärenz, also Nachvollziehbarkeit/Stimmigkeit, kommt, muss man
die eigenen Ressourcen kennen, Verantwortung
übernehmen und einen inneren Kompass haben», erklärt Sandra Henlein.

Das Ziel des Resilienztrainings ist, dass unser Organismus von Zeit zu Zeit mit Stressbelastungen durchaus gut umgehen kann. Kommen nach besonderen Belastungen Phasen der Entspannung, des Wohlfühlens und Geniessens, so gelingt dies, sind die beiden Referentinnen überzeugt.

Die Angestellten Schweiz werden im nächsten Jahr einen Kurs zu Resilienz in ihr Weiterbildungsprogramm aufnehmen.

Hansjörg Schmid

Stimmen zum Workshop





Marcel Rieder, GE: «Der Workshop regte zum Denken darüber an, was man besser machen kann, um resistenter zu werden. Mir wurde bewusst, dass hinter meiner Person ein Mensch ist und nicht eine Maschine.»

Brigitte Dolnicek, Bombardier Transportation: «Das Thema kommt leider in unserem Leben oft zu kurz. Ich werde in Zukunft noch mehr auf mich selber hören, ich habe viele Tipps dafür bekommen.»