

Was uns stark macht

■ Ob beruflicher Stress, private Probleme oder Krankheit: Resiliente Menschen meistern Krisen einfacher. Die eigene Widerstandskraft zu stärken, hilft, sich selbst zu pflegen, und wirkt präventiv. Davon profitieren auch Pflegeeinrichtungen, sagt Resilienztrainerin Sabine Horn und gibt Tipps zur Krisen- und Lebensbewältigung. □

Die Arbeitsbedingungen in der Altenpflege sind heute dominiert von Zeitdruck, hohen körperlichen und psychischen Belastungen sowie ungünstigen Arbeitszeiten, verbunden mit hohem administrativem Aufwand. Zudem befindet sich die Branche im ständigen Wandel und verlangt von allen Akteuren ein hohes Maß an Flexibilität und Veränderungskompetenz.

Besonders die Arbeit mit demenz- und psychisch erkrankten alten Menschen ist mit hohen Anforderungen und neuen Herausforderungen verbunden. Gerade hier sind neben guten Fachkenntnissen innere Stärke, Selbstbewusstsein und eine klare Haltung in Bezug auf die Arbeit mit den Bewohnerinnen und Bewohnern und innerhalb der Pflegeteams erforderlich.

Pflegeeinrichtungen müssen handeln. Die Kernfragen für die Verantwortlichen müssen heute sein: Wie schaffen wir es, Fehlzeiten zu reduzieren und anstehende Herausforderungen aktiv, verantwortungsvoll und lösungsorientiert zu gestalten? Veränderungen als Chance zu nutzen? Wie können wir uns und unsere Mitarbeitenden auf zukünftige Schwierigkeiten vorbereiten, wertschätzend miteinander umgehen, eine gute Kommunikation fördern und den Erhalt der Gesundheit unterstützen?

Resilienz – ein wirkungsvolles Konzept

Mit Resilienz wird die Widerstandskraft bezeichnet, die es uns Menschen ermöglicht, Krisen und schwierige Herausforderungen zu bewältigen und unter Rückgriff auf unsere Ressourcen unbeschadet, ja sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Resilienz ist somit eine Kernkompetenz der Krisen- und Lebensbewältigung. Das Wort selbst leitet sich her aus dem Lateinischen (*resilire* = *zurückspringen, abprallen*) und wird auch als **psychisches Immunsystem** bezeichnet.

Würde man Resilienz mit einer Metapher beschreiben und hätte man die Wahl zwischen der

guten deutschen Eiche oder dem Schilfrohr, so trifft das Schilfrohr eher die Eigenschaften der Resilienz. Es ist biegsam im Sturm und wenn Regen oder Hagel darauf herabprasseln, legt es sich flach hin. Wenn die Gefahr vorüber ist, richtet es sich wieder auf, biegt sich im Wind und ist vielleicht sogar ein Stück gewachsen. Insofern kann man mit Resilienz neben der Widerstandskraft auch die Anpassungs- und Veränderungskraft von uns Menschen bezeichnen.

Die Grundlage für mein Resilienzkonzept schuf die amerikanische Psychologin Emmy Werner mit ihrem Wissenschaftsteam. Sie hat in der sogenannten Kauai-Studie die Entwicklung von Kindern aus schwierigen Lebensverhältnissen über viele Jahre beobachtet. Im Laufe dieser Langzeitstudie entwickelte sie die Frage: Was macht Menschen stark? Sie fand heraus, dass folgende Einflussfaktoren das Risiko psychosozialer Störungen mildern:

- Angeborene Eigenschaften des Menschen
- Fähigkeiten des Einzelnen, in Beziehung zu seiner Umwelt zu treten
- Umgebungsbezogene Schutzfaktoren

Es sind insgesamt sieben Schutzfaktoren, die die eigene Resilienz ausmachen. Dazu gehören die Grundhaltungen:

- **Optimismus** – an die Möglichkeit eines positiven Ausgangs glauben
- **Akzeptanz** – das Unabänderliche akzeptieren
- **Lösungsorientierung** – die Aufmerksamkeit auf mögliche Lösungen richten statt auf Probleme und Handlungsaspekte
- **Sich selbst regulieren/Emotionsmanagement** – sich je nach Erfordernis der Situation selbst motivieren, aufheitern oder beruhigen, innere und äußere Balance herstellen
- **Verantwortung übernehmen** – die Opferrolle verlassen statt Selbstmitleid oder Schuldzu-

weisungen, die eigenen Handlungsspielräume nutzen

- **Beziehungsgestaltung** – wertschätzende Beziehungen pflegen, Unterstützung geben und von anderen annehmen
- **Zukunftsgestaltung** – an den eigenen Werten orientierte Ziele setzen und verfolgen, auf das Kommende vorbereitet sein

Um in der Altenpflege heute zu bestehen, brauchen die Menschen mehr denn je Widerstandskraft und Veränderungskompetenz. Vor dem Hintergrund dieser Erkenntnis wird Resilienz zur Schlüsselkompetenz am Arbeitsplatz.

Wie wirkt sich fehlende Resilienz speziell bei Pflegekräften aus?

Fehlende Resilienz führt zu Energieverlust, Erschöpfungszuständen, Dauerstress oder gar Burnout. Psychosomatische Erkrankungen, insbesondere Rückenbeschwerden, sind häufige Symptome für Überlastungen und dauerhafte körperliche Anspannungen.

Dass sich die Rahmenbedingungen ständig verändern und Anpassungen erfordern, wird häufig ignoriert. Betroffene gehen schnell in den Widerstand, halten an alten Strukturen fest und sind nicht in der Lage, neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Es herrscht schlechte Stimmung, eine durchweg negative Sicht auf die Realität und mitunter ein rauher, entwertender Umgangston. Die eigenen Bedürfnisse werden nicht wahrgenommen. Wegen der vielen Arbeit nehmen die Pflegenden keine Rücksicht auf ihre Gesundheit. Es werden keine oder kaum Pausen gemacht, es wird nicht richtig gegessen und viel geraucht. Fehlt es am erforderlichen Ausgleich, zum Beispiel in der Freizeit, geraten die Menschen aus ihrer Balance. Gibt es dann noch Spannungen im Team oder Stress mit der Führungskraft, ist das häufig ausschlaggebend für die morgendliche „Bettkantentscheidung“, nämlich ob und wie motiviert die Mitarbeitenden zum Dienst kommen.

Eine gut entwickelte Resilienz bedeutet, die Fähigkeit zu erlangen, Menschen und Arbeitsbedingungen als Herausforderung zu sehen, diese zu akzeptieren, optimistisch in die Zukunft zu

blicken und gewinnbringend mit den neuen Bedingungen umzugehen. Menschen mit einer guten Resilienz sind schneller in der Lage, beruflich schwierige Situationen und widrige Umstände zu bewältigen, und zwar bevor sie in eine tiefe Krise oder ins Burnout geraten.

Die individuelle Resilienz entwickeln

Für die Entwicklung individueller Resilienz gibt es drei wesentliche Voraussetzungen:

1. Selbstwahrnehmung – für ein starkes Selbstbewusstsein

Lernen, bewusst wahrzunehmen, was sich im direkten Arbeitsumfeld verändert, und zu erkennen, ob und welchen Einfluss man auf die Veränderungen nehmen kann.

2. Reflexion – sich selber besser verstehen

Die Bereitschaft, über das eigene Denken und Handeln nachzusinnen und dieses zu analysieren; zu lernen, sich besser zu verstehen und konstruktive Kritik anzunehmen.

3. Integration – die innere Haltung weiterentwickeln

Diese neuen Erkenntnisse in das eigene Selbstbild zu übernehmen und eine stabile und selbstverständliche innere Haltung zu entwickeln.

So kann Resilienz in jedem Alter trainiert und entwickelt werden. Eine so entwickelte starke innere Haltung wirkt sich positiv auf die Zusammenarbeit im Team aus. Stress wird reduziert und die Kommunikation verbessert. Auch wird die Fähigkeit, sich abzugrenzen, gestärkt. Die Betroffenen können sehr gut unterscheiden, was ihre eigene Verantwortung ist und was sie an andere abgeben können. Eine optimistische und akzeptierende Grundhaltung erhöht die Selbstwirksamkeit. Das heißt, die Betroffenen agieren aus einem starken Selbst heraus und stehen zu ihren Entscheidungen. Diese Fähigkeit entlastet enorm, sie führt zu einer höheren Gelassenheit. So wird Stress reduziert und das Arbeitsumfeld nicht mehr als so belastend empfunden.

Gesund und motiviert in der Altenpflege

Gesundheit wird zum knappen Gut. Der achtsame Umgang mit der eigenen Gesundheit gewinnt angesichts turbulenter Arbeitswelten an Bedeutung. Die Menschen müssen mehr Verantwortung für ihren Lebensstil übernehmen. Viele sind sich ihrer eigenen Körpersignale nicht bewusst und erkennen die Stress-Symptome nicht. Mittlerweile ist bekannt, dass eine gute Resilienz unmittel-

„Es wäre ein Wahnsinn zu glauben, dass sich etwas ändert, wenn man alles beim Alten lässt.“ (Albert Einstein)

baren Einfluss nimmt auf das Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele und somit eine wichtige Rolle für den Erhalt der körperlichen und psychischen Gesundheit spielt. Menschen brauchen mehr denn je die Fähigkeit, Widersprüche auszuhalten, Rückschläge wegzustecken und dem hohen Arbeitstempo standzuhalten. Verfügen Menschen über diese Fähigkeit, sorgen sie dafür, dass ihre eigene Motivation und Leistungskraft erhalten bleibt und damit die Freude an der Arbeit.

Handlungsbedarf auf organisationaler Ebene

Aber auch Unternehmen und Institutionen sind in der Verantwortung, zu handeln, damit sich die Arbeitswelt insgesamt entschleunigt. Sie sind gefordert, gesundheitsfördernde Arbeitsbedingungen zu schaffen. Eine wirkungsvolle nachhaltige Resilienzförderung setzt bei den Führungskräften an, wirkt sich positiv auf Ablauf- und Kommunikationsprozesse aus, ist fester Bestandteil in der Personalentwicklung und wird als wichtiger Baustein im betrieblichen Gesundheitsmanagement integriert.

Diese Entwicklung muss vom Management gewollt sein. Sie braucht Zeit und kostet Geld, insbesondere, wenn externe Unterstützung hinzugezogen wird. Doch es ist gut investiertes Geld, wenn strukturiert vorgegangen und alle Akteure eingebunden werden. Praxisbeispiele zeigen, dass krankheitsbedingte Ausfallzeiten um mehr als die Hälfte reduziert, Mehrarbeitsstunden halbiert und die Mitarbeiterzufriedenheit deutlich gesteigert werden konnten. Unterstützung der Mitarbeitenden bei der Vereinbarkeit von Beruf und Familie reduziert Stress. Mitarbeiterorientierte Arbeitszeiten wirken sich positiv auf die Motivation aus. Alles zusammen hilft, Krankheitskosten zu reduzieren und Produktivität zu steigern.

Insofern soll dieser Beitrag Pflegeeinrichtungen ermutigen, zu handeln. Denn, wie Albert Einstein schon sagte: „Es wäre ein Wahnsinn zu glauben, dass sich etwas ändert, wenn man alles beim Alten lässt.“ ■

Zehn Tipps für mehr Resilienz

1. Bewegen Sie sich, machen Sie (moderaten) Sport, das baut Stresshormone ab.
2. Sorgen Sie für regelmäßige Qualitätszeiten (Auszeiten), beschäftigen Sie sich mit den Dingen, die Ihnen wichtig sind.
3. Stoppen Sie Ihre grübelnden Gedanken.
4. „Lernen Sie, nein zu sagen, bzw. lehnen Sie Dinge ab, die Ihnen zu viel werden.“
5. Geben Sie den Ärger auslösenden Situationen eine andere Bedeutung (Reframing).
6. Ermitteln Sie Ihre Energieräuber und verabschieden Sie diese.
7. Wenn Ihre inneren Antreiber aktiv werden – Gedanken/Sätze mit „Ich muss ...“, „Ich sollte ...“, „Eigentlich ...“ –, verabschieden Sie diese wohlwollend.
8. Lernen Sie eine Entspannungstechnik (Yoga, Meditation, Autogenes Training etc.) und üben Sie diese regelmäßig.
9. Geben Sie sich Lob und Anerkennung und seien Sie stolz auf Ihre Leistungen.
10. Bleiben Sie optimistisch und fröhlich und lachen Sie viel – Humor hilft, Stress abzubauen.

Autorin

Sabine Horn

... ist Resilienztrainerin, Coach, Systemische Beraterin und Autorin. In Frankfurt am Main betreibt sie zusammen mit Kollegen die Praxis Arbeit im Gleichgewicht.
www.arbeit-im-gleichgewicht.de
