

Die Resilienz-Initiative von ASKLEPIOS connecting health, DAK-Gesundheit und HanseMerkur



Die Resilienz-Initiative von ASKLEPIOS connecting health, DAK-Gesundheit und HanseMerkur hat den Zahn der Zeit getroffen. Die Veranstaltung am Mittwoch, den 06.09.17, zum Auftakt des ZEIT Wirtschaftsforums ist auf sehr großes Interesse gestoßen und mit 135 Zusagen schnell ausgebucht gewesen.

Nach einer Begrüßung durch Corinna Schöps, geschäftsführende Redakteurin ZEIT DOCTOR und Dr. Maren Kentgens, Geschäftsführerin ASKLEPIOS connecting health, veranschaulichten Nicole Plinz, Therapeutische Leiterin des Zentrums für Stressmedizin Asklepios Klinik St. Georg und der Tagesklinik für psychosoziale Medizin Harburg und Prof. Dr. med. Oliver Tüscher, Leitender Oberarzt und Leiter



der Sektion für Klinische Resilienzforschung und Neuropsychiatrie des Deutschen Resilienz- Zentrums (DRZ) der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, was Resilienz

eigentlich ist und wie diese Widerstandsfähigkeit aus Sicht der Wissenschaft funktioniert. Wichtig war hier beiden zu betonen, dass Resilienz sich nicht zwischen Tür und Angel entwickeln lässt, sondern es sich um einen Prozess handelt.



Auf Nachfrage von Frau Schöps, was es denn aus Sicht der Experten sei, das die Menschen stresst, waren sich Frau Plinz und Herr Prof. Dr. Tüscher einig, dass es nicht das hohe Arbeitsaufkommen allein sei. Vielmehr seien es vermehrte Ablenkungen, die dazu führten, dass Aufgaben nicht mehr bzw. schlechter handhabbar seien. Über bestimmte Trainings kann es gelingen, sich weniger ablenken zu lassen und dadurch auch wieder ein Gefühl der Selbstwirksamkeit zu erlangen und anstelle von ausgeliefert, selber handelnder Chef im eigenen Leben und Wirken zu sein.

Es ginge in solchen Trainings nicht darum, den perfekten Mitarbeiter zu züchten, sondern vielmehr darum wieder Freiheitsgrade zu spüren. Ebenso wenig sei es Ziel dieser Trainings, die Leistung bis ins Unermessliche zu steigern, sondern Mitarbeiter dazu zu befähigen konstruktiv mit Veränderungen umgehen zu können.

Nach einer Pause, in der sich die Teilnehmer dieser Veranstaltung sehr engagiert und interessiert untereinander zum Thema austauschten und vernetzten, führte Louis Lewitan durch eine sehr berührende Gesprächsrunde.



Martin Tenkleve, Head of Management Control Systems der HPA (Hamburg Port Authority), sowie Christian Ude, Münchner Oberbürgermeister a.D. und politischer Autor, schilderten ihre persönlichen Erfahrungen im Umgang mit schwierigen Phasen in ihrem Leben. Beide kamen zu dem Schluss, dass natürlich die äußeren Umstände in diesen Phasen herausfordernd waren, der eigentliche Druck und die eigentliche Schwierigkeit jedoch von innen kam. Wenn beispielsweise der eigene perfektionistische Anspruch dazu führt, dass Prioritäten nicht mehr richtig gesetzt und Aufgaben nicht mehr delegiert werden.

Was immer wieder deutlich wurde: so sehr man auch um die eigenen Auslöser weiß (überzogenes Anspruchsdenken bspw.) – leicht lassen sie sich nicht ablegen.

Die Offenheit in dieser Gesprächsrunde sowie die wissenschaftlichen Informationen von Frau Plinz und Herrn Prof. Dr. Tüscher ließen das Publikum und alle Referenten sehr offen und lebhaft darüber diskutieren, wie eine resiliente Gesellschaft aussieht und was ein resilientes Unternehmen ausmacht.

Auf die Frage, ob wir uns denn all die Maßnahmen für resiliente Mitarbeiter und resiliente Unternehmen leisten können, war die Antwort von Frau Plinz klar: wir müssen! Wir können es uns nicht leisten, das nicht zu tun.

Auf welche Art und Weise das geschehen kann, erläuterte Frau Dr. Kentgens ausführlich und machte dabei klar, dass Angebote individuell den Bedürfnissen der Unternehmen angepasst werden.

Zum Abschluss der Veranstaltung hatten alle Teilnehmer die Möglichkeit selbst zu erleben, wie es möglich ist und wie es sich anfühlt, in einem bewegenden Moment in die Ruhe zu finden – und somit Resilienz zu trainieren: Günter Hudasch, Organisationsberater und Vorsitzender des Verbandes der Achtsamkeitslehrer in Deutschland, hat das Thema Resilienz in einer kurzen, alltagstauglichen Sequenz erfahrbar gemacht.

Er erklärte vorab, dass es in der Achtsamkeitsmeditation darum ginge, zunächst die bewusste Aufmerksamkeit zu lenken und zu schauen, wie es ist, wenn man das, was man wahrnimmt, nicht bewertet. Ein weiterer sehr wichtiger Punkt sei die Herzenswärme im Prozess. Dass diese Form der Meditation von reiner Esoterik weit entfernt ist, zeigten die über 1200 wissenschaftlichen Studien zum Thema, die allein im letzten Jahr weltweit durchgeführt wurden.

Eine der Erkenntnisse dabei war, wie Prof. Dr. Tüscher eingangs aufzeigte, dass achtsame Menschen resilienter seien.

So haben dann, nach 2 Stunden intensivem Auseinandersetzen mit dem Thema Resilienz in Organisationen und individuell, 135 Menschen gemeinsam in einem beruflichen Kontext sich selbst, Gelassenheit und Stille wahrgenommen.

Diese Resilienzinitiative war gezielt auf den Vorabend zum diesjährigen ZEIT-Wirtschaftsforum platziert worden. Am 07.09.2017 trafen sich über 500 Entscheider im Hamburger Michel, um unter dem Motto ‚Deutschland vor der Wahl‘ mit namhaften Vertretern aus Politik, Wirtschaft und Wissenschaft zu diskutieren. Dr. Thomas de Maizière, Christian Sewing, Lang Lang, Dr. Nicola Leibinger-Kammüller, Olaf Scholz widmeten sich u.a. Fragen: Was bedeutet unternehmerische und politische Verantwortung heute? Wie wichtig ist dabei Moral und Ethik? Welche Rolle spielt heute Religion?



Neben der vielen Beschäftigungen im Kopf gab es zwei emotionale Highlights: Günter Hudusch ließ 500 Augenpaare schließen und die Gäste im Michel eine Achtsamkeitsreise durchleben – angekündigt als Brücke zum Vorabendprogramm Resilienz (s.o.).



Für den zweiten besondere Moment Sorge Starviolinistin Ji-Hae Park: Sie berichtete aus Ihrem Leben, Ihrer Depression und Erschöpfung nach einer Hoherfolgszeit und Ihr „Wieder-zurück-im-Leben“. Hierzu gehörte auch, analog der Berichte vom Vortag, ihr Weg zu Resilienz und damit verbunden wieder Freude und Schaffenskraft entwickeln zu können. Eine Kostprobe davon gab sie mit einer fulminanten musikalischen Darbietung, ein Stück mit dem Titel „Meditation“.

Mehr Informationen und Angebote zu Individueller und Organisationaler Resilienz finden Sie auf www.resilienz-initiative.de.

Autoren: Eva Röhreke, Dr. Maren Kentgens
Fotograph: Phil Dera