

Wie man Krisen erfolgreich übersteht

Widerstandskraft fördern, um psychisch gesund zu bleiben

Manche Menschen bewahren trotz widrigster Umstände ihren Lebensmut. „Resilienz“ nennt man diese besondere Kraft der Psyche, Belastungen auszuhalten. Ein resilienter Mensch lässt sich von Schicksalsschlägen nicht aus der Bahn werfen, sondern kommt schnell wieder auf die Beine und bewältigt sein Leben wie zuvor. Resilienz ist also die Fähigkeit, die psychische Gesundheit während oder nach Widrigkeiten aufrechtzuerhalten oder rasch wiederherzustellen.

Übung macht den Meister

Spannend ist in diesem Zusammenhang die Frage, wie Menschen, die quasi täglich mit Krisen konfrontiert sind, diese Herausforderung bewältigen. Denken wir an die Blaulichtorganisationen, also Polizei, Rettung und Feuerwehr. Was motiviert sie, sich diesen Herausforderungen zu stellen? Was unterstützt sie, damit sie ihre Leistungsbereitschaft nicht verlieren?

Jeder Mensch entwickelt im Laufe seines Lebens unterschiedliche Strategien, um mit Stress umzugehen und sich davor zu schützen. Wie Stress bewältigt wird, hängt von den zur Verfügung stehenden Ressourcen ab und natürlich auch vom Schweregrad der Herausforderung selbst. Unterstützt wird der/die Betroffene einerseits von persönlichen Merkmalen wie sozialen Fertigkeiten,



Foto: Antje Wolm

Christian Hosner, MSc
Psychosoziale Beratung
Geiersberg, 0664 / 1281522
www.hoch3-coaching.at

Fähigkeiten und Stärken und andererseits durch soziale Ressourcen wie Familie und nahestehende Personen.

In der Stresstheorie von Lazarus wird auf die Wirkungsweise zwischen Belastungsfaktoren, Ressourcen und Beanspruchungsfolgen hingewiesen. Wer eine Herausforderung erfolgreich bewältigt, fördert seine Resilienz. Dabei werden dynamische Prozesse zur Anpassung und Entwicklung trainiert. Resilienz hilft uns Menschen, schwierige Situationen besser zu meistern und dadurch psychisch gesund zu bleiben.

In Einsatzorganisationen bereitet man sich auf den Ernstfall vor, indem mögliche Szenarien immer wieder trainiert werden. Vorhandene Ressourcen werden gefördert und gefestigt, neue aufgebaut. Diese Präventionsarbeit bedeutet für den Einzelnen, sich seiner Selbstwirksamkeit bewusst zu werden und das Vertrauen in diese zu stärken.

Positiv in die Zukunft blicken

Was können wir uns also von den Blaulichtorganisationen abschauen? Auch wir sollten unser Handeln reflektieren, wie wir mit den täglichen Anforderungen, sei es privat oder beruflich, besser umgehen können. Eine lebensbejahende Haltung lässt sich üben, um widerstandsfähiger zu werden.

Lebens- und SozialberaterInnen ist es ein Anliegen, Menschen intensiver mit ihren Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen in Kontakt zu bringen. Dieses Bewusstsein ist ein wichtiger Baustein, um seine Kräfte zu bündeln, positiv nach vorne zu blicken und die eigene Handlungsfähigkeit zu erhalten.



WIRTSCHAFTSKAMMER OBERÖSTERREICH
Personenberatung & Personenbetreuung

lebensberater.at

