Sylvia Kéré Wellensiek | Joachim Galuska

Resilienz
Kompetenz der Zukunft

Balance halten zwischen Leistung und Gesundheit

BELTZ

und mit dem eigenen Leben nicht zurechtzukommen. Dies passt nicht zu einer High-Speed-Gesellschaft, in der nur der Erfolg zählt. Aber Burnout ist ein langer Prozess, in dem es viele Signale gibt, die mir zeigen, dass ich nicht mehr im Gleichgewicht bin, dass ich mich selbst vernachlässige, dass ich mich zu wenig um mich selbst kümmere. Das eigentlich Entscheidende ist der Verlust des Kontakts zu sich selbst, zu den eigenen tieferen inneren Werten, zu der eigenen Selbstregulationsfähigkeit, zu der Stimme in mir, die weiß, was gut für mich ist. Und dies ist letztlich die Oberfläche einer tieferen gesellschaftlichen Problematik.«

SW: »Mich erschrecken die volkwirtschaftlichen Konsequenzen. Wir sprechen zumeist über die Gefahren einer Finanz- beziehungsweise Eurokrise, die die wirtschaftliche Stabilität und Wettbewerbsfähigkeit Deutschlands ins Wanken bringen kann. Aus meiner Perspektive schwächen wir unsere Leistung und Zukunftsfähigkeit noch auf ganz anderen Gebieten. Die meisten Unternehmen sind heutzutage von der Gesundheit, dem Engagement, der Kreativität, der Kommunikationsfähigkeit und Veränderungsbereitschaft ihrer Mitarbeiter abhängig. Das heißt: Weniger die Maschinen, sondern

vielmehr die Menschen machen das Kapital einer Firma aus. Aber diese Tatsache wird in vielen Fällen als weicher Faktor abgetan und Gesundheit gilt als »Privatsache«. An dieser Stelle spüre ich meine größte Betroffenheit, weil mir das so absurd erscheint. Während sich Wirtschaft und Politik hauptsächlich mit den materiellen Faktoren nachhaltigen Wirtschaftens beschäftigen, gerät gleichzeitig die größte Ressource unserer Welt ins Wanken: die psychische und physische Gesundheit und Leistungsfähigkeit vieler Menschen. Sie bauen sich im Moment gravierend ab, wie die Berichte in allen Medien zeigen. Wer spricht über diese Ressource

Mensch, die letztendlich der ausschlaggebende Faktor in unserer Zukunftsentwicklung sein wird?«

JG: »Im internationalen Wettbewerb besitzen die Firmen heutzutage alle das entsprechend notwendige fachliche Know-how. Und auch die Managementkompetenzen und -tools sind international verbreitet und machen keinen großen Unterschied. Aber einen Unterschied machen die Menschen in den Betrieben: Wie kreativ sind sie? Wie innovativ sind sie? Wie kooperativ sind sie? Wie lebendig sind sie? Wie gesund sind sie? Wie begeistert sind sie? Die Funktionen und Strukturen

werden schwach, wenn überforderte und überlastete Führungskräfte und Mitarbeiter in ihnen arbeiten, und sie werden stark und produktiv, wenn – sagen wir es einmal so – resiliente Führungskräfte und Mitarbeiter darin tätig sind.«

SW: »Wir müssen uns aktiv damit beschäftigen, wie wir von innen heraus widerstandsfähig werden, um mit der veränderten Arbeitswelt zurechtzukommen. Die Arbeitsverdichtung, der zunehmende Informationsfluss, die ständigen Veränderungen, der erhöhte Arbeitsdruck, aber auch das komplexer gewordene Privatleben werden für uns alle erst einmal so bleiben, eher noch