

brigitte schäfer

belastbarkeit

ich

herausforderungen

widerstands

kraft

stress

bewältigungs

strategie

stärke

gesundheit



resilienz*

selbsterhaltung

krise

berufsleben

alltag

druck

risikofaktoren

erschöpfung

energie

achtsamkeit

schicksalsschlag

gelassenheit



RECLAM



Unsere Gesellschaft verändert sich

Wenn wir eine Situation nicht ändern
können, müssen wir uns selbst ändern.
(Viktor Frankl)

Natürlich gibt es die schicksalhaften, zum Teil sogar traumatischen Erfahrungen und besondere Krisen im Leben, in denen in höchstem Maße Stress entsteht und die

psychische Widerstandsfähigkeit in besonderer Weise gefordert ist: Es ist erst wenige Generationen her, dass unsere Vorfahren hierzulande von Krieg betroffen waren und traumatische Kriegserfahrungen verarbeiten mussten, heute sind es unzählige Menschen in den vielen Kriegsgebieten weltweit. Manche Menschen machen schon in ihrer Kindheit oder Jugend existenzbedrohende Erfahrungen von Missachtung oder gar Missbrauch. Sie bringen diese mit ins Erwachsenenleben, wo sie bis heute Verhalten und Erleben maßgeblich beeinflussen. Manche müssen hoch belastende Situationen bewältigen, weil sie Opfer von Gewalt werden oder

anderweitig lebensbedrohliche Ereignisse zu meistern haben.

Da gibt es den jungen Mann, Dachdecker von Beruf, der eines Tages keinen sicheren Halt findet und abstürzt. Querschnittslähmung lautet die Diagnose, er habe keine Chance mehr, jemals wieder auf ein Dach zu steigen. Oder denken Sie an den Vater und die Mutter, deren Sohn, kaum die Schule abgeschlossen und mit vielen Hoffnungen ins Berufsleben gestartet, einen tödlichen Motorradunfall hat.

Aber solche besonderen Krisensituationen sind in unserer Gesellschaft nichts Neues, und es wird sie auch immer geben. Sie erklären nicht, was zu dem in den jährlichen Berichten der Krankenkassen nachzulesenden starken Anstieg psychischer Erkrankungen

geführt hat, der meiner Ansicht nach ein wichtiger Grund dafür ist, dass das Resilienzkonzept immer größere Beachtung findet.

Ein Teil der gestellten Diagnosen mag mit einer erhöhten Sensibilisierung der Ärzte zu tun haben. Auf jeden Fall, so sind sich die Experten einig, ist eine nicht zu vernachlässigende Ursache für diese Zunahme psychischer Erkrankungen auch in den sich verändernden Bedingungen und steigenden Belastungen im beruflichen Kontext zu suchen (Stichwort »Globalisierung der Arbeit« oder »wachsender Rationalisierungsdruck«).

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hatte weitsichtig bereits zu Anfang des neuen

Jahrtausends Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt. Die Behörde sagte voraus, dass 2020 Herzinfarkte, Depressionen, Angststörungen und Verkehrsunfälle die größten Leiden der Menschheit darstellen würden. Zumindest die ersten drei stehen in direktem Zusammenhang mit Stresserleben.