



FOTO: LEENE50

KRISENSTARK

Nicht erst seit der Coronakrise ist Resilienz ein Thema. Im Interview erklärt Prozessberaterin Sibyl Backe-Proske, wie man Krisen aller Art erfolgreich bewältigt.

TEXT: OLIVER SCHULZ

Frau Backe-Proske, Sie bieten Resilienz-Kurse an. Worum geht es da genau?

Der Begriff Resilienz kommt aus dem Lateinischen und wird dort mit Zurückspringen, Abprallen übersetzt. Im Englischen steht er für Elastizität und Spannkraft. Auf deutsch wird er oft als Krisenkompetenz oder mentaler Widerstandsfähigkeit wiedergegeben. In meinen Kursen erkläre ich Resilienz oft mit dem Bild der Sprungfeder. Sie verformt sich unter Druck und kommt danach wieder in die ursprüngliche Form zurück.

Wer kommt zu Ihren Kursen?

Menschen aus allen Lebensbereichen. Es hängt von der individuellen Situation ab. Jeder, der sich in einer Krise befindet, benötigt Resilienz. Sei es, dass der Partner weg ist oder der Job. Dass man krank geworden ist oder Angehörige erkrankt sind. Resilienz-Kurse sind Präventionskurse, sie richten sich an Menschen, die schneller wieder aus einem Loch kommen möchten, aus dem sie sich nicht allein und mit den üblichen Bordmitteln helfen können.

Also nicht etwa mit den gängigen Maßnahmen gegen Stress?

Genau. Stress ist wie eine leichte Grippe. Stresstraining ist wie eine Art Krücke, es ist ein Bestandteil des Resilienztrainings. Bei Resilienz geht es primär um die grundsätzliche Positionierung. Die Frage ist: Wie stelle ich mich mental auf, um möglichst schnell und unbeschadet aus der Krise zu kommen?

Und wie mache ich das?

Beim Resilienztraining stehen zunächst drei Grundhaltungen im Mittelpunkt: Optimismus, Akzeptanz und Lösungsorientierung. Diese drei Grundhaltungen trainiere ich mit den Teilnehmern. Und dann gibt es vier sogenannte Handlungsaspekte für den Transfer in den Alltag, auch in den Arbeitsalltag, die ich vermittele: Verantwortung übernehmen, Beziehungsgestaltung, Zukunftsorientierung und Selbstfürsorge. Es geht also darum, die Situation in die Hand zu nehmen, das Netzwerk der sozialen Kontakte richtig zu pflegen, zu gestalten und es in der Krise zu nutzen. Realistisch die Zukunft zu planen und sich gut um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern. Diese insgesamt sieben Aspekte bilden den Kern des Resilienztrainings.

Wie lange benötige ich, um das neu erlernte Wissen in einer Krise nutzen zu können?

Drei Wochen bis drei Monate dauert es, bis Körper und Geist das Gelernte automatisiert haben.

Ist mangelnde Resilienz eigentlich ein Phänomen der modernen Welt, der unsicheren Zeit, in der wir leben – nicht erst seit der Coronakrise? Haben die Menschen in der Moderne generell die Resilienz verloren?

Ganz bestimmt. Die Gesellschaft hat sich verändert. Wir müssen uns schon lange von einer sicheren Welt verabschieden. Früher war die



Zur Person

Sibyl Backe-Proske ist autorisierte Prozessberaterin. Sie hat Soziologie und Psychologie in Hamburg und Rom studiert, zehn Jahre, auch mit Führungsverantwortung, im Event-Marketing gearbeitet und dann eine Ausbildung zur Organisationsberaterin und Prozessbegleiterin gemacht. Sie bietet zertifizierte Präventionskurse für Resilienz an, die von den Krankenkassen anteilig oder sogar komplett bezahlt werden.

Welt stabil, sicher, einfach und eindeutig. Heute ist sie dagegen volatil, unsicher, komplex und mehrdeutig. Wir müssen lernen, mit den Unsicherheiten der sogenannten VUCA-Welt umzugehen. Diese Welt zeichnet sich durch Volatilität, Unsicherheit, Komplexität und Mehrdeutigkeit aus, dafür steht die englische Abkürzung.

Aber vielleicht will man das ja gar nicht. Ist es denn immer gut, sich ein dickes Fell anzueignen? Verrenken sich nicht manche Menschen sozusagen seelisch, wenn sie Resilienz üben?

Nein, die Sorge muss man nicht haben. Man muss sich kein dickes Fell antrainieren, sondern erfüllen: Wer oder was tut mir gut und was nicht. Auch Abgrenzung ist für viele schwierig. Man könnte also lernen, sich nicht jeden Schuh anzuziehen. Grundsätzlich muss man nicht anders werden als man ist – häufig hilft schon ein Perspektivenwechsel, um die Situation, die Krise, in der man sich befindet, neu zu bewerten und einzuschätzen.

Es ist also auch in Ordnung, sich einer Krise auch richtig hinzugeben? Sich sozusagen wirklich in die eigene Hysterie und Unsicherheit fallen zu lassen?

Natürlich ist das in Ordnung. Das hat mit der Frage vorhandener Resilienz nichts zu tun. Nur muss alles natürlich im Maß geschehen. Alles, was manchmal ist, ist okay – solange es kein Dauerzustand ist.

Wann wird es denn gefährlich? Woran erkenne ich, dass ich zu wenig Resilienz habe?

Es hängt vom Typ ab. Wenn Sie der chaotische Typ sind, werden Sie in einer Krise eher wuschig. Sie rufen alle Bekannten an, machen

sich selbst verrückt. Das könnte mit einem Nervenzusammenbruch enden. Der Macher-Typ denkt in der Krise dagegen, jetzt muss er voll nach vorne gehen. Er wird zum Roboter, er arbeitet alles weg – und endet womöglich im Burnout. Der Phlegmatiker versucht die Krise eher auszusetzen, kommt nicht mehr weg von Sofa und Kühlschrank, nimmt zu oder läuft Gefahr depressiv zu werden.

Und wenn ich nun – umgekehrt - resilient bin? Wenn eine Krise mich nicht so leicht umhaut, wie zeigt sich das?

Sie kommen besser mit den sechs Stadien der Krise klar. Mit dem Schock, das ist die erste Phase, mit der Verleugnung der Krise, auf die die rationale Phase folgt. Mit der emotionalen Phase, in der Kummer über die Situation dominiert. Wenn Sie resilient sind, sind sie relativ schnell bei den Phasen fünf und sechs, dem Ausprobieren von Neuem und der Akzeptanz, anstatt: Es ist nun einfach so, ich integriere die Probleme dieser Krise in mein Leben. Resilienz ist auch die Kunst des Stehaufmännchens.

Wie sind Sie zu dem Thema Resilienz gekommen?

Ich habe durchaus auch mal Tiefen in meinem Leben erlebt. Und ich bin ein pragmatischer Typ. Deshalb bin ich sehr dankbar, dass ich mit dem Thema seit über zehn Jahren arbeite. Es ist bis heute sehr spannend.

Sind Sie selbst besonders resilient?

Ja, das würde ich sagen. Ich habe festgestellt, dass ich mit der aktuellen Krise durch Covid19 ziemlich gut klar komme – auch weil ich schon so lange übe...