

Denkanstöße



Ressourcen – gestatten Sie sich zu brauchen?

Wichtiges Tool des psychosomatischen Vorsorgeberaters: „psychosoziale Ressourcen“. Sie ahnen nicht, wie viel Energie manchmal nötig ist, um diesem für die seelische Gesundheit wichtigen Faktor im Bewusstsein der Kunden den nötigen Stellenwert zu verschaffen. „Ressource“ bedeutet „Quelle, Vorrat“.



Dr. med. Michael Majer

Facharzt für Chirurgie und Arbeitsmedizin – Notfallmedizin, Psychotherapie

ZfP Tauberfranken GmbH –
Zentrum für Personalgesundheit

In der Psychosomatik nennt man so die Möglichkeiten, über die jemand verfügt, um seelische Belastungen auszugleichen. Beispiele dafür sind (etwa in absteigender „Wirksamkeit“ = Bedeutung): wertschätzende Beziehungen (je intimer, desto wichtiger, angefangen [!] mit derjenigen zu sich selbst), Lebensansichten, Körperpflege (Schlaf, Sexualität, Bewegung, Wellness) und Geistes-„Nahrung“ (Kommunikation, Kultur, Spiritualität, Hobbies). Konkret sieht das zum Beispiel so aus: eine Führungskraft hat Stress im Job – Riesen-Projekt, Konflikte, Überstunden, Wandel. Aber durch einen guten Selbstwert, realistisch-gewährendes Bild von der eigenen Leistungsfähigkeit, stabile Partnerschaft mit erfülltem Sexualeben und empathischer Kommunikation, tragfähiges soziales Netz aus Freund-/Bekanntschäften, abwechslungsreiche Freizeitgestal-

tung mit ausreichend Bewegung und geistiger „Zerstreuung“ durch zwei, drei Hobbies gelingt es ihr, gesund und leistungsfähig zu bleiben. Sie werden fragen „Wo kann denn da ein Problem sein?“ Ich will es Ihnen sagen: Ressourcen zu nutzen bedeutet auch, sich Bedürfnisse, ja, Abhängigkeiten ein- und zuzugestehen – „Ich kann es nicht komplett selbst, sondern brauche Unterstützung“. Und viele Menschen tragen in ihrer Persönlichkeit unbewusst einen sogenannten „Individuation-versus-Abhängigkeits-Konflikt“. Dies kann dazu führen, dass sie sich schwertun, Abhängigkeit generell zu ertragen. „Alles-selber-können“ wird regelrecht zur Sucht. Und raten Sie mal, was Betroffene (wenn überhaupt) als „Begründung“ dafür anführen, dass Ressourcennutzung „nicht geht“ – richtig: keine Zeit, Stress. Aufgabe von psychosomatischen Vorsorgeberatern ist es in solchen Fällen, Bewusstsein und Akzeptanz zu wecken für die Normalität von Abhängigkeiten und Bedürfnissen. Danach geht es daran, konkrete Ressourcen (wieder) ins Leben der Betroffenen „einzubauen“ und sie damit widerstandsfähiger gegen Stress zu machen. Denn eins ist klar: Stress (im Job) ist das Eine; aber zur Abhilfe dagegen ist alleinige Belastungs-Reduktion kein Patentrezept – identische Belastungen rufen bei verschiedenen Individuen unterschiedliche Stressreaktionen hervor. Problem halt für die Arbeitgeber-Seite: psychosoziale Ressourcen gehören zum höchstpersönlichen Lebensbereich und sind damit für den Chef tabu. Deshalb mein guter Rat: lassen Sie dieses Thema durch einen Profi betreuen, davon profitieren alle Beteiligten.



