

KANN UNS RESILIENZ AUS DER KRISE HELFEN?

Die Corona-Pandemie, mit der wir uns seit Monaten auseinander setzen, hat uns alle vor große Herausforderungen gestellt. Die Arbeit, wie wir sie kannten, ist oft nicht möglich. Dazu kommt die Sorge um die Gesundheit, unsere eigene, aber auch von Familie, Freunden und Verwandten. Vielleicht finanzielle Sorgen durch wirtschaftliche Konsequenzen. Faktoren, die alle Stress für uns bedeuten.



Darüber sprechen wir mit Ilse Goldschmid, Geschäftsführerin der motio GmbH.

Frau Goldschmid, gibt es für diese Corona-Herausforderung eine besondere Herangehensweise, den Stress für sich selbst zu regulieren?

Die gibt es in der Tat. Das Zauberwort hierfür ist Resilienz. Das lässt sich prima mit einem Steh-Auf-Männchen symbolisieren. Das Leben bringt uns einfach mal solche Dinge wie Corona, etwas drückt uns auf den Boden, belastet uns oder fordert uns heraus. Und dann geht es darum, wie ein Steh-Auf-Männchen Fähigkeiten zu entwickeln, wieder aufzustehen. Resilienz bedeutet, resiliere, zurück prallen, wieder aufstehen, d.h. es ist völlig normal, dass uns das echt runterzieht, diese Corona-Pandemie. Und keiner ist davor gefeit, sich runterziehen zu lassen. Entscheidend ist aber, wie komme ich wieder hoch?

Dafür gibt es Resilienzfaktoren – was ist das genau?

Akzeptanz

Der erste Resilienzfaktor, das finde ich, ist der aller wichtigste eigentlich: hiergeht es um das Thema Akzeptanz. ES IST SO WIE ES IST! Wir können es nicht ändern. Wenn wir drei oder vier Nachrichten über Corona lesen, können wir davon betroffen werden oder wir sagen uns: wir akzeptieren das einfach. Und dann haben wir den nächsten Resilienzfaktor:

Optimismus

Und damit meine ich nicht: „Oh! Es ist alles roooosa! Und alles muss nuur poositiv denken!“, das meine ich damit nicht, sondern ich bin der festen Überzeugung, dass man sagt: „Okay, wir haben das und wir müssen Wege finden da heraus zu kommen.“ Da hilft uns positives Denken, um zu sagen: okay, wenn wir alles bündeln, was wir können - und wir sind alle kluge Köpfe - dann schaffen wir das auch!“ Natürlich wird es nie wieder so werden, wie es vorher war, da bin ich der felsenfesten Überzeugung. Aber es hilft uns zumindest mal, in diese richtige Richtung zu denken, und zu überlegen „Wie kann ich denn wieder aufstehen?“

Die amerikanischen Psychologen tendieren manchmal in der Situation dazu, dass sie ganz einfach sagen „That's good!“ Da hab ich mir gedacht „So ein Schmarrn!“ Bei der Corona-Pandemie, was ist daran gut dran? Und dann muss man sich schon hinsetzen und überlegen, was ist denn wirklich gut? Was hat so eine Corona-Pandemie auch für uns hier in der Firma motio für Vorteile? Im Januar 2020 hätten wir niemals daran gedacht, dass wir mal digitale Workshops machen können. Und jetzt haben wir zwei Studios, eines oben, eines im Keller, wo wir parallel digitale Workshops machen können. Wir haben uns neu sortiert- und das ist ein ganz wichtiger Faktor.

Es hilft bei der Beschäftigung mit der Krise gleichzeitig Lösungen mit zu denken. Die Corona-Krise trifft uns alle, wir sind nicht alleine mit den Herausforderungen.

Ja, es gibt keine Blaupausen, es gibt keine Überlegungen: „Wie haben wir denn das vor 2-3 Jahren gemacht?“, sondern wir müssen JETZT reagieren.

Netzwerkorientierung

Hier helfen Netzwerke, Menschen mit gleichen Anliegen und Interessen.

Das waren jetzt drei der sieben Resilienz-faktoren. Haben Sie die anderen vier spontan auch noch parat?

Eigenverantwortung

Das Thema Eigenverantwortung. Da steckt ja dieses Wort "Ver-ant-wortung" drin, also d.h. ich selber muss überlegen: „Okay, wo ist mein Anteil, was kann ICH dafür tun, damit das jetzt weitergeht?“

Zukunftsorientierung

Das hat mit Lösungsorientierung sehr stark zu tun, sich einfach zu überlegen, okay, nehmen wir einmal an, die Krise ist vorbei, was ist da zwischendrin passiert?

Das sind ja eigentlich alle Faktoren, die wir zumindest in der Diakonie Hasenberg vorliegen haben: wir arbeiten eng über die Einrichtungen oder Bereiche zusammen, wir haben große Netzwerke, wir sind zukunftsorientiert. Jetzt erfordert das resiliente Vorgehen trotzdem eine Menge Reflexion für uns alle.



Wir müssen uns, - neben den Anstrengungen, die wir im tagtäglichen Arbeiten habe – doch immer wieder darauf zurück besinnen. Haben Sie da eine Zauberlösung, wie das gehen könnte?

Was ich mir angewöhnt habe in der Corona-Krise, was ich früher schon gemacht habe, aber nicht so extrem, das habe ich durch Corona gelernt: Wirklich präsent zu sein. Also, wenn ich mit Ihnen, dieses Interview führe, dann bin ich nur bei Ihnen, und denke jetzt nicht „Oh! Jetzt muss ich nachher noch einkaufen gehen... und das muss ich noch machen!“ Und das ist etwas, das ganz wichtig ist, echt präsent sein. Das ist unfassbar schwer in dieser Corona-Krise: Sie haben Homeschooling, wenn sie Kinder haben, sie müssen arbeiten und sie müssen ihr privates Leben auf die Reihe kriegen.

Das ist aber noch nicht alles: Sie müssen auch mit diesen Ängsten umgehen, die dazu gekommen sind. Und mir half es da, einfach genau das zu tun, was ich tue. Das half mir unheimlich, mich zu konzentrieren, mich in dieser Situation auch zu orientieren und auch diese Bodenhaftung nicht zu verlieren. Es nützt ja nichts

auch weil uns ja tausend Dinge durch den Kopf gehen.

Was weiterhin ein Tipp ist, sich echt einfach klar zu machen: Wir können nicht permanent on tour sein, wir müssen uns einfach auch mal zurückziehen. Den Kopf frei bekommen. Da genügen schon zwei Minuten, in denen man bewusst die Sonne genießt, kurz raus geht, und wenn es nur zum Briefkasten ist. Zwei Minuten, die man sich gönnen sollte, die man braucht, um wieder aufzuatmen, um wieder durchzuschneifen. Dazu gehört auch, Pausen einzuhalten.

Gerade als während des Lockdowns die Schulen geschlossen waren, alle Kitas, mussten viele Mitarbeitende neben den Hausaufgaben ihren Job noch am Laptop erledigen. Da ist es gar nicht so einfach, sich auf eine Sache zu konzentrieren. Wie kommt man denn da raus?

Das ist echt schwierig, da bin ich bei Ihnen. Das Thema Toleranz ist hier sehr wichtig, manche Dinge einfach zu zulassen, zum Beispiel wenn Kinder in die Videokonferenz kommen, den Kolleg*innen zu winken. Wir sollten versuchen, die Dinge nicht immer bierernst zu nehmen. Hier spielt gegenseitige Toleranz eine wichtige Rolle. Es hilft, wenn man die Situation nach außen transparent macht und kurz erklärt. Es geht nicht anders. Das ist bei allen so.

Glauben Sie persönlich, dass wir uns diese Toleranz auch nach der Krise beibehalten können?

Gute Frage. Ich weiß es nicht. Ich wünsche es mir. Ich glaube, dass wir in den nächsten Jahren das Thema mobiles Arbeiten als etwas ganz normales haben, und dafür braucht's die Toleranz, ohne die Toleranz wird es nicht gehen.

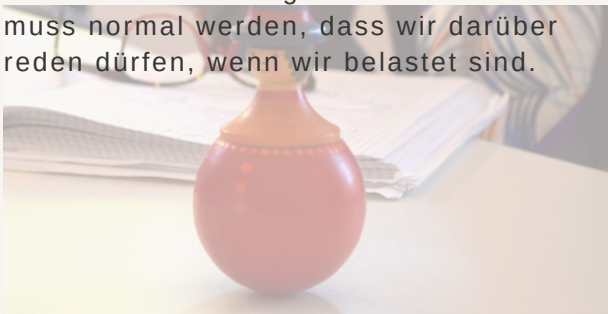
Lassen Sie uns noch auf die geänderten Arbeitsbedingungen eingehen. Wie lernen wir denn damit umzugehen? Mal abgesehen von der reinen Bedienung der Tools erfordert digitale Zusammenarbeit ja auch einige Fähigkeiten.

Also, ich glaube, das ist erstmal eine Frage des Mindsets: Was halte ich davon? Wie gehe ich an dieses Thema heran? Was sind Vor- und Nachteile für mich? Vorurteile, dass im mobilen Arbeiten gar nicht gearbeitet wird, wurden inzwischen hinreichend widerlegt

Ich glaube, die Kommunikation wird sich sehr, sehr stark verändern, weil sie natürlich nur zwei-dimensional kommunizieren, also sie sehen sich und sie hören sich, die Resonanz aus einem persönlichen Gespräch fällt dabei weg. Sie müssen also noch deutlicher erklären, wie es um sie steht, und wir werden lernen, das noch mehr nach außen zu tragen und noch mehr zu hinterfragen. Wir müssen Verantwortung dafür übernehmen, dass das, was wir sagen möchten, auch so verstanden wird. In der Flugzeugindustrie gibt es eine Kommunikationstechnik, die genau das besagt: d*ie Flugkapitän*in stellt sicher, dass d*ie entsprechende Ingenieur*in oder die entsprechenden Mitarbeiter*innen das verstanden haben. D.h. ich muss mir überlegen, wie formuliere ich, dass Sie das so verstehen wie ich das haben will. Das ist „im richtigen Leben“ auch wichtig, aber da gibt es etwas, wo sie zurück fragen können, d.h. wir können uns in der Kaffeeküche treffen und sie sagen „Ah, wie war das jetzt? Hab ich das richtig verstanden?“ Das geht in der Luft nicht und online auch nicht so einfach. Wir werden noch klarer formulieren müssen, was wir uns von unseren Mitarbeitenden (er)wünschen.

Kann das digitale Arbeiten unsere psychische Belastung erhöhen?

Gute Frage. Ich sehe schon die Gefahr der psychischen Beeinträchtigung, das Thema Vereinsamung, weil sie ja nicht mehr raus kommen. Wir Menschen sind kommunikative Wesen, wir wünschen uns Menschen, mit denen wir arbeiten. Das betrifft ja auch das soziale Arbeiten, wie es die Mitarbeitenden der Diakonie Hasenberg tagtäglich machen: Menschen begleiten und betreuen. Ich glaube, dass der Umgang mit Stress noch größer wird, weil die Anforderungen zunehmen. Es muss normal werden, dass wir darüber reden dürfen, wenn wir belastet sind.



Corona als Chance begreifen - Wie kann das gelingen?

Da gibt es viele Aspekte. Einer ist sicherlich diese digitale Beschleunigung, die da stattgefunden hat, dass wir Online-Workshops machen, dass ganz viel online gemacht wird. Das funktioniert und wir lernen, immer besser damit umzugehen. Ich glaube, diese technische Beschleunigung hätte es niemals gegeben ohne Corona. Und das finde ich schon eine Chance, weil das wird die Zukunft sein. Das finde ich auch gut und notwendig. Natürlich tun wir uns damit nicht leicht, je nachdem wie alt wir sind. E gibt Dinge, technische Aufgleisungen, wo wir vielleicht erstmal jüngere Mitarbeitende fragen: „Du, wie macht man das?“ Dieser Austausch ist doch toll, gleichzeitig kann man Verantwortung abgeben.