



Von rechts: Berater und Trainer Alexander Schlick, Lisa Muhr (ökofaires Modelabel „Göttin des Glücks“), Filmemacher Florian Opitz („Speed“) und Harald Reschitzegger (Caritas) mit Moderatorin Karin Bauer. Resilienz als geforderte Fähigkeit: Klar, aber was braucht es dafür?

Foto: Regine Hendrich

Bewältigung statt Burnout – wie?

Wege und notwendige Rahmenbedingungen für die vielgesuchte Resilienz

Traditionell zum Tag der Weiterbildung lud das ÖPWZ zu Relevantem: Bewältigungskompetenz (Resilienz als Schlagwort dazu) stand im Zentrum der Diskussion, dies vor dem Hintergrund steigenden Drucks, zunehmenden Tempos und beunruhigenden Statistiken zu den Erschöpfungszuständen, psychischen Erkrankungen.

Das Offene zuerst: Wie viel Widerstandskraft angeboren, wie viel erlernt werden könne, dazu wurde kein Konsens gefunden, vielmehr blieb der Verweis auf die Neurobiologie und ihren Erkenntnissen nach wechselseitiger Beeinflussung von Genen und Umwelt.

Welche Strategien zum Einüben des Biegens statt Brechens erlernt werden können, machte allerdings Alexander Schlick, selbst Trainer am ÖPWZ (das auch Burnout-Prophylaxe und Resilienz in Trainingseinheiten anbietet) erneut deutlich: Bewegung, Humor, grundsätzlich ein Herausfinden, was guttut. Als alleinige Selbstverantwortung durfte die Widerstandskraft aber nicht stehenbleiben: Harald Reschitzegger, ärztlicher Leiter der Caritas Erzdiözese Wien, benannte aus seinen Erfahrungen als Palliativmediziner vor allem die Ehrlichkeit im Umgang

als zentrale Ressource und als Rahmen, in dem „ertragen“ und neu gestaltet werden könne. Lisa Muhr, Gesellschafterin des ökofairen Labels „Göttin des Glücks“ hatte mit ihrem Unternehmenskonzept wenig Schwierigkeiten zu verdeutlichen, dass derjenige, welcher wisse, was er tue und warum das sinnvoll sei, weniger Risiko eingehe, auszubrennen.

Filmemacher Florian Opitz (bekannt vor allem durch *Speed*) legte offen seine Entdeckungsreise zur Entschleunigung dar und bekannte, dass dies auch für ihn ein permanenter Übungsprozess sei. Klar: Sich einfach rausnehmen und die Smartphones abdrehen geht meist nur mit Lottosechser. (red)

www.opwz.com