

Peter Klein, Birgit Meerwald

Das Wiener Systemische Resilienz Modell

Impressum

© Peter Klein, © Birgit Meerwald

Autoren: Peter Klein, Birgit Meerwald

Verlag: Buchschmiede von Dataform Media GmbH

978-3-99110-784-2 (Paperback)

978-3-99110-785-9 (Hardcover)

978-3-99110-786-6 (e-Book)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der beiden Autoren unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
I. WSRM und Methodik.....	13
1. Resilienz aus systemischer Sicht – für Unternehmer, Führungskräfte & Mitarbeiter in Unternehmen, Berater und Aufsteller	13
2. Stress und Resilienz - das Wiener Resilienz Modell	17
3. Der Integral-Systemics Beratungsansatz.....	42
4. Integrale Theorie – Bewusstseinssebenen	43
5. Integral systemische Aufstellungen der Inneren Form©.....	46
6. Organisationsaufstellungen und systemisch Führen	61
7. Kollektive Bewusstseinsaufstellung.....	64
8. Resilienz und Achtsamkeit der Inneren Form©	75
9. Entstehung der Resilienzfaktoren 8 und 9 anhand des SECI-Modells	91
10. Das „Wiener Systemische Resilienz-Modell“ WSRM, Klein/Meerwald.....	93
II. 7+2 Resilienzfaktoren und Aufstellungspraxis	113
1. Resilienzfaktor: Akzeptanz	113
2. Resilienzfaktor: Optimismus	122
3. Resilienzfaktor: Selbstwirksamkeit	130
4. Resilienzfaktor: Verantwortung	137
5. Resilienzfaktor: Netzwerkorientierung	142
6. Resilienzfaktor: Lösungsorientierung	157
7. Resilienzfaktor: Zukunftsorientierung	169
8. Resilienzfaktor: Systemklarheit	185
9.1. Wie prägt die Vergangenheit das Bewusstsein?.....	211
9.2. Wie prägt die Gegenwart das Bewusstsein?.....	225
9.3. Wie prägt die Zukunft das Bewusstsein?	238
10. Aufstellung: Die 7 +2 Resilienzfaktoren	248
11. Kollektivaufstellung: Die Wiener Seele	255
III. Kulturelle und kollektive Forschung zum WSRM	267
Die Wiener Pioniere.....	270
Wiener Pioniere: Alfred Adler	270
Wiener Pioniere: Martin Buber	272
Wiener Pioniere: Viktor Frankl.....	275
Wiener Pioniere: Sigmund Freud.....	283
Wiener Pioniere: Hans Hölzel, Falco	286
Wiener Pioniere: Carl Gustav (kurz: C.G.) Jung.....	287

Wiener Pioniere: Jakob Levy Moreno	293
Wiener Pioniere: Sir Karl Raimund Popper	297
Wiener Pioniere: Otto Rank	301
Wiener Pioniere: Wilhelm Reich	304
Wiener Pioniere: Erwin Ringel	307
Wiener Pioniere: Hans Hugo Bruno Selye CC (János Selye)	311
Wiener Pioniere: Ignaz Philipp Semmelweis	313
Fazit.....	318
Mitarbeit am Buch: Danksagung.....	323

Einleitung

Die Entstehungsgeschichte zu diesem Buch ist eine ungewöhnliche. Die Autoren wollen eine Lücke schließen, zwischen den Anfängen der Resilienz, dem Wirken von Wiener Pionieren, modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen, systemischen Zusammenhängen und eine mögliche Aussicht auf ein gutes gesundes Leben geben, mit einer resilienten Lebenshaltung, die Widerstandskraft und salutogenetische Selbstheilungskräfte beinhaltet. Das von Fachgruppenobmann Haris G. Janisch an der Wiener Wirtschaftskammer, Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung initiierte WRM wird ergänzt um das WSRM (Wiener Systemisches Resilienz Modell, Klein/Meerwald). Vor allem auch die Systemische Aufstellungsarbeit kommt hier zum Tragen. Kurz vor dem Abschluss dieses Buches kommt Anfang 2020 die Corona-Krise. Unser Team schreibt parallel in nur 6 Wochen ein Krisenbuch: *Corona – Geheimnisse und Mythen entschlüsseln – Mit 12 Systemischen Aufstellungen*. (Klein, Peter; Limberg-Strohmaier, Sigrid).

Eine weltweite Systemkrise, in einer VUKA-Welt (volatil, unsicher, komplex und ambivalent), mit Verlangsamung und Stillstand. Plötzlich sind viele Themen hochaktuell, wegen denen wir meinen, dass es einen Systemischen Resilienz-Ansatz benötigt. Psychologische und emotionale Komponenten in der Krise sind dabei u.a. diffuse Angst, Isolation, Aggression, Existenzängste, alte Traumata die reaktiviert werden, Generations-Themen aus dem Familiensystem.

All dies hat Einfluss auf die Resilienz, die Gesundheit und die Frage, wie man in einer komplexen Krise sein Immunsystem stärkt, um bestmöglich persönlich herauszukommen. Denn das ist das Erste was man positiverweise tun kann, wenn eine Krankheit droht. Diffuse Angst (Mausfeld, Rainer: Warum schweigen die Lämmer, Westendverlag 2019), wirkt anders als eine unmittelbare Angst, z. B. vor einem Grizzlybär, der plötzlich vor einem steht, bei dem man mit Angriff oder Flucht aktive Handlungsmöglichkeiten hat. Diffuse Angst hat den Nachteil, dass sie nicht durch eine Auseinandersetzung mit einem konkreten Objekt im Außen unmittelbar abgebaut

werden kann, sondern im Inneren intra-psychisch – im Unterbewussten für Irritation sorgt. Daher kann sie zu Ersatzhandlungen führen, die unter anderen Umständen mit dem gesunden Menschenverstand schwer verständlich sind. Neurotische Ängste, wie Freud sie nannte, können zu einer Schockstarre führen, die die Handlungsfähigkeit komplett lähmt. Isolation durch Sicherheitsabstände, Masken, einen Lockdown, oder die Angst, geliebte Menschen nicht mehr zu treffen, kann solche Zustände noch vertiefen. Aggression ist dann die emotionale Entladung, das Ventil, das sich in solchen Zeiten öffnet, oder gesprengt wird. Dazu kamen persönliche, gesundheitliche oder auch wirtschaftliche Existenzängste.

Birgit Meerwald koordinierte das SOS-Corona-Team der Wirtschaftskammer, an den Schnittstellen der Berufsgruppen Lebensberatung und Personenbetreuung in Österreich mit unterschiedlichen Schwerpunkten.

Es wurde eine Plattform gegründet für Menschen in akuten Krisensituationen, betreuungsbedürftige Familienmitglieder und den in den Familien arbeitenden 24 Stunden-BetreuerInnen. Krisenintervention und allgemeine Informationen zum Thema rund um die Betreuung in der Corona-Krise waren dabei die wichtigsten Aufgaben.

Es erscheint wie ein seltsamer Zufall, oder gar Schicksal, dass das WSRM genau zu dieser Zeit entwickelt wurde, wie eine Einladung zum Dialog zu den entscheidenden Fragen dieser Zeit. In einer Zeit, in der sichtbar wird, dass es einen deutlichen Unterschied gibt, zwischen individuellen Resilienz-faktoren und dem, was notwendig ist in einer System-Krise. Nämlich als weitere Resilienz-faktoren: Systemklarheit und Bewusstsein. Und welchen wertvollen Beitrag die Aufstellungsarbeit dabei leisten kann. So haben wir das Manuskript nochmals neu überarbeitet und das Buch beginnt anders als geplant und gemeinhin üblich. Nicht mit dem Vorwort nur eines Experten, sondern einem Dialog mit dem WRM-Initiator Haris G. Janisch (Wirtschaftskammer Wien, Obmann Fachgruppen Personenberater und Betreuer, LSB) und der Motivation der Autoren Peter Klein und Birgit Meerwald.

Uns scheint die Uhr abgelaufen für Diskussionen, in denen nur ein Experte um die Deutungshoheit ringt. In mehrperspektivischen interdisziplinären

Dialogen können neue Antworten gefunden werden. Deswegen haben zahlreiche Experten an Spezialthemen dieses Buches mitgearbeitet. Oder wie es der Zen-Lehrer Shunryu Suzuki ausdrückte: *„Wenn unser Geist leer ist, ist er für alles bereit. Im Anfänger-Geist liegen viele Möglichkeiten, in dem des Experten wenige.“*

Es folgt der erste Teil von einem dreiteiligen Interview mit Magister Harald G. Janisch. Den zweiten Teil finden Sie in Kapitel II. 8.), in welchem der Resilienzfaktor Systemklarheit vorgestellt wird. Teil drei gilt als Übergang zu Kapitel III. , den Pionieren.

Zu Mag. Janisch: Er ist Obmann der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der WKW (Wirtschaftskammer Wien). Janisch bekleidet einen Doppelberuf, als psychologischer Berater und als Sportwissenschaftler. In seiner sachpolitischen Funktion in der WKW wirkte er als der Initiator des „Wiener Resilienz Modells“ (WRM). Die Personenberatung ist laut Janisch de facto die Meisterklasse der österreichischen Gesundheitsvorsorge und wird rechtlich als Lebensberatung definiert. Darin ergänzen sich drei Berufsgruppen, die einerseits gesetzlich befugt und andererseits fachlich zu folgenden Interventionen befähigt sind: 1.) zur psychologischen Beratung 2.) zur sportwissenschaftlichen Beratung 3.) zur ernährungswissenschaftlichen Beratung. Janisch gestaltete in seinen diversen professionellen Rollen für die Mitglieder der Fachgruppe der Wiener Wirtschaftskammer zur freien Verwendung das WRM:

Abrufbar unter (<https://www.wko.at/site/ImpulsPro/WRM-Heft-2018-a.pdf>).

Basierend auf dessen Grundlage haben Peter Klein mit Integral Systemics und Birgit Meerwald als Mitautor des WRM vereint das Wiener Systemische Resilienzmodell geschaffen (WSRM).

Herr Janisch, warum ist der Lebens- und Sozialberater in Österreich besonders geeignet, in Krisen zu begleiten.

Haris G. Janisch: Das ergibt sich aus der Tatsache, dass es – weltweit einzigartig – das Konzept, wie auch das Kollektiv der Lebens- und Sozialberatung, nur in Österreich gibt. Es fußt auf einem nachhaltigen Ansatz der Salutogenese. Denn die drei Säulen von „food/move“ & „social mind“ sind letztendlich für die Gesundheit von Menschen maßgeblich verantwortlich.

Wie gestalten sich diese Säulen der österreichischen Lebensberatung im Detail?

Die erste Säule ist die psychosoziale, welche den Bereich der „Geistigkeit“ des Menschen abdeckt. Darin pulsieren die psychosozialen Ressourcen der Selbstheilung, bestehend aus den mentalen Kräften, den emotionalen (insbesondere Empfinden von Freude und Glück), wie auch die mächtigsten Selbstheilungskompetenzen der Fähigkeiten zum Glauben und zur Liebe. Rückkoppelnd ist hier auch die Qualität der sozialen Beziehungen von entscheidender Bedeutung. Die zweite Säule ist die sportwissenschaftliche Begleitung:

Regelmäßiger Sport in Form einer gesunden Dosis an täglicher Bewegung ist für die persönliche Gesundheit unabdingbar. Zuletzt ergänzt die Säule der Ernährungsberatung diese ganzheitliche Gesundheitsvorsorge. Es gilt, das persönliche Ernährungsverhalten mit heilenden Natursubstanzen in Einklang zu bringen, um heilende Energie aus der Natur für sich selbst zu gewinnen. Wir erkennen in der „Corona-Krise“ eine Chance, den Menschen diesen salutogenetischen Ansatz der Lebensberatung zu vermitteln, denn faktisch kann nur der eigene Organismus mit seinen Abwehrsystemen das Virus neutralisieren. Wir, als die „Meisterklasse der Salutogenese“, vermitteln in und mit unserer Berufung professionell den Mitgliedern unserer Gesellschaft, dass sie selbst für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit verantwortlich sind! Sie entscheiden über die Ausrichtung ihrer geistigen Ressourcen, was sie denken und fühlen, wie und was sie essen und wie sie sich bewegen, um in Summe die persönliche Selbstheilungskompetenz bestens zu optimieren. Wir sind dabei ihre Begleiter, wie sie eine Virusbedrohung abwenden oder überwinden können.

Jedes Virus ist eine Herausforderung für den Organismus. Aber es ist wichtig zu wissen, dass dieser von sich aus die angeborene Anlage hat, Viren zu neutralisieren und zu überwinden.

Wie können Lebens- und Sozialberater auch im Unternehmensbereich helfen? Erkennen die Unternehmer ihren Bedarf und Nutzen?

Dieser Bereich ist enorm wichtig, und ein beachtlicher Teil unserer Mitglieder arbeitet im Kontext von Firmen. Manche LebensberaterInnen sind dabei eng mit dem Projekt „Fit2work“ des Sozialministeriums verbunden und unterstützen Betriebe in Richtung „Firmenresilienz“. Hierbei wird nach dem metaphorischen Bild des „Hauses der Arbeitsfähigkeit“ gearbeitet. Es will MitarbeiterInnen helfen, für sich ein „nachhaltiges und ganzheitliches Lebensrollenmanagement“ (Begriff aus dem WRM) zu erarbeiten. Dabei wird mit Programmen zur Verhaltens- und Verhältnisprävention versucht, den Dis-stressoren der Privat- und Arbeitswelt effizient entgegenzuwirken. Diese Bemühungen münden letztlich in ein modernes „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ (BGM), bestehend aus drei Säulen: dem betrieblichen Eingliederungsmanagement, (BEM), dem betrieblichen Sicherheitsmanagement (BSM) und der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF).

Der gesamte Bereich der betrieblichen BGF (Triade von „food/move & social mind“) entspricht den Tätigkeitsfeldern der österreichischen Lebensberatung und liegt rechtlich und fachlich in ihren Agenden. Diese Triade umfasst alle innerbetrieblichen Programme zur Gesundheitsprävention: von richtiger Ernährung, heilsamer Bewegung bis hin zur psycho-systemischen Aufstellungsarbeit, um z. B. Mobbingdynamiken aufzuarbeiten. Dies wird bereits von Unternehmen aller Größen mannigfaltig und erfolgreich genutzt.

Wann startet Ihrer Meinung nach die Etablierung des Begriffs Resilienz im „Mainstream“?

Die Berufsgruppe der Wiener Lebensberatung hat 2015 den Begriff „Resilienz“ zur „strategischen Speerspitze“ für alle Marketingmaßnahmen erkorren, da in einer positiven Form die Triade der Lebensberatung beispielhaft erfolgreich gebündelt werden kann. Seit dieser Zeit tragen wir diesen Begriff besonders mit dem „Wiener Resilienz Modell“ erfolgreich nach außen,

um ihn „mainstreamtauglich“ aufzubereiten. Das Projekt SOS Corona haben wir seit Juli 2020 in GUTLEBEN Wien umgewandelt, um als Berufsgruppe in die Gesellschaft hinein konsequent eine positive Fremd- und Selbstinstruktion zu leben. Da die österreichische Lebensberatung sich immer mehr zum Megatrend entwickelt, wird dadurch das „Wiener Resilienz Modell“ international den Bekanntheitsgrad des innovativsten Beratungsansatzes zur Resilienzförderung erlangen.

I. WSRM und Methodik

1. Resilienz aus systemischer Sicht – für Unternehmer, Führungskräfte & Mitarbeiter in Unternehmen, Berater und Aufsteller

Die Autoren stellen sich und das Buch vor.

Birgit Meerwald

Für mich ist Salutogenese und präventive Arbeit im Gesundheitsbereich schon immer eine Herzensangelegenheit gewesen. Mir ist wichtig, dass jeder einzelne Mensch und auch die moderne Gesellschaft für ihre Gesundheit die Verantwortung übernehmen. Sie sollen proaktiv und selbstverantwortlich für sich eintreten und handeln. In einem gesunden Körper fühlt sich ein gesunder Geist wohler und ist leistungsfähiger. Ich bin der Meinung, dass wir in der Resilienz-Forschung noch ganz am Anfang sind, dass Self-Embodiment, Hirn-Herz Zusammenführung und Integrierung noch ein Thema werden muss und, dass Selbstwirksamkeit und Verantwortungsübernahme für ein gesundes und soziales Miteinander in einer zukünftigen Gesellschaft notwendig sind. Ich habe bereits als Autorin die Broschüre WRM, das Wiener Resilienz Modell, der Wiener Lebensberater/Coaches geschrieben, die gemeinsam mit den Wiener Lebensberatern entwickelt wurde. Das Wiener Resilienz Modell ist ein sehr tiefgreifendes, ganzheitliches Modell in der modernen Resilienz- und Salutogenese-Forschung. Es beschreibt den Menschen in seiner Ganzheit, Geist – Energie – Körper – Organismus (kurz: GEK-O). Als Systemikerin ist es mir wichtig, unterschiedliche Blickwinkel einzunehmen und mich aus verschiedenen Perspektiven einer Thematik zu nähern. Mit Peter Klein, Integral Systemics, habe ich einen genialen Partner für diese Arbeit und dieses Buch gefunden. Gemeinsam haben wir uns entschieden, mit systemischer Aufstellungsarbeit das Thema Resilienz weiter zu erforschen und zu entwickeln.

Peter Klein

Wenn ein Burnout-Betroffener um Hilfe bittet und zu einem Ernährungsberater kommt, wird dieser ihm empfehlen, die Ernährung umzustellen; ein Sportmediziner, mehr Sport zu treiben, ein Qigong-Lehrer, entspannende

Achtsamkeitsübungen zu machen. Der Therapeut behandelt die Themen aus der Kindheit. Der Arbeitspsychologe hinterfragt, ob es mehrere Burn-out-Fälle unter den Kollegen gibt, um das Arbeitsumfeld zu analysieren. Und der spirituelle Lehrer weist darauf hin, dass der Sinn in der 2. Lebenshälfte verloren gegangen sein könnte. Jeder der vorgenannten Experten könnte den sprichwörtlichen Nagel auf den Kopf treffen. Aber in anderen Fällen eben auch nicht. Deshalb ist es wichtig, der Resilienz-Forschung eine neue zusätzliche Integral-Systemische Perspektive zu geben.

1997 veranlassten mich zwei Aufstellungs-Workshops dazu, an einem der ersten Bücher über Organisationsaufstellungen mitzuwirken. (*Systemdynamische Organisationsberatung – Ein Handlungsleitfaden für Unternehmensberater und Trainer. Die Übertragung der Aufstellungsmethoden auf Organisationen und Unternehmen – Klaus Grochowiak und Joachim Castella; Mitinitiator und Mitarbeit, Peter Klein; ISBN: 978-3-89670-232-6; 2002, 2. Auflage, im Carl-Auer-Systeme Verlag*)

Seitdem ist es meine Vision, diese Methodik für unterschiedliche Kontexte zugänglich und anschlussfähig weiterzuentwickeln. Dies ist auch meine Aufgabe unter anderem als Vorstandsmitglied von infosyon (Internationales Forum für Systemische Organisationsaufstellungen) und Vorstand der ILA (Integrale Lebensarchitekten). Seit 2004 bildeten wir in unserem Institut Integral Systemics über 500 Integral Systemische Coaches im Lehrsystem Innere Form© in der Aufstellungsarbeit, im DACH-Gebiet aus. Dabei steht Integral auch für verschiedene Kontexte: u. a. Familie, Beziehungen (selbst entwickelte Paarformate), Symptome (Zusammenarbeit mit Ärzten und Homöopathen), Organisationen sowie Theater & Film (Drehbücher) und kollektive gesellschaftliche Themen. Integral beinhaltet die interdisziplinäre Bewusstseinsentwicklung des Einzelnen und die Verknüpfung von Expertenfeldern. Es hat den Anspruch, der Komplexität des Problems eines Klienten einen adäquaten Beratungsansatz gegenüber zu stellen. Nachdem man nicht Experte in allen Feldern des Lebens sein kann, beginnt nun die Suche nach Kollegen für interdisziplinäre Spitzenteams, um gemeinsam zu forschen, zu entwickeln, mit Klienten zu arbeiten und zu publizieren.

Der Bedarf nach Resilienz in der Systemik

Resilienz ist aktuell in aller Munde. Umso überraschender fanden die Autoren, dass bis heute in der Literatur sehr wenige systemische Bezüge bzw. Verbindungen zur Aufstellungsarbeit zu finden sind. Dabei können Fragen zu der Resilienz optimal die Brücke zwischen Unternehmen, Führungskräften und der Methodik der Aufstellungsarbeit bilden. In einem Pilotprojekt begannen wir vor einigen Jahren mit Seminaren zu Resilienz & Aufstellungen. Wir waren fasziniert von den ersten Ergebnissen. Nachdem nun einige hundert Menschen diese Arbeit in Aufstellungen, Firmenseminaren und Ausbildungen kennengelernt haben, beschlossen wir mit diesem Buchprojekt zu beginnen. Dabei sehen wir u.a. folgende Perspektiven:

- Ein neues Feld für Organisationsaufstellungen, um im Businesskontext noch mehr anschlussfähig zu werden.
- Was kann Resilienz aus systemischer Sicht lernen?
- Was kann die Aufstellungsarbeit im Hinblick auf Resilienz lernen?
- Ein „integral (interdisziplinäres) Beratungsteam“ für Resilienz – Was bedeutet das?
- Welche zusätzlichen Qualifikationen benötigt z. B. ein Familien- oder Organisationsaufsteller im Kontext der Systemischen Resilienzberatung?
- Wie sehen resiliente Unternehmen der Zukunft aus?
- Welche weiteren unerforschten Felder über Einflussfaktoren der Resilienz gibt es? Wie wirken sich unterschiedliche Kulturen aus? Ist Resilienz für Männer und Frauen, für unterschiedliche Generationen gleich, oder wo sind die Unterschiede?

Der Aufbau und die Zielgruppe von WSRM

Unsere gesamte Abhandlung gliedert sich in drei große Teile. Angefangen mit einem Blick darauf, welche Methoden und Theorien unseren Gedanken zu Grunde liegen. Wodurch auch die Wissenschaftlichkeit und Fundierung der Gedanken gegeben ist.

Der zweite große Teil ist der praktische Part, welcher exemplarische Aufstellungen behandelt, die sich gezielt mit den Resilienz-Faktoren befassen und dadurch Aufgabenstellungen an die Gesellschaft, das Individuum und die Arbeitswelt aufzeigen. Des Weiteren beinhalten die Aufstellungen jeweils einen Expertenkommentar der beiden Autoren, um die aus dem Prozess gewonnen Erkenntnisse zu manifestieren.

Der dritte Teil befasst sich mit dreizehn von uns gewählten Pionieren, die im Kulturkreis Wien gewirkt haben, welche als Vorreiter der heutigen Resilienz zu zählen sind. Darunter unter anderem Sigmund Freud, Urvater der Psychoanalyse, Viktor Frankl und Jakob Levy Moreno. Abgeschlossen wird dieser Part mit einer Kollektiv-Aufstellung.

Unser Buch richtet sich vor an Unternehmer, Führungskräfte, wie auch Arbeitnehmer gleichermaßen. Denn für ein tatsächliches resilientes Unternehmen müssen auf jeden Fall alle Seiten miteinbezogen werden und aktiv an einer Adaptierung interessiert sein. Des Weiteren möchten wir auch Aufsteller, Trainer, Berater und Coaches mit dem Buch ansprechen, um ihnen eine weitere Option in ihrem Tun anzubieten, welches sie auch in ihre Arbeit miteinfließen lassen können.

Es braucht Weitblick, und daher ist es wichtig, dass Menschen aus ihren Komfortzonen heraustreten und wieder Verantwortung für ein soziales, ethisches, gesundes Miteinander übernehmen. Aufgrund der Forschung der Psychoneurobiologie und der Studien über natürliches Sozialverhalten bei Kindern sind wir überzeugt, dass es möglich ist, den Homo Sapiens Ethikus (einen Menschen, der fähig ist sozial zu agieren und Werte, wie Achtsamkeit und Gemeinschaft, als seine Wahrheit zu leben) herauszubilden.

Wir als Menschheit werden ihn brauchen, um diesen Globus mit seinem Ökosystem nicht an die Wand zu fahren. Daher benötigt es resiliente Menschen, die eine Gesellschaft bilden, die fähig ist, für sich zu sorgen, sich gesund zu erhalten und einen Raum zu erschaffen, in dem ein gesundes Leben möglich ist. Dies ist eine Möglichkeit, zum größeren Ganzen selbstbestimmt etwas beizutragen.

Wir sind erst am Anfang einer neuen Forschung. „*Die Zukunft hat begonnen – NOW*“!

2. Stress und Resilienz - das Wiener Resilienz Modell

Das WRM – Wiener Resilienzmodell - ist die Quintessenz m heilsamen Umgang mit psychogenen, physiologischen und soziologischen Stressoren unseres Leben. i Genesung der Menschheit.

Durch die Fachgruppenarbeit in der Wiener Wirtschaftskammer LSB, Fachgruppe Personenberatung, wurde unter Mag. Harald Haris G. Janisch, als Obmann der WKO Wien, der Berufsgruppe Personenberatung und Personenbetreuung, das Wiener Resilienz Modell gemeinsam mit Beate Kolouch, Berufsgruppensprecherin der Wiener Personenberater und den Teilnehmern der Resilienzausbildung (Stressmanagement und Burnout-Prävention für Berater, für Diplom Lebensberater, Jahrgänge 2014,15,16,17) am WFI Wien aufbereitet. Birgit Meerwald, Mit-Autorin des WSRM, Leiterin der Fachgruppe Wiener Resilienz Model, war zusammen mit Manuela Glatt, auch Autorin bei der Erstauflage der Zeitschrift zum Wiener Resilienz Modell: „Flexibel und belastbar, das WIENER RESILIENZ MODELL in der Praxis“, In dieser Phase soll auch der Beitrag von Mag.a Katja Adlbrecht gewürdigt werden. Auf der Plattform Wiener-Resilienz entstand, basierend auf Erkenntnissen der Salutogenese nach Antonovsky (1997) und der Lösungsorientierung nach De Shazer (1986) ein positiv formulierter Fragebogen - „WIR“ (Wiener Inventar zur Resilienz), der durch das Maslach Burnout Inventory (Maslach & Jackson, 1981) validiert wird. (<http://www.wiener-resilienz.at>, zuletzt aufgerufen am 2.1.2020). Birgit Meerwald und Peter Klein begannen 2017 unter dem Arbeitstitel „Resilienz WRM und Aufstellungen“ parallel mit Forschungsworkshops und der theoretische Fundierung des WSRM. Die Veröffentlichung der ersten Erkenntnisse zum WSRM findet 2019 statt.

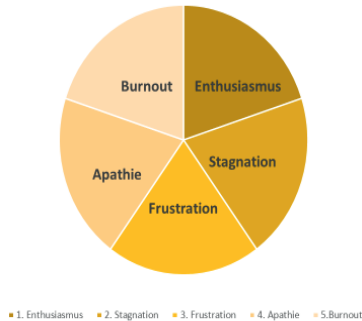
Was ist Stress? Stress ist eine normale psychophysische Reaktion des menschlichen Organismus auf Reize, die als Stressoren bezeichnet werden. Es gilt zu verinnerlichen: Wir benötigen den Stress und können ohne ihn nicht leben. Hans Selye (1936, zit. nach Lazarus & Folkman, 1984) definiert Stress als körperlichen Zustand unter Belastung, welcher durch Anspannung und Widerstand gegen äußere Stimuli (Stressoren) gekennzeichnet ist. Hans Selye entlehnte den Begriff aus der Physik, um die „unspezifische Reaktion des Körpers auf jegliche Anforderung“ zu benennen.

Das Auftreten von Stress bedarf jedenfalls einer sinnlichen Wahrnehmung des Stress auslösenden Reizes sowie einer nervlichen Weiterleitung an eine reizverarbeitende Region des Körpers. Begleiterscheinung auf biochemischer Ebene ist dabei meist die Ausschüttung von Stresshormonen und anderen Sekreten aus Drüsen.

Eustress, oder gesunder Stress, sichert sogar unser Leben und unser Überleben. Wenn der Mensch verliebt ist, weiß er um die Freuden des „guten Stress“ und welche Bedeutung er fürs Glücksgefühl besitzt. Demnach unterteilen wir den Stress in den „heilsamen Stress“ (Eustress) und in den „belastenden Stress“ (Disstress).

Das Problem ist, dass die LeistungsträgerInnen unserer Gesellschaft so sehr an Stress gewöhnt sind, dass ihnen die Unterscheidungsfähigkeit zwischen Eu- und Disstress verloren gegangen ist. Heutzutage über Stress zu klagen ist salonfähig und gehört zum guten Ton. Daher ist es den Menschen kaum mehr möglich, diesen schleichenden Prozess der negativen Stressspirale wahrzunehmen. Es ist wichtig, sie dabei zu unterstützen, sich wieder selbst „zu ermächtigen“ und darin zu bestärken, das eigene Leben und die Gesundheit selbstbestimmt in die Hand zu nehmen. Eine Möglichkeit der Skalierung, um den eigenen Zustand besser einschätzen zu können, findet sich im 5-Phasen-Modell der Burnout-Entwicklung nach Dr. Peter Schulte.

5 Phasen Modell nach Dr. Peter Schulte



Flexibel und belastbar, das Wiener Resilienz Modell, 2016, Birgit Meerwald

Enthusiasmus

Nur wer brennt, kann auch ausbrennen.

Wer beruflich erfolgreich sein will, braucht Engagement, Idealismus und Begeisterung.

Es ist von großem Vorteil, wenn diese rechtzeitig ein Bewusstsein für ihre inneren unbewussten Antreiber entwickeln, um rechtzeitig zu erkennen, wenn die eigenen gesunden Bedürfnisse in den Hintergrund treten.

Stagnation

In dieser Phase wenden wir mehr Energie auf, um den eigenen Zielen und den hohen Anforderungen gerecht zu werden. Somit kommt es trotz des gesteigerten Einsatzes und Engagements durch abnehmende Konzentrationsfähigkeit bereits zu ersten Rückschlägen. In dieser Phase ist es wichtig zu erkennen, dass es immer wieder zur Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen kommt. Mit dem Effekt, dass die MitarbeiterInnen soziale Kontakte als belastend empfinden und damit beginnen, Probleme auszublen.

Frustration

Die Erkenntnis, dass der höchste Einsatz vergeblich war, führt zu einer tiefen inneren Frustration. Der Auslöser dafür ist innere Ohnmacht.

Das eigene Handeln wird als ineffektiv bewertet, und so geht den Betroffenen der Sinn ihres Tuns verloren. In diesem Stadium ist es für sie schwer möglich, ohne Hilfe durch Spezialisten einen Weg aus diesem Teufelskreis heraus zu finden. Reagiert man hier immer noch nicht, folgt der Eintritt in die nächste Phase.

Apathie

Mit Apathie bezeichnet man die Teilnahmslosigkeit, die Leidenschaftslosigkeit oder die mangelnde Erregbarkeit. Der Mensch wird äußeren Reizen gegenüber unempfindlich. Apathie bedeutet, nur noch Dienst nach Vorschrift zu leisten. Oft fühlen sich MitarbeiterInnen in dieser Phase vom Unternehmen im Stich gelassen und suchen die Schuld für ihren mentalen und körperlichen Zustand beim Arbeitgeber. Das berufliche wie private (Sozial-) Leben ist ernsthaft in Gefahr.

Burnout Syndrom

Diese Phase ist eine schwere Lebenskrise. Diagnose und Therapie gehören in professionelle medizinisch-therapeutische Hände. Der Mensch befindet sich in einer bedrohlichen Lebensphase, in einer Negativspirale, aus der er alleine keinen Ausweg mehr erkennen kann. Eine Burnout-Therapie mit Krankenstand und Kur ist zur Behandlung unumgänglich. Wie bereits erwähnt, ist es in der heutigen Zeit nicht ungewöhnlich, dass Menschen beruflich stressige Phasen durchmachen. Das Problem entsteht, wenn die Adaptierung an Stress schleichend erfolgt und Betroffene nicht mehr selbst erkennen, dass sie ihre Gesundheit ruinieren.

Auswirkungen von Stress auf das Immunsystem

Der Körper reagiert präzise. Um das innere Gleichgewicht immer wieder herzustellen, kann er jahrelang sehr gut kompensieren. Aber irgendwann kippt das System und der Körper schreit geradezu nach einer Auszeit.