

der. Denn unsere Bindung zur FH ist schon grösser. An der FH sind wir mit 20 anderen Studierenden im Schulzimmer gesessen und nicht mit 100 in einem Hörsaal.

Daniel: Wir sind FH-ler die sich an der Uni weitergebildet haben.

Pflegt ihr euer Beziehungsnetz auch via Alumni?

Daniela: Alumni ist eher Hobby und Freizeit, die Anlässe sind entsprechend auch eher geselliger Natur. Es gibt ja auch immer einen Apéro. In meinem Job ist es zudem eher weniger zwingend, dass ich ein grosses Netzwerk aufbauen und betreuen muss.

Daniel: Auch bei mir sind es eher andere Anlässe und Gelegenheiten, an denen ich das Netzwerk pflege.

Wie intensiv kümmert ihr euch um euer berufliches Beziehungsnetz?

Daniela: Ich habe in meinem Beruf fast nur konzerninterne Kontakte, die sich aus meiner Aufgabe heraus ergeben.

Daniel: Bei mir ist es Teil des Jobs. Wenn man kein geselliger Mensch ist, dann ist man im falschen Beruf. Ich bin viel unterwegs, privat wie beruflich, und komme so automatisch mit den Menschen in Kontakt. Sei es am Tag beim Kundentermin mit Mittagessen, an einem Abendanlass oder einem Anlass, den wir selber organisieren. Oder ich begegne einem Kunden an einem Match. Dann vermischt sich Berufliches mit Privatem, was eben dazugehört. Ich würde sagen, über das Jahr hinweg gibt es sicher einmal die Woche im Schnitt für mich einen Anlass. Im Sommer ist kaum was los, dafür mehr zu anderen Zeiten.

Zum Schluss nochmals zu euch. Eure Beziehung klingt so harmonisch – streitet ihr nie?

Beide: Bei uns gibt es tatsächlich eher selten Streit. Wir versuchen, aufkommende Probleme auch wenn möglich immer gleich anzusprechen, bevor sie überhandnehmen.

gus

In jeder Ausgabe des INLINE erscheint eine Kolumne zum Thema Psychische Gesundheit in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Berufsverband für Angewandte Psychologie, SBAP.

Resilienz – was wird darunter verstanden?

Das Konzept der Resilienz, also der seelischen Widerstandskraft, hat seinen Ursprung in der Entwicklungspsychologie und gewinnt zunehmend an Bedeutung. Dieser Ansatz ist vergleichsweise neu, denn bis in die 1990er-Jahre hat sich die Forschung hauptsächlich mit dem Konzept «Krankheit» beschäftigt. Diese Sichtweise klammerte «Gesundheit» völlig aus. Gesundheit galt schlichtweg als Abwesenheit von Krankheit. Seit dieser Zeit hat sich in den Human-, Gesundheits- und Sozialwissenschaften ein Wandel vollzogen. Ohne der Krankheitsforschung (Pathogenese) ihre Legitimation zu nehmen, wurde sie nun ergänzt durch Ansätze der Gesundheitsforschung (Salutogenese, z.B. Resilienzforschung (z.B. Emmi Werner, Kauai Studie), Salutogenese (Antonovsky 1997)). Diese Ansätze erforschen, welche Faktoren die körperliche und seelische Gesundheit eines Menschen erhalten. In diesem Zuge hat es die Gesundheit zu einer eigenen Defini-



Csilla Kenessey Landös, eidg. anerk. Psychotherapeutin
Fachpsychologin für Psychotherapie SBAP/FSP
Fachpsychologin SBAP in Kinder- und Jugendpsychologie
PSYCH-K® Begleiterin
zert. SVEB1-Kursleiterin
Systemische Supervisorin IEF

tion gebracht, nämlich als «Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens, der sich nicht nur durch die Abwesenheit von Krankheit oder Behinderung auszeichnet» (Weltgesundheitsorganisation).

Das Kohärenzgefühl (von lat. cohaerere = zusammenhängen) beschreibt eine Lebenseinstellung, die geprägt ist von Zuversicht und die darauf beruht, aufgrund von Erfahrungen Entwicklungen vorhersagbar zu erleben und dass eine hohe Wahrscheinlichkeit besteht, dass sich Dinge so entwickeln, wie man sie erwarten kann. Das Kohärenzgefühl ist bei Antonovskys Konzept der Salutogenese das Kernstück.

So viel zur Theorie. Wie können wir das in unserem Alltag umsetzen?

Resilienz im Alltag

Bevor wir ein Problem haben, sind wir irritiert. Unser Denken, Handeln und Fühlen passen nicht zur Situation, in der wir sind. Wir fühlen uns verunsichert. Wenn es uns gelingt, des Moments der Verunsicherung bewusst zu werden, so können wir so gleich – durch gezielte Fragen – Orientierung einholen. Denn wenn wir orientiert sind, dann fühlen wir uns sicher.

Dies bedeutet, dass wir durch eine neugierige Haltung Fragen stellen, sei es intrapsychisch in Form von leisen Selbstgesprächen, sei es unser Gegenüber (Handhabbarkeit, Verstehbarkeit und Sinnhaftigkeit nach Antonovsky), und uns dadurch Orientierung holen. Denn dann bleiben wir gesund.