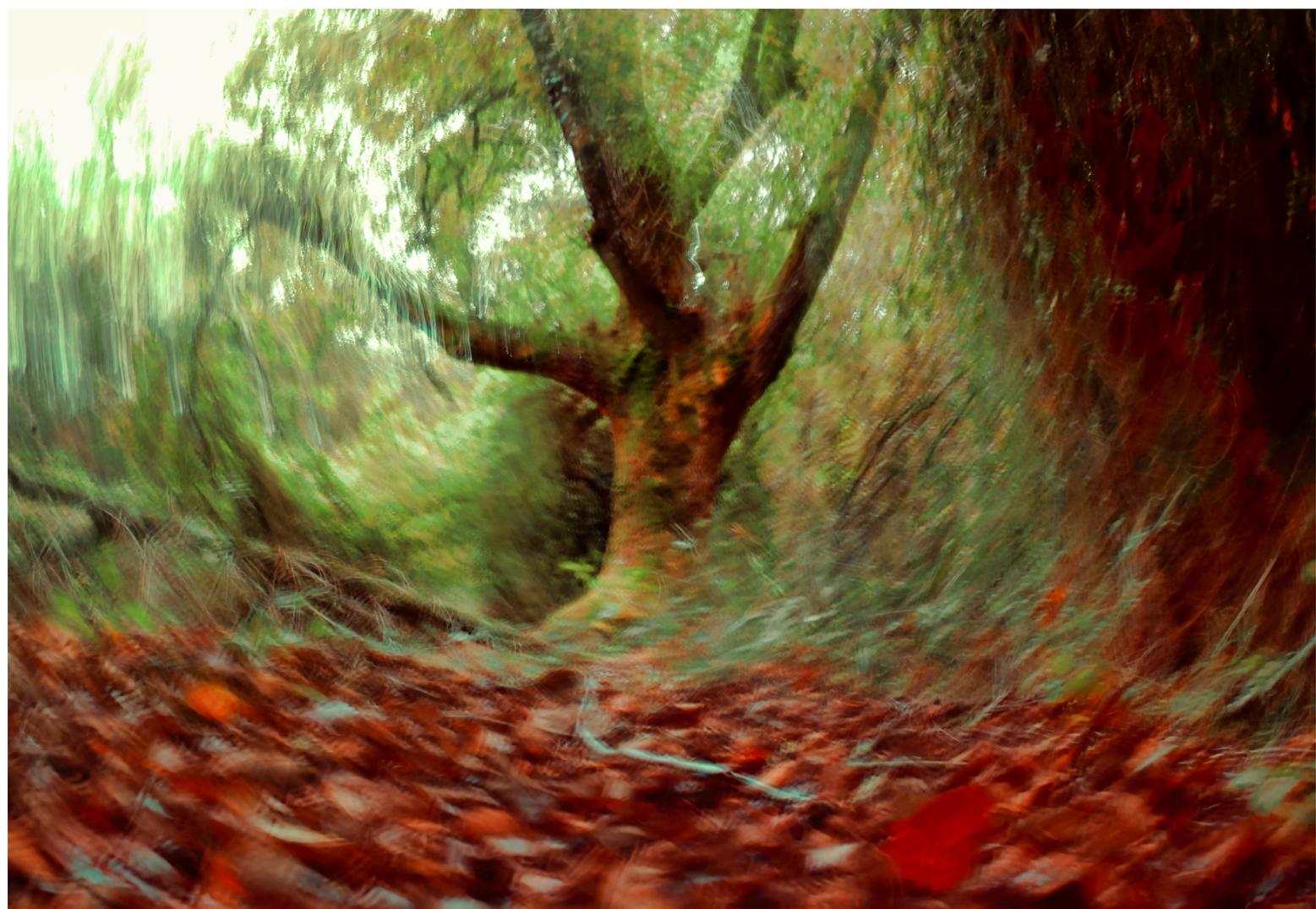


Resilienz



Stehaufmännchen am Werk

Erfolg ist nicht endgültig, Misserfolg nicht verheerend: Was zählt, ist der Mut weiterzumachen.
Winston Churchill

In diesem Buch möchte ich eines nicht: Den „Herzensjob“ als Paradies schönmalen. Denn das ist es nicht. Einige Menschen haben in den Interviews auch über die Herausforderungen gesprochen, die ihnen begegnet sind: Ängste bei der Geschäftsgründung, finanzielle Durststrecken, illoyale Mitarbeiter, Unklarheit in der Weiterentwicklung, eigene Fehler in der Arbeit, Schwierigkeiten mit Geschäftspartnern, um nur einige Beispiele zu nennen. Es sind Stolpersteine, die jeder antreffen kann.

Und damit gehört auch das Ringen um eine Lösung dieser Probleme hierher. Es mag auch sein, dass man scheitert – zum Beispiel bei einem Projekt, in der Zusammenarbeit mit einem Kollegen oder vielleicht sogar mit dem ganzen Business.

Entscheidend ist dann, so haben mir die Menschen in den Interviews berichtet, sich das Problem oder sogar das Scheitern anzuschauen – ehrlich, nüchtern, innerlich und selbstverantwortlich. Daraus können dann Einsichten erwachsen, wie es zu diesen Krisen hat kommen können. Oft eröffnet sich daraus ein ganz neuer Handlungsspielraum, der auf diesen neuen Erkenntnissen aufbaut. Albert Einstein scheint diesen Prozess erlebt zu haben, denn er sagt: „Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.“ Die alte Denkweise enthielt dann vielleicht Missverständnisse oder Selbsttäuschungen. Hat man diese in der Innenschau erkannt, kann man sie loslassen, die alten Strukturen verlassen und Neues entstehen lassen: eine neue Denkweise mit neuen Lösungsmöglichkeiten.

Ein Beispiel dafür ist der Wendepunkt im Leben von Uli Mattes: In der privaten und beruflichen Krise begann er, sein Leben grundlegend zu reflektieren. Dadurch veränderte sich seine Perspektive und Klarheit, Freude und Neugier konnten sich entwickeln. Der Umgang mit Konflikten bei Hamburg Leuchtfeuer, so wie ihn Ulf Bodenhausen im Interview erklärt, zeigt, wie man in vier einfachen Frageschritten zu Einsichten und einer neuen Perspektive gelangen kann. Ausprobieren empfohlen!

Für diesen Umgang mit Problemen sind Stehaufmännchen-Qualitäten gefragt: das Vertrauen, dass es weitergeht, die Kraft durchzuhalten, und die innerliche Verpflichtung, sich seiner Sache verschrieben zu haben. Eben ein Herzensjob, wie der Fotograf Uli Mattes in seinem Interview sagt. Nelson Mandelas berühmter Satz macht dabei viel Mut für diese dunklen Zeiten: „Unser größter Ruhm ist nicht, niemals zu fallen, sondern jedes Mal wieder aufzustehen.“

Stärken Sie Ihre Resilienz.

Resilienz ist die seelisch-emotionale Widerstandskraft, die einen Menschen gut mit Krisen, Misserfolgen oder Niederlagen umgehen lässt. Sie beruht auf sieben Eigenschaften:

- Optimismus: Ich kann diese Krise überwinden!
- Akzeptanz: Ja, diese Krise passiert mir!
- Lösungsorientierung: Ich kann meine Krise überwinden und überlege mir einen Plan.
- Keine Opferrolle: Ich sehe mir an, was passiert ist und gehe nach vorn.
- Verantwortung: Ich übernehme die Verantwortung für meinen Anteil der Krise.
- Networking: Ich nutze Unterstützung und Hilfe.
- Zukunftsplanung: Ich Sorge für meine Zukunft.

Die gute Nachricht: Über 70 Prozent der Menschen haben positive Anlagen für Resilienz, die sich noch weiter trainieren lassen.

- **Analysieren Sie überstandene Krisen**
Schauen Sie sich die Krisenzeiten in Ihrem Leben an und versuchen Sie herauszufinden, was Ihnen geholfen hat, sie gut durchzustehen. Sie gewinnen dadurch ein Gefühl für Ihre Stärken und die Gewissheit, dass Sie Krisen durchgestanden haben und dies in Zukunft auch können. Ein dritter, wertvoller Aspekt ist die Einsicht, dass Krisen nicht nur negativ sind. Finden Sie für jede Krise Ihres Lebens mindestens drei positive Konsequenzen.
- **Trainieren Sie die sieben Eigenschaften der Resilienz**
Nehmen Sie sich ein Projekt, das schwierig ist oder einfach nicht den gewünschten Erfolg bringt und nutzen Sie bewusst die sieben Eigenschaften der Resilienz für die Lösung. Besonders wichtig ist, dass Sie bewusst mit Optimismus und Akzeptanz arbeiten: Nehmen Sie an, dass die Situation schwierig, vielleicht mühsam, vielleicht voller Konflikte ist und drücken Sie diese unangenehmen Erfahrungen nicht weg. Akzeptieren Sie, dass Sie einfach dazugehören und versichern Sie sich gleichzeitig, dass Sie die Situation lösen können. Vergegenwärtigen Sie sich dafür Ihre Stärken und Erkenntnisse aus der ersten Übung.

Lassen Sie sich von Musik inspirieren

- **Gloria Gaynor – I will survive**
Gloria Gaynor singt davon, wie sie in einer unglücklichen Liebesbeziehung ihre Stärke und ihren Optimismus wiederfindet. Sie schmeißt den Liebhaber raus und meistert ihr Leben allein.
- **Sam Cooke – A change is gonna come**
Sam Cookes Lied beschwört seine unumstößliche Hoffnung, dass sich sein Leben voller Mühsal, Angst und Enttäuschung ändern wird. Es wurde zur Hymne des amerikanischen Civil Rights Movement und gehört seit 2007 zur Library of Congress, sozusagen der Nationalbibliothek der USA, in der Werke aufgrund ihrer „kulturellen, historischen und ästhetischen Relevanz“ archiviert werden.

- **Monty Python – Always look on the bright side of life**
Dieses Lied kennt jeder: Mehr Humor und Optimismus geht nicht.

- **Wise Guys – Jetzt ist Sommer**
Die Wise Guys, englisch für Schlaumeier, sind eine intelligente, freche a capella Band. In diesem Lied singen sie davon, dass die eigene positive Einstellung wesentlicher ist als die vielleicht schwierigen Umstände:

Jetzt ist Sommer, egal ob man schwitzt oder friert,
Sommer ist, was in deinem Kopf passiert.
Es ist Sommer, ich hab das klar gemacht,
Sommer ist, wenn man trotzdem lacht...

Unterstützen Sie sich mit Affirmationen

Wählen Sie für sich ein bis drei Affirmationen aus, die sich für Sie richtig anfühlen. Die Affirmationsvorschläge decken alle sieben Aspekte der Resilienz ab. Für die Arbeit mit den Affirmationen atmen Sie ein und sagen Sie sich bei der Ausatmung im Geiste den Affirmationssatz. Wiederholen Sie dies pro Affirmation zehn Mal. Am besten schaffen Sie sich dafür morgens und abends ein paar ungestörte Minuten.

Ich kann Herausforderungen meistern und habe dies auch schon oft getan.

Ich schaue mir die Herausforderung an, die mir gerade begegnet.

Ich wachse an dieser Situation und kümmere mich darum.

Ich finde einen Plan, der diese Aufgabe lösen wird.

Ich sehe mir an was passiert und lerne daraus.

Ich kümmere mich um die Situation und erkenne meinen Teil der Verantwortung. So kann ich die Situation verändern.

Ich entscheide mich, die Verantwortung für meinen Anteil an der Situation zu übernehmen.

Immer besser kann ich meine Verantwortung in dieser Situation annehmen.

Ich nutze alle Hilfe und Unterstützung, um diese Situation gut zu bewältigen.

Es ist eine Stärke, andere um Unterstützung zu bitten, und ich nutze sie für mich.

Ich kümmere mich gut um mein Leben und Sorge dafür, dass ich alles dafür habe.

Ich schaue mir mein Leben an und übernehme Verantwortung.

Die Affirmationen zum Entwicklungsfeld Resilienz können Sie gut mit der Yogastellung Vrkasana, der Baumstellung, verbinden. Stehen Sie dazu gerade, lösen Sie das rechte Bein und drücken Sie die Fußsohle gegen die Innenseite des linken Ober- oder Unterschenkels. Das rechte Knie zeigt zur Seite. Um Ihre Knie nicht zu belasten, ist es wichtig, dass der rechte Fuss oberhalb oder unterhalb des linken Knies platziert ist. Dann heben Sie die Arme nach oben und lassen die Schultern sinken. Atmen Sie tief und weiten Sie den Brustkorb. Halten Sie die Asana für einige Atemzüge und wechseln Sie dann die Seite. Danach stehen Sie gerne gerade und entspannt mit hüftbreit entfernten Füßen und sprechen Ihre Affirmationen. Vrkasana ist eine wackelige Stellung und Sie brauchen Konzentration und Kraft, um sich darin fest und unumstößlich wie ein Baum aufzurichten. Genau um diese Fähigkeit geht es auch bei der Resilienz: in sich das zu finden und zu aktivieren, was man braucht, um Herausforderungen gut zu bewältigen

Zum Weiterführen: Laden Sie Ihren Resilienz-Speicher auf.

Wenn Sie Ihre Resilienz langfristig stark machen wollen, möchte ich Ihnen Yoga ans Herz legen. Yoga bewirkt ein positives Körpergefühl, flexible physische Stärke und Entspannungsfähigkeit. Es führt Sie zu einem Geisteszustand der Weite und Harmonie und hilft Ihnen, bei sich anzukommen und sich selbst zu spüren. Natürlich ist es in dieser gestärkten, zentrierten Verfassung leichter, Krisen zu begegnen. Andererseits lernen Sie im Yoga auch Techniken, wie Sie in Krisensituationen schnell Ihren Geist beruhigen, Angst in den Griff bekommen und Energie schaffen, um die Krise zu meistern. Yoga wirkt quasi als Prophylaxe und Erste Hilfe-Mittel.

Welche Sterne führen Sie durch schwierige Zeiten? Warum?

Annamaria Kleinhuis aus der Eigentümerfamilie vom Hotel Baseler Hof

“Den Mitarbeitern geben, was sie brauchen”

Durch Gesundheitsmanagement eine Heimat für die Mitarbeiter schaffen

Das Hotel Baseler Hof an der Esplanade ist eines der großen Hamburger Hotels im Privatbesitz. Die Familie Kleinhuis hat den Baseler Hof - nun in 4. Generation- über Jahrzehnte behutsam und kontinuierlich erweitert und modernisiert und ist dabei den hanseatischen Wurzeln und dem christlichen Erbe treu geblieben. Noch heute gehört der Baseler Hof dem Verband christlicher Hotels an. Das Hotel beschäftigt derzeit über 130 Mitarbeiter in Verwaltung, Empfang, Küche und Zimmerservice und wird von Niklaus Kaiser zu Rosenberg geleitet.

Für dieses Interview treffe ich mich auf ein Mittagessen im Hotel mit Anna Maria Kleinhuis – Mitglied der Eigentümer-Familie und gleichzeitig an drei Tagen in der Woche Gesundheitsbeauftragte für die Mitarbeiter des Hotels. Ihr Schwerpunkt sind dabei Manualtherapie, Feldenkrais und Pilates. Wir sitzen im hanseatischen Kaminzimmer und ich kann gleich zu Anfang meine Frage an Frau Kleinhuis loswerden, wie sie selbst zu Feldenkrais gekommen ist, einer Methode, die das Bewegungslernen fördert. Nebenbei bemerkt: Frau Kleinhuis war bis vor kurzem im Vorstand des deutschen Feldenkrais-Verbandes.

Anna Maria Kleinhuis: Das war schon vor etwa 40 Jahren. Vor meinem Abitur musste ich mich einer Hüftoperation unterziehen. Reiten und andere Sportarten habe ich danach schnell wieder erlernt, aber ich suchte doch nach einer Möglichkeit, meine Beweglichkeit weiter zu verfeinern. Damals war Feldenkrais in Deutschland eher unbekannt und ich musste oft weit reisen, um an einem Feldenkrais-Workshop teilnehmen zu können und auch sehr gezielt nach Lehrern suchen.

Irgendwann war es dann klar, dass ich mich zur Feldenkrais-Lehrerin ausbilden lassen wollte und ich habe dann, neben der Familie und der Arbeit im Hotel, immer mindestens eine „Awareness through Movement“-Stunde pro Woche oder Einzelstunden in der funktionalen Integration angeboten. Damals habe ich sogar Gutscheine an die Mitarbeiter des Hotels verteilt.

Katrin Hundhausen: Wie ist denn Feldenkrais im Hotel angenommen worden? Feldenkrais ist ja schon eine spezielle Methode, die damals auch noch ganz wenig bekannt war.

AK: Feldenkrais ist so gut angekommen, dass ich ab 1997 jeden Dienstag Nachmittag eine „feste Stunde“ im Hotel nur für die Mitarbeiter angeboten habe. Die Stunde war immer belegt und die Mitarbeiter mussten sich sogar anmelden. Dieser Erfolg liegt meiner Meinung nach daran, dass es viel Mund-zu-Mund-Propaganda gab: Mitarbeiter, die in der Stunde waren und gefühlt haben, wie gut ihnen Feldenkrais bei jeglichen Beschwerden tat, haben darüber mit ihren Kollegen gesprochen. Und die kamen dann....

Die Feldenkrais-Stunden erfüllen den Wunsch der Menschen nach einer kleinen Auszeit, in der sie nichts leisten müssen und in der sie die ganze Aufmerksamkeit vom Lehrer und sich selbst haben dürfen.

KH: Vor 2 Jahren haben Sie dann Ihr Engagement verstärkt und bieten Feldenkrais, aber auch andere Formen der Bewegungslehre an drei Tagen pro Woche im Hotel an. Wie ist es dazu gekommen?

AK: Nach dem Tod von Just Kleinhuis ist die operative Leitung des Hotels ganz in der Hand von Niklaus Kaiser zu Rosenberg. Ihm liegt es am Herzen, die Eigentümerfamilie stark mit in das Hotelleben einzubeziehen. Man kann sagen, dass dies ganz allgemein ein Erfolgsfaktor für Familienunternehmen ist. Als Eigentümerfamilie unterstützen wir unsere Mitarbeiter in schwierigen Situationen und wir zeigen ihnen, dass wir an sie glauben. Doch dies kann nur durch den kontinuierlichen, persönlichen Kontakt mit den Mitarbeitern gelingen. Genau dabei helfen mir meine drei Tage im Hotel mit Feldenkrais und den anderen Angeboten.

KH: Und auch jetzt sind die Stunden in den drei Tagen gefüllt. Was ist Ihr Erfolgsrezept?

AK: Das lässt sich eigentlich auf drei Faktoren zurückführen. Erst mal müssen die Aktivitäten einen wirklichen Nutzen für die Mitarbeiter haben. Das können durch Pilates weniger Rückenschmerzen bei einer Mitarbeiterin in der Verwaltung sein oder auch einfacheres Arbeiten bei den Köchen nach einem Feldenkrais-Bewegungstraining.

Zweitens: Die Führungskräfte sind voll integriert, machen bei den Stunden mit und unterstützen die Teilnahme ihrer Mitarbeiter.

Und dann als letzter Punkt: Ich gehe mit meinen Angeboten auf die Mitarbeiter ein. Wir legen die Stunden zeitlich so, dass sie für die Mitarbeiter optimal und ohne Zeitverlust besuchbar sind. Die Inhalte der Stunden sind ganz stark davon geprägt, was die Mitarbeiter gebrauchen können und sich wünschen. Für die Damen im Zimmerservice gibt es entspannende Feldenkrais-Stunden, für die Mitarbeiter in der Verwaltung Kurse gegen Rückenschmerzen und in der Küche wird oft Ergonomietraining gewünscht. Für einzelne Mitarbeiter biete ich auch Manualtherapie an, zum Beispiel bei Schmerzen oder längeren Krankheiten. Das ist schon sehr individuell auf den Einzelnen ausgerichtet.

KH: Das hört sich nach einem umfassenden Programm an – und nach einem großen Investment in Ihre Mitarbeiter. Deshalb möchte ich Sie direkt nach dem Nutzen Ihres Programmes für das Hotel fragen.

AK: Der Nutzen lässt sich nicht so einfach beziffern im Sinne von „Ich investiere x Euro in Feldenkrais und kriege soundso viel wieder raus“. Unser Nutzen liegt ganz klar erst einmal darin, dass die Mitarbeiter weniger körperliche Beschwerden haben und sich bei der Arbeit wohler fühlen.

Fast noch wichtiger ist aber, dass durch die gemeinsamen Stunden ein Übergreifen der

verschiedenen Hierarchien und Abteilungen stattfindet. Wenn sich zum Beispiel an einem Tag ein Zimmermädchen und ein Mitarbeiter des Empfangs Matte an Matte bewegt haben, dann gehen beide am nächsten Tag anders miteinander um: Weniger von den Hierarchien und Funktionen bestimmt und einfach mehr von einem „bewegten Menschen“ zum anderen.

KH: Herzlichen Dank für das Gespräch.

Mein Gespräch mit Anna Maria Kleinhuis fand im März 2013 statt.