



Mario Grossenbacher und Antoinette Wenk leiten das Resilienz Zentrum Schweiz und erklären ihre Arbeit gern spielerisch.

FOTOS: CLAUDIA RAUBER

Die mentalen Abwehrkräfte stärken

Das in Basel ansässige Resilienz Zentrum Schweiz bietet „Work-Ins“ als Fitnessstudio für psychische Widerstandskraft an

Von Kathrin Ganter

BASEL. Besser mit Herausforderungen umgehen zu können, in schwierigen Situationen gelassen und lösungsorientiert zu sein, die Psyche zu stärken: Darum geht es bei der Resilienz. Das in Basel ansässige Resilienz Zentrum Schweiz schafft dazu einen neuen Ansatz. „Work-Ins“ als mentales Fitnessstudio. Die Idee dahinter: Wer regelmäßig seine mentale Widerstandskraft trainiert, kann sie dauerhaft stärken.

Antoinette Wenk spielt mit einem Tierchen aus Holz, das in sich zusammensackt, wenn man einen Knopf im Boden drückt. Es ist eine Giraffe. Je nach Druck knickt sie nur ein bisschen ein oder fällt ganz um. „Die grundsätzlichste Definition von Resilienz ist Toleranz eines Systems gegenüber Störungen“, sagt Wenk. „Wie gehe ich mit Druck von außen um? Lasse ich mal den Kopf hängen? Geht der Druck weg und ich erhole mich wieder? Was ist, wenn der Druck bleibt?“ Die Giraffe hängt voll durch. „Das heißt nicht, dass die Person nicht resilient ist. Die Frage ist, ob sie wieder aufsteht und wieder ein Gleichgewicht findet.“ Die Giraffe schnellt nach oben. Wie die Schnüre in der Giraffe hat auch der Mensch Möglichkeiten, sich wieder aufzurichten. „Die zu verstehen, um das geht es uns. Und das zu pflegen und zu kultivieren.“

Resilienz, sagt Antoinette Wenk, ist ein sehr abstrakter Begriff. Sie definiert ihn mit acht Faktoren. Kreativität gehört dazu

– manuell, als kreative Gedanken oder Intuition. Akzeptanz ist die Frage, was in der Situation gerade gegeben ist und welchen Handlungsspielraum es gibt. „Entdecke ich diesen, bin ich wieder selbstbestimmter und nicht fremdbestimmt.“ Selbstbestimmung ist ein weiterer Faktor, ebenso Zukunftsorientierung: Wo will ich hin, was ist mir wichtig im Leben? Bei großen Veränderungen, in Krisen geht dieses Bild oft verloren. Dazu gehört auch der Aspekt der Achtsamkeit, der bewussten Fokussierung und Entspannung. „Achtsamkeit bezieht sich auch auf den Körper: Bewegung, Natur, Atem, Schlaf, Ernährung, das alles spielt eine große Rolle“, erklärt Antoinette Wenk. Netzwerkorientierung – also die Beziehung zu anderen Menschen –, Optimismus und Lösungsorientierung schließen den Kreis der Resilienz Faktoren. Sie stehen in Beziehung zueinander in Balance-Achsen. Antoinette Wenk nennt ein Beispiel: „Es ist wichtig, dass ich nach einer Veränderung strebe, aber gleichzeitig auch eine Zufriedenheit im Jetzt haben kann. Dass ich ganz dankbar bin im Hier und Jetzt.“

Aufbauend auf den acht Faktoren beginnt das Training mit einer Selbsteinschätzung der momentanen Situation und Sichtweise. „Manches liegt einem natürlich. Es ist gut, sich dessen bewusst zu sein. Aber ich sehe auch, wo ich Mühe habe oder etwas sehr negativ bewerte – und dort fängt dann die Arbeit an.“ Das Resilienz Zentrum Schweiz bietet Beratungsgespräche, Coachings und Seminare für Einzelpersonen, aber auch für Familien oder Unternehmen an. Seit einiger

Zeit auch in Work-Ins. On- und offline gibt es wöchentliche Angebote zum Kraft tanken, Resilienzschulung, Well-being, Achtsamkeit, Kreativität (unter anderem Impro-Theater mit den Impronauten), Brain Gym und Body-Flow. Es ähnelt dem Kursplan eines Fitnesscenters. „Die Idee der Work-Ins ist es, wirklich zu trainieren“, sagt Antoinette Wenk. Denn Resilienz auszubilden braucht Zeit. Zu den Kursen kommen derzeit bis zu acht Leute, maximal zwölf könnten teilnehmen. Für das regelmäßige Training zuhause bietet das Resilienz Zentrum auch eine App fürs iPhone an.

Jeder braucht Nahrung für das eigene Wohlbefinden

Resilienztraining ersetze keine Psychotherapie, betont Wenk: „Wir sind keine Psychiater und haben auch nicht die Möglichkeit, kurzfristig mit Medikamenten zu unterstützen. Aber in dem Moment, in dem ich merke, es ist grad viertel vor zwölf greift unser Angebot – natürlich auch präventiv.“ Es kann auch eine Psychotherapie ergänzen. Manchmal sind es schon kleine Übungen, wie beim Body-Flow, die einem in Balance bringen können. Antoinette Wenk atmet ruhig und tief, wirft mit einer Hand eine unsichtbare Last über ihre Schulter. Selbstfürsorge sei ein wichtiger Aspekt: „Wohlbefinden und Resilienz sind wie ein Geschwisterteam.“ Jeder brauche Nahrung für das eigene Wohlbefinden und Zeit für sich. „Das ist nicht egoistisch, denn danach bin ich wieder da für die anderen.“

Das Bewusstsein für mentale Fitness wachse stetig, auch die Corona-Pandemie habe dazu beigetragen. Aber auch die Zunahme von psychischen Erkrankungen aufgrund hoher Belastung und des Lebenswandels führe dazu, dass Menschen ihre Resilienz stärken wollen. „Wir sind aber nicht in einem Stahlnauftrag unterwegs, damit unsere Kunden noch mehr buckeln und aushalten können.“

Für den Einstieg in das Resilienztraining hat Antoinette Wenk einen Tipp: ein Sechs-Minuten-Tagebuch. „Drei Fragen mit drei Minuten am Morgen und drei am Abend. Wenn Sie das täglich machen, verändert das viel. Das spornt auch an, dran zu bleiben und Lust zu entwickeln, sich zu entwickeln.“ Und, ebenfalls ein wichtiger Punkt der Resilienz: „Bewahren Sie den Humor. Es ist wichtig, auch mal lachen zu können und den Ernst raus zu nehmen.“

INFO

RESILIENZ ZENTRUM

Das Zentrum in Basel besteht seit fünf Jahren mit Standorten in Lausanne, Zürich und Olten. Geschäftsführer sind Antoinette Wenk und Mario Grossenbacher, das Team umfasst weitere zehn Personen. Angebote gibt es in Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch und bilingual. Zum Kundenkreis gehören neben Privatpersonen Behörden, Unternehmen aus Handwerk und Vertrieb, Schulen, Spitäler, Alters- und Pflegeheime sowie Versicherungen. **gtr**