

## „Nur wer auf sich selbst schaut, kann auch anderen beistehen“

Wenn rund 140 PersonalentwicklerInnen und SozialpädagogInnen aus Sozialen Unternehmen an einem Ort zusammenkommen, dann ist vermutlich die alljährliche PE-Tagung des bdv austria im Spiel. Was die 6. Veranstaltung dieser Art, diesmal unter dem Motto „Gesundheit und Resilienz“ im Linzer „Wissensturm“, so besonders macht und was dies alles mit Pippi Langstrumpf zu tun hat, erfahren Sie hier. **Silke Ruprechtsberger, bdv austria**

Rotraud A. Perner, bekannte Psychotherapeutin und erfahrene Supervisorin von MitarbeiterInnen in Sozialprojekten, kennt die Probleme, mit denen sich SozialpädagogInnen in der modernen, „entsolidarisierten und individualisierten Gesellschaft“ (Perner) herumschlagen: Schwierigste Rahmenbedingungen, hoher Leistungsdruck und in der Regel kaum gesellschaftliche Anerkennung. „Die menschlichen, kooperativen und dialogischen Ansätze der 1990er Jahre bekommen jetzt wieder Abstriche. Wer sich für die Außenseiter einer Gesellschaft einsetzt, wird schnell selbst ausgegrenzt – auch, wenn die so genannten Außenseiter eigentlich die Mehrheit sind“, so Perner.

Vor diesem Hintergrund warnte die ehemalige Uniprofessorin für Prävention und Gesundheitskommunikation sowie Erfinderin der PROvokativpädagogik ([www.perner.info](http://www.perner.info)) in ihrem Eröffnungsvortrag auf der 6. PersonalentwicklerInnentagung im Linzer Wissensturm zum Thema „Gesundheit&Resilienz“ auch vor einer falsch verstandenen Stärkung der Resilienz. Eigentlich meint Resilienz (vom Lateinischen „resilire“ - zurückspringen, abprallen) die Widerstandsfähigkeit im Sinne der Fähigkeit, mit negativen Veränderungen umgehen zu können. Perner spricht lieber von „Stehaufmännern und „Stehaufweibern“. Und davon, dass nach der selbstausbeuterischen, leistungsorientierten und autoritären Gesellschaft bis weit in die 1960er und 70er Jahre und dem darauffolgenden Umdenken Resilienz keinesfalls dazu verwendet werden dürfe, „uns wieder dazu zu bringen, nicht auf die gesundheitlichen Folgen von Anpassungsdruck zu schauen.“ Im Gegenteil: „Ich schaue auf mich, schon allein deshalb, um nicht den Fehler der Selbstschädigung zu machen. Ich be-



Vortragende Rotraud A. Perner plädierte für eine Pyramide mit anderen Werten. Fotos: Sozialplattform OÖ



harre trotzdem auf meiner Erfahrung weiter, bleibe trotzdem mit dem anderen in Kommunikation“, so Perner.

### Neudefinition der Werte tut Not

Gesamtgesellschaftlich würden die aktuellen Machtverhältnisse derzeit verhindern, dass statt der elitären Spitze die breite Basis der Bevölkerung ins Blickfeld rücke und somit auch besser gefördert werde. „Wir haben unfaire soziale Bedingungen und da sind wir dort mitbeteiligt, wo wir schweigen, wenn wir reden sollten“, plädierte Perner für eine „andere Pyramide mit anderen Werten.“

Um gegen unfaire Bedingungen konstruktiv Position zu beziehen, riet die Gesundheitspsychologin den Anwesenden, es mit Pippi Langstrumpf zu halten: „Pippi lässt sich nicht zwangsanpassen, sie spricht Dinge an, die ande-

re verschweigen. Sie ist lustig, kreativ und selbstbewusst.“ Davon kann man sich auch ohne Superkräfte eine Menge anschauen: Humor ist Perner zufolge eine wichtige Quelle der Resilienz. In gefährlichen Situationen gehe es vor allem darum, andere Verhaltensweisen als das übliche Kämpfen-Flüchten-Totstellen zu entdecken, beispielsweise sich zu distanzieren oder auch sprachlich zu verhandeln: „Jemandem zu sagen: ‚Ich finde das nicht richtig, wie Sie mich behandeln. Bitte behandeln Sie mich respektvoll‘ ist nicht kämpfen, sondern Position beziehen. Das funktioniert fast immer“, nennt Perner ein Beispiel. Und: „Auch Nichtstun kann eine Entscheidung sein. Aber sie sollte aktiv getroffen werden.“

### Glücklichsein ist lernbar

Zweites Highlight des Tages war der mitreißende Vortrag der Schweizer Psychologin und Publizistin Julia Onken. Sie stellte die Frage nach einem gelingenden Leben in den Mittelpunkt ihrer Ausführungen: „Glücklichsein ist lernbar“, ist sie überzeugt. Beim „Glück“ selbst gehe es Onken zufolge im Grund genommen mehr um die kleinen Momente des Glücks: „Dass man sich selber spürt, und spürt, was einem guttut. Dass man mit sich selbst im Einklang ist, sich dem Leben zuwendet und wieder lernt, zu staunen.“ In schwierigen Situationen sei es zudem hilfreich, sich zu fragen: „Was habe ich als kleines Kind besonders gern gemacht? Was kann ich von diesen einstigen Wünschen umsetzen?“



Die Schweizer Psychologin und Publizistin stellte die Frage nach einem gelingenden Leben. Foto: Sozialplattform ÖÖ

Wie Perner ermunterte auch Onken die TagungsteilnehmerInnen, gut auf sich selbst aufzupassen. Denn: „Wer gut für sich sorgt und achtsam mit sich selbst umgeht, geht auch achtsam und sorgsam mit anderen um.“ Und: Wenn Betreuerinnen und Betreuer von sich sagen, dass es ihnen gut geht, dann ist die Chance groß, dass etwas Gutes herauskommt. Wie immer das dann in der Realität auch aussehen mag.“ In der therapeutischen Arbeit sei es aller-

## 6. PE-Tagung

### „Zuhören sollte auch Spaß machen“

„Das Thema der heurigen PersonalentwicklerInnen-Tagung „Gesundheit und Resilienz“ entstand aus den Wünschen der TeilnehmerInnen des Vorjahres“, erklärt Charlotte Gruber, die gemeinsam mit Josephine Kober und Astrid Prommegger das inhaltliche Programm koordinierte: „In vielen Feedbackbögen von 2013 war die Frage „Wie schaue ich auf mich selber“ ein wichtiger Punkt, den sich viele gewünscht haben. Wir haben uns dann auf die Suche nach namhaften Expertinnen und Experten gemacht. Dabei war uns wichtig, dass diese das Thema nicht wissenschaftlich-trocken abhandeln, sondern dass das Zuhören auch motiviert und Spaß macht.“

Die PE-Tagung des **Bundesdachverbandes für Soziale Unternehmen (bdv austria)** richtet sich an alle PersonalentwicklerInnen, SozialpädagogInnen und sonstigen Interessierten und findet jeweils in Kooperation mit zwei Landesnetzwerken statt: Bei der heurigen, 6. Tagung vom 16. bis zum 17. Oktober in Linz kümmerte sich die **Sozialplattform Oberösterreich** um die Organisation, die **Beschäftigungsbetriebe Steiermark (bbs)** waren für die Inhalte verantwortlich (jeweils gemeinsam mit bdv austria). Als weiterer Kooperationspartner konnten die **Volkshochschulen Oberösterreich** gewonnen werden. Sie ermöglichten den tollen Rahmen der Veranstaltung im Wissensturm am Linzer Hauptbahnhof.

dings wichtig, in langen Zeiträumen zu denken: „Manchmal stellt sich der Erfolg erst viele Jahre später ein“, weiß Onken etwa aus ihrer Zeit als junge Psychotherapeutin in einem Männergefängnis.

### Mut zur Kreativität

„Es gibt keine un kreativen Menschen. Kreativität macht unser Wesen, unsere Natur aus“, betonte der renommierte deutsche Kreativforscher Karl-Heinz Brodbeck in seinem Vortrag zum Thema „Kreativität und Zukunftsoffenheit – Wege aus dem Labyrinth des Gewohnten“. Kreativität definierte Brodbeck dabei (unter anderem) als „Prozess, der eine unerwünschte Situation in eine erwünschte verwandelt“.

Bei Veränderungen sei es dazu aber zunächst notwendig, den unbewussten, selbstverständlichen und automatisierten Gewohnheiten quasi „Augen einzusetzen“, mit anderen Worten: das eigene Handeln bewusst und achtsam zu steuern. Aus diesem Blickwinkel betrachtet bedeute

wahre Resilienz, durch Achtsamkeit die eigenen Muster zu erkennen und wahrzunehmen und ihnen damit nicht mehr ausgeliefert zu sein, so Brodbeck. Ein Beispiel: „Es gibt Menschen, die einen vom ersten Augenblick an auf die Palme bringen. In so einer Situation stark zu sein bedeutet, das zu wissen und somit die Chance zu vielen -kreativen - Alternativen zu bekommen. Viele Alternativen erhält man aber nur, indem man viel ausprobiert. Man kann beispielsweise mit Humor reagieren.“



*Karl-Heinz Brodbeck ermunterte die Anwesenden, die gewohnten Bahnen auch mal zu verlassen. Foto: Sozialplattform OÖ*

Ein Weg, der sich einzuschlagen lohnt. Denn: „Wenn Sie wissen, warum Sie auf alte/junge Menschen, diese oder jene Gruppe oder auch diesen oder jenen Männer/Frauentyp auf eine bestimmte Weise reagieren, dann sind Sie in der Lage, in den entsprechenden Situationen auf kreative Weise zu handeln. Und das birgt in diesem Augenblick die Chance auf die Entdeckung des eigenen, persönlichen Lebensglücks“, machte Brodbeck den Anwesenden Mut, achtsam zu sein und sich nicht davor zu fürchten, die gewohnten Bahnen auch mal zu verlassen.

### Neue Anforderungen als Chance

Zu einer Veränderung des gewohnten Blickwinkels lud auch Manuela Vollmann, Vorsitzende des Tagungsveranstalters bdv austria und Geschäftsführerin des Sozialen Unternehmens abz\*austria, in ihrem interaktiven Vortrag ein. Weil ein gutes, soziales, inklusives Klima eine der Kernaufgaben von Sozialen Unternehmen sei, müssten diese sich permanent die Frage nach geeigneten betrieblichen Strukturen für die sich verändernden Bedürfnisse ihrer MitarbeiterInnen stellen. Vollmann: „Die Frage ist nur: Sehen die Unternehmen das als Chance, oder sehen sie das nur als Schwierigkeit bei der Umsetzung?“

Sie selbst zeigte sich überzeugt: „Neue Anforderungen sind Chancen, denn sie bieten auch die Möglichkeit zum Gestalten.“ Nach einer kurzen Präsentation des Firmen-



*Manuela Vollmann praktiziert Top Job Sharing bereits seit 17 Jahren. Foto: Sozialplattform OÖ*

gebäudes von Microsoft – samt Ruhe- und Sportzonen, Grünflächen, Telefonboxen und telefonlosen Großraumbüros – ermunterte sie die Anwesenden, selbst über Veränderungen nachzudenken, die zu mehr Wohlfühl am Arbeitsplatz beitragen könnten.

Als weiteren Punkt bedürfnisgerechter Rahmenbedingungen sprach Vollmann die Arbeitszeiten an: „Bei abz\*austria haben wir derzeit 27 verschiedene Arbeitszeitmodelle, die Gleitzeit erstreckt sich von 6:00 bis 22:00 Uhr. Umsetzen kann das freilich nur, wer vom Kontrollgedanken Abstand nimmt. So etwas geht nur über Vertrauen.“ Zudem bräuchten solch neue Arbeitszeit- und Arbeitsformen auch eine neue Führungskultur, so Vollmann weiter: „Jobsharing auch in den Führungsetagen bieten gute Vereinbarung von Familie, Beruf und Privatleben, machen Entscheidungen nachhaltiger und sind auch gesünder.“ Manuela Vollmann weiß wovon sie spricht - sie praktiziert Top Job Sharing (das Teilen einer Führungsposition) seit 17 Jahren.



*Weitere Fotos von der Tagung findet man auf [www.sozialplattform.at](http://www.sozialplattform.at). Foto: Sozialplattform OÖ*

## Stimmen zur Tagung

„Auf den Tagungen, auf denen ich sonst bin, geht es mehr um inhaltlich-fachliche Themen. Da fand ich es gut, dass es bei der PE-Tagung einmal um die eigene Resilienz ging und darum, die eigenen Fähigkeiten zu stärken. Es war ganz interessant, den Blickwinkel zu verändern und sich wieder einmal bewusst zu machen, wie wichtig es ist, auf sich selbst zu achten. Denn nur dann kann es auch den anderen gut gehen. Ich wünsche mir, dass das Thema Resilienz in unserem Verein stärker in den Fokus rückt und werde das auch anregen.“

**Viola Aichinger,**

**Personalentwicklerin bei Transjob (Stufenmodell) in Amstetten**



„Mir hat besonders gut gefallen, dass Frau Perner in ihrem Vortrag auch die Gefahr angesprochen hat, die das Thema Resilienz in sich birgt: Es ist wichtig, dass Transitarbeitskräfte Unterstützung dabei erhalten, widerstandsfähiger zu werden und besser mit ihren Problemen umgehen zu können. Aber das darf nicht bedeuten, dass sie ausschließlich selbst allein für ihre Lage verantwortlich gemacht werden. Es sind auch die Strukturen des Arbeitsmarktes, die viele krank machen und scheitern lassen. Und das muss man ebenso im Blick behalten.“

**Mario Bonelli,**

**Personalentwickler bei ABF in Feldkirch**



„Ich bin heuer das 1. Mal bei einer solchen PE-Tagung. Mich hat das Thema sofort angesprochen, weil wir selbst bei Reno OÖ seit 5 Jahren einen Gesundheitsschwerpunkt haben. Ein Großteil unserer Schlüsselkräfte, für die ich ja hauptsächlich zuständig bin, ist Mitte 40 und älter. Und der Druck steigt für alle. Denn die Lage am Arbeitsmarkt ist und bleibt schwierig. Da wollen wir mit geeigneten Maßnahmen dazu beitragen, dass die Beschäftigten nachhaltig gesund und leistungsfähig bleiben.“

**Judith Müller-Essilfie,**

**Personalentwicklerin von Reno OÖ**



„Ich habe das Gefühl, die Tagung war wirklich für mich, sprich: Sie hat mich persönlich bereichert. Die früheren PE-Tagungen haben eher Informationen geliefert. Die heurige Tagung hat mich – und auch die anderen – zum Nachdenken gebracht: über das, was man tut und warum man es tut und auch darüber, was man persönlich bewirken und verändern kann. Unser Beruf – die Arbeit mit langzeitarbeitslosen Menschen – wird in der Öffentlichkeit nicht immer anerkannt. Da ist es wichtig, Kraft aus dem Eigenen und dem Sinn der täglichen Arbeit zu schöpfen.“

**Elisabeth Lang,**

**Personalentwicklerin bei LEO Fürstenfeld&Großsteinbach**

