

# OÖNachrichten

## Gesundheit



[Anmelden](#)



BILD: FASRESEARCH

[STARTSEITE](#) [GESUNDHEIT](#)

# "Der Mensch braucht Freiräume für Muße"

Philosoph Harald Katzmaier spricht beim Martinstift-Symposium über Resilienz.

Von Dietlind Hebestreit, 08. Oktober 2018 - 00:04 Uhr

Job, Hobbys, Privatleben: Die Tage vieler Menschen sind prall gefüllt. Doch sei es nicht sinnvoll, das ganze Leben durchzutakten und alles zu optimieren. Das sagt Netzwerkanalytiker und Philosoph Harald Katzmaier, der am Samstag beim Martinstift-Symposium in Linz referiert, im OÖN-Gespräch:

## **OÖN: Was ist Resilienz?**

**Harald Katzmaier:** Dass wir Widrigkeiten widerstehen, ist ein Faktor von Resilienz. Der Begriff bedeutet, dass wir unter schwierigen Bedingungen lern- und entwicklungsfähig sind. Das kann man lernen. Resilienz ist wie ein Seiltanz: Um oben zu bleiben und stabil zu sein, brauchen die Hände Spielraum.

### **Wie soll man reagieren, wenn man an seine Leistungsgrenzen stößt?**

Wichtig ist es, Humor zu zeigen und durchzuatmen. Wenn uns etwas bedrängt, müssen wir uns Raum schaffen. Ein heilsamer Gedanke in derartigen Situationen: "Auch das wird vorübergehen."

### **Wie kann es gelingen, die von Ihnen so oft erwähnten Freiräume zu schaffen?**

Teil des Plans sollte es auf jeden Fall sein, auch planlose Zeiten zu haben. Es braucht leere Flecken für das Unerwartete. Schönheit will atmen und braucht Raum.

### **Wie bemerke ich, ob jemand überfordert ist?**

Wenn der Humor und die Höflichkeit aufhören, wenn wir ruppig und kurzatmig sind, dann ist das oft ein Zeichen von Überforderung. Aber auch dann, wenn wir Umgangsformen missachten, nicht mehr Bitte und Danke sagen, wenn wir nicht mehr zuhören, dem Gegenüber kein Gehör schenken.

### **Wer braucht professionelle Hilfe?**

Jede Führungskraft würde Coaching vertragen. Das betrifft auch alle Menschen, die in überoptimierten Systemen arbeiten.

### **Wie erkennt man überoptimierte Systeme?**

Das trifft zu, wenn es keine Rituale mehr gibt, wenn etwa keine Geburtstage mehr gefeiert werden. Wenn der Spielraum immer enger wird, sind wir nicht mehr lern- und entwicklungsfähig. Das schadet auch der Leistung. In derartigen Systemen werden wir spröde wie Glas, das schon bei der kleinsten Berührung zerbricht.

### **Wie geht man am besten mit Bedrängnis um?**

Es geht darum, Zeit für sich selbst zu haben, bei sich selbst zu Gast zu sein. Es ist gut, reflexiv, meditativ, spirituell zu sein. Stille ist dafür eine wichtige Voraussetzung. In der Stille treten wir mit unserer Seele in Verbindung. Listen, Gedanken, Aufgaben des Alltags – wir sollten nicht alles befüllen.

**Was tun Sie, wenn Ihnen alles zu viel wird?**

Ich bin ein leidenschaftlicher Landschaftsfotograf. Wenn mir alles zu viel wird, dann nehme ich meine Kamera, gehe wo hin, wo Wasser ist, und fotografiere.

**Symposion**

Beim Martinstift-Symposion im Linzer Brucknerhaus zum Thema „Grenzwertig – Zwischen Mut und Zumutung in der Behindertenarbeit“ am Freitag, 12. Oktober, referieren unter anderen Harald Katzmair („Das Resilienz-Prinzip: Was uns nicht umbringt, macht uns anders“) und Martina Leibovici-Mühlberger („Die Burnout Lüge“).

Infos über die Diakoniewerk-Veranstaltung unter [martinstift-symposion.at](https://www.martinstift-symposion.at)

» zurück zu Gesundheit «