



### Warum Ausgeglichenheit so wichtig ist

Resilienz-Forscherin Lisa Lyssenko referierte an der Hochschule Aalen

**10.04.2017** | „Lebe Balance“-Psychologin Lisa Lyssenko begeisterte mehr als 400 Mitarbeitende und Studierenden der Hochschule Aalen: Sie schilderte plastisch, wie man das Leben besser im seelischen Gleichgewicht halten kann. Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung der Hochschule Aalen referierte die Resilienz-Forscherin über die Stärkung psychischer Widerstandskraft.

Kennen Sie Neurasthenie? Diese Krankheit befiel Anfang des 20. Jahrhunderts viele Männer. Es waren auch damals harte Zeiten des Wandels: Die Eisenbahn, der Telegraf und die damit verbundene schnelle Übermittlung von Nachrichten und Informationen sorgten für eine Beschleunigung des Lebens. Und dann auch noch das: Die Frauen wollten plötzlich mitdenken und mitreden. Zuviel für den Mann. Er wurde krank. Damals hieß es Neurasthenie – heute würde man Burn-out sagen.

Lisa Lyssenko stellte die provokante These auf, ob sich die Gesellschaft heute nicht wieder in einem Zeitalter der Beschleunigung befindet: Ständige Abrufbereitschaft dank Smartphone, immer schnellere Informationsübermittlung durch das Internet und Nachrichtendienste wie Twitter. Eine immer härter werdende Arbeitswelt, in der sich Mann und Frau jeden Tag neu beweisen und flexibel reagieren müssen.

Unter den 400 Zuhörern in der Aula der Hochschule waren viele, die sich zunächst nicht recht vorstellen konnten, was hinter dem Titel „Lebe Balance“ steckt. „Es geht um die Stärkung unserer psychischen Widerstandskraft“, erklärte Lyssenko den Zuhörern. „Das kann man lernen.“ Das Grübeln über die Vergangenheit oder die Sorgen um die Zukunft sorgen für Stress im Kopf, so die Psychologin. „Wir arbeiten mit voller Energie, um die Anforderungen in der Arbeitswelt, aber auch im Privaten zu meistern. Diese Anforderungen steigen ständig“, sagte die Wissenschaftlerin aus Freiburg. „Aber unsere Gehirnleistung nimmt ab dem 25. Lebensjahr nachweislich ab.“

Damit es erst gar nicht zu den Symptomen kommt, die schon Ärzte zur Anfang des 20. Jahrhunderts beschrieben hatten – allgemeines Krankheitsgefühl, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzattacken – hat das wissenschaftliche Lebe-Balance-Team, dem Lyssenko angehört, ein Lern- und Erlebnismodell entwickelt. Die Inhalte: Achtsamkeit, Selbstfürsorge,



Werte, soziale Netze und Balance schaffen. Gespräche in der Gruppe, Selbstreflexion aber auch Übungen sollen den Teilnehmern helfen, ihren Umgang mit sich selbst, ihr Wertesystem und ihren sozialen Status zu hinterfragen und Konsequenzen abzuleiten. „Die Fähigkeit abzuschalten, ist entscheidend für die psychische Gesundheit“, erklärte Lyssenko.

Anja Mäurer, Koordinatorin des Betrieblichen Gesundheitsmanagement bei der AOK Ostwürttemberg und Prof. Dr. Kerstin Rieder von der Hochschule Aalen bedankten sich bei der Psychologin für den hochinteressanten Vortrag. „Bei Lebe Balance ist für jeden – ob jung oder alt – etwas dabei, um die eigenen psychischen Kräfte zu stärken“, sagte Mäurer, die demnächst mit Mitarbeitern der Hochschule im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung den Kurs ‚Lebe Balance‘ durchführt – damit diese das Gehörte noch besser verinnerlichen können. „Ich freue mich über den großen Zuspruch bei der heutigen Veranstaltung. Das waren sehr gute Anregungen“, sagte Prof. Dr. Kerstin Rieder vom Studiengang Gesundheitsmanagement an der Hochschule Aalen. „Wir wollen damit unseren Mitarbeitern wie auch den Studierenden Wege aufzeigen, um Stresssituationen besser zu meistern – in Zeiten des digitalen Wandels hin zur Arbeitswelt 4.0 brauchen wird dieses Rüstzeug.“