

Corona als Stresstest für die Psyche

HEILBRONN Welche Erfahrungen zwei Resilienz-Trainerinnen während der Pandemie gemacht haben – Mehr Zulauf von jungen Leuten

Von unserem Redakteur
Jürgen Paul

Während der Corona-Pandemie hat sich brennglasartig gezeigt, wie es um unsere psychische Widerstandskraft bestellt ist. Während die einen Ohnmachtsgefühle und Panikattacken bekamen, haben sich andere rasch auf die völlig neue Situation eingestellt und versucht, das Beste daraus zu machen. Die Resilienz, also die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne seelische Schäden zu meistern, ist bei den Menschen sehr unterschiedlich ausgeprägt.

Das haben Sibylle Söhner-Krieg und Claudia Elsässer in den zurückliegenden anderthalb Jahren noch intensiver erfahren als zuvor. Die beiden Business-Coaches und Resilienz-Trainerinnen hatten aufgrund der Corona-Krise deutlich mehr zu tun. Vor allem im ersten Lockdown im Frühjahr 2020 war es heftig: „Die Menschen wurden wirklich kurz aus ihrer Bahn geworfen“, erinnert sich Sibylle Söhner-Krieg. Zur Angst vor dem neuartigen Virus gesellten sich schnell Ohnmacht und Perspektivlosigkeit – niemand wusste ja, wie es weitergehen würde.

Akzeptanz Die Menschen waren plötzlich auf sich selbst zurückgeworfen. Sozialkontakte gab es kaum noch. In solch einer Situation zeigt sich, wie gefestigt man innerlich ist. „Der Schlüssel ist Bewusstheit und Achtsamkeit“, sagt Söhner-Krieg. Wer sich die außergewöhnliche Situation bewusst mache und sie als gegeben akzeptiere, komme schneller aus der Angstspirale heraus. Auch die erfahrene Trainerin hat im ersten Lockdown „wieder gelernt,



Warum können sich manche Pflanzen auch in widrigen Verhältnissen entfalten, während andere zugrunde gehen? Diese Frage stellt sich auch bei Menschen. Es hängt davon ab, wie widerstandsfähig, wie resilient man ist. Foto: Maren Winter/stock.adobe.com

mich mehr auf mich selbst zu konzentrieren und bewusster zu leben.“

Claudia Elsässer betont die Wichtigkeit von Struktur und Selbstbestimmung in dieser schwierigen Zeit. „Ich muss ins Handeln kommen, statt in Angststarre zu verfallen.“ Wer Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten hat, tut sich dabei natürlich leichter als unsichere Charaktere, sagt Elsässer.

Eine enorme Herausforderung war und ist die Pandemie auch für Führungskräfte. Die beiden Business-Coaches zählen Unternehmer, Manager und Geschäftsführer ganz

unterschiedlicher Branchen zu ihren Kunden. Die Kommunikation von Führungskräften sei während der Pandemie, wenn große Teile der Belegschaft im Homeoffice seien, noch wichtiger als ohnehin schon, sagt Sibylle Söhner-Krieg. „Wie hält man den Kontakt zur Mannschaft?“, ist eine zentrale Frage. Wenn Mitarbeiter verunsichert und voller Sorge um die Zukunft seien, müssten Führungskräfte Vertrauen und Sicherheit vermitteln – „und zwar authentisch und glaubwürdig“. Das gelinge nur mit klarer und transparenter Kommunikation, ergänzt Elsässer.

Die Coaches legen ihren Kunden auch ans Herz, ausreichend Selbstfürsorge zu betreiben. „Man muss auf seinen Kräftehaushalt achten“, betont Elsässer. Dazu gehöre, die Mitarbeiter zur Eigenverantwortung anzuhelfen, damit auch sie ihren Beitrag zur Bewältigung der Krise leisten können. „Die Führungskräfte können es nicht alleine richten“, sagt Söhner-Krieg.

Eigenverantwortung Was bleibt nach Corona? Die Trainerinnen sind sich sicher, dass das Thema Resilienz weiter an Bedeutung gewinnen

Die Trainerinnen

Sibylle Söhner-Krieg (links) schult Führungskräfte, Teams, Organisationen und Privatpersonen in Bereichen wie Führung, Resilienz, Veränderungsprozesse, Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung. Die ehemalige Geschäftsführerin und Gesellschafterin der Schwaigerner Soehnergroup ist unter anderem Resilienz-Trainerin, Business Coach und Karriere-Navigator Coach. Das trifft auch auf **Claudia Elsässer** zu, mit der Söhner-Krieg beim Thema Resilienz immer wieder zusammenarbeitet. Elsässer widmet sich auch der Mediation, der Burn-out-Prävention sowie der Berufs-Neuorientierung von Erwachsenen und Jugendlichen. Claudia Elsässer hat mehrere Jahre das elterliche Familienunternehmen geleitet. *jüp*



Termine

Auffahrt weiter gesperrt

NECKARSULM Wegen Verzögerungen beim A6-Ausbau muss laut Projektgesellschaft ViA6West die Sperrung der Anschlussstelle Heilbronn/Neckarsulm bis Donnerstag, 10. Juni, 23.30 Uhr, verlängert werden. Betroffen sind die Auffahrten in Fahrtrichtung Nürnberg und die Abfahrten aus Richtung Mannheim.

Linker Austausch

HEILBRONN Ein kommunalpolitischer Austausch der Linken findet am Samstag, 5. Juni, 10 bis 12 Uhr, statt. Online-Einwahldaten gibt es unter florian.vollert@linke-bw.de.

Yoga für Mama mit Baby

HEILBRONN „Yoga für Mama mit Baby“ bietet das Haus der Familie ab Donnerstag, 10. Juni, 10.45 bis 12.15 Uhr. Anmeldung: www.hdf-hn.de.

Job-Speed-Dating

HEILBRONN Über den Beruf des Heilerziehungspflegers informiert die Evangelische Stiftung Lichtenstern bei einem Job-Speed-Dating am Samstag, 12. Juni, von 12 bis 16 Uhr am Fenster direkt neben dem Café Samocca in der Theodor-Fischer-Straße 18 in Heilbronn. Info: lichtenstern.de/job-speed-dating.

Selbst vermarkten im Netz

REGION Wie man sich auf Online-Plattformen am besten präsentiert erfahren Interessierte in einem Online-Vortrag der Arbeitsagentur am Donnerstag, 10. Juni, von 14.30 bis 16 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung an Heilbronn.BCA-Veranstaltungen@arbeitsagentur.de ist erforderlich bis Dienstag. Welche Plattformen gibt es überhaupt? Wie helfen Xing, Linked-In, Facebook und Co. bei einem beruflichen Erfolg oder Wiedereinstieg? Müssen alle Plattformen bespielt werden? Der Online-Vortrag gibt die passenden Antworten.

Mopedfahrer abgedrängt

LÖWENSTEIN Bei einem Sturz schwer verletzt hat sich ein 17-jähriger Fahrer eines Leichtkraftrades am Mittwoch gegen 17.45 Uhr auf der K2097 bei Stocksberg. Der Mopedfahrer war von Prevorst in Richtung Löwenstein unterwegs, als ihm in einer unübersichtlichen Kurve auf seiner Fahrbahn ein Auto entgegenkam. Das Auto überholte in dieser Kurve einen Radfahrer. Der Mopedfahrer musste ausweichen, kam von der

Fahrbahn ab und stürzte. Der 17-Jährige wurde schwer verletzt und im Anschluss mit dem Rettungshubschrauber in eine Klinik gebracht. Am Moped der Marke Yamaha entstand Totalschaden von 6000 Euro.

Der Pkw-Lenker fuhr ohne anzuhalten weiter. Marke und Farbe seines Autos sind nicht bekannt. Zeugen, vor allem der Radfahrer, werden gebeten, sich unter 07134 9920 bei der Polizei zu melden. *red*

Erlaubnis für Zeltlager gefordert

Sportkreis und DRK wenden sich an die Landesregierung

REGION Sportkreis und DRK Heilbronn wenden sich in einem Brief an die Landesregierung. Sie fordern eine Erlaubnis für Zeltlager in den Sommerferien. Nachdem die Freizeiten im vergangenen Jahr wegen der Corona-Pandemie abgesagt werden mussten, sind die Veranstalter in diesem Jahr fest entschlossen, das Angebot aufrecht zu erhalten.

Andere Situation „Wir haben eine völlig andere Situation als noch vor einem Jahr“, begründet dies Klaus Ranger, Vorsitzender des Sportkreises Heilbronn und frisch gewählter Landtagsabgeordneter (SPD) für den Wahlkreis Neckarsulm. Er führt den Impfortschritt, Testmöglichkeiten und ein größeres Wissen über das Virus und die Krankheit an. „Unter diesen Umständen können wir Hygiene- und Schutzkonzepte entwickeln, die eine sichere Durchführung der Freizeiten mit Übernachtung ermöglichen.“

Durch die Übernachtungen befänden sich Kinder und Betreuer während der Freizeit in einer Art geschlossener Blase, bestärkt Uwe Beckh, Jugendleiter im Sportkreis und zuständig für das Sportzeltlager in Untergriesheim die Haltung der

Organisatoren. „Wir würden den Ablauf so gestalten, dass Kontakte zu anderen Personen möglichst vermieden werden oder nur unter Einhaltung der AHA-Regeln stattfinden.“ Beckh sieht keine Alternative darin, die Zeltlager abzusagen oder als Tagesfreizeiten durchzuführen. „Kinder und Jugendliche brauchen dieses Angebot. Sie brauchen ihre Freunde und sie brauchen sorglose und gewohnte Aktivitäten im Sommer, um die Belastungen der letzten Monate verarbeiten zu können.“

Schnelle Entscheidung Auch Brigitte Haaf vom DRK Heilbronn sieht sich für eine Freizeit unter Pandemiebedingungen gerüstet. „Allerdings brauchen wir schnell Klarheit“, so die ChefIn des Wüstenroter Rotkreuz-Zeltlagers. Haaf fordert, dass unmittelbar nach Bekanntgabe der Verordnung auch verbindliche Regeln zur Durchführung veröffentlicht werden. Für die teilweise ehrenamtlichen Organisatoren zähle der Tag der Vorbereitung. Ebenso müsse das Land Mehrkosten für Auflagen wie regelmäßige Tests tragen. Wichtig sei auch, dass die Betreuer noch rechtzeitig ein Impfangewinn erhielten. *red*

ANZEIGE

Wir sind uneingeschränkt
FÜR SIE DA!
✓ Einfach vorbeikommen! ✓ Ohne Test! ✓ Ohne Termin!

Jetzt beim Küchenkauf:

35% RABATT



GESCHIRRSPÜLER GESCHENKT!

Im Wert von 799€

AEG

PREMIUM-GESCHIRRSPÜLER

FD595V



Entdecken Sie unseren aktuellen Prospekt unter:
www.kuechen-arena.de/prospekte

1) Gilt nur für Neuaufträge. Ausgenommen Ware, die im Geschäft als „Werbeware“ gekennzeichnet ist, preisreduzierte Ausstellungsstücke, Abholküchen, Sparpreis-Angebote und Küchen-Standgeräte. Gilt nicht für Artikel der Marken b-collection, Berbel, Bora, Interliving, Lechner, Leonardo, Miele, NEXT 125, Quooker, Smeg, Systeme und walden. Nicht mit anderen Vorteilsaktionen und Preisvorteilen kombinierbar. Rabatt gilt pro Auftrag, wird sofort an Rechnung gekürzt und beinhaltet bereits den Skonto bei Anzahlung. Keine Barauszahlung möglich. 2) Gilt nur für Küchen-Neuaufträge ab einem Warenwert von 4.000,- €. Ausgenommen preisreduzierte Ausstellungsstücke, Abholküchen und Sparpreis-Angebote. Nicht mit anderen Vorteilsaktionen und Preisvorteilen kombinierbar. Keine Barauszahlung möglich.

KÜCHEN ARENA

Der große Küchen-Spezialist!

KüchenArena GmbH & Co. KG

74076 Heilbronn

Etzelstr. 31

beim Weipert-Areal

Öffnungszeiten: Mo-Fr 9:30-20 Uhr

Sa 9:30-18 Uhr

www.kuechen-arena.de

heilbronn@kuechen-arena.de

Mit gigantischer Bad-Abteilung!

www.orange-promotion.de
KW 22/21 HN