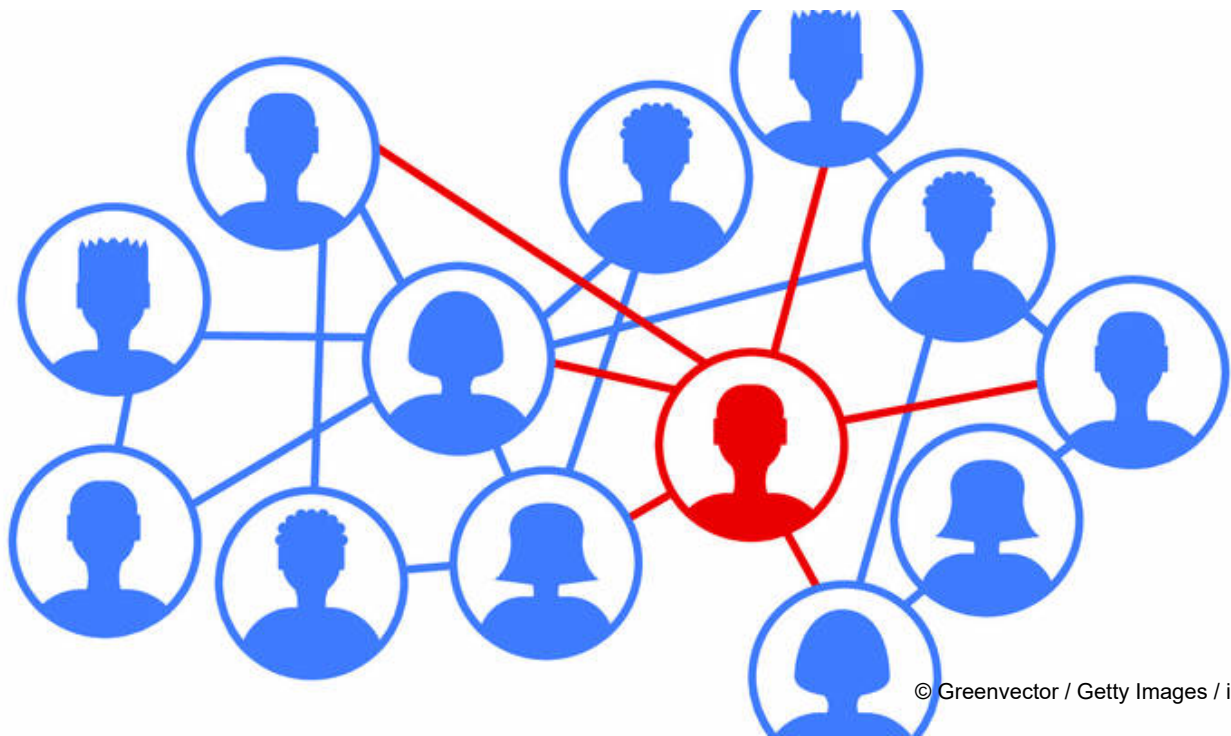


<< (/news-1722308.html) Zum Dossier: Psychologie im Alltag (/psychologie-im-alltag-2142209.html)
04.06.2020

Soziales Netzwerk – wertvolles Kapital

von Nina Konopinski-Klein

Ob bei der Stellenbesetzung oder der Suche nach neuen Kooperationspartnern: Die gute Einbettung in ein soziales Netzwerk erweist sich auch für Apotheker oft von Vorteil. Dazu ist es allerdings nicht nur wichtig, beizeiten ein Netzwerk aufzubauen, sondern auch, es regelmäßig zu pflegen.



© Greenvector / Getty Images / iStock

Fallbeschreibung

Die Ausgangseinschränkungen in den Zeiten der Corona-Krise werden langsam gelockert. Während eines Team-Treffens, das eher einer Lagebesprechung glich, berichteten Kolleginnen über die Erfahrungen und Erlebnisse der letzten Zeit.

Manche sagten, es wäre genauso wie früher: Sie seien sowieso gerne alleine zu Hause. Die anderen klagten über das plötzliche Übermaß an schulischen Aufgaben der Kinder und über Probleme mit deren Betreuung. Alle berichteten über ihre Erfahrungen aus dieser Zeit und wie sie die Wochen verbrachten. Nur die Apothekerin, Frau Beste, sah betrübt in die Runde und bot einen sehr traurigen Anblick.

Ihre Stimmung verschlechterte sich zusätzlich, als sie hörte, wie ihre Kollegin Frau Meier über viele Telefonate, WhatsApp-Nachrichten und Skype-Termine berichtete. Auf die Bemerkung von Frau Beste, sie habe nur wenige Bekannte und diese außerdem schon lange nicht mehr gesehen oder von ihnen gehört, antwortete Frau Meier mit einer Feststellung: „Sie sind doch selber schuld. Wenn Sie

“ **Das Telefon funktioniert in beide Richtungen.**

sich nicht selbst um Ihre Mitmenschen und regelmäßige Kontakte mit ihnen kümmern, dann bleiben Sie alleine. Das Telefon funktioniert in beide Richtungen.“ Sie berichtete anschließend von ihrem sogenannten Netzwerk und ihrem Umgang mit Menschen.

Der aktuellen Situation mit vielen Freunden und Bekannten folgte bei Frau Meier eine ähnliche, wie sie auch Frau Beste erlebte. Frau Meier verletzte sich schwer am Knie und war mehrere Wochen immobil. Diese Zeit war anfänglich sehr schwer. Sie fühlte sich einsam und litt darunter, bis sie sich vornahm, etwas dagegen zu tun.

Was ist ein Netzwerk?

Unter dem sozialen Netzwerk einer Person versteht man ihre soziale Integration in die Gesellschaft, d.h. alle ihre direkten und indirekten sozialen Beziehungen zu anderen Personen, wie Familie, Freunde, Nachbarn, Arbeitskollegen usw. Die Integration oder Isolation der Person kann anhand des gegenseitigen Zusammenhalts, anhand von Kontakten, eventueller Unterstützung und emotionaler Bindung charakterisiert werden.

In kritischen Situationen nicht allein sein

Wie wichtig ist das überhaupt? Die gute soziale Integration ist eine Voraussetzung für eine soziale Unterstützung. Die unterstützende Funktion der sozialen Netzwerke zeigt sich vor allem in kritischen Situationen: Wer niemanden kennt, kann nur schwer eine Unterstützung erwarten. Allein die Tatsache, viele Personen zu kennen, garantiert jedoch nicht die Verlässlichkeit der anderen. Die Qualität der Beziehungen, die Dichte des Netzwerkes (Anzahl der Personen mit tatsächlichen Kontakten und Enge der Vernetzung) sowie die Dauer der Bekanntschaft und das Ausmaß der Gegenseitigkeit in den Beziehungen sind dabei entscheidend.

Die Funktion der Netzwerke

Soziale Netzwerke können sowohl einen unterstützenden als auch einen belastenden Einfluss auf die jeweiligen Personen haben.

Unterstützender Einfluss

Inzwischen wurde mehrfach die positive Rolle der sozialen Integration auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden nachgewiesen. Die positive Form der Unterstützung durch die soziale Umgebung zeigt sich in drei Hauptbereichen:

- emotionale Unterstützung – wie Beistand, Trost, Zuspruch, Verständnis, Sorge und Zeigen von Zuneigung
- instrumentelle Unterstützung – eine Bereitstellung von Mitteln (finanziell, gegenständlich) oder konkreten Hilfeleistungen (Arbeitskraft, Zeit, Strukturen und Abläufe)
- informationelle Unterstützung – Bereitstellung von Wissen, Ratschlägen und Hinweisen. Diese Form der Unterstützung ist besonders wichtig im beruflichen Leben. Gerade das Nutzen von inoffiziellen Netzen (Wissen über eine neue, freie Stelle, Unterstützung von neuen Mitarbeitern) kann sehr positiv ausgelebt werden. Aber Vorsicht: Die informationelle Unterstützung birgt die Gefahr von negativen Vernetzungen (Bildung von Cliquen, Umgang mit Gerüchten und Verleumdung) und sollte daher mit Bedacht und mit Fingerspitzengefühl angewandt werden.

Die Macht der Umgebung

Wie bereits erwähnt, hat die Qualität bzw. die Ausprägung der Grundstimmung des Netzwerkes einen Einfluss auf deren Mitglieder. So sind Personen, die im Zentrum eines Netzwerkes stehen (d.h. sie selber steuern, mit wem und wie oft sie andere kontaktieren), glücklicher als Personen am Rande eines Netzwerkes. Je näher

(emotional und geographisch) die Netzwerkmitglieder zueinander stehen, desto stärker überträgt sich die positive oder negative Grundstimmung. Somit kann der Umgang mit positiven und glücklichen Personen einen selbst glücklich machen.

Nachgewiesen wurde jedoch auch die Übertragung der negativen Stimmung. Personen, in deren nächster Umgebung sich depressiv Kranke befinden, haben eine 93-prozentige Wahrscheinlichkeit, selbst eine Depression zu entwickeln. Diese Erkenntnis bedeutet jedoch nicht, man sollte alle unglücklichen, psychisch instabilen oder kranken Personen aus der eigenen Umgebung verbannen. Bei Kenntnis solcher Umstände darf man selbst die unterstützende Funktion übernehmen, sollte jedoch nicht vergessen, mit entsprechenden Maßnahmen wie Kontakten zu positiv gestimmten Personen, glücklichen Erlebnissen und Auszeiten auch Selbstfürsorge zu betreiben.

Wie baue ich ein Netzwerk aus?

Jeder von uns besitzt eine bereits ausgebaute Form von sozialem Netzwerk, ist sich jedoch nicht immer dessen bewusst. Eine gute Möglichkeit ist eine Analyse der Kontaktpersonen und der Häufigkeit der Kontakte. Hierzu bietet sich folgendes Vorgehen an:

Auflisten

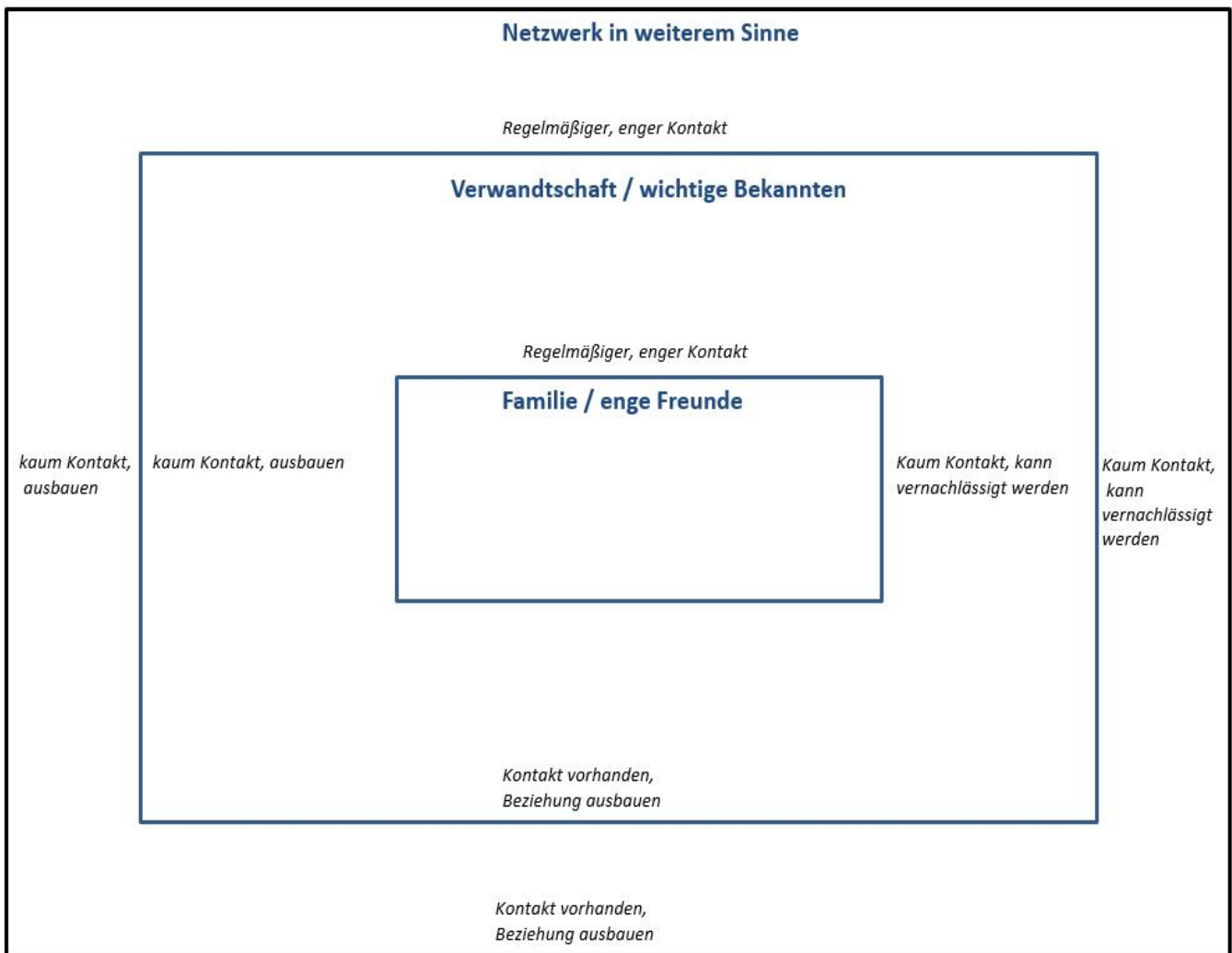
Nehmen Sie sich eine ruhige Minute vor und denken über die Personen Ihrer Umgebung nach. Es betrifft sowohl Personen in Ihrer privaten als auch in Ihrer beruflichen Umgebung:

- Wie viele beste Freunde haben Sie? Wer sind sie?
- Mit wem kommunizieren Sie am häufigsten? Warum? Worüber?
- Mit wem lachen Sie am liebsten? Worüber?
- Auf wen können Sie sich am meisten verlassen? Warum?
- Wer hat einen Einfluss auf Sie? Warum?

Listen Sie Personen Ihrer Umgebung auf – mithilfe einer Datei oder einer bildlichen Darstellung.

Abb. 1 Beispiel einer Excel-Datei zur Auflistung der Personen im Umfeld

Mein Netzwerk / soziales Umfeld



Einteilen

Denken Sie darüber nach, mit wem Sie sich künftig umgeben wollen.

- Wen würden Sie gern öfter sehen? Wer ist für Sie von Bedeutung? Wer kann Sie beruflich unterstützen? Von wem können Sie am meisten lernen? Wem können Sie vertrauen?
- Aber auch: Wer vermittelt Ihnen negative Energie? Wer gibt Ihnen ein Gefühl von Minderwertigkeit, das Gefühl, schlecht zu sein, unzulänglich usw.? Wer sucht dauernd nach Fehlern in Ihren Aussagen, Ihrem Verhalten? Wer schadet Ihnen mehr als er Ihnen nutzt?

Schlussfolgern

Seien Sie konsequent. Wenn Sie sich schon die Mühe machen, diese Analyse durchzuführen und sich bewusst sind, welche menschlichen Qualitäten Ihnen wichtig sind und welche dieser Eigenschaften Ihnen Ihre Umgebung bietet: Ziehen Sie daraus Konsequenzen.

- Denken Sie nicht daran, irgendwann werde ich Frau X anrufen, sondern tragen Sie bewusst solche Termine in Ihren Kalender ein. Wie oft passiert es, dass man eine bestimmte Person trifft, sich exzellent mit ihr unterhält und anschließend fragt, warum ist seit dem letzten Treffen so viel Zeit vergangen?
- Gehen Sie bewusst dagegen vor. Manchmal kann sogar eine Urlaubsbekanntschaft, einmal pro Jahr kontaktiert, eine Bereicherung und Anstoß für neue Anregungen sein. Wenn Sie bei einer Fortbildung eine neue, sympathische Kollegin aus der Apotheke der Nachbarstadt kennengelernt haben, warten Sie nicht auf eine eventuelle nächste Fortbildung, sondern gehen Sie eine aktive Bekanntschaft an. Durch Austausch können Sie Ihre Expertise stärken und in Ihrer Arbeitsstelle weitergeben.

- Nutzen Sie Ihre Kontakte, um berufliche Herausforderungen zu meistern. Halten Sie Kontakt zu ehemaligen Pharmaziestudenten, die das Praktikum bei Ihnen in der Apotheke gemacht haben. Finden Sie über Ihr Netzwerk Fachkräfte und tauschen sich mit Kollegen über Probleme aus.

Genauso gehen Sie bei den von Ihnen als negativ bewerteten Personen vor:

- Fühlen Sie sich in der Nähe einer bestimmten Person nicht wohl? Vermeiden Sie so gut es geht die negativen Kontakte.
- Ruft Ihre Freundin nur dann an, wenn Sie etwas von Ihnen braucht? Denken Sie darüber nach, ob das eine echte Freundschaft ist, sprechen mit ihr darüber und beenden Sie diese gegebenenfalls.
- Nutzt Ihre Arbeitskollegin Ihr offenes Ohr, um über andere zu lästern? Sagen Sie klar, dass sie an solchen Informationen nicht interessiert sind oder keine Zeit für solche Gespräche haben. Wiederholen Sie öfter dieses Vorgehen und die lästernde Person wird merken, dass sie sich andere Zuhörer suchen soll.

Fazit

Sie und nicht Personen Ihrer Umgebung entscheiden, mit wem Sie in Verbindung sind und bleiben und welchen Einfluss diese Verbindung auf Sie und Ihre Umgebung hat. Nur Sie selbst entscheiden, ob und wie Sie diese Verbindung zu Ihrem persönlichen Wohl und Ihrem beruflichen Erfolg nutzen.
