

Transrationale Kompetenzen zur Kompensation psychischer Probleme aufgrund extrinsisch motivierter Überforderung

Hinterberger T.¹

¹Uniklinikum Regensburg, Psychosomatische Medizin, Regensburg, Deutschland

Der Begriff der Kompetenzentwicklung ist zentral geworden für die erfolgreiche Unternehmensgestaltung. So werden neben Fachkompetenzen und einer langjährigen Erfahrung von Mitarbeitern soziale Kompetenzen, Handlungskompetenzen und kommunikative Kompetenzen erwartet und geschult. Gleichzeitig ist die derzeitige Unternehmenskultur durch ein hohes Maß an Erwartungen und Ansprüchen gekennzeichnet. Diese bilden ein rationales Wertesystem mit Begriffen wie Perfektion, Zuverlässigkeit, Flexibilität, Effizienz, Kontrolle, Sicherheit und nicht zuletzt Kompetenz. Dieses Wertesystem definiert die Kompetenzanforderungen in Unternehmen, Schule und Ausbildung.

Da die wenigsten Menschen diesen zunehmenden Ansprüchen gerecht werden können, ist die Gefahr des Scheiterns groß, wobei für das Coping oft unzureichend professionelle Hilfe zur Verfügung steht. Neben Copingstrategien werden hier sogenannte transrationale Fähigkeiten vorgestellt, durch welche Menschen in die Lage versetzt werden, ein extrinsisch motiviertes rationales Wertesystem intrinsisch zu kompensieren. Zu den transrationalen Kompetenzen gehören beispielsweise Ungewissheitstoleranz, Fehlerfreundlichkeit oder Anspruchsrelativierung. Diese Kompetenzen entstehen einer Bewusstseinshaltung, welche in spirituellen Kontexten kulturübergreifend kultiviert und praktiziert wird. Aufgrund ihrer Komplementarität zu den rationalen Kompetenzen ermöglichen transrationale Fähigkeiten zusätzliche Freiheitsgrade im Umgang mit den Anforderungen. Dadurch kann die eigene Resilienz gestärkt werden und das Burnout-Risiko verringert, was in zukünftigen Studien gezeigt werden soll.