



im Dialog



Kontinuität & Veränderung

Vom Umgang mit stetem Wandel



Veränderungen brauchen Mut –
welche Rolle spielt Angst?

Die Kraft der Rituale –
alle Jahre wieder

Im Trubel gelassen bleiben –
arbeiten in der Zentrale der SDMed

Liebe Leserin, lieber Leser,

geht es Ihnen auch so, dass Sie das Gefühl haben, alles verändert sich immer schneller? Wir wollten es genauer wissen und haben das Thema Veränderung als Titelthema unter die Lupe genommen. Oder genauer, wir haben uns gefragt, welche Rolle Kontinuität im Umgang mit stetem Wandel spielt. Antworten und mehr über Aspekte wie Offenheit, Mut oder Angst, die mit Veränderungen im Zusammenhang stehen, finden Sie ab Seite 4.



Gerne möchten wir auch unseren 35. Geburtstag als Fachagentur für medizinische Live-Kommunikation in diesem Dezember mit Ihnen teilen auf Seite 5. Dieser lässt sich ebenfalls unter den Stichworten Beständigkeit und aktives Gestalten von Veränderungen zusammenfassen.

Passend zur Jahreszeit, haben wir uns auf Seite 11 der Kraft von (Weihnachts-)Ritualen gewidmet.

Die Mitarbeiter der SDmed wünschen Ihnen und Ihren Familien eine schöne Advents- und Weihnachtszeit.

Ihr Peter Lasthaus, Vorstand

Gibt es eine gesunde Dosis Stress?

Kennen Sie das? Sie versinken bei einer Sache völlig im Tun und tauchen irgendwann glücklich wieder auf, weil Sie etwas geschafft haben? Dann haben Sie höchstwahrscheinlich einen „Flow“, also eine gesunde Dosis Stress, erlebt. Prof. Dr. Corinna Peifer forscht zu diesem Thema an der Ruhr-Universität Bochum und kommt zu dem Schluss, dass ein gewisser Grad an Stress unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit fördert, nämlich dann, wenn wir im „Flow“ sind.

Woran merkt man denn, dass man gerade in einem Flow ist?

Wir haben ein Gefühl von Kontrolle in dem, was wir tun. Ein guter Indikator ist auch unser Zeitgefühl. Schauen wir auf die Uhr und sind überrascht, wie spät es schon ist, waren wir vermutlich im Flow.

Was bei dem einen Flow auslöst, muss bei einem anderen nicht funktionieren, oder?

Genau, es ist unterschiedlich, wobei Menschen Flow erleben. Während die einen in der Analyse von Daten völlig aufgehen können, erleben es andere beim intensiven Gespräch mit Freunden. Die Forschung zeigt: Je besser wir eine Tätigkeit beherrschen, desto eher kommen wir in den Flow.

Und wie wirkt sich das auf unsere Gesundheit aus?

Die aktuelle Forschung zeigt, dass Flow-Erleben positiv mit Leistung und Kreativität zusammenhängt sowie mit größerem Wohlbefinden. Es lohnt sich also, regelmäßig Dinge zu tun, die Flow auslösen, das heißt, die Balance zwischen förderlichem und überforderndem Stress zu halten.

Wie bekommt man die richtige Dosierung von Stress und Entspannung hin?

Wichtig dafür ist, dass wir uns nach der Arbeit auch wirklich erholen. Wenn rund um die Uhr E-Mails eintreffen und wir ständig mobil erreichbar sind, erschwert das das Abschalten und damit die Erholung. Aber nur durch entsprechende Erholung bleiben wir leistungsfähig und motiviert. Hilfreich für das Abschalten: möglichst wenig Unerledigtes am Arbeitsplatz zurücklassen, über das wir in der Freizeit noch nachgrübeln müssen. Fangen Sie kurz vor Feierabend nichts Neues mehr an und schreiben Sie sich eine To-do-Liste für den nächsten Arbeitstag, um die Arbeit getrost aus dem Kopf verbannen zu können. ■

<https://t1p.de/xerb>

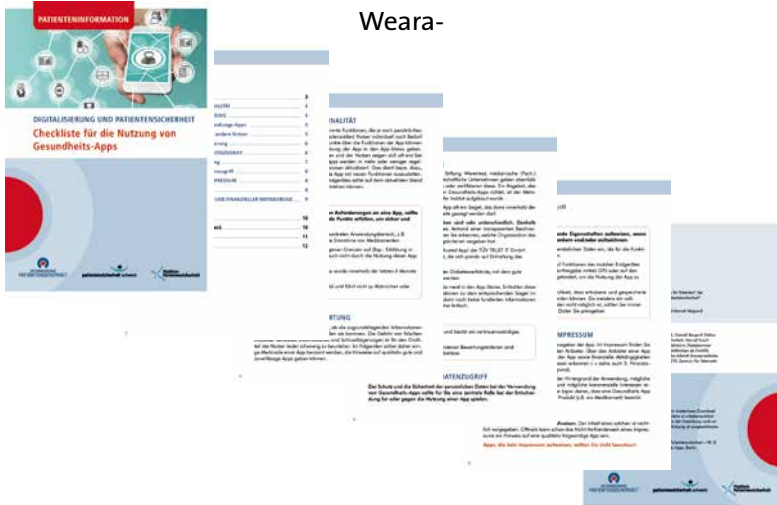


Gesundheits-Apps weiter im Trend

Die voranschreitende Digitalisierung ist für das Aktionsbündnis Patientensicherheit e. V. ein wichtiges Handlungsfeld. Es gibt viele unterschiedliche Arten von Gesundheits-Apps. Worauf man bei der Verwendung von Gesundheits-Apps auf mobilen Endgeräten wie Tablets, Smartphones oder

Wearables besonders achten sollte und welche Vorteile und welche Risiken durch die Nutzung entstehen können, hat das Aktionsbündnis Patientensicherheit in einer Checkliste zusammengestellt. ■

Checkliste zum Download:
<https://t1p.de/u2c2>



Medizinportal von Frauen für Frauen

Das neue Medizinportal LadyHealth bietet zu frauenbezogenen Gesundheitsthemen und Erkrankungen aktuelle Erkenntnisse aus Forschung, Wissenschaft und Praxis. LadyHealth stellt neue Therapien sowie interessante Studien und Forschungsergebnisse vor und bringt Nutzerinnen so auf den neuesten medizinischen Stand. Darüber hinaus berichtet das Portal über die Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung und über alles, was die Gesundheit und das Wohlbefinden im Alltag fördern kann. Betrieben wird das Portal von der HealthCom GmbH in Köln. ■

<https://www.lady.health>

Senioren am zufriedensten mit Gesundheitsversorgung – größte Zukunftsangst bei 50 plus

Fast acht von zehn Bundesbürgern (78 Prozent) ab 70 Jahren beurteilen die aktuelle Gesundheitsversorgung an ihrem Wohnort mit den Schulnoten „sehr gut“ oder „gut“. Damit sind die Senioren die zufriedenste Altersgruppe.

Die vorangehende Altersgruppe, die Generation 50 plus, die sogenannten „Best Ager“, ist dagegen am skeptischsten, was die weitere Entwicklung in den nächsten zehn Jahren anbelangt: So erwartet fast jeder Dritte (32 Prozent) der 50 bis 69-Jährigen eine Verschlechterung der Gesundheitssituation am Wohnort.

Das ist das Ergebnis einer repräsentativen Meinungsumfrage des Gesundheitsmonitors des Bundesverbandes der Arzneimittel-Hersteller (BAH) unter 2.000 Bundesbürgern in diesem Jahr.

Das Gesundheitswesen in Deutschland als solches beurteilen die Bundesbürger insgesamt als eher mittelmäßig. So vergibt hier etwa ein Drittel der Menschen die Schulnote „befriedigend“. Allerdings sind auch hier die Menschen ab 70 am zufriedensten: Rund jeder Vierte (42 Prozent) vergab die Note „sehr gut“ oder „gut“. Und auch hier ist der Pessimismus der Generation 50 plus

hinsichtlich der weiteren Entwicklung am größten: 43 Prozent prognostizieren eine Verschlechterung in den nächsten zehn Jahren. ■

<https://www.bah-bonn.de>



Kontinuität & Veränderung

Vom Umgang mit stetem Wandel



„Kaum etwas ist so beständig wie der Wandel“, befand der griechische Philosoph Heraklit bereits vor rund 2.500 Jahren. Ist unser aktuelles Gefühl, dass sich alles schneller dreht, wandelt und Veränderungen in immer kürzerer Zeit stattfinden, am Ende nur eine subjektive Wahrnehmung und galt dies immer schon? Oder ist es tatsächlich so – wie Zukunftsforscher Raymond Kurzweil befindet – dass Veränderungen sich weiter beschleunigen und mit eher linear verlaufenden Veränderungen früherer Zeiten nicht zu vergleichen sind? Wie lässt sich mit beschleunigtem Wandel umgehen und welche Rolle spielt Kontinuität dabei?

Um es vorwegzunehmen: Veränderungen erfolgen heute exponentiell, also schneller als früher. Das ist belegt und nicht nur eine gefühlte Wahrnehmung. Der oben bereits zitierte US-Amerikaner Raymond Kurzweil, Futurist, Erfinder des ersten Lesegerätes für Blinde, Autor und technischer Entwickler von Google, spricht von einem „Eintritt in ein Zeitalter der Beschleunigung“ und von einer – gemessen an der Veränderungsrate und Veränderungserfahrung des letzten Jahrhunderts – Verzehnfachung der Geschwindigkeit im 21. Jahrhundert.

Kontinuität als ein Festhalten an Vergangenen nach dem Motto „So haben wir das immer schon gemacht!“, dürfte kaum tauglich sein, Zukunft erfolgreich zu gestalten. Andererseits sprechen wir aber auch von „kontinuierlichen Prozessen“ und „kontinuierlichen Entwicklungen“.

Es gibt ausreichend Beispiele, die zeigen, dass Kontinuität nicht nur wichtig, sondern Voraussetzung für Erfolg ist. Im Sport zum Beispiel. Kein Leistungssportler wird es bis in die Spitze schaffen, wenn er altersmäßig nicht früh genug mit dem Training beginnt und sich kontinuierlich weiterentwickelt. Selbst im Freizeitsport wird nur derjenige langfristig profitieren, der stetig und regelmäßig übt oder trainiert.

Personaltrainer etwa, die auf dem Weg zum Marathon begleiten, berichten, dass Ungeduld und Unregelmäßigkeit die häufigsten Ursachen sind, das Ziel, einen Marathon zu laufen, nicht zu erreichen. Viele sind kurz motiviert, geben für zwei bis vier Wochen Gas und hören dann aus irgendwelchen Gründen auf.



35 Jahre System Dialog Med. – Entwicklung als Kontinuum

Peter Lasthaus
zum Agenturgeburtstag

An dieser Stelle sei erwähnt: System Dialog Med. feiert in diesem Jahr 35. Geburtstag.

Seit 1984 unterstützt SDMed als Fachagentur für medizinische Präsenzveranstaltungen Unternehmen aus den Bereichen Pharma, Gesundheit und Medizin. Gründer sind Klaus ten Haaf, Horst Peter Daniels und Reimund Ringkamp, die die Agentur viele Jahre selbst aktiv geführt haben. Unter der Leitung von Stefan Wellsow wurde die SDMed 2001 in eine AG umgewandelt. Seit April 2013 ist Peter Lasthaus Vorstand der SDMed.

Die eigenen Qualitätsansprüche sowie Anzahl und Umfang der Aufgaben haben das Unternehmen wachsen lassen. Wachstum allein gibt jedoch nicht die Sicherheit, sich über 30 Jahre am Markt zu behaupten. SDMed versteht Erfahrung als gelebte Kompetenz und Basis zur aktiven Gestaltung der vielen Veränderungen über die Jahrzehnte.

„Es ist gut zu wissen, wo man herkommt. All' das, was diese Agentur schon erlebt hat, ist nicht Historie, sondern prägt letztlich unser heutiges Tun. So sammeln unsere Kunden und wir nicht langjährige Erfahrungen, sondern nutzen sie!

Es ist ja ein durchaus zweischneidiges Schwert: Einerseits denkt man, man ist mit 35 Jahren als Agentur einer der Dinos der Szene, andererseits zeigen Standing und Mitarbeiter, dass aus Veränderungen relevante Schlüsse gezogen und Veränderungen aktiv und positiv gestaltet wurden.

Dies wollen und werden wir weiterhin tun! Mit einer guten Mischung aus erfahrenen und jüngeren Mitarbeitern sind wir gut aufgestellt, um als aktiver Partner unserer Kunden anspruchsvolle strategische und kommunikative Herausforderungen im Kontext von Live-Lösungen erfolgreich zu gestalten.

Wir freuen uns auf eine spannende Zukunft!“

Auch der Erfolg von Werbung lebt von Kontinuität. Slogans wie „Heute ein König“, „Vorsprung durch Technik“ oder „Nichts ist unmöglich“, sind uns nur im Gedächtnis, weil sie oft genug wiederholt wurden.

Für die Entwicklung von Innovationen ist Kontinuität im Sinne von Ausdauer und Beharrlichkeit eine der wichtigsten Erfolgsfaktoren. Thomas Alva Edison (1847 – 1931) ließ sich trotz Hunderten von Fehlversuchen nicht beirren, die Glühlampe zu einem marktfähigen Produkt zu entwickeln. Von ihm stammt auch das Zitat: „Genie ist ein Prozent Inspiration und 99 Prozent Transpiration.“

Schließlich lehrt auch die Evolution, dass Kontinuität die Basis für beschleunigten Wandel ist. Evolution funktioniert durch Indirektion, das heißt, durch schnelle Anpassungen. Stoßen Systeme an ihre Grenzen, entwickelt sich die nächste Stufe, die leistungsfähiger und schneller vorstatten geht als die Stufe davor. Entwicklungen haben sich seit Beginn der Evolution ständig weiter beschleunigt.

Zurück zum Sport. Gerade im Ausdauersport zeigt sich, was es für langfristige Erfolge braucht: Disziplin, Fleiß, Regel-

mäßigkeit und mindestens ebenso wichtig sind geeignete Trainingsmethoden und ein entsprechendes Timing.

Zukunftsforscher Kurzweil hält falsches Timing für den Hauptgrund, warum Projekte scheitern. Meistens seien die Projekte wahrscheinlich verfrüht. Wie aber lässt sich für ein richtiges Timing sorgen?

Auch hier ist Kontinuität gefragt. Wer ständig „den Finger am Puls“ der Zeit, der Marktentwicklungen, der Bedürfnisse der eigenen Zielgruppe, der Entwicklungen der Technologien und Digitalisierungen hat, der kann offen auf die aus Veränderungen resultierenden Anforderungen antworten, Impulse setzen und sich weiterentwickeln. Dies gilt für Unternehmen, Einrichtungen, Institutionen und jeden Einzelnen gleichermaßen. Mehr noch: Wer sich aktiv neuen Situationen stellt, formuliert innovative Lösungen und bindet Veränderungen von Produkten, Technologien, Methoden, Beziehungen und Vernetzungen mit ein. Zu diesem Schluss kommt unter anderem das Kompetenzlabor zur Förderung der Medienkompetenz für junge Menschen in Berlin.

Den „Finger am Puls“ zu haben, Veränderungen offen und aktiv anzugehen und sich immer wieder neuen Situationen zu stellen, ist etwas, das auch SDMed in seiner Entwicklung als Agentur seit jeher begleitet. Rahmenbedingungen und Reglementierungen im Pharma- und Gesundheitsmarkt ändern sich ständig und werden sich weiter ändern. CME-Fortbildungen, AMNOG, FSA und AKG Kodex, eLearning, Online-Fortbildungen, neue Möglichkeiten unter dem Stichwort Digitalisierung seien als wenige Stichworte genannt.

Auf der Basis des Leitbildes gehört es zur DNA der Agentur, Veränderungen offen und mit einer gewissen positiven Neugier zu begegnen und damit Zukunft kontinuierlich zu gestalten. Dazu Peter Lasthaus: „Wir verstehen Kontinuität als gewachsene Kompetenz und Erfahrung, die uns und unseren Kunden die Sicherheit und das Fundament geben, Veränderungen proaktiv zu gestalten. Ein großer Vorteil dabei ist, dass wir in den Präsenzveranstaltungen und deren Vorbereitungen im ständigen Kontakt mit unseren Kunden

und deren Kunden sind. So können wir Veränderungen sehr früh wahrnehmen. Wichtig ist auch, das eigene Tun und Handeln immer wieder zu reflektieren und aus der Distanz zu betrachten. Dazu nutzen wir ganz bewusst unsere Strategiemeetings, die weg vom Alltag und außerhalb der Agenturräumlichkeiten stattfinden. Auf denen nehmen wir auf der Basis unseres Leitbildes die aktuellen Veränderungen im Marktumfeld und bei unseren Kunden unter die Lupe. Hier hinterfragen wir auch immer wieder unsere bestehenden Lösungen und Leistungspakete und entwickeln gemeinsam neue Antworten und Lösungen für unsere Kunden und Projekte. So entsteht aus der Kontinuität auch aktive Veränderung!“ ■



Zukunft braucht Orientierung

Jeder Veränderung braucht einen Ausgangspunkt, eine Basis, von der die Entwicklung ausgeht. Unternehmensleitbilder schaffen Orientierung und können ein wesentlicher Faktor im Umgang mit Veränderungen sein. Bestenfalls formulieren sie die Grundhaltung gegenüber Veränderungen und bieten Leitplanken, wenn es darauf ankommt.

Im Leitbild der System Dialog Med. AG heißt es dazu unter anderem: Wir stellen Gewohntes infrage und schauen über den Tellerrand hinaus. Unsere Mission ist es, für anspruchsvolle strategische und kommunikative Fragestellungen im Pharmamarkt umfassende Veranstaltungslösungen zu entwickeln und umzusetzen.

Dabei definiert sich unser Selbstverständnis im täglichen Handeln über folgende Werte:

Qualität und
Sorgfalt

Kunden- und
Zielorientierung

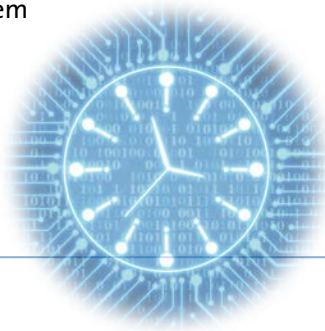
Verantwortungs-
bewusstsein und
Leidenschaft

Wertschätzung und
Respekt



Raymond Kurzweil

Raymond „Ray“ Kurzweil, Jahrgang 1948, US-Amerikaner, Autor, Futurist und seit 2012 technischer Entwicklungsleiter bei Google, gilt als innovativer Schöpfer. Er zählt zu den Pionieren in der Entwicklung von Spracherkennungssystemen und Zukunftstechnologien im Bereich elektronischer Musikinstrumente, insbesondere von Keyboards. In seinen Büchern beschäftigt er sich mit Themen wie Zukunftsforschung, Technologischer Singularität und Transhumanismus. Unter dem Begriff Technologische Singularität, den Raymond Kurzweil in seinem 1998 erschienen Buch „The Singularity is near“ prägte, wird in erster Linie ein Zeitpunkt verstanden, an dem künstliche Intelligenz (KI)



die menschliche Intelligenz übertrifft. Transhumanismus (zusammengesetzt aus lateinisch trans = jenseits, über, hinaus und humanus = menschlich) ist eine philosophische Denkrichtung, die die Grenzen menschlicher Möglichkeiten, sei es intellektuell, physisch oder psychisch, durch den Einsatz technologischer Verfahren erweitern will.

In seinem jüngsten Buch „Danielle: Chronicles of a Superheroine“, erschienen in Englisch im Juni 2019, erzählt Raymond Kurzweil in Romanform die Geschichte eines frühreifen jungen Mädchens, das seine Intelligenz und Beschleunigungstechnologien einsetzt, um die größten Herausforderungen der Menschheit zu lösen.

Oben: Logo Transhumanismus (H+ oder h+ abgekürzt)



Kontinuität allgemein

Kontinuität leitet sich ab aus dem Lateinischen *continuare*, was so viel bedeutet wie „fortfahren oder zusammenhängend weiterführen“.

Kontinuität physikalisch

Kontinuität bezeichnet einen lückenlosen Zusammenhang, eine Stetigkeit, einen fließenden Übergang, einen durch keine Grenze unterbrochenen Zusammenhang, einen ununterbrochenen, gleichmäßigen Fortgang. Es wird also ausgedrückt, dass sich Prozesse bzw. Veränderungen in der Natur nicht sprunghaft und plötzlich – diskontinuierlich – vollziehen, sondern prinzipiell kontinuierlich bzw. stetig. Er schließt auch aus, dass etwas ins Nichts verschwindet oder aus dem Nichts entsteht (Energieerhaltungssatz).

Kontinuität künstlerisch

Die Skulptur Kontinuität von Max Bill (1908 – 1994) – auch Koloss von Frankfurt genannt – ist ein Hauptwerk der Züricher Schule der Konkreten, deren Vertreter in den 1930er-Jahren Formen entwickelten, die nicht in der Natur vorkommen. Das Bildwerk wurde aus einem Rohblock geschaffen, der 180 Tonnen wog und für dessen Transport eine Straße aus dem sardinischen Steinbruch zur Hauptstraße aufgeschüttet werden musste, bevor er mit dem Schiff nach Marina di Carrara kam. Dort wurde die „Kontinuität“ in zweieinhalb Jahren Arbeit geformt und poliert, bevor sie 1986 in der Taunusanlage in Frankfurt aufgestellt werden konnte. Dabei entstand eine der schwersten Granitskulpturen der Welt. Die „Kontinuität“ war für Bill „Mischung aus Unendlichkeit, Omega und kosmischer Schlange“.



Veränderungen brauchen Mut – welche Rolle spielt Angst?

Offenheit hilft, Angst zu überwinden, und lässt sich trainieren

Im Umgang mit Veränderungen darf das Gefühl Angst nicht unerwähnt bleiben. Die Psychologin Sara Michalik beschreibt Angst vor Veränderungen als etwas Natürliches. Das menschliche Gehirn neigt dazu, Risiken und Gefahren vorwegzunehmen – als Schutzmechanismus sozusagen. Veränderungen liefern keine Erfolgsgarantie, im Gegenteil, Situationen könnten noch schlechter werden. Veränderungen brauchen Mut. Vertrautheit und Sicherheit sind zu überwinden, unbekanntes Terrain ist zu betreten.

Markus Cerenak, Blogger in Sachen Selbstmanagement, rät, sich das Gefühl von Angst bewusst zu machen und dies zu akzeptieren: „Angst ist nur so lange stark, solange sie unklar ist.“ Auch die Bewusstmachung dessen, was man bereits geschafft und wie man es geschafft hat, hilft weiter, anstehende Änderungen aktiv zu meistern.

Fehlendes Selbstvertrauen, Angst vor Kritik oder Gefühle von Hilflosigkeit sind die Hauptgründe für Angst vor Veränderungen. Der Trainer und Coach Mi-

chael Behn rät im Umgang mit Angst, realistisch statt extrem positiv oder negativ zu denken: „Wir müssen lernen, die Vor- und Nachteile zu sehen, und jeweils die Risiken und Chancen betrachten.“ Auch Offenheit hilft, das Bedürfnis nach Gewohnheit und Sicherheit zu überwinden. Offenheit lässt sich trainieren. Etwa durch Selbstreflexion, was uns daran hindert, Neues zu wagen, oder durch Lenkung des Fokus auf das, was sich durch Neues gewinnen lässt.

Auf Veränderungsprozesse in Unternehmen bezogen, halten die Autoren von www.business-wissen.de, Martin Göbbels und Martin Beims, klare Informationen über das Geplante für einen zentralen Erfolgsfaktor. Dazu zählt in erster Linie die Definition des Ziels der Veränderung und der damit verbundenen Schritte und Notwendigkeiten.

Verstehen die Menschen die Beweggründe und erkennen sie den Nutzen der Veränderung auch für ihre eigene Position, fällt es ihnen leichter, geeignete Maßnahmen zu akzeptieren oder auch voranzutreiben.



Im Trubel gelassen bleiben – arbeiten in der Zentrale der SDMed

Telefon, Türklingel, Eingang Tagungsanmeldung, Kundenbewirtung, Bote, Check Teilnehmerliste – Elli Griesberg und Regine Saguer haben die SDMed-Zentrale im Griff.



„Hilfreich, Trubel zu bewältigen und Ruhe zu bewahren“, so Elli Griesberg, „ist es, drei Kinder großgezogen zu haben.“ Dabei habe sie gelernt, auch in turbulenten Zeiten, souverän zu bleiben. Eine gute Voraussetzung für die Arbeit an der Zentrale, die sie wegen der Vielfältigkeit und umfangreichen



Kontaktmöglichkeiten mit Kunden und Kollegen mag.

Regine Saguer mag vor allem die Betreuung der Kunden im Haus. Da bekommt die Stimme, die man zuvor nur am Telefon gehört hat, ein Gesicht. Sie begrüßt Gäste als Erste, kümmert



sich um deren leibliches Wohl und schafft damit eine gute Atmosphäre für erfolgreiche Besprechungen und Veranstaltungen im Hause der SDMed.

Nicht nur für Kunden sind die beiden Damen erste Ansprechpartnerinnen. Auch für die Belange der Kolleginnen und Kollegen der SDMed haben sie immer ein offenes Ohr und unterstützen sie bei allen anfallenden Büroarbeiten.

Sie erreichen die SDMed-Zentrale montags bis freitags von 8:30 – 18:00 Uhr unter 02203-10060. ■

Was ist für Sie die größte Herausforderung in der Zentrale?

Elli Griesberg

„Die größte Herausforderung sind schlechte Telefonverbindungen, z.B. wenn sich Anrufer per Handy aus dem Auto heraus melden. Da muss man schon sehr genau hinhören ... Wir haben eine Vielzahl von unterschiedlichen Veranstaltungen, von denen wir an der Zentrale natürlich nicht alle Details wissen. Dennoch versuchen wir eine qualifizierte Auskunft zu geben, wenn wir nicht direkt an die betreuenden Kollegen verbinden können. Hier ist es manchmal schwierig, alles korrekt für die Projektmanager und Projektleiter zu notieren,



wenn parallel schon der nächste Anrufer in der Leitung ist, den wir natürlich nicht zu lange warten lassen möchten.“

Regine Saguer

„Für mich stellt sich die größte Herausforderung bei Telefonaten dar, wenn sich Anrufer nur in schlechtem Englisch verständlich machen können. Das ist bei internationalen Veranstaltungen hin und wieder der Fall. Dann müssen wir gut zuhören, um herauszufinden, was der Anrufer möchte. Durch gezieltes Nachfragen kommen wir aber Schritt für Schritt gemeinsam mit dem Anrufer zum Ziel und können entsprechend weitervermitteln.“



Neuer Mitarbeiter

Max Smolnik

hat sein betriebswirtschaftliches Studium an der „International University of Bad Honnef“ (IUBH) mit den Schwerpunkten Hotel- und Tourismusmanagement absolviert. Gleich im Anschluss an sein Studium konnte er am



Institut für hausärztliche Fortbildung (IhF) im Deutschen Hausärzterverband, zunächst unterstützend und später als Projektleiter, insgesamt über acht Jahre lang Erfahrungen im medizinischen Veranstaltungsbereich sammeln. In dieser Zeit hat er dort eigenverantwortlich hausarzt-spezifische Projekte koordiniert und realisiert. Seit dem 1. November unterstützt Max Smolnik das Team der SDMed als Projektleiter im Veranstaltungsmanagement. ■

Unsere Weihnachtsspende

Eine langjährige Tradition ist, dass SDMed an Weihnachten Projekte im Umland des Agentursitzes unterstützt.

Bei unserer Weihnachtsspende setzen wir auf Kontinuität. Schon 2018 hat uns der Verein **himmel & ääd** (Himmel & Erde) durch sein Engagement für bedürftige Kinder und Jugendliche im Kölner Raum beeindruckt. In den Räumen des Vereins können diese Kinder und Jugendlichen kostenlos zu Mittag essen. Neben Hausaufgabenbetreuung und Nachhilfe gibt es für sie dort ebenfalls Freizeitangebote und Workshops.

Auch 2019 geht unsere Weihnachtsspende an **himmel & ääd e.V.** ■



<https://www.himmelunaeaed.de>



Die Kraft der Rituale – alle Jahre wieder

Besinnliche Weihnachten – für die meisten Menschen ist diese christliche Feier fest mit bestimmten Traditionen verbunden.

Kein anderer Monat und kein anderes Fest sind so stark von Ritualen geprägt wie der Dezember und Weihnachten. Lichterketten, Plätzchenbacken, Geschenke kaufen, Besuch auf dem Weihnachtsmarkt, Festessen: Jeder pflegt Weihnachtstraditionen auf seine Art. In vielen Familien gibt es feste Weihnachtsrituale, die von Generation zu Generation weitergegeben werden.

Warum eigentlich pflegen wir in der heutigen aufgeklärten Zeit Rituale, die im Ursprung oft einen religiösen Hintergrund haben und aus längst vergangenen Zeiten stammen?

„Rituale geben einen bestimmten Ablauf vor, der uns Ruhe und Sicherheit gibt“, sagt die Psychologin Meike Watzlawik von der Technischen Universität Braunschweig. „Wir alle brauchen Rituale, um unsere Umwelt zu strukturieren. So haben wir das Gefühl, mehr Kontrolle zu haben.“ Hirnforscher wie Ernst Pöppel sehen in Ritualen so etwas wie Automatismen, die das Leben erleichtern, strukturieren und ordnen. Was uns hilft, seine Komplexität zu reduzieren. „Das Geheimnis der Rituale besteht darin, dass sie Ausdruck impliziten Wissens sind.“ Implizites Wissen ist etwas, das wir kennen oder können, ohne sagen zu können, wie.

Das ist wohl auch der Grund, warum jeder in irgendeiner Form kleine Rituale in seinen Alltag einbaut. Wir sprechen etwa von Morgenritualen und wenn der

geordnete Ablauf von Kaffeemaschine anstellen, duschen, frühstücken, aus dem Haus gehen durcheinandergerät, kann das deutliche Auswirkungen auf die Stimmung und den Tagesverlauf haben.

Genau genommen sind derartige Alltagsrituale aber Gewohnheiten. Ein echtes Ritual ist mehr. Es ist in die jeweilige Kultur einer Gesellschaft eingebunden. Rituale sind Träger des kulturellen Gedächtnisses einer Gesellschaft, einer Familie oder einer Gruppe. Per definitionem ist ein Ritual eine nach vorgegebenen Regeln ablaufende, meist formelle Handlung mit Symbolgehalt. Ein Ritual kann religiöser oder weltlicher Art sein wie ein Gottesdienst, eine Begrüßung, eine Hochzeit, eine Aufnahmefeier oder eben das Weihnachtsfest. Rituale begleiten den Abschluss eines alten und den Beginn eines neuen Abschnitts. Taufe, Einschulung, Kommunion oder Konfirmation, Abiturfeier, Hochzeit, Geburtstage, Abschiede: Sie alle begleiten wir in der Regel mit festlichen Ritualen.

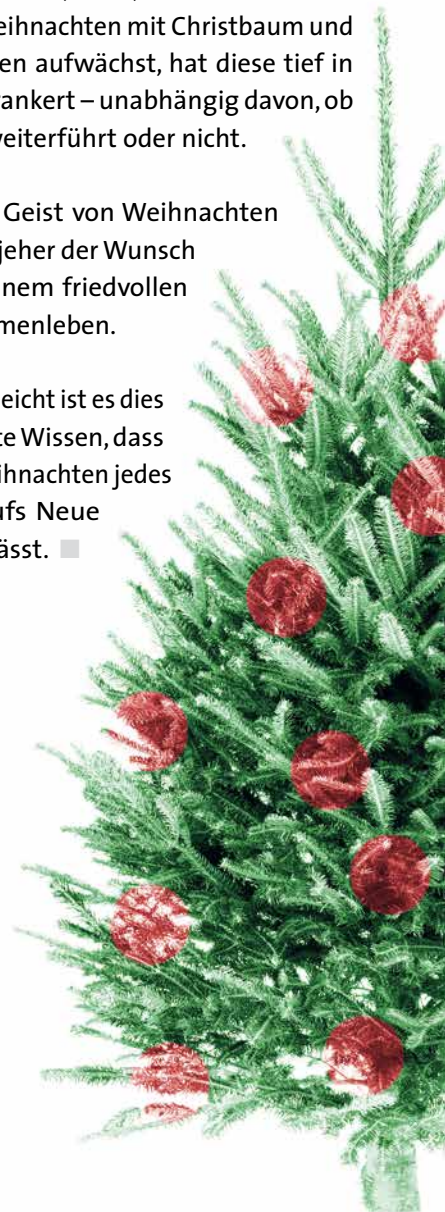
Rituale heben sich deutlich vom Alltag ab. Das macht sie zu etwas Besonderem. Jeder, der daran teilnimmt, verhält sich auch anders als im Alltag, meist langsamer, bedächtiger. Rituale – gerade durch die Verwendung von Gegenständen mit Symbolcharakter – haben die Kraft, uns mit unserer tieferen Sinnhaftigkeit in Verbindung zu bringen und Emotionen zu kanalisieren, wie zum Beispiel eine Trauerfeier, die ja auch der

jeweiligen Kultur entsprechend ritualisiert abläuft.

Gerade Symbole sind es, die uns mit bestimmten Gefühlen und Stimmungen in Verbindung bringen. Wer mit Symbolen wie Kreuz, Kerze, weißem Brautkleid oder Weihnachten mit Christbaum und Plätzchen aufwächst, hat diese tief in sich verankert – unabhängig davon, ob er sie weiterführt oder nicht.

Der Geist von Weihnachten ist seit jeher der Wunsch nach einem friedvollen Zusammenleben.

Vielleicht ist es dies implizite Wissen, dass uns Weihnachten jedes Jahr aufs Neue feiern lässt. ■





„Nur wer Veränderungen akzeptiert, kann auch wachsen.“
Francis Paul Wilson, Science Fiction-Autor



IMPRESSUM

Herausgeber:
System Dialog Med. AG, Köln

Verantwortlich für Inhalte:
Peter Lasthaus, Vorstand

Redaktion dieser Ausgabe:
Peter Lasthaus,
Frauke Kleist,
Carmen Daniels

Datenschutzerklärung:
[www.sdmed.de/
datenschutzerklaerung](http://www.sdmed.de/datenschutzerklaerung)

Gestaltung:
MedienDesign Martin Daniels

Foto-/Grafiknachweis:
Titel und S. 4 im Uhrzeigersinn:
[istock.com: koya79](https://www.istock.com/photographer/koya79), [lusia599](https://www.istock.com/photographer/lusia599),
[onurdongel*](https://www.istock.com/photographer/onurdongel), Thomas Vogel
S. 2 li: Peter Kalawinski
S. 2 u: [istock.com: Wavebreakmedia](https://www.istock.com/photographer/wavebreakmedia)
S. 3 o: Aktionsbündnis Patientensicherheit e.V.
S. 3 u: [istock.com: Ljupco](https://www.istock.com/photographer/ljupco)
S. 6: [istock.com: ImageGap*](https://www.istock.com/photographer/imagegap), Thomas Vogel, PhotoTalk, myphotostop

S. 7 o, m: [istock.com: D3Damon](https://www.istock.com/photographer/d3damon),
[kyoshino](https://www.istock.com/photographer/kyoshino)

S. 7 u: Artmax-CC BY-SA 3.0

S. 8: [istock.com: Explora_2005](https://www.istock.com/photographer/explora_2005),
Valerii Maksimov, Vladimir
Glinskii, Viktor Fedorenko

S. 9: Martin Daniels

S. 10 li: Martin Daniels

S. 10 o: himmel & ääd e.V.

S. 10 u: [istock.com: eli_asenova*](https://www.istock.com/photographer/eli_asenova)

S. 11: [istock.com: Liliboas*](https://www.istock.com/photographer/liliboas)

S. 12: [istock.com: Explora_2005](https://www.istock.com/photographer/explora_2005),
myphotostop

* Bearbeitung: Martin Daniels

im Dialog

