

#MentalMonday – Resilienz – Zeit für Gelassenheit?



Manche Menschen scheinen aus Stress- und Krisensituationen schneller und sogar gestärkt hervorzugehen, während andere noch lange darunter leiden. Diese seelische Widerstandskraft wird Resilienz genannt und ist schon lange als Präventionsmaßnahme gegen stressbedingte psychische Erkrankungen im Gespräch. Viele Forschungsgruppen beschäftigen sich mit der neurobiologischen Erforschung der Resilienz und deren grundlegenden Mechanismen. Es scheint sicher zu sein, dass Resilienz eine Fähigkeit ist, die man erlernen und trainieren. Kern der Übungen

ist, positives Denken und eine flexible Reaktion auf belastende Lebensereignisse zu entwickeln. Damit verknüpft ist ein Heraustreten aus der Ohnmacht der Situation, der Umgang mit eigenen Emotionen und die Unterstützung durch ein soziales Netz. Aktuell findet der Begriff Eingang in die populärwissenschaftliche Literatur und wird ein Modebegriff. Jedoch steht hinter der wissenschaftlichen Forschung das Ziel herauszufinden, warum manche Menschen trotz widriger Umstände ihre psychische Gesundheit aufrechterhalten oder schnell wiederherstellen können und andere nicht. Diese Eigenschaft entsteht durch ein komplexes Zusammenspiel vieler Faktoren, einige sind genetisch bedingt. Hierzu zählen:

- Intelligenz, um kreative Wege aus der Krise zu finden.
- Optimismus, um Vertrauen in einen guten Ausgang zu haben.
- Extraversion, um sich ein soziales Netz aufzubauen. Soziale Beziehungen sind im Krisenfall ein wichtiger Schutzfaktor.
- Psychotherapeutische Resilienztrainings sind bereits in der Anwendung. Auch für die Zeit der COVID-19-Pandemie werden Empfehlungen zur Stärkung der psychischen Gesundheit veröffentlicht, so z.B. vom Leibniz-Institut für Resilienzforschung. (https://lir-mainz.de/assets/downloads/10-wichtigste-Empfehlungen_Resilienter-Umgang_Corona_Pandemie.pdf)

