

Gregor Hasler

Resilienz: Der Wir-Faktor

Gemeinsam Stress und Ängste überwinden

Schattauer Verlag, Stuttgart 2017, ISBN 978-3-7945-3225-4, 256 Seiten, broschiert,
12 x 18,5 cm, € 19,99

Was Menschen widerstandsfähig macht gegen die Unbilden des Lebens ist vielfältiger Natur. Dass viele Menschen in unserer Gesellschaft unter einer geschwächten Resilienz leiden ist nach Ansicht des Professors für Psychiatrie und Psychotherapie aber kein individuelles, sondern ein gesamtgesellschaftliches Problem. Als herausragende Faktoren nennt Hasler den dauernden Kampf um sozialen Status und durch zunehmend geforderte Mobilität eine un stabile soziale Integration des Einzelnen. Abgesehen von diesen äußeren Faktoren gibt es auch persönlichere, die durch jeden stärker beeinflussbar sind. Dazu gehören ein bewusster Umgang mit Positivität und Negativität, Risikoabschätzung oder Angst.

Alles in allem veranschaulicht der Autor ein sehr komplexes Gefüge an Faktoren. Ausführlich erläutert er in diesem Zusammenhang aktuelle Erkenntnisse zur Bedeutung von Kindheitserlebnissen und Furchterlernen. Seine Betrachtung geht auf angenehme Weise in die Tiefe. Er überzeugt mit dem Fazit, dass die bisherige Herangehensweise in Therapie und Ratgeberliteratur deshalb fehlschlägt, weil die Biografie des Individuums zu sehr in den Mittelpunkt gestellt und dadurch eine Vereinfachung der Betrachtung vorgenommen wird. Angemessener ist es in seinen Augen, die Komplexität der Ursachen anzuerkennen und den Blick mehr aufs gesellschaftliche Wir zu richten.

Dieses Buch ist somit kein klassischer Ratgeber. Er vereint vielmehr wissenschaftliche Erkenntnisse und fachliche Interpretation, die dennoch genügend Anstöße für den Leser bereithält.

Bärbel Gamerdinger / 18. Juli 2017