

28.02.2025

Resilienz stärken: Psychotherapeutische Ansätze zur Förderung psychischer Widerstandsfähigkeit

Prof. Dr. phil. Birgit Kleim, Erwachsenenpsychiatrie und Psychotherapie, Psychiatrische Universitätsklinik Zürich

Resilienz ist kein statischer Schutzschild oder eine Persönlichkeitseigenschaft, sondern ein dynamischer Prozess der Anpassung an Belastungen und Herausforderungen. Der Vortrag betrachtet somit Resilienz nicht als individuelles Merkmal, sondern als ein Zusammenspiel von biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren, die im Rahmen psychotherapeutischer Interventionen gezielt gestärkt werden können.

Was können wir von resilienten Menschen lernen? Welche Mechanismen ermöglichen es ihnen, Krisen zu bewältigen und sogar gestärkt daraus hervorzugehen? Neuere Erkenntnisse aus der Resilienzforschung zeigen, dass biologische Faktoren, sowie kognitive Strategien, körperliche und soziale Faktoren eine zentrale Rolle spielen. In der Psychotherapie können gezielte Interventionen helfen, diese Faktoren zu fördern. Neben klassischen psychotherapeutischen Methoden gewinnen innovative Ansätze zunehmend an Bedeutung: digitale Interventionen, Ecological Momentary Interventions (EMI), sowie neuromodulatorische Verfahren eröffnen neue Möglichkeiten, Resilienz zu fördern. Zudem soll diskutiert werden, wie präventive Massnahmen - sowohl auf individueller als auch auf gesellschaftlicher Ebene - Resilienz nachhaltig fördern können. Psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken bedeutet nicht nur, individuelle Leidenswege zu verkürzen, sondern auch langfristig Kosten im Gesundheitswesen zu senken.