

26.03.2021

Vorbeugung statt Psychiatrie? Aktuelle Konzepte und Befunde der Resilienzforschung

Prof. Dr. rer. nat. Raffael Kalisch, Neuroimaging Center (NIC), Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität Mainz und Leibniz-Institut für Resilienz-forschung (LIR), Mainz

Resilienz ist Modewort, Mythos, Mantra und Missverständnis. Resilienz begegnet einem auf dem Titel von Ratgebern und Magazinen in jeder Bahnhofsbuchhandlung; Unternehmen schicken ihre Angestellten in Resilienz-Seminare; Resilienz-Institute und -Coaches schießen wie Pilze aus dem Boden. Dabei spiegelt sich in der allgegenwärtigen Suche nach Resilienz nicht nur die Hoffnung auf mehr Stressresistenz, sondern wahlweise auch auf mehr Erfolg und Durchsetzungskraft oder auf Lebenszufriedenheit und Glück.

Ich werde den Resilienzbegriff kritisch betrachten und versuchen, populären Vorurteilen den Boden zu entziehen. Darauf aufbauend, werde ich skizzieren, wie Resilienzforschung vorgehen kann, um haltbare Ergebnisse zu erzielen und einen wertvollen Beitrag zur Bekämpfung stressbedingter Erkrankung zu leisten. Neueste Erkenntnisse – auch aus der COVID-Pandemie - werden vorgestellt. Eine wichtige Rolle kommt Stressorbewertungsmechanismen zu.