

## Geleitwort

Berichte über „Stress“, „Die gestresste Seele“, „Das erschöpfte Ich“, „Die Macht der Angst“ und „Depression – Krankheit oder Schicksal?“ sind omnipräsent in den Medien. In der Tat leiden in Europa über 20%, d.h. mehr als 100 Millionen Menschen, pro Jahr an Angsterkrankungen und Depressionen. Diese gehören zu den fünf beeinträchtigendsten Krankheiten überhaupt und sind zusammengekommen die bei Weitem kostenintensivsten neuropsychiatrischen Erkrankungen. Stress, Angst und Depression zählen damit zu den großen Herausforderungen unserer Zeit – für das Individuum, die Familien, die Gesellschaft und die Ökonomie.

Viel ist zur Therapie von Angst und Depression geschrieben worden, weniger zu ihrer Prävention. Dabei sagte bereits Benjamin Franklin: „An ounce of prevention is worth a pound of cure“ – also „Vorbeugen ist besser als Heilen“. Ein Faktor, der hierbei zunehmend in den Fokus der Aufmerksamkeit rückt, ist die sogenannte Resilienz, d.h. die psychische Widerstandskraft, wörtlich die Fähigkeit, widrige Erfahrungen und Umstände an sich abprallen zu lassen. Das bessere Verständnis und die aktive Stärkung der Resilienz können ganz wesentlich dazu beitragen, die Entstehung von stressbedingten Erkrankungen und damit das individuelle Leid wie auch die gesamtgesellschaftliche Belastung durch Angst und Depression zu reduzieren.

Prof. Dr. Gregor Hasler – ein in der Fachwelt höchst renommierter Arzt, Psychotherapeut und Forscher auf dem Gebiet von Stress-assoziierten Erkrankungen wie Angststörungen und Depression – stellt diese Widerstandskraft in den Mittelpunkt seines Buches *Resilienz: Der Wir-Faktor*. Sein Fokus liegt damit nicht primär auf der Analyse der „Stressproblematik“ und ihrer Weiterentwicklung, Pathogenität und teilweise Pathologisierung in Richtung Angst

und Depression. Vielmehr beschäftigt sich Prof. Hasler mit der „Resilienzkrise“, den vielfältigen Ursachen und soziologischen wie individualpsychologischen Auswirkungen der geschwächten psychischen Widerstandskraft in unserer Gesellschaft, mit der Resilienzkrise als Ursache und reziprok der Resilienzstärkung als Präventivum und Therapeutikum von Angst und Depression. Dabei werden der – trotz zunehmender Individualisierung und Zentrierung auf das Ich – erfahrene Bedeutungsverlust, das ungenügende Eingebundensein in sinnstiftende soziale und religiöse Kontexte, der Mangel an „gemeinsamem Sinn“ und „gemeinsamen Werten“ und der „Status-Dauerkampf“ als Ursachen für die schwindende Resilienz in unserer Gesellschaft identifiziert. Seine Thesen untermauert Prof. Hasler durch aktuelle neurobiologische, neuropsychologische und epidemiologische Forschungsergebnisse. Er spannt den Bogen vom „Resilienz-Helden Hiob“ über das Belohnungssystem der Berg- und Prärie-Wühlmäuse bis hin zur Interpersonellen Psychotherapie. Er kommt von „schlafenden Jüngern“ über die Resilienz-schwächenden Auswirkungen von Migration und moderner Mobilität hin zu Yoga, Botox und Cognitive Bias Modification Training. Er empfiehlt Opium Optimismus, Gegenwärtigkeit, Genuss und Glück sowie das „richtige Fürchten“ und langes Schlafen. Er kontrastiert „virtuelles Netzwerkrauschen“ mit realen sozialen Netzwerken, die Welle mit dem Meer, das Individuelle mit dem verbindenden großen Ganzen und bricht für das jeweils Letztere eine psychiatrisch-psychotherapeutische Lanze.

*Der Wir-Faktor* – eine neurowissenschaftlich fundierte Philippica gegen das heute allgegenwärtige Primat der „Selbstverwirklichung“, der „Abgrenzung“, des „Wir“ im Pluralis majestatis als maximale Steigerungsform der Egozentrik. *Der Wir-Faktor* – ein Plädoyer für Einfühlung,

Altruismus und das einander Wohl-Wollen, ein Plädoyer für das „Wir“ als einen Pluralis benevolentiae, wenn man so will.

In diesem Sinne wünsche ich dem vorliegenden individualpsychologisch wie gesamtgesellschaftlich wichtigen Werk eine breite Leserschaft und Resilienz-stärkende Rezeption.

Freiburg, im Januar 2017

Univ.-Prof. Dr. Dr. Katharina Domschke, M.A. (USA)  
Ärztliche Direktorin  
der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
Universitätsklinikum Freiburg