

Resilienz: Die hohen psychischen Kosten des Individualismus und wie wir sie senken können



Prof. Dr. med. Gregor Hasler:

Ausserordentlicher Professor für Psychiatrische Versorgungsforschung, Chefarzt an der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der UPD Bern und Leiter der Abteilung für Molekulare Psychiatrie der Universität Bern

Professor Gregor Hasler stellte Auszüge aus seinem Buch „Der Wir-Faktor“ vor. Während bisherige Psychotherapien Strategien zur Stärkung des Individualismus entwickelten, plädiert er für die Betonung der sozialen Beziehungen, als Weg der Stärkung einer Resilienz. Nicht die Löschung der negativen und krank machenden Faktoren ist das Ziel der Bewältigung des Burnouts, sondern die

Stärkung der gesundheitsfördernden Faktoren. „Dabei spielen die Menschen die Hauptrolle, die uns emotional und geografisch nahe sind, also nicht nur enge Freunde, sondern auch die Nachbarn, die für uns da sind, wenn wir Unterstützung brauchen.“ Das positive Erleben von Gemeinschaft ist psychotherapeutisch relevant.

Zusammenfassung von Dr. med. Dipl. Theol. Michael Pfaff

www.clinica-holistica.ch
www.upd.ch

