



Deutsches
Pfarrer
Blatt 2017

Gregor Hasler

**Resilienz: Der Wir-Faktor
Gemeinsam Stress und Ängste
überwinden**

Schattauer-Verlag Stuttgart 2017
(ISBN 978-3-7945-3225-4), 223 S., 19,99 €

Kaum jemand, der Wort und Sache *Stress* nicht kennt. »Stress, Stress, nichts als Stress« ist ja so etwas wie der *cantus firmus* unserer Zeit, variiert in Stress mit sich selber, Stress in der Familie und vor allem dem beruflich bedingten Stress. Für viele dürfte dagegen der in den 1950er Jahren in den USA geborene Begriff *Resilienz* (s. [https://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz_\[Psychologie\]](https://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz_[Psychologie])) noch ein Fremdwort sein. Dies könnte sich spätestens mit diesem neuesten Buch des Berner Professors für Psychiatrie und Psychotherapie (s. https://de.wikipedia.org/wiki/Gregor_Hasler) ändern.

Eine gute Botschaft vorweg: Haslers Buch enthält zwar eine lange Literaturliste (209-223) vor allem wissenschaftlicher Titel. Darauf bezieht sich Hasler auch öfter, jedoch nicht im Übermaß. Und vor allem schreibt er allgemeinverständlich und anschaulich. Seine Hauptbotschaft findet im Titel ihren Ausdruck, in den beiden Worten »Wir ... Gemeinsam«. Dies betont auch Katharina Domschke (ärztliche Direktorin der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Freiburg i. Br.) in ihrem »Geleitwort«: »*Der Wir-Faktor* - ein Plädoyer für Einfühlung, Altruismus und das einander Wohl-Wollen, ein Plädoyer für das »Wir« als einem Pluralis benevolentiae« (S. Vf).

Zehn Kapitel umfasst Haslers Werk. Im ausführlichen Vorwort (S. XII-XVIII) beginnt Hasler mit einem Überblick zu Stress und der Stressforschung. Der erste Satz lautet:

»Der gefühlte Stress nimmt zu, und ein Ende dieser Zunahme zeichnet sich nicht ab.« Die Hauptursache sieht er darin, dass »*unsere psychische Widerstandskraft, sprich Resilienz, Jahr für Jahr schwächer wird.*« (S. XVI, umgestellt). In den ersten Kapiteln (darin geht es z.B. um den Verlust von Bedeutung, die Entfremdung von der Gemeinschaft, den Dauerkampf um sozialen Status und die Faszination des Negativen) untersucht Hasler dies genauer. Das letzte Kapitel (201-207) trägt die Überschrift »Der Wir-Faktor« und fasst das Wesentliche zusammen. So heißt es auf der letzten Textseite (207), »dass wir im Wesentlichen gleich sind, oder zumindest aus dem Gleichen stammen«. Dies »verbessert die Verbundenheit und damit die Resilienz. Dies ist der Kern des Wir-Faktors.«

Hasler outet sich weltanschaulich nicht. *Sine ira et studio* schreibt er als Wissenschaftler. Indirekt ist sein Buch ein starkes Plädoyer für die *Kirche als Gemeinschaft*. Direkt liest man: »Religiöse Bedeutungssysteme stärken die Resilienz auf vielfältige Art.« (3)

► *Gerhard Maier*