

## **Buch-Rezension für BSO-Journal 2/2020**

(Fachjournal des Berufsverbandes für Coaching, Supervision und Organisationsberatung)

### **Resilienz durch Verbundenheit**

Ein Professor für Psychiatrie und Psychotherapie, der das Zusammenleben ins Zentrum rückt? Gregor Hasler (Universität Fribourg) tut genau das, unter Einbezug von zahlreichen Forschungsergebnissen zum "Normalfall Belastungssituation" des modernen Lebens. Sein Fokus ist dabei nicht die Belastung selbst (es gibt deutliche Hinweise darauf, dass viele verschiedene objektivierbare Stressoren sogar abgenommen haben). Der *persönlich erlebte* Stress hat jedoch enorm zugenommen und überschattet das Leben vieler Menschen. Umso bedeutsamer wird die Resilienz.

In seinem Buch zeigt Hasler, dass Resilienz nicht individualistisch verstanden werden kann, sondern dass es auf die sozialen Bezüge, die Einbettung in ein soziales (nahes!) Umfeld ankommt. Dadurch entsteht Bedeutungs- und Sinnggebung. Dies ist entscheidend für den guten Umgang mit Risikofaktoren. Hasler analysiert und ordnet die Forschungsergebnisse und zeigt, wie sehr und in welcher Form wir Menschen einander brauchen, um gesund zu bleiben. Dieses von ihm als «Wir-Faktor» bezeichnete Element bekommt in der gegenwärtigen Krise ungeahnte Aktualität.

Ein sehr lesenswertes Buch für alle Beratenden, die nicht nur für Feuerwehrrübungen im Einsatz stehen möchten, sondern die präventiv beitragen wollen zu mehr Widerstandskraft und förderlichem Miteinander, für sich selbst und in ihrer Arbeit. Hasler schreibt gleichzeitig sehr differenziert und angenehm lesefreundlich.

#### **Quellenangaben**

Gregor Hasler  
Resilienz: Der Wir-Faktor  
Gemeinsam Stress und Ängste überwinden  
Schattauer, 2017, 223 S.  
Ca. 33 Sfr. bzw. 28 Euro

Scharans, 20. März 2020