



# Resilienz – Paradigmenwechsel in der klinischen Forschung

Die Sichtweise auf Gesundheit und Krankheit ist in der klinischen Forschung überwiegend dem pathogenetischen Konzept verpflichtet, das heißt der Fokus liegt auf der Erforschung der Ätiologie und Behandlung von schon bestehenden Krankheiten. Erst in den letzten Jahrzehnten wurde mit der 1978 verabschiedeten Deklaration „Health for all“ der Weltgesundheitsorganisation und der Entwicklung des Konzeptes der Salutogenese die Perspektive auf die Entstehung und Erhaltung von Gesundheit erweitert.

Die US-amerikanische Entwicklungspsychologin Emmy Werner war eine der Ersten, die sich mit gesundheitlichen Schutzfaktoren bei Kindern in einer seit 1955 durchgeführten Längsschnittstudie auf Kauai beschäftigte. Sie stellte fest, dass etwa ein Drittel der Kinder trotz schwerwiegender Risikofaktoren zu gesunden und erfolgreichen Erwachsenen heranwuchsen.

Die Tatsache, dass manche Menschen trotz großer psychischer oder physischer Belastungen mental gesund bleiben, lässt darauf schließen, dass es protektive Faktoren, sogenannte „Schutzmechanismen“, im Gehirn gibt, die die Widerstandskraft eines Individuums gegenüber Stress erhöhen. Zur Charakterisierung dieses Forschungsfeldes wurde der Begriff Resilienz eingeführt, der die jedem Menschen innewohnende „seelische Widerstandskraft“ bezeichnet, die Fähigkeit zur Aufrechterhaltung beziehungsweise zur Rückgewinnung der psychischen Gesundheit während oder nach widrigen Lebensereignissen.

Neben dem Erkenntnisgewinn über Schutzfaktoren leistet die Resilienzforschung auch einen Beitrag zur Prävention, indem sie die identifizierten Faktoren für Programme zur Gesundheitsförderung nutzbar macht. Durch den rasanten technischen und gesellschaftlichen Wandel werden heute ganz neue Anforderungsprofile an den Menschen gestellt. Eine hohe Kompetenz an Impulskontrolle, Emotionsregulation und Stressresistenz ist erforderlich, um körperlich und psychisch gesund zu bleiben. Viele Arbeitnehmer klagen, dass sie den erhöhten Leistungsan-



Univ.-Prof. Dr. med. Klaus Lieb,  
Mainz

Direktor der Klinik für Psychiatrie und  
Psychotherapie  
Universitätsmedizin Mainz  
E-Mail: klaus.lieb@unimedizin-mainz.de

forderungen nicht mehr gerecht werden und die Zahl der Arbeitsunfähigkeiten und Krankschreibungen aufgrund psychischer Erkrankungen steigt von Jahr zu Jahr. Die Nachfrage nach Präventionsangeboten ist immens. In den letzten zehn Jahren wurden vor allem in den angloamerikanischen Ländern Programme zur Resilienzförderung entwickelt, in Europa mangelt es jedoch an wissenschaftlich fundierten Programmen – eine etablierte Resilienzforschung fehlt völlig. Dennoch boomt in Deutschland der Markt für Trainings zum Thema Resilienz, selten sind diese Programme jedoch in ein theoretisches Konzept eingebettet, geschweige denn empirisch überprüft.

Um hier einen fundierten Beitrag zu leisten, wurde im Juli 2014 in Mainz das Deutsche Resilienz-Zentrum (DRZ) gegründet, eine fachübergreifende Einrichtung der Johannes Gutenberg-Universität und der Universitätsmedizin, in der Neurowissenschaftler, Mediziner, Psychologen und Sozialwissenschaftler interdisziplinär zusammenarbeiten. Sie haben sich die Erforschung der Resilienzfaktoren vor allem auf neurobiologischer und psychologischer Ebene zum Ziel gesetzt, um die zugrunde liegenden Mechanismen besser zu verstehen und daraus empirisch untermauerte präventive Maßnahmen ableiten zu können.

*Klaus Lieb, Mainz*