

Symposium der Privatklinik Hoheneegg  
„Resilienz: Ein Konzept mit vielen Facetten“  
Meilen, 14. September 2023

## Resilienz: Gemeinsam Stress und Ängste überwinden

Prof. Dr. med. Gregor Hasler, Uni Freiburg (Schweiz)

In den letzten Jahrzehnten hat der gefühlte Stress in breiten Teilen der Bevölkerung zugenommen. Diese Zunahme betrifft die gesamte Gesellschaft und kann daher nicht allein durch persönliche oder individuelle Faktoren erklärt werden. Vielmehr sind soziale und kulturelle Faktoren mitverantwortlich. Deshalb können wir den Stress nicht rein individuell bewältigen, sondern müssen ihn gemeinsam angehen. In dieser Zusammenfassung möchte ich auf drei Aspekte eingehen:

Veränderung sozialer Netzwerke: Facebook, Twitter, LinkedIn – unsere sozialen Netzwerke werden immer grösser und globaler. Ökonomen und Soziologen loben die sogenannten „weak ties“, also schwache Bindungen, die unkompliziert, digital, wenig aufwendig und über weite Distanzen möglich sind. Solche Beziehungen helfen uns, neue Ideen zu generieren, an ungewöhnliche Informationen zu gelangen und neue Produkte zu erfinden. „Weak ties“ verbinden Abteilungen und Firmen: daraus kann neue Zusammenarbeit entstehen. Die Resilienz-Forschung zeigt aber, dass diese schwachen Beziehungen keine Stress-Puffer sind und die soziale Unterstützung nicht ersetzen können. Im Gegenteil. Selbst „strong ties“, also regelmässige und intensive Beziehungen, stärken die Widerstandskraft nur dann, wenn sie lokal verankert sind. Die Zeit, die wir in „weak ties“ investieren, geht bei den „local ties“ verloren. Dies ist ein entscheidender Treiber der aktuellen Resilienz-Krise.

Zunehmende Bedeutung von Wettbewerb: „Ein Wolf ist der Mensch dem Menschen, kein Mensch, solange er nicht weiss, welcher Art der andere ist.“ So lautet ein berühmtes lateinisches Sprichwort, das aktueller ist denn je. Das Leben unter bissigen Wölfen bedeutet Stress. Je weniger man sich gegenseitig kennt, je mehr soziale Unsicherheit besteht, desto stärker wird die Wolfsnatur des Menschen. Das Klima in grossen und global tätigen Firmen fördert diese Tendenz. Der Aktienkurs des Wir-Gefühls ist im Sinkflug. Wettbewerb kann zu Höchstleistungen anspornen, aber nur, wenn er nicht übertrieben wird. Sicherheit, als Gegenpol, kann kompetitive Strukturen in kooperative Beziehungen umwandeln.

Ernährung: Ernährung kann uns beim Kochen und am Esstisch verbinden. Ferner verbindet das Essen uns mit unserer globalen Umwelt, so dass sich Experten zunehmend einig sind, dass Ernährung zentral ist, um soziale sowie Gesundheits- und Umweltprobleme anzugehen. Nahrung ist auch entscheidend für die Pflege unserer Darmflora, einem neu entdeckten Resilienz-Faktor. Der englische Ausdruck „to have guts“ bedeutet, Mut zu haben. Dies sollten wir wörtlich verstehen. Der Darm ist ein enger Verbündeter des Gehirns, gerade bei der Abwehr von Stress.

In meinem Vortrag werde ich auf die Ursachen unseres Stressproblems aufzeigen und praktische Ratschläge geben, was man dagegen tun kann.

Literatur:

- Gregor Hasler: Resilienz: Der-Wir-Faktor, Schattauer-Verlag 2018
- Gregor Hasler: Die Darm-Hirn-Connection, Klett-Cotta 2020
- Gregor Hasler: Higher Self. Psychedelika in der Psychotherapie. Klett-Cotta 2022
- Jessica Joelle Alexander: Warum dänische Kinder glücklicher und ausgeglichener sind: Die Erziehungsgeheimnisse des glücklichsten Volks der Welt
- Dan Harris: Wie ich die entscheidenden 10% glücklicher wurde: Meditation für Skeptiker