

Vorwort

Jeder Mensch wird im Laufe seines Lebens mindestens eine schwere Krise erleben. Nicht jeder, der eine Krise erlebt, wird auch psychisch krank. Psychische Erkrankungen betreffen bis zu 50 % der Menschen. Die psychiatrische Therapie ist heute sehr erfolgreich: Etwa 80 % der psychischen Erkrankungen können innerhalb von Wochen wirksam behandelt werden. Ein großer Teil dieser Erkrankungen wird im weiteren Leben nie wieder auftreten. Insbesondere die Psychotherapie hat in den letzten Jahren große Fortschritte erzielt: Sie wirkt nachhaltig und verdoppelt bei den meisten Erkrankungen, wenn sie spezifisch eingesetzt wird, die Erfolgsrate der Behandlung. Psychotherapie führt auch bei körperlichen Erkrankungen zu einer Besserung.

Für Betroffene ist es nicht nur wichtig, dass ihre Krankheitssymptome bekämpft werden oder dass verhindert wird, dass diese wieder auftreten. Ein wichtiges Anliegen ist ihnen auch, dass sie ihre Stärken ausbauen können und dass sie diese überhaupt wahrnehmen. Dass ihre gesunden Anteile mehr in den Vordergrund rücken. Es ist also bedeutsam, dass der Fokus nicht nur darauf liegt, was durch Krisen verloren wird, sondern auch darauf, was Krisen bewirken können, welche Chancen sie beinhalten. Viele Betroffene möchten gerne weg von einem Defizitblick, der analysiert, was ihnen fehlt und was ihnen passieren könnte. Stattdessen wollen sie die Aufmerksamkeit lieber darauf richten, was sie erreichen können, was sie schaffen werden und was gesund an ihnen ist. Betroffene möchten wissen, wie sie selbst daran arbeiten können, widerstandsfähiger zu werden, stärker und glücklicher. Sie möchten gerne wissen, was sie selber tun können, um Rückfälle zu verhindern, Krisen besser zu meistern und ihr Wohlbefinden zu steigern. Ihnen ist bewusst, dass Wohlbefinden dabei nicht unbedingt immer die Abwesenheit von Symptomen bedeutet. Sie möchten wissen, was sie schützen kann, welche Umgebungsfaktoren sie vielleicht schwächen und wie sie aktiv zu ihrer Stabilität beitragen können. Viele Betroffene wünschen sich, dass psychische Erkrankungen genauso wahrgenommen und behandelt werden wie körperliche Erkrankungen und dass deren Behandlung entsprechend ganzheitlich und integrativ als Teil des normalen Lebens erfolgt.

Martin Seligman vertritt die Hypothese, dass ein Problem der Psychiatrie darin besteht, dass sie vor allem studiert und analysiert, was »falsch«

mit den Menschen ist, anstatt sich darauf zu fokussieren, was Menschen richtig machen und was sie stark macht. Auch wir Ärzt:innen wissen, dass wir unseren Patient:innen nur bis zu einem gewissen Punkt helfen können und dass es besser und erfolgsversprechender ist, wenn Patientinnen und Patienten in der Behandlung mitarbeiten, mitdenken, mitverantworten und mitentscheiden, in dem Rahmen, in dem sie es vermögen. Gerade bei chronischen Erkrankungen ist es wichtig, dass Menschen ihren eigenen Weg finden und ihre eigenen Entscheidungen treffen, wie sie mit der Erkrankung umgehen wollen. Es gibt viele Möglichkeiten, wie man seine Biologie und seine Physiologie im positiven Sinn beeinflussen kann. Es ist wertvoll, Möglichkeiten zu haben und auf Angebote zurückgreifen zu können, die Menschen befähigen, sich ein Leben lang selbst an ihrer Gesundheit und ihrem Wohlbefinden zu beteiligen.

Geschrieben habe ich dieses Buch, um unser heutiges, durch wissenschaftliche Studien gesichertes Wissen zur Resilienz darzustellen und damit möglichst konkrete Hinweise dafür zu liefern, was uns Menschen helfen könnte, psychisch gesund zu bleiben. Resilienz heißt nicht, unverwundbar zu sein und keine Schwächen und keine Krankheitssymptome zu haben. Resilienz ist uns nicht gegeben oder genommen, sie ist vielmehr lernbar und hilft uns, Krisen einfacher zu überwinden.