

Neue Publikation in Nature Reviews Psychology fordert Neuausrichtung von Resilienztrainings

Ein Fokus auf Resilienzmechanismen statt auf individuelle Faktoren soll die Wirksamkeit von Resilienztrainings verbessern.

Prof. Dr. Sarah Schäfer, Dr. Jutta Stoffers-Winterling und Prof. Dr. Klaus Lieb vom Leibniz-Institut für Resilienzforschung (LIR) haben eine Übersichtsarbeit im Wissenschaftsjournal Nature Reviews Psychology veröffentlicht. In der Veröffentlichung mit dem Titel „Towards mechanism-focused and scalable resilience interventions“ plädieren die Forschenden für eine grundlegende Neuausrichtung von Resilienzinterventionen.

Eine neue Veröffentlichung von Prof. Dr. Sarah Schäfer, Dr. Jutta Stoffers-Winterling und Prof. Dr. Klaus Lieb im Wissenschaftsjournal Nature Reviews Psychology mit dem Titel „Towards mechanism-focused and scalable resilience interventions“ fordert einen Paradigmenwechsel bei Resilienztrainings. Bisherige Resilienztrainings zeigen zwar positive Effekte auf die psychische Gesundheit, jedoch fallen diese meist nur klein bis moderat aus. Die Forschenden führen dies auf die fehlende Passung zwischen aktuellen Resilienztheorien und den tatsächlich eingesetzten Trainingsansätzen zurück.

Bislang konzentrieren sich viele Interventionen darauf, einzelne psychosoziale Faktoren wie Optimismus oder Selbstwirksamkeit gezielt zu stärken. Prof. Dr. Sarah Schäfer erläutert: „Unsere Arbeit macht deutlich, dass die konzeptionellen und empirischen Grundlagen dieser Resilienztrainings nicht mit den führenden Theorien der Resilienzforschung (Regulatory Flexibility und Positive Appraisal Style Theory) übereinstimmen, die sich auf Prozesse und Ergebnisse statt auf Faktoren konzentrieren.“ Entscheidend sind deshalb nicht die isolierten Eigenschaften von Individuen, sondern mentale, physiologische und verhaltensbezogene Prozesse, die insbesondere in realen Belastungssituationen aktiviert werden.

Die Forschenden plädieren deshalb für Resilienztrainings, die gezielt adaptive Prozesse im Umgang mit Stress trainieren. Gleichzeitig müsse weiterhin untersucht werden, unter welchen Bedingungen unterschiedliche Menschen tatsächlich von bestimmten Maßnahmen profitieren. Faktoren wie die Art des Stressors, der Zeitpunkt des Trainings oder der kulturelle Kontext sollten künftig systematisch berücksichtigt werden.

Die Veröffentlichung hebt zudem die Herausforderungen bei der praktischen Umsetzung von Resilienztrainings hervor. Bislang werden Resilienztrainings vor allem in Forschungsprojekten entwickelt und eingesetzt, es stehen keine Trainings zur Verfügung, die die Bevölkerung wirksam auf Krisen vorbereiten oder im Umgang mit Krisen unterstützen. Die Forschenden empfehlen partizipative Ansätze, eine engere Verzahnung von Forschung und Praxis sowie kontinuierliche Datenerhebung in realen Lebenswelten.

Die Forschenden sehen in Mechanismus-orientierten, adaptiven und praxisnah entwickelten Resilienztrainings ein erhebliches Potenzial, psychische Gesundheit langfristig zu stärken und gesundheitliche Ungleichheiten zu reduzieren – insbesondere in belasteten oder marginalisierten Bevölkerungsgruppen, die besonders stark von Krisen betroffen sind.

Der Artikel liefert einen wichtigen Impuls für die zukünftige Ausrichtung internationaler Resilienzforschung und die Entwicklung von Präventionsstrategien.