

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser!

In der vorliegenden Heftausgabe beschäftigen wir uns mit dem Thema der Positiven Psychologie. Obwohl jeder von uns seine Fehler und Schwächen hat, haben wir auch alle individuelle Stärken und positive Charakterzüge. Diese stellt die positive Psychologie in den Mittelpunkt.

Auch die Resilienz ist ein Teil der positiven Psychologie. Diese hat vor allem innerhalb der letzten 2 Jahre während der Pandemie enorme Bedeutung erlangt. Die meisten von uns haben vermutlich Emotionen wie Angst um die eigene Gesundheit (und die der eigenen Familie), Überforderung, Orientierungslosigkeit, Einsamkeit und Existenzsorgen verspürt. Unser Leben hat sich plötzlich von Grund auf verändert. Wir mussten versuchen, mit der Belastung der Corona-Krise, so gut es ging, umzugehen und unsere psychische Gesundheit zu erhalten. Diese psychische Widerstandsfähigkeit in Belastungssituationen nennt man Resilienz.

Doch nicht nur während der Pandemie spielt Resilienz eine große Rolle. Es gibt Menschen unter uns, die mit furchtbaren und belastenden Ereignissen (z. B. Schicksalsschläge) fertig werden und gesund bleiben, während andere aufgrund solcher Erfahrungen mit Depressionen, Sucht- oder Angsterkrankungen kämpfen. Warum wir so unterschiedlich auf dasselbe Ereignis reagieren und wie wir unsere psychische Gesundheit bei starker Belastung am besten schützen, versucht die Resilienzforschung zu beantworten.

Heute weiß man, dass resiliente Verhaltensweisen nicht nur im Kindesalter erlernt werden können, sondern auch noch als Erwachsener. Die aktuelle Ausgabe versucht ein möglichst weites Spektrum resilienter Verhaltensweisen zu beleuchten.

Die Frage, wie mentale Gesundheit hergestellt werden kann, wie Interventionen mit dem Ziel des Wellbeing gestaltet werden können, bespricht Leonhard Thun-Hohenstein zu Beginn anhand der Positiven Psychologie und setzt sie mit den Konzepten der Salutogenese, der Resilienz und der Existenzanalyse in Bezug.

Birgit Wenty und Hedwig Wöfl stellen anschließend das Projekt „Frühe Hilfen“ vor, welches das bestmögliche Aufwachsen von Kindern fördert und wesentlich dazu beiträgt, die Qualität der frühen Eltern-Kind-Beziehung als Fundament von Resilienz so früh wie möglich zu stärken.

Es folgt ein Artikel der Hochschule Darmstadt zum Thema „Achtsamkeit und Resilienz in der Hochschullehre“. Werner Stork, Lars Rademacher, Helmut Aatz und Maximilian Grund stellen die Studienergebnisse und Konzepte an der Hochschule Darmstadt vor. Trainings-

elemente zu Achtsamkeit und Resilienz sind im Rahmen ihrer Studie fest in Lehrveranstaltungen integriert worden.

Alfred Uhl setzt sich in seinem Beitrag kritisch mit dem Konzept der Risikofaktoren und Schutzfaktoren in der Suchtprävention auseinander. Er hinterfragt, wie weit es sinnvoll sein kann, im Sinne des Risiko- bzw. Schutzfaktorenansatzes einzelne Faktoren isoliert in einen Zusammenhang mit positiven oder negativen Entwicklungen zu stellen.

Der Artikel von Silvia Exenberger und Verena Wolf beschäftigt sich mit den psychosozialen Auswirkungen der Corona-Pandemie und der damit einhergehenden Resilienz aus einer sozio-ökologischen Perspektive.

Ein weiterer Artikel zum Heftschwerpunkt, „Stromlos ist viel los!“ – Ein proaktiver Umgang mit dem Blackout-Risiko, befasst sich mit dem Szenario eines möglichen Blackouts. Die AutorInnen Theresia Herbst und Herbert Saurugg beleuchten die Resilienz aus Perspektive der Blackout-Krisenvorsorge.

Unser Gastartikel „Die Emotionelle Erste Hilfe (EEH) für Eltern und Babys“ stellt eine Intervention für Eltern und Babys vor, damit eine grundlegende, starke Bindung bereits im Säuglingsalter, trotz Herausforderungen und Belastungen, gelingt.

In der anhaltenden Pandemie ist im arbeitspsychologischen Kontext das Führungsverhalten ein wesentlicher Faktor für die MitarbeiterInnengesundheit. Anna Fuchs und Paul Jiménez präsentieren zum Abschluss die Ergebnisse der Studie „Virtuelles Führen ist gesundheitsrelevant“.

Beatrix Haller

Anja Mangold