



## MONATSTHEMA November

# RESILIENZ: DIE KUNST, KRISEN ZU BEWÄLTIGEN

**Resilienz – ein Wort, das in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung gewonnen hat. Doch was steckt hinter diesem Begriff, und warum ist Resilienz für uns alle so wichtig?**

Im Kern geht es bei Resilienz darum, innere Stärke zu entwickeln. Sie ermöglicht es uns, auch in herausfordernden Situationen nicht aufzugeben. «Man kann sich Resilienz auch als seelisches Immunsystem vorstellen», erklärt Elisabeth Seiwald-Sonderegger, leitende Ärztin bei den Psychiatrischen Diensten Graubünden. Diese innere Krisenkompetenz ist nicht angeboren, sondern etwas, das wir im Laufe unseres Lebens aufbauen und weiterentwickeln können. Besonders in Zeiten von Krisen und Unsicherheiten zeigt sich, wie entscheidend sie für unser Wohlbefinden ist, denn Resilienz schützt uns davor, in negativen Emotionen zu versinken und dauerhaft Schaden zu nehmen, wenn man mit Rückschlägen konfrontiert wird. Sie schenkt die Fähigkeit, Herausforderungen anzunehmen, ohne den Mut zu verlieren. «Resilienz gehört aber nicht zur Selbstoptimierung», so Seiwald-Sonderegger, «auch resiliente Menschen erleben Schmerz, Trauer oder andere Schicksalsschläge. Der Unterschied ist jedoch, dass sie diese Gefühle und Erfahrungen zu akzeptieren lernen und nach Wegen suchen, aus der Krise zu lernen.»

Ein wichtiger Aspekt der Resilienz ist die Fähigkeit, sich selbst zu kennen und über sich selbst reflektieren als auch nachdenken zu können. Wer seine eigenen Stärken und Schwächen versteht, ist besser in der Lage, in schwierigen Momenten die richtigen Entscheidungen zu treffen. Es geht darum, realistisch zu bleiben und sich nicht von Problemen überwältigen zu lassen. Statt sich auf das Negative zu konzentrieren, richten resiliente Menschen ihren Blick auf das, was sie kontrollieren und wo sie die Verantwortung für ihr eigenes Leben übernehmen können. Genauso wichtig ist der Glaube daran, dass es immer eine Lösung gibt, selbst wenn sie im Moment noch nicht sichtbar ist.

Wer seine Resilienz stärken möchte, kann dies durch Achtsamkeit, Selbstfürsorge und eine positive Einstellung tun. Seiwald-Sonderegger erklärt: «Für jede und jeden wirkt etwas anderes besser: Für eine Person ist vielleicht Yoga das Richtige, für eine andere wirkt ein Tag auf der Piste beim Skifahren besser. Resilienz und die Ressourcen, also Mittel um resilient zu werden, sind sehr individuell.» Es ist eine lebenslange Reise, die uns hilft, nicht nur mit den Höhen und Tiefen des Lebens umzugehen, sondern auch daran zu wachsen. Sie zeigt uns, dass wir in der Lage sind, uns immer wieder weiterzuentwickeln und Krisen als Chance zu sehen, stärker und bewusster durchs Leben zu gehen.

[pdgr.ch/monatsthema](http://pdgr.ch/monatsthema)

## FACHBEITRÄGE NOVEMBER

**6. November 2024**

Ratgeber Südostschweiz /  
Bündner Tagblatt

**12. – 15. November 2024**

Beitragsreihe auf TV Südostschweiz

**13. November 2024**

Ratgeber Bündner Woche

**15. November 2024**

Ratgeber Davoser Zeitung

**25. November 2024**

Thementag Radio Südostschweiz



**Dr. med. Elisabeth Seiwald-Sonderegger**  
Leitende Ärztin



**Dr. med. Enrico Frigg**  
Chefarzt



**Dr. med. Peggy Stützer**  
Chefärztin  
Allgemeinpsychiatrie



**Dr. phil. I Gian Franco Josef Arnold**  
Oberpsychologe



**Hanim Kurt**  
Gruppenleiterin



**Heidi Eckrich**  
Ärztliche Direktorin



**Katharina Abs**  
Oberpsychologin



**Laura Barandun**  
Leiterin PZ Davos



**Margrith Meier**  
Betriebsleiterin  
Ambulatorium Neumühle



**Myriam Keller**  
Leiterin UE Ressourcen



**Pia Stephenson**  
Dipl. Kunsttherapeutin