



## RESILIENZ – DIE INNERE KRAFT ZU WACHSEN

Belastbar, flexibel und voller Widerstandskraft – wie der Bambus im Wind. Das ist Resilienz. Resilienz ermöglicht es uns Menschen, Krisen mit Zuversicht zu begegnen und aus Rückschlägen zu wachsen.

Kennen Sie Menschen, die auch in stressigen Situationen gelassen bleiben, den Überblick behalten und persönliche Angriffe mit scheinbarer Leichtigkeit wegstecken? Diese Menschen beherrschen die Fähigkeit der Resilienz. Das Gute ist: Resilienz ist ein Prozess, der lebenslang entwickelt und gestärkt werden kann.

Zweifelsohne wird der Grundstein von Resilienz in der Kindheit gelegt. In einer bemerkenswerten Studie aus Hawaii wurde untersucht, wie sich vorgeburtliche Risiken und schwierige Lebensumstände auf Kinder auswirken. Interessanterweise entwickelten 30 Prozent der Probanden, die unter schwierigen Bedingungen aufwuchsen, eine beeindruckende Resilienz und zeigten keine negativen Auffälligkeiten im späteren Leben. Was also macht resiliente Menschen aus?

### Eltern als Vorbilder

So unterschiedlich ihre Lebensumstände auch sein mögen, eines haben resiliente Kinder gemeinsam: Sie haben mindestens eine stabile und verlässliche Beziehung zu

einem anderen Menschen. Die Forschung zeigt, dass enge zwischenmenschliche Beziehungen glücklicher und gesünder machen. Stabile Beziehungen machen resilient.

Für Eltern ist es daher wichtig, ihre Kinder auf diesem Weg zu begleiten, indem sie ihnen in erster Linie ein gutes Vorbild sind und wertvolle Beziehungen fördern. Eine gute Bezugsperson kann auch ausserhalb der Familie liegen. Der interessierte, liebevolle Nachbar beispielsweise, der das Kind annimmt und wertschätzt, wie es ist. Oder die feinfühlige, aufmerksame Vereinstrainerin, die das Kind und dessen Potenzial erkennt und fördert.

Weiter brauchen Kinder Unterstützung im Umgang mit Herausforderungen. Eltern tun gut daran, ihren Kindern nicht jeden Stein aus dem Weg zu räumen, sondern ihnen vielmehr zu helfen, Krisen als Chancen zu begreifen und selbst Lösungen zu finden. Denn Herausforderungen sind keine unüberwindbaren Hindernisse, sondern Gelegenheiten, um zu wachsen.

### Der Weg zur inneren Stärke

Auch im späteren Leben ist es möglich, Resilienz zu entwickeln und zu stärken. Achtsamkeit und Selbstreflexion sind dabei zentrale Mittel, um die eigene Selbstwahr-

nehmung zu verbessern und persönliche Muster zu erkennen. Praktische Strategien wie das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs oder Achtsamkeitsübungen können dabei helfen. Werden Sie Ihr eigener Berater. Lernen Sie sich zu beobachten und zu spüren, was Ihnen guttut und was nicht, welche Muster funktionieren und auf welchen Wegen Sie sich eher in Schwierigkeiten begeben. Und wenn Sie doch in einer Krise gelandet sind, akzeptieren Sie diese. Nehmen Sie sie an und suchen nach einer Lösung.

Kennen Sie die Lotusblüte? Die Pflanze, die am besten in schlammigem Wasser gedeiht? Sie hat die Fähigkeit, schädliche Verunreinigungen abperlen zu lassen und gleichzeitig wertvolle Nährstoffe aufzunehmen, um zu gedeihen. Auch uns Menschen bieten Krisen die Möglichkeit, zu wachsen und uns weiterzuentwickeln. Nehmen Sie Herausforderungen an, um Ihre innere Stärke zu entfalten und auch aus schwierigen Bedingungen zu erblühen – wie die Lotusblüte.

Wir sind gerne für Sie da!

Psychiatrie-Zentrum Davos  
davos@pdgr.ch, Tel. 058 225 11 77  
Mehr Informationen zum Thema:  
[pdgr.ch/monatsthema](http://pdgr.ch/monatsthema)