

Das seelische Gleichgewicht aufrecht erhalten

Vortrag: Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg referierte über das Thema Resilienz

Von Diana Seufert

Gerchsheim. Kein einfaches Thema hatte sich Angelika Gräfin Wolffskeel von Reichenberg ausgesucht: Resilienz stand im Mittelpunkt eines Vortrags der Veranstaltungsreihe „Im Gesundheitspavillon – Gespräche am Kamin“ in der Turn- und Festhalle in Gerchsheim. Zum zweiten Teil der Reihe, die die Heilpraktikerin aus Gerchsheim zusammen mit der Gemeinde Großrinderfeld veranstaltet, kamen rund 100 Zuhörer in den Veranstaltungsraum.

Resilienz ist ein Begriff, der derzeit in aller Munde ist. Fast zwei Stunden sprach die Referentin über diesen Themenbereich, die „Sieben Säulen der Resilienz“ und vor allem deren Stärkung. Zu den Säulen zählen Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung, das Verlassen der Opferrolle, ein Erfolgsnetzwerk, positive Zukunftsplanung und Selbstreflexion.

Auflockerung zum Start

Zur Einstimmung auf den Abend loderte der virtuelle Kamin und es gab einen Kräutertee: Die Mischung aus Eisenkraut, Frauenmantelkraut, Zitronenmelisse und Herzgespannkräut dient nach Angaben der Referentin auch der Immunabwehr und dem Schutz vor Infektionskrankheiten. Vor allem dem Eisen maß sie dabei eine wichtige Bedeutung für die Widerstandskraft des Körpers zu.

Mit einer Yogaübung für das innere Gleichgewicht und der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) stieg sie in den Vortrag ein. „Einen Zustand vollständigen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit oder Gebrechen“, nennt die WHO gesund. Geprägt worden sei der Begriff Resi-

lienz bereits im 17. Jahrhundert von Francis Bacon, der die Verbindung verschiedener Metalle in Stresssituationen beschrieb. Das lateinische Wort „resilire“ bedeute abprallen oder zurückspringen.

Heute gehe es bei Resilienz darum, Druck und Stress von außen aushalten zu können ohne dabei Schaden zu nehmen. Unter psychischer Resilienz verstehe man die Aufrechterhaltung oder rasche Wiederherstellung des körperlichen und seelischen Gleichgewichts eines Menschen unter außergewöhnlichen Umständen. Dies müsse als dynamischer Prozess verstanden werden. Gräfin Wolffskeel erklärte: „Resilient ist, wer in eine schwierige Herausforderung hineingehen sowie die Anforderung gut schultern kann und danach wieder in die Entspannung kommt.“ Fehle die Erholung, werde der Körper schwächer und anfälliger für Infekte. „Dann würde man am liebsten morgens gleich die Decke über den Kopf ziehen“, erläuterte sie den Zustand. In ihrem sehr lebhaften und anschaulichen Vortrag bezog die Heilpraktikerin die Zuhörer immer wieder mit ein.

In Gleichklang kommen

Wenn dieses Gleichgewicht gestört sei, könne man einiges tun, um wieder in den Gleichklang zu kommen. Gräfin Wolffskeel nannte sehr plastisch die Glücksfaktoren von Professor Martin Seligmann. Der amerikanische Psychologe gilt als Begründer der positiven Psychologie, der Faktoren untersucht hat, die die Resilienz stärken. Dazu gehörten Weisheit und Wissen mit Neugierde, Lerneifer, Weitblick und emotionaler Intelligenz, Mut mit Tapferkeit, Integrität und Durchhaltevermögen, aber auch Menschlichkeit und Liebe mit Freundlichkeit. Weitere

Punkte seien Gerechtigkeit mit Loyalität und Fairness sowie Mäßigung mit Selbstkontrolle und Bescheidenheit. Auch die Transzendenz, etwa die Spiritualität, aber auch Vergebung und Dankbarkeit, seien bedeutende Faktoren.

„Das Leben bejahen und im Einklang mit sich selbst sein“, ermunterte die Heilpraktikerin ihre Zuhörer. Gleichzeitig solle man sich auch immer als Einheit, eingebunden in eine Gemeinschaft verstanden sehen, und nicht als isoliertes Wesen betrachten.

Leben mit Freude angehen

„Wir sollten das Leben mit Freude angehen und uns selbst akzeptieren.“ Diese innere Haltung sei wichtig, um sich wohl zu fühlen. Keiner müsse dem Schönheitswahn entsprechen. Gräfin Wolffskeel machte klar: Resilienz kann angeboren sein, ist aber auch erlernbar. Deshalb warf sie einen Blick auf die Vorfahren, welche Stärken jeder einzelnen von Eltern und Großeltern übernehmen könne.

Angelika Gräfin Wolffskeel gab den Zuhörern einiges mit auf den Weg: „Zur Aufrechterhaltung der Resilienz braucht jeder geistige Flexibilität, soziale Unterstützung, positive Emotionen, Optimismus und eine übergeordnete Orientierung.“ Und mit dem Gefühl, nun innerlich gestärkt zu sein, endete der Vortrag, für den sich Bürgermeister Johannes Leibold bei der Referentin bedankte.

Das nächste Gespräch am Kamin ist am Mittwoch, 1. März, in der Turnhalle. Dann wird es um das Thema „Das Frühjahr, der Aufbruch“ gehen.



Das Rezept für den Tee gibt es auf der Internetseite der Gemeinde unter www.grossrinderfeld.de