

Was ist Resilienz?

Vortrag im Gesundheitspavillon

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. Zur Einstimmung auf den Abend loderte der virtuelle Kamin und es gab einen Kräutertee: Die Mischung aus Eisenkraut, Frauenmantelkraut, Zitronenmelisse und Herzgespannkraut 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.

Das lateinische Wort „resilire“ bedeutet 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 und 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. „Das Leben bejahen und im Einklang mit sich selbst sein“, ermunterte die Heilpraktikerin das Publikum.

VON: MATTHIAS ERNST
(FÜR DIE FRAUENGEMEINSCHAFT
GERCHSHEIM)