



## 70\_Resilient sein - gesund bleiben

Eltern wünschen sich in aller Regel, dass sich ihre Kinder gesund entwickeln, es ihnen gut geht und dass sie lernen, die Herausforderungen des Lebens gut zu bewältigen. Dennoch ist es aber auch nachvollziehbar, dass weder Eltern noch Kinder kontinuierlich glücklich sein können. Wie kann es also gelingen, dass Erwachsene und Kinder Herausforderungen und Belastungen meistern und dabei gesund bleiben?

### **Resilienz beruht grundlegend auf stabilen Beziehungen**

„Der zentrale und wesentliche Schutzfaktor – das hat sich durch Forschung erwiesen – ist eine stabile, wertschätzende Beziehung zu einer (erwachsenen) Bezugsperson. Eine Beziehung mit diesen Qualitäten trägt am stärksten zu einer gesunden Seele und Entwicklung eines Kindes bei.“ (Vogt, 2021, S.40)<sup>1</sup>

Eine sichere Bindung zu einer Bezugsperson stärkt ein Kind und die Fähigkeit, mit Stress umzugehen. Grundsätzlich gilt, dass ein harmonisches Familienleben, welches Rückhalt und Verlässlichkeit vermittelt, ein gutes Fundament für die Stressresistenz aller Familienmitglieder darstellt.

### **Der Umgang mit unangenehmen Gefühlen**

Ein weiterer Faktor, um innere Stärke zu entwickeln, ist ein gesunder Umgang mit schwierigen Gefühlen. Unangenehme Gefühle verschwinden nicht, nur weil sie ignoriert werden. Ablenkungsstrategien stärken nicht die Widerstandsfähigkeit eines Menschen. Schmerz gehört zum Leben, genauso wie Freude. Wenn schwierige Gefühle vermieden werden, fehlt am Ende auch die Erkenntnis, wie man mit ihnen umgehen kann. Resiliente Menschen erlauben sich, all ihre Gefühle wahrzunehmen und zu spüren. Gestärkt sein, heißt durch Gefühle „durchgehen“. Dies erhöht den Selbsterfahrungsschatz und das Selbstbewusstsein. „Resiliente Menschen kennen sich selbst, wissen um ihre Stärken genauso wie auch um ihre Grenzen und lieben sich wegen ihrer Schwächen kein bisschen weniger.“ (Vogt, 2021, S.109)<sup>2</sup>

### **Das Immunsystem der Seele**

„Die wohl beeindruckendste Erkenntnis aus Resilienzforschung ist, dass psychische Widerstandskraft erlernbar, ja sogar trainierbar ist: Wir alle können das Immunsystem unserer Seele und der Seelen unserer Kinder stärken!“ (Vogt, 2021, S.35)<sup>3</sup>

Welche Faktoren einen Menschen bestärken, ist sehr subjektiv. Die Lösungsansätze dürfen so individuell wie die Bedürfnisse der Menschen sein, die sie brauchen. Zusammenfassend kann aber dennoch hervorgehoben werden, dass wertschätzende Beziehungen und ein bewusster Umgang mit Gefühlen sehr bedeutende Resilienz-Faktoren sind und zu der Stressresistenz innerhalb und außerhalb des Familienlebens beitragen.

Text: Corinna Bertagnolli | [www.familie.it](http://www.familie.it)