

# natur & heilen

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

*Gürtelrose Nachhaltige Behandlung mit bewährten Mitteln der Naturheilkunde*

*Vitametik Tiefe Entspannung durch nerval-muskulären Druckimpuls*

*Solidago Pflanzengold für Nieren und Psyche*

JUNI 6/2024

Autophagie  
Das geniale  
Reinigungs-  
programm  
unserer Zellen

LONGEVITY-MEDIZIN

*Das Geheimnis eines langen,  
gesunden Lebens*





# Resilienz und Weisheit

In unserer immer schneller werdenden Welt sind wir mit vielen Stressauslösern konfrontiert: den ständig steigenden Anforderungen an uns selbst, den Krisen in Ökologie, Finanzwelt und Politik sowie den akuten Kriegssituationen, die uns als Hintergrundrauschen ständig begleiten. Für uns alle ist es eine tägliche Herausforderung, die Balance zwischen den Ereignissen in unserem Leben und den Umständen in der Außenwelt immer wieder neu auszutarieren. Es braucht Resilienz bzw. psychische Widerstandskraft, um uns auf die Möglichkeiten der Veränderung zu fokussieren, die sich aus einer schwierigen Situation ergeben. Besitzen wir diese Fähigkeit nicht, kann uns alles, was passiert, derart in die Enge treiben, dass unsere innere Kraft versiegt und wir ausbrennen. Glauben wir dagegen an die eigene Wirksamkeit, sehen wir uns eher als hoffnungsvoller Gestalter unseres Schicksals und weniger als Opfer der Ereignisse.

Besonders resilienzbildend ist es dabei, einen höheren Sinn in unserem Leben zu erkennen und uns daran zu orientieren. Denn so erleben wir Lebensfreude, Selbstachtung, Ich-Stärke, Kreativität – und gewinnen eine erhöhte Lebensqualität mit einer besseren Immunität gegenüber psychischen und physischen Störimpulsen.

Resilienz und schließlich Weisheit lassen sich durch die Zunahme an Erfahrung im Laufe

des Lebens (und Alterns) entwickeln, aber auch – und vor allem – durch ein Erkunden der grundlegenden Fragen der menschlichen Existenz. Weisheit zeigt sich als etwas, das man als existenzielle oder gar spirituelle Resilienz bezeichnen könnte. Sie beruht auf der inneren Öffnung für den zugrunde liegenden Sinn unseres Daseins und für das umfassendere Ganze, in dem unser Leben sich entfaltet. Wer sich für einen Lebensinhalt einsetzt, der über die eigene Person hinausweist, verwirklicht „Selbst-Transzendenz“, eine wichtige Bestimmung des Menschseins. Dabei geht es um den Kontakt mit einer existenziellen Sphäre in uns, in der sich das Empfinden unseres Getrenntseins relativiert und wir uns in einem größeren Zusammenhang aufgehoben fühlen. Diese Sphäre einer existenziellen Zugehörigkeit und eines grundlegenden Lebensvertrauens ist die eigentliche Quelle von Resilienz.

Resilienz und Weisheit weisen darauf hin, dass wir Menschen lernende, sich entwickelnde Wesen sind. Der Weg wird dabei zum Ziel: Menschen, die die Tiefe ihres eigenen Wesens ausloten, die Beziehungen zu ihren Mitmenschen und der Welt entfalten und sich einem größeren Sinn verbunden fühlen, haben Zugang zu der unerschöpflichen Kraftquelle in sich selbst.

Joachim Armbrust

