

Von Verwurzelung und christlichem Nährboden zu Resilienz

Resilienz hilft Menschen in herausfordernden Situationen und bei starken Belastungen. Die 11. Zentralschweizer Diakoniekonferenz nahm das Thema auf und zeigte dazu Wurzeln und Ansätze der christlichen Tradition auf.

«Psychische Resilienz ist ein Muskel, den wir trainieren können» führte die Psychotherapeutin Cecilia Juhlin in ihrem Impulsreferat aus. Sie beschrieb Methoden zum Umgang mit Stress und erfolgreiche Anpassungsstrategien im Umgang mit anderen Menschen, aber auch mit sich selbst. In kleinen praktischen Übungen und in der Diskussion begann das «Muskeltraining».

In Kleingruppen wurde anschliessend entdeckt, welchen Resilienzschatz unsere christliche Tradition bereithält. Das Vorbereitungsteam bestehend aus Marion Werner (SZ), Elke Damm (LU), Annette Plath (ZG), Christian Bollinger (ZG) und Regina Hauenstein (NW) hatte Ateliers vorbereitet, in denen stärkende Traditionen wie Gemeinschaft, Bibel, Glaube, Stille aber auch Bewegung oder das Gebet vertieft wurden. Marion Werner, Kirchenrätin aus Schwyz beschrieb ihr Atelier wie folgt: ««Es ging mir darum zu zeigen, dass biblische Texte unterschiedliche Strategien in sich enthalten, die uns helfen durch schwere Zeiten zu kommen»».

Unterstützt wurde das Vorbereitungsteam von Suzie Fuchs und Lukas Dettwiler von Variando. Willkommen war die Konferenz in der Reformierten Kirche Horw und dank eines feinen Mittagmahls der Stiftung Rodtegg verliessen alle rundum gestärkt die Veranstaltung.