

Pastoralreferent gibt Rat wie man Krisen bewältigt

Vortragsabend: Burkhard Fecher referiert im Kloster Schönau vor 40 Zuhörern, was die Seele stark macht

SCHÖNAU

Es gibt sieben Schlüssel für die Kraft, Krisen und das Leben zu meistern: Dies erfuhren rund 40 Zuhörer am Donnerstag beim Vortragsabend zum Thema »Was die Seele stark macht - psychologische und biblische Impulse zur Resilienz und zum Vertrauen, Krisen zu meistern«.

Der Förderkreis Kloster und Wallfahrtskirche Schönau e.V. hat ihn zusammen mit der Volkshochschule Lohr-Gemünden im Pilgersaal des Klosters Schönau veranstaltet.

Pastoralreferent Burkhard Fecher ging in seinem Vortrag die Ursachen und Folgen von Resilienz ein. Mit Resilienz wird die Widerstandskraft und Stabilität der Psyche bezeichnet, die dazu befähigt, Situationen emotionaler Bedrängnis und unter Stress unbeschadet zu meistern.

Kraftquellen erschließen

Der Referent zeigte auf, wie sich geeignete Kraftquellen zur Stärkung der psychischen Widerstandskraft erschließen lassen. Als die dazu geeigneten sieben Schlüssel nannte er Akzeptanz, Optimismus, Lösungsorientierung, Selbstwirksamkeit, Verantwortung, Netzwerk-Orientierung und Zukunfts-Orientierung. Jeder neue Tag könne laut Fecher Möglichkeiten für Impulse und Haltungen zum Einüben von Krisenbewältigung geben. Dazu sollte man die Sinne für die Geräusche und Gerüche weiten, liebevolle Gedanken für Menschen aussenden und schöne Erinnerungen aus dem persönlichen Leben wecken, sagte der Referent.

Kleine tägliche Rituale sollte man bewusst mit allen Sinnen ausführen und genießen, wie das Zähneputzen, Zeitungslesen, den Duft von Kaffee, Parfum oder Rasierwassers. Auch sollte man sich mehr Zeit für Sport und Bewegung nehmen, sich an der Landschaft und Natur erfreuen sowie kleine Mut- und Kraftübungen in den Alltag einbauen. Stressmacher sollten klein gehalten werden, betonte Fecher.

Der Pastoralreferent erzählte in seinem über zweistündigen Vortrag interessante Beispiele aus seinem Leben und gab Ratschläge, wie man schwierige und ausweglose Situationen lösen kann. Zum Abschluss sangen alle das Lied »Über sieben Brücken musst du gehen«, begleitet von Burkhard Fecher auf der Gitarre. *Lothar Fuchs*