



17. März 2020

## **Akzeptanz – Ein Resilienzfaktor**

*Gott, gib mir die Gelassenheit,  
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann  
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.*

Reinhold Niebuhr

Leider muss auch ich hinnehmen, dass ich wegen der „ausserordentlichen Lage“ meine Praxis bis zum 19. April 2020 schliessen muss ☹

Die momentane Situation ist für uns alle, für die ganze Gesellschaft ein Stresstest. Gerade in solchen herausfordernden Momenten ist es wichtig unser „inneres Immunsystem“, unsere Widerstandskraft, die Resilienz zu stärken.

Mit Hilfe der 7 Resilienzsäulen kann die Resilienz – die Fähigkeit mit belastenden Lebensumständen gut umgehen zu können – gestärkt werden. Die erste dieser Säulen oder der Schlüsselfaktoren ist die Akzeptanz. Um eine Krise bewältigen zu können muss diese zuerst als solche akzeptiert werden.

Somit akzeptieren wir diesen „Lockdown“, kehren zu unserem Herzen zurück und gehen diesen für uns noch nie dagewesenen Weg voller Vertrauen und in Liebe.

### **Es ist, was es ist, sagt die Liebe**

*„Es ist Unsinn, sagt die Vernunft.  
Es ist, was es ist, sagt die Liebe.*

*Es ist ein Unglück, sagt die Berechnung.  
Es ist nichts als Schmerz, sagt die Angst.  
Es ist aussichtslos, sagt die Einsicht.  
Es ist, was es ist, sagt die Liebe.*

*Es ist lächerlich, sagt der Stolz.  
Es ist leichtsinnig, sagt die Vorsicht.  
Es ist unmöglich, sagt die Erfahrung.  
Es ist, was es ist, sagt die Liebe.“*

Erich Fried