

# Sich selbst und andere lieben

Großes Interesse an Vortrag über Resilienz mit Monika Veit



Der Referentin Monika Veit (Mitte) danken die Pfarrgemeinderäte Ingrid Wirringer (v.l.), Karin Meisinger, Vorsitzende Trixi Atzinger, Marianne Hell und Simone Miedl.

– Foto: Springer

**Untergriesbach.** Wohlstand ist kein Garant für Zufriedenheit. Auch eine gewisse Lebensführung ist nötig, damit zwischenmenschliche Beziehungen gedeihen. Das erklärte Monika Veit, Familien- und Teamtrainerin sowie diplomierte Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, den Zuhörern im Untergriesbacher Pfarrsaal.

Der Ansturm war so groß, dass die Organisatoren vom

Pfarrgemeinderat unter Vorsitz von Trixi Atzinger noch zusätzliche Stühle aufstellen mussten. In einem eineinhalbstündigen Vortrag sprach Monika Veit über Resilienz, also das Geheimnis innerer Stärke. Psychische Widerstandsfähigkeit und die seelischen Kraftquellen des Menschen sorgen demnach für die erfolgreiche Bewältigung von Problemen und ermöglichen es, auf Widrigkeiten,

wechselnde Bedingungen und erhöhte Belastungen flexibel zu reagieren. Eine gute Beziehung zu den Mitmenschen sei das Fundament im Leben.

Die Grundlage hierfür werde in den ersten Lebensjahren gelegt. Die Beziehungssprache der Eltern übertrage sich auf die Kinder. Nur mit der Nähe zu den Eltern, meist der Mutter, entwickle sich eine Kind zu einem psychisch widerstandsfähigen Menschen.

Resilient zu werden heiße, daran zu arbeiten, Beziehungen richtig zu gestalten. Es bedeute aber auch zu lernen, für sich selbst zu sorgen, also einen respektvollen Umgang mit sich und seinem Körper zu haben. Monika Veit verwies auch auf ein Buch von Luise Hay: „Uns selbst zu lieben, ist das Beste, was wir für unsere Kinder tun können, denn Kinder lernen immer durch Vorbilder.“

Im Anschluss gab es noch viele Gespräche mit den Zuhörern im Pfarrsaal.

– sph