



Lifegarden – ein Resilienzparcours

Erstmals wurde aktuelle Resilienz-Forschung der Universität Zürich in ein alltagstaugliches Resilienztraining überführt. Der Verein Lifegarden hat einen «Vita Parcours für die Psyche» entwickelt. Seit Anfang November 2025 steht er in der freien Natur auf dem Gelände der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich allen offen, die ihre Resilienz aktiv trainieren möchten.



Der Blumenring steht für positive Rituale und einen gesunden Selbstwert.

Resilienz – das ist die Fähigkeit, flexibel auf Herausforderungen zu reagieren, sich zu erholen und sogar daran zu wachsen. Wir sind resilient, wenn wir unsere Gedanken steuern, Gefühle regulieren und auch in schweren Zeiten wieder positive Energien aktivieren können. Wir fassen immer wieder Mut, übernehmen Verantwortung für uns und unser Leben und treffen darin die richtigen Entscheidungen. Resilienz zeigt sich, wenn



wir merken: «Ich schaffe es!» Resilienz ist eine Fähigkeit, die wir trainieren können – wie einen Muskel. Und für genau dieses Training hat der Verein Lifegarden einen Outdoor-Trainingsparcours für psychische Widerstandsfähigkeit gebaut.

Wissenschaftlich basiert – für den Alltag konzipiert

Dazu wurde aktuelle Forschung der Universität Zürich in fünf innovative Stationen adaptiert, die ein einfaches Resilienz-Training ermöglichen. «Dem Lifegarden gelingt es erstmals, komplexe Forschungsthemen verständlich und alltagstauglich zu kommunizieren. Der Bevölkerung wird ein Ort geboten, an dem sie die Möglichkeit hat, die persönliche Resilienz zu stärken und langfristig körperlich und geistig gesund zu bleiben», freut sich Prof. Dr. med. Erich Seifritz, Direktor Erwachsenenpsychiatrie und Psychotherapie, der als Präsident des Vereins Lifegarden amtiert, über die Innovation. Gerade für Jugendliche sieht Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Susanne Walitza, Direktorin Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie sowie Vizepräsidentin des Lifegardens, einen wichtigen Gegenpol zur digitalisierten Welt: «Die Natur und die Stationen des Lifegardens bieten Jugendlichen einen Raum, ihre Verbindung zu sich selbst und der Welt zu stärken.»



Der Reframer ermöglicht eine optimistische Sicht in die Zukunft.



Die Natur galt dem Projektteam als grosses Vorbild. Studien zeigen, dass bereits ein kurzer Aufenthalt in Natur und Wald hilft, neue Kraft zu schöpfen und innere Widerstandsfähigkeit und damit Resilienz zu fördern. Also haben sich der Vereinsarchitekt Ralph Meury und die Projektleiterin Myriam Zumbühl daran gemacht, einladende Stationen zu entwickeln, die mit dem renommierten Holzbauunternehmen Blumer Lehmann aus Gossau gebaut wurden. Seit Anfang November 2025 lädt der Lifegarden in die freie Natur hinter der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich am Standort Lenggstrasse ein und steht allen offen, die ihre Resilienz aktiv trainieren möchten.

Ein wirkungsvolles Präventionsmodell

Der *Decision Cocoon* lehrt klares Denken und bringt gute Entscheidungen. Im *Reframer* kann man optimistische Sichtweisen entwickeln. Das *Resilienzband* erhöht die Selbstwirksamkeit und die Aktivierung der inneren Stärke. Im *Himmelbett* kann man wiederum unter einem ehrwürdigen Baum aufatmen sowie abschalten und im *Blumenring* lernt man positive Rituale für einen gesunden Selbstwert kennen. Die Übungen sind einfach durchzuführen und wurden in Zusammenarbeit mit der Beirätin und Psychologin Prof. Dr. phil. Birgit Kleim, Leiterin Psychologischer Dienst, entwickelt. Sie sieht im Lifegarden ein wirkungsvolles Präventionsmodell für zukünftige Erkrankungen: «Der Lifegarden sensibilisiert für das Thema psychische Gesundheit. Jeden Franken, den man in die Prävention von psychischen Krankheiten steckt, spart man an Folgekosten.»



Der Decision Cocoon lehrt klares Denken für gute Entscheidungen.



Das Resilienzband erhöht die Selbstwirksamkeit und aktiviert die innere Stärke.

Text: Myriam Zumbühl, Projektleiterin Lifegarden Zürich / Bilder: Severin Jakob

Lifegarden ist ein Citizen-Science-Verein, der sich für eine resiliente Gesellschaft und erhöhte psychische Volksgesundheit einsetzt. Mehr Informationen unter: www.lifegarden.org