

informiert

Zeitzeichen und Grusswort

Von der Kraft der Sorge und der Hoffnung

«Die Wahrheit richtet sich nicht nach uns, wir müssen uns nach ihr richten.» schrieb Matthias Claudius realistisch als eine Quintessenz seiner Lebenserfahrung an seinen Sohn Johannes. Zur 'Wahrheit' heute gehört, dass wir als einzelne Menschen und als Gesellschaft in einem Masse verletzlich sind, wie viele sich dies bis Mitte März dieses Jahres nicht vorzustellen in der Lage waren. Die Verletzlichkeit gehört wesentlich zu unserer Grundverfasstheit.

Verletzlichkeit und Unverfügbarkeit

In der 'ausserordentlichen' Lage der Coronapandemie machen wir grundsätzliche Erfahrungen, die unsere Sicht auf uns und unseren Umgang mit der Welt erschüttern und nachhaltig verändern könnten. Die aktuelle Krise zeigt uns, wie bedeutsam Solidarität, die Sorge um den Anderen ist; wie abhängig wir von der Nähe anderer Menschen sind; wie dringend neue politische und ökonomische Weichenstellungen hin zu mehr Schutz der lebenswichtigen Ressourcen, der Natur, des Klimas sind; wie armselig der öffentlicher Raum ist, in dem die Kinder, die alten Menschen fehlen; wie sehr Musik, Theater, bildende Kunst und Bildung zum Menschsein gehören wie Nahrung und Körperpflege. Die Krise könnte schmerzhaft deutlich machen, dass es darum geht, das Scheinbild der Verfügbarkeit, des Machenkönnens aller Lebensbezüge zurechtzurücken, um dadurch menschlicher zu werden.

Die Sorge ist das Verhältnis zum Leben

notierte der Existenzphilosoph Kierkegaard (1813–1855). Im Begriff der Sorge sind mindestens zwei Bedeutungen enthalten: die 'Sorge für sich' im Sinne der Selbstverantwortung



Bild: Verena Staagl, «Zeitzeichen»

oder Selbstsorge. Die andere heisst: die 'Sorge um die anderen', die Mitverantwortung oder Fürsorge. Andreas Kruse hat in seinem Buch 'Lebensphase hohes Alter. Verletzlichkeit und Reife' (Springer 2017) für die älteren und hochbetagten Menschen, die heute kurzerhand zur «Risikogruppe» erklärt werden, noch eine dritte Sorge benannt: die Nachhaltigkeitsverantwortung, also die Bereitschaft, sich für die Wahrung der Schöpfung einzusetzen und die Bedürfnisse nachfolgender Generationen zu wahren.

Von Herzen wünsche ich Ihnen, dass Sie immer wieder leben können, was in der biblischen Weisheitsliteratur empfohlen wird: «Doch wer zu den Lebenden gehört, hat Hoffnung (...) Auf, iss dein Brot mit Freuden und trink deinen Wein mit frohem Herzen». Hoffnung tröstet und beflügelt. Sie verbindet mit dem Leben und ermöglicht Vertrauen in das Gute.

Dr. phil. Matthias Mettner

ZUR PSYCHOLOGIE DER LIEBE

NEUES AUS DER FORSCHUNG ZU PAARBEZIEHUNGEN

Öffentliche Tagesveranstaltung

in Kooperation mit ‚Paarlife | Was Paare stark macht‘



SAMSTAG, 12. SEPTEMBER 2020 | 10.00 – 12.30, 13.30 – 16.00 UHR

VOLKSHAUS ZÜRICH, GELBER SAAL

Bild: Jonathan Allen, Peaches



Wer träumt ihn nicht: den Traum von der grossen Liebe und vom gemeinsamen Glück. Es ist die wohl grösste Sehnsucht des Menschen; eine Beziehung voller Liebe und Herzlichkeit, Leidenschaft und Lebenslust, Nähe und Vertrauen. Die Liebe ist das Beste, was uns passieren kann. Sie ist kreativ, trägt uns im Alltag und durch schwere Zeiten. Wer an die Kraft der Liebe glaubt und Liebesfreuden erlebt, erfährt vielfachen Gewinn: bessere Gesundheit, mehr Lebensfreude, allgemeine Zufriedenheit und eine grössere Herzlichkeit gegenüber anderen Menschen.

Die Liebesbeziehung ist für die eigene persönliche Entwicklung und die Entfaltung des eigenen Potentials von höchster Bedeutung. Wie aber gelingt es Frauen und Männern, auch nach Jahren eine Beziehung voller Leidenschaft und Freude, Nähe und Vertrauen zu leben? Was macht Paare dauerhaft stark? Was ist das Geheimnis glücklicher Beziehungen?

Wenn die Liebe das Wichtigste im Leben ist, woran zerbrechen Paarbeziehungen und Lebensgemeinschaften? Ein langfristig glückliches Leben zu zweit ist ganz und gar nicht selbstverständlich. Damit eine Partnerschaft auf Dauer stabil und glücklich bleibt, muss sie gepflegt werden, um den Belastungen des Alltags standhalten zu können.

Der Psychologieprofessor Guy Bodenmann hat aufgrund seiner wissenschaftlichen Forschung zum Thema Stressbewältigung und Partnerschaft nicht nur den erfolgreichsten Paar-Ratgeber der Schweiz – «Was Paare stark macht», Beobachter-Edition – geschrieben, sondern auch ‚Paarlife‘ entwickelt, ein Angebot der Universität Zürich zur Pflege der Partnerschaft.

Ebenso wie Paarlife richten sich die fünf Vortrags- und Gesprächsabende an alle Paare, d. h. an junge Paare, die sich auf ihr Zusammenleben vorbereiten möchten, wie auch an Paare in längerer Partnerschaft, die ihre Beziehung stärken möchten. Ein Leitsatz der Reihe könnte sein: «Die gemeinsamen Schritte durchs Leben sind nicht leicht. Jeder hört die Musik anders, aber der gemeinsame Tanz ist wunderbar.»

Wir laden Sie herzlich ein! Dr. phil. Matthias Mettner

Themen der Tagesveranstaltung

- Commitment: Das Engagement für die Beziehung
- Vertrauen und Misstrauen bei Paaren
- Zeit für die Partnerschaft
- Verzeihen in der Partnerschaft



Prof. Dr. Guy Bodenmann

ist Professor für Klinische Psychologie an der Universität Zürich; Studium der Klinischen, Allgemeinen und Angewandten Psychologie sowie der Klinischen Heilpädagogik; Ausbildung in kognitiver Verhaltenstherapie und Paartherapie; von 1996 bis 2008 Direktor des Instituts für Familienforschung und -beratung der Universität Fribourg; Guy Bodenmann entwickelte mit «Stressfit» und «Paarlife» wissenschaftlich fundierte Programme zur Gesundheitsförderung bei Individuen und Paaren. Er ist Paartherapeut, Ausbilder und Autor von verschiedenen Sachbüchern und Ratgebern wie «Was Paare stark macht. Das Geheimnis glücklicher Beziehungen» und «Bevor der Stress uns scheidet. Resilienz in der Partnerschaft».

Anmeldung

Bitte via www.gesundheitundmedizin.ch oder formlos per Mail an info@gesundheitundmedizin.ch oder telefonisch 044 980 32 21

Teilnahmegebühr

Einzelpersonen: CHF 100.– | Paare: CHF 150.–

Forum Gesundheit und Medizin

Posthof | Turmgasse 2 | 9320 Arbon TG | Schweiz | Tel. 044 980 32 21 | info@gesundheitundmedizin.ch | www.gesundheitundmedizin.ch

SINNVOLL LEBEN

ENTWICKLUNG, KONZEPTE UND PRAXIS DER LOGOTHERAPIE NACH VIKTOR E. FRANKL

Tagesseminar mit Prof. Dr. med. Dr. phil. Alfried Längle, Sigmund-Freud-Universität Wien

FREITAG, 25. SEPTEMBER 2020 | 09.00 – 12.15, 13.30 – 16.30 UHR | VOLKSHAUS ZÜRICH

Illustration Daniel Lienhard



Von allen Fragen des Menschen ist die bedeutsamste und folgeschwerste für die Erfüllung in der Existenz jene nach dem «Wozu?» und «Wofür soll mein Leben gut sein? – Was gibt meinem Leben Sinn?» «Im Leben einen Sinn finden, ist ein existenzielles Bedürfnis für jeden Menschen – ganz besonders in Krisenzeiten. Sinn stellt für jeden Menschen etwas anderes dar und ist in jeder Lebenssituation neu zu finden. Das macht die Sinnfrage so persönlich und die Antwort darauf so einzigartig.» (Alfried Längle)

Im Zentrum der Lehre Viktor Frankls stehen die, wie Frankle sie nannte, drei Hauptstrassen zum Sinn. Sinnvoll leben heisst *erstens* zu erleben, was als gut oder schön und bereichernd erfahren werden kann; *zweitens* zu verändern und zum Besseren – zum an sich Besseren und nicht nur für mich Besseren – zu wenden, wo immer es möglich ist; *drittens*: Wo es nötig ist, die leidvollen Umstände zu ertragen – gilt es doch, sie nicht einfach passiv hinzunehmen, sondern an ihnen trotz allen Leidens selber zu wachsen und zu reifen.

Viktor E. Frankl (1905–1997) hat mit Werken wie «Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn», «Der Wille zum Sinn», «Der leidende Mensch: anthropologische Grundlagen der Psychotherapie» die Logotherapie und Existenzanalyse begründet, eine Beratungs- und Behandlungsmethode, die die primäre Motivationskraft des Menschen in seinen Willen zum Sinn sieht. In der Logotherapie geht es um die «Selbstbestimmung des Menschen aufgrund seiner Verantwortlichkeit und vor dem Hintergrund der Sinn- und Wertewelt.» (Frankl: Der leidende Mensch. 1990)

Alfried Längle hat die Existenzanalyse und Logotherapie in entscheidenden Punkten weiterentwickelt. Allem voran ist die Entwicklung der existentiellen Grundmotivationen und der «Personalen Existenzanalyse – PEA» zu nennen. Mit ihr können Probleme, Konflikte und Lebensbehinderungen in einer sehr personnahen und einfühlsamen Weise bearbeitet werden. Zudem hat A. Längle eine Reihe von Behandlungs- und Therapiemethoden entwickelt, welche die Existenzanalyse und Logotherapie praxisgerechter machten.

Wir laden Sie herzlich zu dem Seminar mit Alfried Längle ein! Dr. phil. Matthias Mettner

Alfried Längle



Prof. Dr. med. Dr. phil. Alfried Längle studierte Medizin und Psychologie in Innsbruck, Rom, Toulouse und Wien. Er arbeitete rund zehn Jahre eng mit Viktor Frankl zusammen und begründete die Ausbildung in Existenzanalyse und Logotherapie in Wien. Alfried Längle ist Gründer und war jahrelang Präsident der Internationalen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse mit Sitz in Wien. Er arbeitet als Psychotherapeut und klinischer Psychologe, Arzt für Allgemeinmedizin und psychotherapeutische Medizin und ist an drei Universitäten tätig.

Alfried Längle ist Autor und Herausgeber zahlreicher wissenschaftlicher Standardwerke und Sachbücher, u. a.: Viktor Frankl. *Ein Porträt; Leben in der Arbeit? – Sinnvoll leben* (2007); *Existenzielle Zugänge zu Burnoutprävention und Gesundheitsförderung* (mit I. Kunz, 2016); *Lehrbuch zur Existenzanalyse* (2013); *Existenzanalyse Kompendium* (2016); *Erfüllte Existenz – Entwicklung, Anwendung und Konzepte der Existenzanalyse* (2011); *Wenn das Leben pflügt. Krise und Leid als existenzielle Herausforderung* (mit D. Bürgi, 2016).

Anmeldung

Bitte via www.gesundheitundmedizin.ch

oder formlos per Mail an info@gesundheitundmedizin.ch oder telefonisch 044 980 32 21.

Teilnahmegebühr

für Einzelpersonen, Paare und Gruppen / Person: CHF 150.–, exklusive Pausenerfrischungen und Mittagessen

Forum Gesundheit und Medizin

Posthof | Turmgasse 2 | 9320 Arbon TG | Schweiz | Tel. 044 980 32 21

info@gesundheitundmedizin.ch | www.gesundheitundmedizin.ch

DURCH NACHT ZUM LICHT

LUDWIG VAN BEETHOVEN – EIN LEBEN UND WERK IM TROTZDEM

Vom «verzweiflungsvollen Zustand» zur «Ode an die Freude»

Vortrag – Klavierspiel – Gespräch mit Prof. Dr. phil. Andreas Kruse

FREITAG, 13. NOVEMBER 2020 | 09.30 – 12.30, 13.30 – 16.30 UHR | VOLKSHAUS ZÜRICH, BLAUER SAAL

Komponisten-Denkmal im Berliner Tiergarten



«Wie Beethovens Leben, so ist auch seine Musik durch das dramatische ‚Durch Nacht zum Licht‘ charakterisiert; ein Prozess, der jedoch innerhalb eines langen kompositorischen Weges erst errungen werden muss.» (Malte Korff). Vor allem die in der Musikgeschichte einzigartige sinfonische Entwicklung erreicht in Beethovens berühmter 9. Sinfonie einen Höhepunkt, die vom «verzweiflungsvollen Zustand», wie der Komponist ihn nennt, auf einem längeren, beschwerlichen Weg zur Ode «an die Freude» führt. Überzeugend, dass die 9. Sinfonie heute die Hymne der Europäischen Union ist und damit der grossen, menschenverschwisternden Idee musikalisch Gestalt gibt.

Beethovens menschliches Drama berührt ebenso wie seine Musik unmittelbar ins Herz trifft. Sein Gehör begann bereits in jungen Jahren zu schwinden, unmerklich zuerst, aber nach und nach immer mehr bis zu fast völliger Taubheit. Was der Komponist in jenen Jahren durchlitten hat, zeigt ergreifend jenes als ‚Heiligenstädter Testament‘ bekannt gewordene Schriftstück vom Oktober 1802, in welchem er seinen Brüdern seine seelische Not mitteilt und mit seinem Tode rechnet. Weder dieser Schicksalsschlag noch seine Depressionen, die in der Folge der Taubheit auftraten, zerstörten seinen Lebenswillen und seine Schaffenskraft. Er lebte noch 25 Jahre und schuf neben grossen Sinfonien u. a. die wunderbaren Klavierkonzerte Nr. 4 in G-Dur und Nr. 5 in Es-Dur, die Mondscheinsonate in Cis-Moll, die grossartige Missa solemnis in D-Dur.

1827 stirbt Beethoven. «Es endete ein Leben im Trotzdem: Komponieren trotz Taubheit, Lieben trotz aller Grenzen, Freude trotz Depressionen. Dieses Trotzen ist nicht immer möglich, meist nur in Momenten: die geballte Faust gegen den Tod.»; schreibt S. Beyer in ihrem Artikel «Ein Popstar wird 250 – BEETHOVEN»; wie jüngst ‚Der Spiegel‘ titelte.

Prof. Dr. Andreas Kruse wird in das Leben und Werk Ludwig van Beethovens einführen und dabei der Frage nachgehen, wie ist es diesem Komponisten gelungen, trotz schwerster Verluste, Rückschläge und Grenzsituationen sein ausserordentlich schöpferisches Potenzial zu entfalten? Was können wir von Beethoven für unseren Umgang mit Krisen und Verlusterfahrungen, für die Stärkung unserer Resilienz, für unsere Entwicklungsprozesse im Lebenslauf lernen?

Wir laden Sie herzlich ein! Dr. phil. Matthias Mettner



Andreas Kruse

Prof. Dr. phil. Dr. h. c. Andreas Kruse studierte Psychologie, Philosophie, Psychopathologie und Musik an den Universitäten Aachen und Bonn sowie an der Hochschule für Musik in Köln.

Seit 1997 ist Andreas Kruse Ordinarius und Direktor des Instituts für Gerontologie der Universität Heidelberg. Er ist Mitglied in nationalen und internationalen Gremien; u. a. ist er Vizepräsident des Deutschen Ethikrates. Andreas Kruse ist Autor und Herausgeber zahlreicher wissenschaftlicher Standardwerke und Sachbücher, zuletzt u. a.: Lebensphase ‚hohes Alter‘ - Reife und Verletzlichkeit (Mai 2017); Die Grenzgänge des J.S. Bach. Psychologische Einblicke. (2014); Resilienz bis ins hohe Alter – was wir von J. S. Bach lernen können (2015).

Anmeldung erwünscht

Bitte via www.gesundheitundmedizin.ch oder formlos per Mail an info@gesundheitundmedizin.ch oder telefonisch 044 980 32 21.

Teilnahmegebühr

für Einzelpersonen, Paare und Gruppen / Person: CHF 150.–, exklusive Pausenerfrischungen und Mittagessen

Forum Gesundheit und Medizin

Posthof | Turmgasse 2 | 9320 Arbon TG | Schweiz | Tel. 044 980 32 21
info@gesundheitundmedizin.ch | www.gesundheitundmedizin.ch