

# Philosophie im Sanatorium

**Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Leere, das Ganze oft verbunden mit einer depressiven Phase – was tun, wenn Menschen am Burnout-Syndrom leiden? Die Experten des Schweizer Sanatoriums Kilchberg am Zürichsee haben mit der Philosophie als Therapie sehr gute Erfahrungen gemacht.**

Unter Leitung des Philosophen und Psychologen Tobias Ballweg wurde ein spezielles Therapiekonzept namens «SymBalance» entwickelt, das klassisch psychotherapeutische Angebote, Körperarbeit – aber eben auch viele philosophische Elemente enthält. Dabei spielen zwar auch moderne Dichter wie Fernando Pessoa eine Rolle. Der Schwerpunkt liegt allerdings bei antiken Philosophen wie Epikur, Marc Aurel oder Seneca, den Stoikern also. Ihre philosophischen Gedankengebäude, sagt Tobias Ballweg, enthalten erstaunlich viele Elemente, die sich mit modernen Therapieformen kombinieren lassen.

Themen sind die Sinnfrage, der Umgang mit der Zeit, Schicksal und Zufall, die Suche nach Glück und nicht zuletzt auch der Tod als unvermeidbarer Faktor des Lebens. Mit der Philosophie insbesondere der Stoiker lassen sich in therapeutischen Zusammenhängen Lebenskontexte so hinterfragen, dass man sich am Ende möglicherweise eine andere Geschichte seiner selbst erzählen – und damit dann auch ein anderes Leben führen kann.

Tobias Ballweg, geboren 1966, hat in Bonn studiert und war dort bis 2007 wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität. Anschließend hat er als Dozent und Studienberater an der Universität Luzern gearbeitet. Seit 2011 ist Ballweg als Therapeut und Leiter des Ethikforums beim Sanatorium Kirchberg beschäftigt.



*Tobias Ballweg, Psychologe*

Redaktion: Gundi Große

«Philosophie im Sanatorium - Tobias Ballweg»  
WDR 5 Neugier genügt – Redezeit | 15.01.2018 | 28:44 Min.