

Medienmitteilung

Kilchberg, 27. Oktober 2014

Symposium am Sanatorium Kilchberg

Abkehr von der wertenden Instanz – Psychotherapie im kulturellen Wandel



Im aktuellen Symposium «Dankbarkeit und Selbstfürsorge», das am Donnerstag, dem 30. Oktober 2014 stattfindet, tauschen sich Expertinnen und Experten in Vorträgen und Diskussionen über die unterschiedlichen Facetten und die kulturgeschichtliche Entwicklung von Selbstfürsorge aus.

In der Psychologie und der Psychotherapie des 20. Jahrhunderts spielte die Idee einer wertenden Instanz – die in Begriffen wie «Über-Ich», «Selbstideal» oder «Innerer Kritiker» Ausdruck findet – eine fast exklusive Rolle, wenn es darum ging, die Einstellung sich selbst gegenüber zu beschreiben. Das Konzept des Selbstwertes basiert massgeblich darauf, ob es dem Individuum gelingt, die eigenen Erwartungen im Hinblick auf die gesellschaftlichen Leistungs Ideale sowie die soziale und körperliche Attraktivität zu erfüllen. Ein gutes Selbstwertgefühl galt als Boden psychischer Gesundheit und Widerstandskraft und sollte demgemäss in der Psychotherapie gestärkt werden.

Die Schwäche dieses Konzepts liegt darin, dass unser Erfolg nicht immer in unserem Einflussbereich liegt und Misserfolge so zwangsläufig zu einer Schwächung des Selbstwertgefühls führen. Seit etwa einem Jahrzehnt wird im Zuge der Achtsamkeitsbewegung die Bedeutung einer bewertungsfreien Haltung zur eigenen Person immer häufiger thematisiert. Dadurch geraten zunehmend auch Emotionen wie das Selbstmitgefühl, das sich nicht aus einem internen Bewertungsprozess ergibt, in den Blick. Gemeint ist damit eine freundliche und liebevolle Haltung gegenüber der eigenen Person, die es erlaubt, sich selbst auch bei Misserfolgen und Leid fürsorglich zu begegnen, anstatt sich Vorwürfe zu machen und abzuwerten.

Es bewähre sich der Mensch als kunstreicher Bildner seines Lebens!*(Seneca, De vita beata)*

Gegenwärtig entwickelt sich unter dem Konzept der Selbstfürsorge ein zunehmend differenziertes Bild von Grundhaltungen zur eigenen Person. Deren Bedeutung als psychische Resilienzfaktoren (Fähigkeiten, die es dem Menschen ermöglichen, sich selbst zu stärken und sich in seiner privaten und gesellschaftlichen Umwelt zu behaupten und durchzusetzen) ist Gegenstand aktueller Forschungsbemühungen. Einige dieser Grundhaltungen sind bereits seit der Antike bekannt – etwa die Freundschaft mit sich selbst oder auch Dankbarkeit als die Fähigkeit, sich ebenso als selbstgestaltendes wie als sozial und kulturell herkünftiges Wesen zu verstehen. Aktuelle Studienergebnisse zeigen, dass die Kultivierung einer Haltung von Dankbarkeit sich positiv auf die eigene Lebenszufriedenheit und die Gestaltung von Beziehungen auswirkt. Dankbare Menschen begegnen sich selbst fürsorglicher als andere.

Symposium Dankbarkeit und Selbstfürsorge

Professor Anton Hügli von der Universität Basel diskutiert das scheinbar paradoxe Verhältnis von Selbstfürsorge und Dankbarkeit aus philosophischer Sicht. «Lohnt es sich, ein dankbarer Mensch zu werden und wie können wir Dankbarkeit und Selbstfürsorge kultivieren?» Diese Fragen betrachtet Professor Dirk Revenstorf (Leiter der Milton Erickson Gesellschaft, Universität Tübingen) im Kontext der aktuellen Psychotherapie. Tobias Karcher SJ, der Leiter des Lassalle-Hauses in Bad Schönbrunn, stellt die Verbindung zur jüdisch-christlichen Spiritualität her.

Die Veranstaltung richtet sich sowohl an Fachpersonen als auch an weitere Interessierte. Die Teilnahme ist kostenlos, Anmeldung erforderlich.

Programm**Datum: Donnerstag, 30. Oktober 2014**

- | | |
|---------------|---|
| 14.00 – 14.15 | Begrüssung und Einführung
<i>Dr. med. Christine Poppe, Chefärztin Psychotherapie, Sanatorium Kilchberg</i> |
| 14.15 – 15.00 | «Wir werden uns geschenkt, aber es liegt an uns, ob wir uns geschenkt werden» (Karl Jaspers) – Über das paradoxe Verhältnis von Selbstfürsorge und Dankbarkeit
<i>Prof. em. Dr. phil. Anton Hügli, ehem. Ordinarius für Philosophie und Pädagogik, Universität Basel</i> |
| 15.00 – 15.45 | Sind Dankbare glücklicher? - Narzissmuss, Dankbarkeit und Selbstfürsorge
<i>Prof. em. Dr. rer. soc. Dirk Revenstorf, Dipl.-Psych., Psychotherapeut; Leiter Akademie der Milton Erickson Gesellschaft, Universität Tübingen</i> |
| 16.15 – 17.00 | «Ich danke dir, dass du mich so wunderbar gestaltet hast. Ich weiss: Staunenswert sind deine Werke» (Psalm 139) – Dankbarkeit und Selbstfürsorge in der jüdisch-christlichen Spiritualität
<i>Tobias Karcher SJ, Leiter des Lassalle-Hauses, Bad Schönbrunn</i> |
| 17.00 - 17.30 | Diskussion mit den Referenten |

Für weitere Auskünfte und Fotos steht gerne zur Verfügung:

Frau Jacqueline Baumann, Marketing & Kommunikation, Sanatorium Kilchberg
Tel. 044 716 42 22, Email: j.baumann@sanatorium-kilchberg.ch