

Menschen entwickeln unterschiedliche Strategien, um mit schweren Lebensumständen und Krisen fertig zu werden. Sie tun es mit Tapferkeit, Durchhaltevermögen, Kreativität oder Leidenschaft. Die Psychoanalytikerin und Honorarprofessorin für Psychotraumatologie und psychologische Medizin an der Universität Klagenfurt, Luise Reddemann, hat darüber ein Buch geschrieben.

Wer mittendrin steckt, kann sich kaum vorstellen, dass eine Krise auch ihre guten Seiten hat. Wer sie akut durchlebt, wünscht sich nur eines: schnell wieder die Freude am Leben zurückzuerlangen, sich kräftig und gesund fühlen. Die Auslöser für Krisen können vielfältig sein: frühe Traumata, Verluste und Verletzungen, gescheiterte Beziehungen, extremer Stress oder belastende Faktoren oder Ereignisse. Die Wege aus der Krise – vom Herzeleid zur Herzfreude – sind so individuell wie die Menschen selbst.

Luise Reddemann hat sich anhand von bekannten Persönlichkeiten intensiv mit deren Biografien beschäftigt und entdeckte dabei einige Gemeinsamkeiten: „Mir fiel auf, dass Kreativität und Kunst besonders oft eine Überlebenshilfe darstellen. Überlebenskunst bedeutet für mich nicht nur die Kunst zu überleben, sondern darüber hinaus die Kunst, vom Überleben zu einem sinnerfüllten Leben zu finden.“

Bei ihrem Abschlussvortrag mit dem Titel „Überlebenskunst und Lebenskunst in Zeiten der Krise“ im Rahmen der Goldegger Dialoge wird sie über bekannte Persönlichkeiten sprechen und anhand deren Geschichten aufzeigen, dass jeder Mensch seinen eigenen Weg hat, um krisenhafte Situationen zu meistern.

Dabei wird sie keine falschen Hoffnungen schüren, denn ein Patentrezept gibt es nicht: „Wer in der Krise steckt, sollte sich auf das besinnen, was ihm wirklich Freude bereitet. Vielleicht ist es der Sport, das Gebet, die Gartenarbeit, die Musik oder die Naturerfahrung. Über all dem stehen die Achtsamkeit und die genaue Selbstbeobachtung.“

In der akuten Krise gilt es zu überleben. Doch Luise Reddemann rät dazu, schon in guten Zeiten die seelischen Widerstandskräfte zu pflegen, ähnlich dem körperlichen Immunsystem: „Dankbarkeit, Gelassenheit, Akzeptanz und das liebevolle Annehmen der eigenen Person machen den Menschen stark und sind wichtige Bestandteile der Lebenskunst. Ebenso ein soziales Gefüge mit liebevoll akzeptierenden Menschen.“

Als praktischen Tipp zur Erlangung von Dankbarkeit rät Luise Reddemann, sich täglich abends hinzusetzen und aufzuschreiben, wem man die schönen Situationen des Tages verdankt: „Das können andere Menschen, Tiere, die Sonne oder ein schönes Lied sein. Lebenskunst besteht darin, sich schon in guten Zeiten die halb vollen und halb leeren Gläser im Wechsel vorzustellen.“

Ein wichtiger Grundsatz für ein sinnerfülltes Leben ist die Fähigkeit und uralte Weisheit, sich selbst sehr genau zu beobachten und sich dabei immer wieder die Fragen zu stellen: Wie geht es mir mit dem, was ich tue? Mit dem, was ich denke? Mit den Menschen, mit denen ich mich umgebe?

Doch die Medizinerin weiß aus ihrer jahrelangen Erfahrung mit traumatisierten Menschen auch, dass Hingucken allein nicht reicht:

28. GOLDEGGER DIALOGE

Schöpferisch das Leben meistern

10. bis 13. Juni 2009 – Schloss Goldegg



Veranstaltet vom Kulturverein Schloss Goldegg, der Ärztekammer für Salzburg, dem ORF Landesstudio Salzburg und der Gemeinde Goldegg.

„Es gilt, die Unterschiede in der eigenen Gestimmtheit, so klein sie auch sein mögen, zu bemerken und daraus Konsequenzen zu ziehen. Quälende Gedanken dürfen oder müssen auch irgendwann einmal verabschiedet werden.“

Luise Reddemann hat ein Konzept zur ressourcenorientierten Psychotherapie entwickelt und stellt die seelischen Widerstandskräfte als Hilfe zur Überbrückung von schwierigen Lebensumständen in dessen Fokus. Diese Kraftquellen wollen beständig gepflegt werden und übernehmen in akuten Krisensituationen die Funktion von Leuchttürmen in einer stürmischen Nacht.

Als Beispiel führt Reddemann das unglückliche Kind an, das keinen Menschen hat, an den es sich wenden kann: „Es könnte mit dem murmelnden Bach sprechen und sich mit Tieren oder Pflanzen verbunden fühlen. Es würde mit seinen Schutzengeln sprechen, es hätte imaginäre Spiegefahrten.“ Auch die Malerin Frida Kahlo hatte eine imaginäre Spiegefahrtin. All diese genannten Möglichkeiten könnten dem Kind helfen, das Wenige, das es vielleicht doch von Menschen erhält, wie einen Schatz zu hüten und zu nutzen, als bekäme es sehr viel an Zuwendung. Diese Fähigkeit wird seelische Widerstandskraft genannt.

In der intensiven Auseinandersetzung mit J. S. Bach konnte Luise Reddemann anhand der Kantaten des Komponisten aufzeigen, dass Heilung und Selbstregulation möglich sind, auch wenn es keine professionelle Hilfe gibt: „Johann Sebastian Bach wurde schon mit zehn Jahren Vollweise. Seine Überlebenskunst zeichnete sich durch ein starkes Gemeinschaftsgefühl, große Dankbarkeit und die Fähigkeit zu Glück und Geborgenheit aus. Bach war jemand, der mit sich selbst mitfühlend war und sich dem göttlichen Erbarmen anheimstellen konnte. Er hat seine Endlichkeit und Begrenztheit erkannt und akzeptiert.“

Individuelles Leiden kann mit verschiedensten Ressourcen ertragen, überwunden und transformiert werden – darum geht es Luise Reddemann, wenn sie schreibt: „Selten entsteht Heilung aus der ausschließlichen Konzentration auf das Leiden, sondern viel eher durch die Aktivierung von Vorstellungen und Handlungen, die den Bereichen der Liebe und der Freude entstammen.“

Sogenannte Flow-Erlebnisse beschreiben Situationen, in denen der Mensch ganz und gar in seinem Tun aufgeht. Die selbstvergeßende Beschäftigung erfährt er als beglückend. Diese Ressourcen gilt es zu entdecken und anzupacken.

Die Autorin gibt jedoch zu bedenken, dass Menschen nicht in eine Richtung gezwungen werden können, die ihnen nicht entspricht: „Wenn die Psychologie heute mit dem Anspruch vertreten wird, es sei immer und jederzeit machbar, dass sich jemand glücklicher fühlen kann, wenn er sich nur an bestimmte Vorgaben hält, so entsteht daraus eine neue Art von Druck und Schuldzuweisung an diejenigen, die mit dieser Hilfe nichts anfangen können.“ Für viele mag es aber schon ein Trost sein, zu sehen, dass es andere gegeben hat, die aus ihren Krisen Großen geschaffen haben. Und dass ohne Lebenskrisen viele berührende Werke großer Künstler gar nicht entstanden wären.

Salzburger Nachrichten SONDERINFORMATION

Mittwoch, 10. Juni

- 19.00 WASTUN? – ein Projekt der Künstlergruppe WochenKlausur mit jungen Menschen
21.00 VORTRAG / KONZERT:
„Ich mach' mir die Welt, wie sie mir gefällt“
Referat mit Film und Musikbeispielen
von Christina Zurbrügg (Gesang, Akkordeon)
und Michael Hudecek (Saxophon, Gesang)

Donnerstag, 11. Juni

- 11.00 BEGRÜSSUNG und ERÖFFNUNG
11.30 ERÖFFNUNGSVORTRAG – Gerald HÜTHER, Göttingen (D)
„Die Macht der inneren Bilder – Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern“
15.00 VORTRAG – Julia ONKEN, Amriswil (CH)
„Wenn Schatten länger werden – vom kreativen Umgang mit dem Älterwerden“
17.00 Arbeitsgruppen, 1. Einheit (Ende ca. 19 Uhr)
21.00 VORTRAG – Ursel BUREK, Oppenheim (D)
„... und sie setzte einen Fuß in die Luft und sie trug...“
Tanz und Ritual – was Leben gelingen lässt

Freitag, 12. Juni

- 09.00 VORTRAG – Hans JELLOUSCHEK, Ammerbuch (D)
„Entwicklungsphasen, Krisen und Entwicklungschancen der Paarbeziehung im Lebenszyklus“
11.00 AG, 2. Einheit (Ende ca. 13 Uhr)
15.00 VORTRAG – Walter HOLLSTEIN, Riehen bei Basel (CH)
„Was Männer heute für Frauen tun können, was sie mit Sicherheit nicht für Frauen tun müssen und was sie für sich selber zu tun haben“
17.00 AG, 3. Einheit (Ende ca. 19 Uhr)
21.00 KAMINGESPRÄCHE
mit Referenten/-innen und Arbeitsgruppenleiter/-innen der Dialoge

Samstag, 13. Juni

- 09.00 VORTRAG – Joachim BAUER, Freiburg (D)
„Kreative Strategien in der Biologie:
Was können wir von unseren Genen lernen?“
10.30 VORTRAG – Klaus LACZIKA, Wien
„Heilkraft der Musik – wie Musik das Sein verändert“
14.00 AG, 4. Einheit (Ende ca. 16 Uhr)
16.30 ABSCHLUSSVORTRAG – Luise REDDEMANN, Kall (D)
„Überlebenskunst und Lebenskunst
in Zeiten der Krise“
18.00 Festlicher Abschluss der Goldegger Dialoge

Mittwoch, 10. Juni

- EINFÜHRUNGSSEMINARE 09–18 Uhr**
1 Wolfgang BOSSINGER, Ulm (D)
„Singe, bis die Seele Flügel bekommt“
2 Walter HOLLSTEIN, Riehen bei Basel (CH)
„Männer in Bewegung“
3 Julia ONKEN, Amriswil (CH)
„Schluss mit dem Frust – jetzt werden Frauen selbstbewusst“

ARBEITSGRUPPEN (4 Einheiten à 2 Stunden)

- 1 Nora ASCHACHER und Elisabeth NÖSTLINGER, Wien
„Alterskulturen für eine kreative Lebensgestaltung“
2 Ursel BUREK, Oppenheim (D)
„Auf der Suche nach verlorenen Bewegungen“
3 Ortrud GRÖN, Seeshaupt (D)
„Pflück dir den Traum vom Baum der Erkenntnis“
4 Bettina JELLOUSCHEK-OTTO, Ammerbuch (D)
„Lebensübergänge meistern. Vom Paar zur Familie“
5 Hans JELLOUSCHEK, Ammerbuch (D)
„Lebensübergänge meistern.
Der Übergang des Paares in die Altersphase“
6 Manju Waltraud PÖLLMANN, Graz
„Inspiration durch Evolution – Das Leben tanzend meistern“
7 Eva SCALA, Graz
„Der Zauber früher Geschichten“
8 August THALHAMER, Linz
„Aus verborgenen Potenzialen schöpfen – Einführung in Spiritualität und Praxis schamanischer Heilbehandlung“
9 Elektra TSELIKAS, Graz
„Spielend das Leben meistern“
10 Helmut VON KRITZINGER, Heidelberg (D)
„Schicksal als Weg –
Freiheit und Entwicklung des eigenen Lebensziels“
11 Wolfgang WIEDEMANN, Fürth (D)
„Heilsame Erschütterung?
Erfahrungen in Krankheit und Gesundheit“
12 Christina ZURBRÜGG und Michael HUDECEK, Wien
„Jodeln, Stimme und Qigong“

Detailprogramm und Anmeldung:

Kultur- und Seminarzentrum SCHLOSS GOLDEGG
A-5622 Goldegg, Hofmark 1, Tel. 06415/8234-0, Fax: -4
schlossgoldegg@aon.at, www.schlossgoldegg.at