

Im Augenblick die Ewigkeit

Mitten im Leben sein

Freitag, 20.4.2018, 19.30 Uhr
AK-Saal Feldkirch, Widnau 2-4

In herkömmlichen Deutungen werden Augenblick und Ewigkeit, Jetzt und Dann, Diesseits und Jenseits, Vergänglichkeit und Unvergänglichkeit im Sinn des Dualismus gewertet und gegeneinander ausgespielt. Daraus erwachsen uns viele leidvolle und krankmachende Erfahrungen, weil durch die Bewertung auch stark mit Ängsten und Schuldgefühlen gespielt wird.

Wenn ich mitten im Leben bin, bewusst im JETZT lebe, staunend im Geheimnisvollen geborgen bin und mich der Erotik des Lebens und der Liebe hingebe, werden Augenblick und Ewigkeit eins.

Es geht um eine faszinierende Einladung: Suche nicht krampfhaft das Leben und das Lebensglück, sondern lass dich von ihm suchen und finden, denn erfüllendes Leben wird nicht gemacht, sondern es ereignet sich, wenn du dafür bereit bist. Dann wird nämlich im Augenblick Ewigkeit erfahrbar. Liegt nicht darin die eigentliche Erfüllung, nach der wir uns alle so sehr sehnen?

Diese Veranstaltung ist gleichzeitig die Präsentation des neuen Buches, das Franz Schmatz gemeinsam mit seiner Frau Stephanie geschrieben hat.



© Sonja Pfeisinger

Franz Schmatz

geb. 1950, Dr. phil., Univ.-Dozent, Psychotherapeut in eigener Praxis in Krems, Theologe, Seelsorger, war als Student todkrank und begleitet seither Schwerkranken und Sterbende, Autor von mehr als 20 Büchern und Broschüren.

Anmeldung erforderlich unter wissen@ak-vorarlberg.at oder Telefon 050/258-4121. Der Eintritt ist frei.

„Wer bin ich?“

Identität und Identifikation und das Trauma der Identität

Donnerstag, 17.5.2018, 19.30 Uhr
AK-Saal Feldkirch, Widnau 2-4

Psychische Traumata erleiden wir oft schon in unserer frühen Kindheit. Sie führen zu psychischen Aufspaltungen, zu Ich-Verlust, Desorientierung und Unklarheiten in den eigenen Lebenszielen. So werden wir zwar älter und reifen körperlich, es können auf dieser Grundlage aber keine konstruktiven Beziehungen auf einer Erwachsenen-Ebene entstehen. Immer wieder geraten wir dann in Freundschafts-, Paar- oder Arbeitsbeziehungen in ausweglose Abhängigkeiten wie in der Kindheit. Auch traumatisierte Eltern sind dann für ihre Kinder psychisch nicht erwachsen und bedrängen sie mit ihren eigenen unerfüllten kindlichen Bedürfnissen und ihrer eigenen Not. Ganze Gesellschaften können dadurch in einen Zustand der Infantilisierung geraten und in destruktiven Mustern verharren.

Durch die „Anliegenmethode“ haben wir die Möglichkeit, unsere innere psychische Struktur und die Qualität unserer Beziehung zu uns selbst und zu anderen sichtbar werden zu lassen. Identitätsaufstellungen helfen, dass wir uns aus symbiotischen Verstrickungen lösen und abgespaltene eigene Anteile integrieren können. So werden wir immer mehr ganz Ich und auf eine gute Weise beziehungs-fähig, in der Partnerschaft, in der Familie und in der Gesellschaft.



Franz Ruppert

geb. 1957, Dr., psychologischer Psychotherapeut, seit 1992 Professor für Psychologie an der Katholischen Stiftungshochschule München, Lehr- und Forschungstätigkeit zur Psychotraumatologie, entwickelte eine innovative Methode der Trauma-Therapie, Autor.

Anmeldung erforderlich unter wissen@ak-vorarlberg.at oder Telefon 050/258-4121. Der Eintritt ist frei.



Wissen fürs Leben

Vortragsreihe
Jänner bis Mai 2018



Das Gedächtnis des Körpers

Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern

Montag, 22.1.2018, 19.30 Uhr
AK-Saal Feldkirch, Widnau 2-4

Wussten Sie, dass nicht Gene an sich so entscheidend sind, ob wir krank werden, sondern viel mehr, ob sie ein- oder abgeschaltet werden? Die Aktivierung und Deaktivierung von Genen hängt nicht nur z. B. von der Ernährung und der Sonne ab, sondern vor allem von unserem Lebensstil und unseren Beziehungen.

Wussten Sie, dass es schwache und überstarke „Entgiftungstypen“ gibt? Wenn Sie ein „schwacher Entgiftungstyp“ sind, dann ist die verschriebene Medikamentendosierung für Sie um ein Vielfaches zu hoch! Wussten Sie, dass es ein Schmerzgedächtnis gibt? Wussten Sie, dass es sich bei der Depression um eine besondere Form einer „Stresskrankheit“ handelt? Dass die Depression einen Sinn und Zweck hat? Dass es ein ärztlicher Kunstfehler ist, leichte Depressionen mit Antidepressiva zu behandeln, statt mit Psychotherapie oder Bewegung im Freien?

Über diese und andere neue, faszinierende Erkenntnisse der Medizin auf der Grundlage der Neurobiologie informiert Univ.-Prof. Dr. med. Joachim Bauer klar und verständlich im Gespräch mit Dr. Franz Josef Köb.



Joachim Bauer

geb. 1951, Dr. med., Prof., Neurowissenschaftler, Arzt und Psychotherapeut, Facharzt für Innere Medizin, Psychiatrie und Psychosomatische Medizin, Professor auf Lebenszeit an der Universität Freiburg im Breisgau, Gastprofessor an der IPU Berlin, Autor zahlreicher Sachbücher.

Anmeldung erforderlich unter wissen@ak-vorarlberg.at oder Telefon 050/258-4121. Der Eintritt ist frei.

Bewusst fasten

Neustart für Körper, Geist und Wohlbefinden

Donnerstag, 15.2.2018, 19.30 Uhr
AK-Saal Feldkirch, Widnau 2-4

Bewusst fasten kostet nichts und bringt sehr viel!

Fasten ist eines der wirksamsten medizinischen Heilverfahren, sowohl vorbeugend als auch therapeutisch. Immer mehr wissenschaftliche Studien belegen den Wert des Fastens. Fasten ist gesund, denn der Überfluss macht uns krank, Stichwort Zivilisationskrankheiten. Unser Organismus kann evolutionär bedingt sehr gut mit Mangel umgehen, nicht aber mit Überfluss. Fasten ist deshalb eine Wohltat für Körper, Geist und Seele.

Einige Wirkungen des Fastens: Durch Fasten werden im Körper die gesunden Zellen gestärkt, die kranken geschwächt. Fasten hat reparierende und regenerierende Effekte. Fasten hilft, Abhängigkeiten loszulassen, dadurch wird man freier und spürt sich wieder besser. Fasten erzeugt innere Zufriedenheit bis zu manchmal unbeschreiblichen Glücksgefühlen. Fasten schärft die Sinne und wird so zum Ausgangspunkt für achtsamen Genuss. Fasten erzeugt eine euphorische, aufgeräumte Stimmung, bringt mehr Energie und schenkt zunehmende Klarheit und Gesundheit auf Körper- und Bewusstseinsbene. Überdies wirkt Fasten wie ein Jungbrunnen.



Ruediger Dahlke

geb. 1951, Dr. med., Arzt für Naturheilkunde, als Seminarleiter und Referent international tätig, Fastenarzt, fastet selbst seit über 40 Jahren mehrere Wochen pro Jahr und hat in dieser Zeit zehntausende Menschen beim Fasten begleitet, Autor von über 80 Büchern.

Anmeldung erforderlich unter wissen@ak-vorarlberg.at oder Telefon 050/258-4121. Der Eintritt ist frei.

Was Kinder brauchen: elterliche Feinfühligkeit und sichere Bindung

Donnerstag, 22.2.2018, 19.30 Uhr
AK-Saal Feldkirch, Widnau 2-4

Auf den Anfang kommt es an. Und am Anfang des Lebens steht Beziehung! Kinder entwickeln sich nicht in einem luftleeren Raum sondern in zwischenmenschlichen Beziehungen. Dabei ist die Qualität der Beziehungen zu ihren primären Bezugspersonen – meist den Eltern – eine entscheidende Stellschraube für eine gelingende, aber leider auch für eine misslingende kindliche Entwicklung.

Eine zentrale Entwicklungsaufgabe für Eltern besteht darin, ihr Verhalten immer wieder an den sich permanent verändernden Bedürfnissen des Kindes auszurichten. Dieser Anspruch an Eltern wurde in der Bindungs-Theorie u.a. folgendermaßen formuliert: Sei immer größer, stärker, klug und liebevoll! Erfülle wenn möglich die Bedürfnisse deines Kindes und übernimm wenn nötig die Führung!

Das Zusammenspiel von Eltern und Kind, die Chancen und Stolpersteine in dieser wichtigen Beziehung sowie Möglichkeiten zur Unterstützung von Familien werden anhand von Beispielen und kleinen Fallvignetten aus der frühen Kindheit praxisnah aufgezeigt.



Anne Katrin Künster

geb. 1978, Dr., Diplom-Psychologin, Systemische Beraterin und (Familien-)Therapeutin, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie des Universitätsklinikums Ulm, Leiterin des Instituts Kindheit und Entwicklung.

Anmeldung erforderlich unter wissen@ak-vorarlberg.at oder Telefon 050/258-4121. Der Eintritt ist frei.