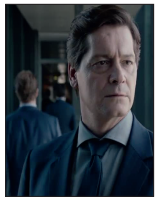


Foto: CRITIC.at

Life Guidance

Eine Welt des perfektionierten Kapitalismus: Die Gesellschaft wird von einer großen Mehrheit an fröhlichen und motivierten Leistungsträgern getragen, die sich glücklich und selbstverwirklicht fühlen. Während die sogenannten Minimumbezieher in Schlafburgen ruhig gestellt werden, wurde für die Minderheit der unglücklichen Leistungsträger die Agentur Life Guidance eingerichtet. Diese soll auch sie zu optimalen Menschen machen …

Eine Flucht aus dem kapitalistischen System
Regie: Ruth Mader
Mit Fritz Karl, Katharina Lorenz, Florian Teichtmeister
Österreich, 2017, 101 min.

Foto: MOVIEPILOT.de

Still Alice – Mein Leben ohne Gestern

Alice ist eine renommierte Linguistin und glücklich verheiratet. Gemeinsam mit ihrem Mann John hat sie bereits drei erwachsene Kinder. Im Alter von 50 Jahren erhält Alice jedoch eine erschütternde Diagnose: Sie ist an Alzheimer erkrankt. Die fortschreitende Krankheit stellt für die Familie eine unvergleichliche Belastung dar und gemeinsam müssen sie einen Weg finden, mit der Diagnose Alzheimer umzugehen.

Ein toller Film über ein gesellschaftlich wichtiges Thema
Regie: Wash Westmoreland, Richard Glatzer
Mit Julianne Moore, Alec Baldwin, Kristen Stewart, Kate Bosworth
USA/Frankreich, 2014, 99 min.

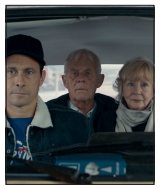


Foto: farbfilm.de

Zwei im falschen Film

Auf die Frage „Liebst du mich noch?" antwortet Hans seiner Freundin Heinz (die eigentlich Laura heisst): „Nein, natürlich nicht! Wir sind doch schon 8 Jahre zusammen!". So ist es eben, wenn man länger zusammen ist. Man wird wie ein paar alte Latschen. Perfekt eingetreten, gemütlich, aber nicht sonderlich attraktiv. Die beiden haben sich nach acht Jahren Beziehung gemütlich aufeinander eingerichtet und eigentlich läuft alles bestens. Auch ohne große Romanze.
So dachten sie zumindest …

Ein wunderbar fluffiges Werk, das es durch seine verbale Ehrlichkeit auf den Punkt trifft
Regie: Laura Lackmann
Mit Laura Tonke, Marc Hosemann
Deutschland, 2017, 107 min.

Wunde(r) Mensch

Dem Geheimnis der Gefühle auf der Spur

Ein Öffentlichkeitsprojekt des Fördervereins

Freunde und Förderer der Aalener Psychosomatik e.V.

Kontakt
E-Mail: foerderverein@psychosomatik-aalen.de
www.foerderverein-psychosomatik-aalen.de

Unsere Partner:

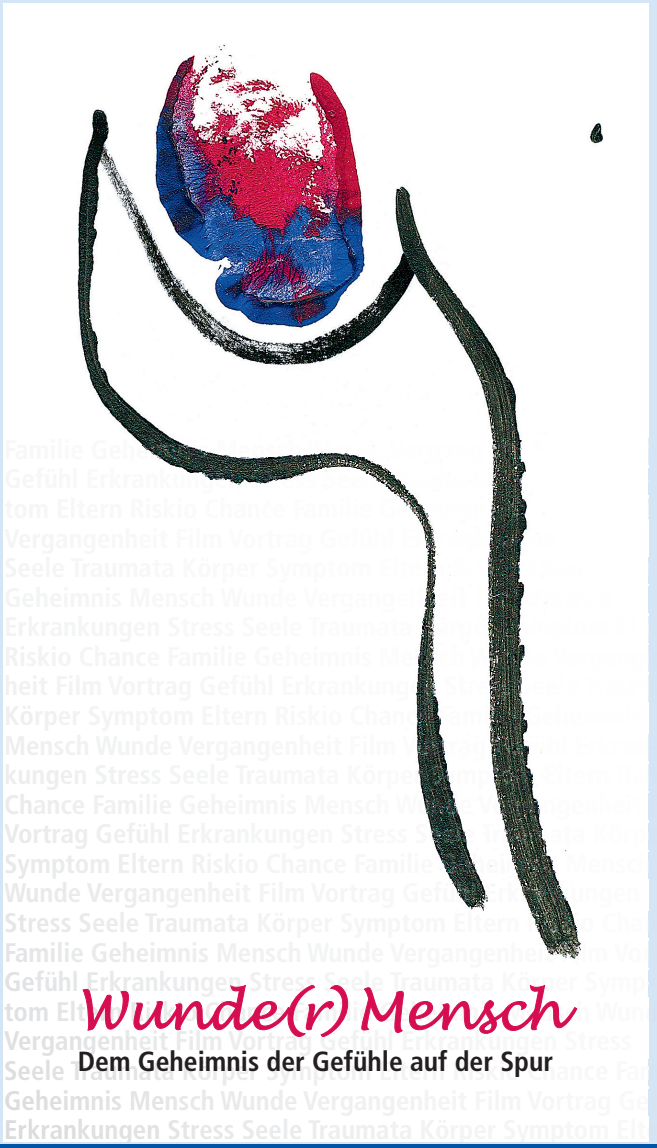
Schwäbische Post – Lesen lohnt sich.

Volkshochschule VHS Aalen

Kino am Kocher

Unterstützt durch

VR-Bank Ostalb eG – Meine Bank!



Wunde(r) Mensch
Dem Geheimnis der Gefühle auf der Spur

Öffentlichkeitsprojekt
»Freunde und Förderer der Aalener Psychosomatik e.V.«

2019

Wunde(r) Mensch

Dem Geheimnis der Gefühle auf der Spur

Die Vortrags- und Filmreihe WUNDE(R) MENSCH fand auch 2018 einen ungebrochen großen Zuspruch in der Bevölkerung. Dies veranlasst uns, die Reihe auch 2019 mit hochkarätigen Referenten und ausgesuchten Filmen fortzusetzen. Ziel ist es, damit einen Beitrag zur Prävention und Gesundheitsförderung zu leisten.

Die tägliche Flut von Informationen, rasante technische Entwicklungen, eine Welt, die immer mehr in Bewegung gerät, führen in der Gesellschaft zu Verunsicherung und konfrontieren viele Menschen mit der existenziellen Frage: Was sie sind, wo sie stehen und wohin sie wollen.

Im Jahr 2019 soll unsere Veranstaltungsreihe daher unter dem Leitthema

Selbstfürsorge

stehen. Damit soll unsere Achtsamkeit darauf gerichtet sein, eigene Kraftquellen hinsichtlich ihrer Bedeutung für persönliches Wohlergehen und gute soziale Beziehungen zu erschließen – mithin für ein Leben in Balance.

Nähe, Gemeinsamkeit, Austausch und Miteinander sind normale menschliche Bedürfnisse. Mit der ausgeprägten Fähigkeit zur Selbstwirksamkeit und Selbststeuerung stärken wir unser Selbsterleben und schaffen so mehr Lebendigkeit und Lebensfreude im Alltag. Wer Sinnhaftigkeit in seinem Tun und Handeln findet, geht gelassen und ausgeglichen durch's Leben.

Ausgewiesene Experten betrachten diesen Themenkomplex aus ganz unterschiedlichen Blickwinkeln und möchten uns vermitteln, warum Selbstfürsorge so wichtig ist und wie sie im Alltag gelingen kann. Die Vortragsthemen werden wie immer mit ausgesuchten Filmen cineastisch begleitet und vertieft.

Wir laden Sie zum Besuch der Veranstaltungen herzlich ein.

Freunde und Förderer der
Aalener Psychosomatik e. V.

Paul Sproll
1. Vorsitzender

Unser besonderer Dank gilt wieder unseren Kooperationspartnern, die das WUNDE(R) MENSCH-Projekt seit Jahren unterstützend begleiten:

- Volkshochschule Aalen
- Schwäbische Post
- Kino am Kocher

VORTRAG

Univ.-Prof. Dr. med. Joachim Bauer, Berlin

Selbststeuerung und gute Selbstfürsorge in einer reizüberfluteten Welt – Wie gelingt die Aktivierung unserer inneren Ressourcen?

Donnerstag, 07. März 2019, 19.30 Uhr
Großer Sitzungssaal, Landratsamt, Aalen, Stuttgarter Straße 41 — 8 Euro Eintritt

FILM

Life Guidance

Mittwoch, 13. März 2019, 20.00 Uhr
Kino am Kocher, Aalen, Turnstr. 15 — 7 Euro Eintritt

VORTRAG

Dr. phil. Udo Baer, Neukirchen-Vluyn

Würde – der innere Kompass für ein gutes Leben

Donnerstag, 27. Juni 2019, 19.30 Uhr
Kasino der Schwäbischen Post, Aalen, Bahnhofstr. 65 — 8 Euro Eintritt

FILM

Still Alice – Mein Leben ohne Gestern

Mittwoch, 03. Juli 2019, 20.00 Uhr
Kino am Kocher, Aalen, Turnstr. 15 — 7 Euro Eintritt

VORTRAG

Friederike von Tiedemann, Dipl. Psychologin, Ebringen

Wenn die Seele ruhig wird – Verzeihen und Versöhnen in (Paar-) Beziehungen

Donnerstag, 18. Juli 2019, 19.30 Uhr
Kasino der Schwäbischen Post, Aalen, Bahnhofstr. 65 — 8 Euro Eintritt

FILM

Zwei im falschen Film

Mittwoch, 24. Juli 2019, 20.00 Uhr
Kino am Kocher, Aalen, Turnstr. 15 — 7 Euro Eintritt

Kartenvorverkauf für die Vorträge
VHS Aalen (auch online www.vhs-aalen.de) und an der Abendkasse
Kartenreservierung für die Filmvorstellungen
Telefon (0 73 61) 92 19 - 1 78

Univ.-Prof. Dr. med. Joachim Bauer, Berlin

Selbststeuerung und gute Selbstfürsorge in einer reizüberfluteten Welt – Wie gelingt die Aktivierung unserer inneren Ressourcen?

Wir leben in einem Dauerzustand der zivilisatorischen Unruhe. Immer mehr Menschen spüren, dass sie zwischen dem Moment, an dem sie morgens die Beine aus dem Bett schwingen, bis zu dem Zeitpunkt, an dem sie abends erschöpft ins Bett zurückfallen, nicht mehr zur Ruhe kommen. In den Arztpraxen zeigen sich die Folgen dieses Zustandes in der Zunahme von Erkrankungen, bei deren Verursachung oder Verlauf psychische Faktoren eine bedeutende Rolle spielen. Den Kern der zivilisatorischen Unruhe bildet das Fehlen eines Raumes zwischen Reiz und Reaktion. Hoher Leistungsdruck, das ständige Eintreffen von medialen Reizen und der Überfluss an Konsumangeboten haben den modernen Menschen zu einer Reiz-Reaktions-Maschine werden lassen. Wie können wir dieser Entwicklung entgegentreten und unsere Selbstfürsorge stärken?

Dr. phil. Udo Baer, Neukirchen-Vluyn

Würde – der innere Kompass für ein gutes Leben

Ob im Beruf oder in der Partnerschaft, ob bei herabsetzendem Verhalten oder in Konflikten: Das Leben ist voller Situationen und Beziehungen, in denen unsere Würde auf dem Spiel steht. Oft wissen wir nicht, wie wir sie wahren können, oder ignorieren die innere Stimme des Würde-Ichs. Das Würde-Ich ist der Repräsentant unserer Würde, von dem aus wir uns und andere Menschen würdigen. Es umfasst einen ganzen Fächer von Begriffen der Würdigung wie Selbstbewusstsein, Selbstwertschätzung, Achtung, Respekt… . Der erfahrene Therapeut Udo Baer beschreibt in diesem Vortrag, warum der Fokus auf die eigene Würde der maßgebliche Kompass für ein gutes Leben ist. Er gibt viele Anregungen, wie Sie Ihr Selbstwertgefühl festigen und ein gestärktes Würde-Ich als Orientierung nutzen können.

Friederike von Tiedemann, Dipl. Psychologin, Ebringen

Wenn die Seele ruhig wird – Verzeihen und Versöhnen in (Paar-) Beziehungen

Es ist so gut wie unvermeidlich, dass in Paarkonstellationen, die auf Dauer angelegt sind, die Partner einander verletzen und so ihre Beziehung belasten. Damit geraten beide Partner unweigerlich in nicht enden wollende gegenseitige Vorwürfe und Streitereien. Dies schadet im Laufe der Zeit ihrer Liebe und mündet nicht selten in Trennungen. Ausbleibende Versöhnung erschwert zudem eine kooperative Elternschaft oft über Jahre hinweg und gefährdet das Kindeswohl.
Die Fähigkeit zur Aussöhnung ist somit eine zentrale Kompetenz, damit Beziehungen auf Dauer attraktiv und beständig bleiben. In der Beratungsarbeit ist es ein wichtiges Thema, an dem wir nicht vorbeikommen, wenn wir professionelle Hilfe leisten wollen.
Der Vortrag beleuchtet wichtige Erkenntnisse der Versöhnungsarbeit mit Paaren und stellt ein Konzept zur gezielten Steuerung von Versöhnungsprozessen vor, welches auf nahe Beziehungen im Berufs- und Familienkontext übertragbar ist.