

# informiert

Freitag, 1. Februar 2019 | Vortrag – Klavierspiel – Gespräch mit Prof. Dr. phil. Andreas Kruse

## Vom Klang der Seele

Die Bedeutung der Musik für die Resilienz und psychische Gesundheit am Beispiel von Johann Sebastian Bach, Wolfgang Amadeus Mozart und Antonio Vivaldi

«Und meine Seele spannte / Weit ihre Flügel aus, / Flog durch die stillen Lande, / Als flöge sie nach Haus.» – Wer kennt sie nicht, diese Verse der Sehnsucht aus dem erstmals 1837 gedruckten Gedicht ‚Mondnacht‘ von Joseph von Eichendorff. Die ‚Mondnacht‘ – «die Perle der Perlen», so Thomas Mann – ist als Lied gebaut, gedichtet und durch Robert Schumanns Vertonung privilegiert. Die ‚Mondnacht‘ steht im Zentrum seines «Liederkreises» op. 39. Für Eichendorff ist die «Grundmelodie» des Lebens – «als hörte die Seele in der Ferne unaufhörlich eine grosse, himmlische Melodie, wie von einem unbekanntem Strome, der durch die Welt zieht» (Ahnung und Gegenwart) – immer wieder ausgesetzt und gefährdet. Dissonanzen bestimmen Eichendorff zufolge die Gegenwart, und das reicht bis ins Subjekt hinein, dessen Verstörungen Eichendorff zu gestalten sucht.

Der Vogel, den der Illustrator Daniel Lienhard für das Titelbild des schönen Anlasses «Vom Klang der Seele» mit Prof. Dr. Andreas Kruse gewählt hat, ist von altersher ein Symbol der Seele. «Als flöge sie nach Haus» – der Vogelflug verkörpert für viele Menschen die Sehnsucht, sich von der Erdschwere zu lösen und der seelisch-geistigen Lebenssphäre des Menschen mehr Raum, mehr Weite, Tiefe und Höhe zu geben. Dem Bedürfnis nach Gestaltungskraft entspricht in einzigartiger Weise die Musik in ihren Tonlagen, Melodien, Themen, Rhythmen.

Musik kann uns mit Glück erfüllen oder trösten, Schmerzen lindern, Erinnerungen wachrufen, psychische Barrieren überwinden und Kommunikation ermöglichen. «Die Musik



Illustration: Daniel Lienhard, Plau aus einem römischen Fresko

drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist» – notierte Victor Hugo. In der Tat, es gibt nur wenige Dinge, die einen so grossen Einfluss auf unser emotionales und seelisches Erleben haben wie Musik.

Am 1. Februar 2019 wird sich Andreas Kruse mit dem Leben und der Musik von Johann Sebastian Bach, Wolfgang Amadeus Mozart und Antonio Vivaldi beschäftigen. Wie ist es diesen drei Komponisten gelungen, trotz zahlreicher Verluste, Rückschläge und Grenzsituationen ihr ausserordentlich schöpferisches Potenzial zu entfalten? Was können wir von ihnen, von ihrer Musik für unseren Umgang mit Krisen und Verlusterfahrungen, für die Stärkung unserer Resilienz, für unsere Entwicklungsprozesse im Lebenslauf lernen?

## Viktor E. Frankl Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn

«... trotzdem Ja zum Leben sagen» ist – so der Psychotherapeut, Arzt und klinische Psychologe Alfried Längle – «ein Dokument über das Aufrechterhalten des Menschlichsten im Menschen, selbst unter den widrigsten Lebensumständen: Würde, Sinn, Verantwortung, Liebe, Glaube.» Und: «Als Wissenschaftler, Arzt und Psychotherapeut war Frankl zeitlebens Anwalt des Humanen – eben dieses ‚Menschlichsten im Menschen‘, des ‚spezifisch Humanen‘ oder des ‚Geistigen‘ im Menschen, wie er es nannte. In Form der Logotherapie und Existenzanalyse gab er diesem Anliegen eine wissenschaftliche Ausformulierung und machte es für die

Psychotherapie, Beratung, Begleitung und Krisenintervention fruchtbar.»

Die Reihe ‚Persönlichkeiten des Humanen‘ wird 2019 fortgesetzt. PD Dr. med. Dr. phil. Alfried Längle, der während zehn Jahren mit Viktor E. Frankl in Wien zusammengearbeitet hat, wird in einem ganztägigen Seminar Leben, Werk und Wirkung von Viktor E. Frankl (1905 – 1997) vorstellen. Mit Werken wie «Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn», «Der Wille zum Sinn», «Der leidende Mensch: anthropologische Grundlagen der Psychotherapie» begründete Viktor E. Frankl die Logotherapie und Existenzanalyse, eine Be-

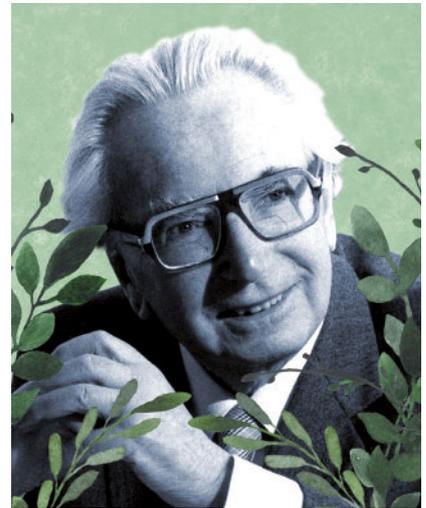


Illustration: Daniel Lienhard

ratungs- und Therapiemethode, die als primäre Motivationskraft des Menschen seinen Willen zum Sinn betont.

## Hannah Arendt Vita activa oder Vom tätigen Leben

«‘Denken ohne Geländer‘, das ist es in der Tat, was ich zu tun versuche.» So kennzeichnete Hannah Arendt selbst ihr Denken. Die deutsch-jüdische Publizistin, Philosophin und politische Theoretikerin war zweifelsfrei eine der herausragenden ‚Persönlichkeiten des Humanen‘. Prof. Dr. phil. Andreas Kruse wird im vierten Tagesseminar diese grosse Denkerin vorstellen und auf eigene Lektüre ihrer vielfältig aktuellen Werke neugierig machen. Dabei wird ihr Werk «Vita activa oder Vom tätigen Leben» im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen, in dem Hannah Arendt die Reduktion tätigen Lebens

auf Arbeit und Konsum kritisiert und auf dem Freihalten und der Erweiterung der Öffentlichkeit insistiert.

Der Politikwissenschaftler Kurt Sontheimer verfasste als sein letztes Buch «eine Leseanleitung» für Hannah Arendts anspruchsvolles Werk: «Arendts Bedeutung als politische Denkerin liegt gerade nicht in fixen Antworten auf Probleme, die man einfach abrufen könnte, sondern in ihrer Aufforderung zu erkunden, wie eine menschliche Welt beschaffen sein könnte. Sie liegt in ihrer Überzeugung, dass politisches Handeln darauf gerich-



Illustration: Daniel Lienhard

tet sein muss, unsere Welt so zu gestalten, dass man sie auch lieben kann.»

# Die Kraft der Hoffnung

## Gefasstheit und Zuversicht im Umgang mit Lebenskrisen und Krankheit

«Doch wer zu den Lebenden gehört, hat Hoffnung (...) Auf, iss dein Brot mit Freuden und trink deinen Wein mit frohem Herzen»; heisst es in dem Buch Prediger / Kohelet der biblischen Weisheitsliteratur, Kapitel 9 Vers 4 und 7. Hoffnung tröstet und beflügelt. Sie verbindet mit dem Leben und ermöglicht Vertrauen in das Gute. Der französische Philosoph Marcel Gabriel (1889 – 1973) bezeichnet in seinem Werk «Hoffnung in einer zerbrochenen Welt» die Hoffnung als die Emotion, die uns einem Licht zuwenden lässt, das noch nicht sichtbar ist.

Der evangelische Theologe und Widerstandskämpfer Dietrich Bonhoeffer, der das Gebet «Von guten Mächten wunderbar geborgen» im Angesicht des Todes verfasste, betonte die Kraft der Hoffnung gegen die Resignation als Willen zur Zukunft, die dem Unglück und dem Unheil den totalen Zugriff verweigert: Optimismus und Zuversicht als eine «Lebenskraft, eine Kraft der Hoffnung, wo andere resignieren, eine Kraft, den Kopf hochzuhalten, wenn alles fehlzuschlagen scheint, eine Kraft, Rückschläge zu ertragen, eine Kraft, die die Zukunft niemals dem Gegner lässt, sondern sie für sich in Anspruch nimmt.»

### Hoffnung – ein «psychosomatisches Medikament»

Der Arzt und Präsident der internationalen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse, der am 2. März 2019 in Leben und Werk Viktor E. Frankls einführen wird, betont die medizinische Relevanz von Hoffnung: Hoffnung ist wie ein «psychosomatisches Medikament» und als solches zu-



Illustration: Daniel Lienhard

gleich Grundlage und starke Kraft für Resilienz: «Ohne Hoffnung – keine Motivation, kein Lebenswille, vermehrtes Leid und geringere Heilungschancen. Hoffnung ist für die Patienten eine zentrale Grösse in der ärztlichen Behandlung».

### Hoffnung – Grundlage für Resilienz und Kraft des Lebens

Empirische Studien haben wiederholt gezeigt, dass Menschen, die eine Haltung der Hoffnung und der Sinnhaftigkeit entwickelt haben, resilienter sind, sich besser von Schicksalsschlägen und Krankheit erholen bzw. eine Lebenshaltung aufbauen können, die ein gutes

Lebensgefühl und Lebensfreude trotz und mit Verlusten und krankheitsbedingten Einschränkungen ermöglicht.

Was aber ist Hoffnung? Worin besteht die geistig-seelisch-emotionale Aktivität des Hoffens als existenzieller Akt? Was kann zu ihrer Aufrechterhaltung in kritischen Lebensereignissen, was zu ihrer Stärkung und Förderung getan werden? Wie kann Hoffnung kommuniziert und kultiviert werden? Über diese und weitere Fragen werden wir an der öffentlichen Tagung ‚Die Kraft der Hoffnung‘ am 27. September 2019 nachdenken.

## Tagungen | Tagesseminare

Februar bis Juni 2019



01. Februar 2019 | Freitag

### Vom Klang der Seele

**Die Bedeutung der Musik für die Resilienz und psychische Gesundheit am Beispiel von Johann Sebastian Bach, Wolfgang Amadeus Mozart und Antonio Vivaldi**

Vortrag – Gespräch – Klavierspiel  
mit Prof. Dr. Andreas Kruse

Volkshaus Zürich | Weisser Saal



02. März 2019 | Samstag

### ... trotzdem Ja zum Leben sagen

**Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn**

**Viktor E. Frankl – sein Leben, sein Werk, seine Wirkung**

Tagesseminar mit PD Dr. med. Dr. phil. Alfred Längle, Wien  
in der Reihe ‚Persönlichkeiten des Humanen‘

Volkshaus Zürich | Weisser Saal



22. März 2019 | Freitag

### Dem Leben wieder Farbe geben

**Übergänge und Lebenskrisen als Wendepunkte  
Depressivität und Depressionen überwinden**

**Psychische Verletzlichkeit und Resilienz**

Öffentliche Tagung

Volkshaus Zürich | Weisser Saal



10. Mai 2019 | Freitag

### Die hohe Kunst des Alterns

**Über späte Freiheiten, Autonomie und das gute Leben**

Öffentliche Tagung

Volkshaus Zürich | Weisser Saal



28. Juni 2019 | Freitag

### Das letzte Lebensjahr

**Zur körperlichen, psychischen und sozialen Situation  
des alten Menschen am Ende seines Lebens**

Öffentliche Tagung

mit Vernissage des Buches ‚Das letzte Lebensjahr‘

Kohlhammer Verlag 2019 von Andreas Kruse

Volkshaus Zürich | Weisser Saal



27. September 2019 | Freitag

### Die Kraft der Hoffnung

**Gefasstheit und Zuversicht im Umgang mit Lebenskrisen  
und Krankheit**

Öffentliche Tagung

Volkshaus Zürich | Weisser Saal

**Verlangen Sie bitte die Detailprogramme.**

**Forum Gesundheit und Medizin**

Postfach 425 | 8706 Meilen ZH | Schweiz | Tel. 044 980 32 21

info@gesundheitsundmedizin.ch

www.gesundheitsundmedizin.ch

**Impressum**

Redaktion Matthias Mettner

Gestaltung Daniel Lienhard

Druck cube media AG, Zürich

© 2019 Forum Gesundheit und Medizin