

informiert

Voranzeige der Tagung vom 28. Oktober 2016 | 10 Jahre Forum Gesundheit und Medizin

Ich werfe meine Freude wie Vögel in den Himmel

Freude, Inspiration, Hoffnung

Jeder kennt das Gefühl der Freude. Wir freuen uns über oder auf etwas. Unzählige Aktivitäten und Erfahrungen vermögen das Gefühl der Freude auszulösen. Im bewussten Empfinden von Freude herrscht ein Gefühl von Selbstvertrauen, Bedeutsamkeit, Attraktivität vor. Dabei ist die Zufriedenheit mit sich und anderen ein häufig zu findendes Charakteristikum von Freude.

Im Erleben von Freude wird Stärke und Vitalität empfunden. Eine «Leichtigkeit des Seins» lässt viele Aufgaben leichter gelingen. «Mit der Emotion der Freude überwinden wir gewissermassen die Erdschwere», schreibt Verena Kast in ihrem Buch «Freude, Inspiration, Hoffnung»; und: «Bewegungen der Freude sind Bewegungen in die Höhe, in der Vertikalen. Freude hat mit dem Überwinden der Widerständigkeit des Daseins zu tun und gibt uns die Möglichkeit, ‚über uns hinausgehen zu können‘, uns in der aktuellen Situation zu transzendieren.»



Eine biologisch verankerte Emotion

Die Fähigkeit, Freude zu erleben, ist dem Menschen mit in die Wiege gelegt, auch wenn es offensichtlich Menschen gibt, die sich leichter freuen, und Menschen, die sich weniger leicht freuen; was eine Folge von genetischen Dispositionen,

frühkindlichen Erfahrungen und anderen Faktoren sein mag. Leiblich wird Freude als Weitung erfahren. Insbesondere fühlen sich Menschen durch das Erleben von Freude ‚gehoben‘.

Nicht erst die neurophysiologischen und biochemischen Grundlagenforschungen emotionalen Erlebens haben gezeigt, dass Freude eine dem Menschen eigene, biologisch verankerte Emotion ist, die die biologische Abwehrkraft stärkt und wesentlich zum psychischen Wohlbefinden beiträgt. Jeder weiss aus eigener Erfahrung um die positiven Wirkungen der Freude auf unser Immunsystem.

Grundton des Freudigen

Aber treffend schrieb Verena Kast einleitend in ihrem in erster Auflage 1991 veröffentlichten Buch über die freudigen Emotionen: «Es ist auffällig, wie wenig in der Psychologie und besonders in der Tiefenpsychologie von Freude gesprochen wird. Die Emotionen der Angst, der Trauer, des Zorns usw. sind wesentlich gegenwärtiger und besser erforscht, wobei die Angst eine zentrale Stelle einnimmt, ja geradezu das Wesen des Menschen erklären soll. Nun gibt es neben diesen Emotionen der Bedrücktheit natürlich auch andere, die den Grundton des Freudigen tragen und die ich gehobene Emotionen nennen möchte – und wir sehnen uns ja auch nach ihnen –: nach Freude, nach einem Zustand der Begeisterung, des Inspiriertseins, nach Hoffnung.»

Freude ist ansteckend und macht grossherzig

Es ist schwer, mit erlebter Freude allein zu bleiben. Wir versuchen, sie auszudrücken und mit anderen zu teilen. Freude ist die Emotion, die uns für andere Menschen öffnet; überhaupt offener macht, auch grosszügig und gross-

herzig. Freude ist eine Emotion, die geteilt werden will, dann mehrt sie sich. Mit der Freude am Teilen und Geben steigert Freude die Bereitschaft zu uneigennützigem Tun und zur Hilfe anderen gegenüber; also zum Altruismus. Freude, Inspiration, Hoffnung sind zugleich für unser persönliches Leben wie auch für das gemeinsame Leben und das der Gesellschaft von grösster Bedeutung. Als ihr anthropologisches Anliegen benennt Verena Kast, «dass das Wesen des Menschen nicht nur aus der Angst, sondern auch aus der Freude heraus erklärt werden kann. Der Mensch ist zwar durchaus ein Angstwesen, er ist aber auch ein Freudwesen. Angst treibt den Menschen in die Vereinzelung. Freude aber ist die grundlegende Emotion für Verbundenheit und Solidarität.»

Oasen der Freude

Es ist eine der grossen Verdienste von Verena Kast, die «Rekonstruktion der Freudbiographie» in die psychotherapeutische Arbeit eingeführt zu haben. Wer sich an «Oasen der Freude» erinnern kann, sich im Aktualisieren freudvoller Erfahrungen als freudfähiger Mensch erinnert, wird leichter darauf vertrauen, dass Dunkelheit ein Ende haben oder sich aufhellen kann.

«Es ist wichtig für uns Menschen, dass wir unsere Verletzungen spüren, unsere Hemmungen kennen, uns auch unseren weniger glücklichen Gefühlen stellen. Es ist wichtig, dass wir unsere Schwierigkeiten kennen, denn sie machen oft unsere Einmaligkeit aus», schreibt Verena Kast in ihren Schlussbemerkungen. «Aber es ist genauso wichtig, unsere Stärken zu kennen, die Oasen des Glücks zu sehen oder wiederzufinden, wahrzunehmen, wo sie in unserer Biographie angesiedelt sind, und damit von uns selbst zu wissen,

dass wir uns auch freuen können, dass wir inspiriert sein und selbst inspirieren können, dass wir zu hoffen vermögen, trotz aller Schwierigkeiten in uns und in der Welt.»

Freude und Dankbarkeit

Wie aus dem Erinnern von freudvollem, gemeinsam Erlebtem ein Segen für das eigene Leben werden kann, und Dankbarkeit den Schmerz über das Verlorene lindern kann, beschreibt der evangelische Theologe Dietrich Bonhoeffer:

Je schöner und voller die Erinnerung,
desto schwerer ist die Trennung.

Aber die Dankbarkeit
verwandelt
die Erinnerung
in eine stille Freude.

Man trägt das vergangene Schöne
nicht wie einen Stachel,
sondern
wie ein kostbares Geschenk
in sich.

Es ist höchste Zeit, dass wir uns im Forum Gesundheit und Medizin mit den freudigen Emotionen beschäftigen, mit Freude, Inspiration und Hoffnung. Damit setzen wir unsere informelle Tagungsreihe zu häufigen Gefühlen bzw. basalen Emotionen wie der Angst, dem Ärger, der Scham, der Trauer fort.

Ein aktueller Anlass zur Freude und Dankbarkeit in eigener Sache ist auch, dass wir 2016 bereits im zehnten Jahr der Programmaktivitäten im Forum Gesundheit und Medizin sind.

Am 28. Oktober 2016 wird die 70. öffentliche Tagung stattfinden; ein Grund zur Freude und Dankbarkeit.

Schweizer Palliative Care Preis

Zweifache Preisverleihung anlässlich des zehnjährigen Jubiläums von ‚Palliative Care und Organisationsethik‘

Wem der Schweizer Palliative Care Preis 2016 verliehen wird, soll heute noch nicht verraten werden. Fest steht aber, dass anlässlich des zehnjährigen Jubiläums von ‚Palliative Care und Organisationsethik‘ der Preis doppelt verliehen wird. Der mit SFr. 10'000 dotierte Preis wird alle zwei Jahre an eine Persönlichkeit verliehen, die sich in hervorragender Weise für eine verbesserte palliative Versorgung in der Schweiz engagiert hat. Der Preis wird von ‚Palliative Care und Organisationsethik – Interdisziplinäre Weiterbildung CH‘ gestiftet.

Erster Preisträger 2010 war Dr. med. Roland Kunz, Ärztlicher Direktor sowie Chefarzt Geriatrie und Palliative Care am Spital Affoltern am Albis sowie langjähriger Präsident von ‚palliative ch‘. 2012 ging der Preis an Schwester Elisabeth Müggler, unter anderem Pflegefachfrau Palliative Care und Gründerin des Vereins wabe Limmat. 2014 erhielt Dr. med. Daniel Büchden Preis, Leitender Arzt des Palliativzentrums am Kantonsspital St. Gallen und langjähriger Präsident von ‚palliative ostschweiz‘.

Der festliche Anlass der Preisverleihung

ist öffentlich und findet im Anschluss an die Tagung «Ich werfe meine Freude wie Vögel in den Himmel | Freude, Inspiration, Hoffnung» im Auditorium des Kunsthauses Zürich statt. Die Bedeutung von Palliative Care und das Engagement der Preisträger werden von Dr. med. Roland Kunz und verschiedenen Weggefährtinnen und



Weggefährten, Kolleginnen und Kollegen gewürdigt.

Palliative Care – ein starkes Hoffnungszeichen

Als Antwort auf komplexe und schwere Leiden, unheilbare und chronische Krankheiten ist Palliative Care heute für PatientInnen und Angehörige ebenso wie für die Fach- und Berufsgruppen im Gesundheitswesen ein starkes Hoffnungszeichen. Palliative Care steht für Respekt und Würde, für Autonomie, Schutz und Selbstverantwortung, für Wohlbefinden und Lebensqualität. Palliative Care ist Ausdruck der gesellschaftlichen Verantwortung für Menschen in ihrer letzten

Lebensphase, die wesentlich durch Abhängigkeit und Verletzlichkeit bestimmt ist.

Ausführliche Informationen zum vielfältigen Engagement der Preisträger in Palliative Care und das Detailprogramm der Preisverleihung sind Mitte Juli verfügbar. Wir laden Sie bereits heute herzlich zur Preisverleihung ein.

Für das Preiskomitee und die Stifter, Matthias Mettner und Jacqueline Sonogo Mettner

Forum Gesundheit und Medizin Tagungen

16. September 2016 | Freitag

**Wie fit hätten Sie mich denn gern?
Vom Zwang zur Selbstoptimierung
und dem idealen Leben im Hochglanzformat
Eine Einladung, sich selbst treu zu bleiben**

Öffentliche Tagung

Kunsthhaus Zürich, Auditorium / Grosser Vortragssaal

28. Oktober 2016 | Freitag

**Ich werfe meine Freude wie Vögel in den Himmel
Freude, Inspiration, Hoffnung**

Öffentliche Tagung

Kunsthhaus Zürich, Auditorium / Grosser Vortragssaal

11. November 2016 | Freitag

**Lebensqualität für Menschen
mit Demenz und Parkinson
Palliative Care bei neurologischen Erkrankungen
im Alter**

Öffentliche Tagung

Kunsthhaus Zürich, Auditorium / Grosser Vortragssaal

17. Dezember 2016 | Samstag

**Alle Herzen werden zu Gärten
Liebe, Freundschaft, Sexualität**

Biographische, soziale und kulturelle Facetten

Öffentliche Tagung

Kunsthhaus Zürich, Auditorium / Grosser Vortragssaal

weiterbildung-palliative.ch

Tagesseminare | Kurse | Lehrgänge

12. – 14. September 2016 | Montag – Mittwoch

**Leben bis zuletzt und in Frieden sterben
Was schwer kranke und sterbende Menschen brauchen**

Basiskurs Palliative Care Grundversorgung | A 1

Dozenten: Dr. phil. Matthias Mettner,

Dr. med. Andreas Weber

Zentrum für Weiterbildung / Universität Zürich

28. Oktober 2016 | Freitag

**Schweizer Palliative Care Preis
Festlicher Anlass zur Preisverleihung**

Öffentliche Veranstaltung

Kunsthhaus Zürich, Auditorium / Grosser Vortragssaal

22. – 24. November 2016 | Dienstag – Donnerstag

**«Mehr Leben als du ahnst!»
Lebensqualität und Autonomie in der ambulanten
und stationären Langzeitpflege**

Aufbaukurs Palliative Care Grundversorgung | A 2

DozentInnen: Dr. phil. Matthias Mettner, Claudia Schröter,

Dr. med. Andreas Weber

Zentrum für Weiterbildung / Universität Zürich

05. / 06. Dezember 2016 | Montag / Dienstag

**Was die Seele gesund hält – Heilkräfte der Seele
Gesundheitspsychologie, Salutogenese,
Resilienzforschung**

Grundwissen für die Beratung und Begleitung von Menschen
in Krisensituationen und bei Krankheit

Dozent: Dr. phil. Matthias Mettner

Zentrum für Weiterbildung / Universität Zürich

Verlangen Sie bitte die Detailprogramme und Informationsbroschüren.

**Palliative Care und Organisationsethik – Interdisziplinäre Weiterbildung CH
Forum Gesundheit und Medizin**

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

info@weiterbildung-palliative.ch | www.weiterbildung-palliative.ch

info@gesundheitsundmedizin.ch | www.gesundheitsundmedizin.ch

Impressum

Redaktion Matthias Mettner

Gestaltung Daniel Lienhard

Druck Sihldruck AG, Zürich

© 2016 Forum Gesundheit und Medizin
www.weiterbildung-palliative.ch

erscheint 4 – 6 x jährlich