

Lebenskunst lässt sich trainieren

21.11.2019, 17:12 | Politik, Recht & Gesellschaft

Pressemitteilung von: *Odenwald-Institut der Karl Kübel Stiftung*



Quelle: Odenwald-Institut. Marion Mirswa. Referent*innen des Symposions 2019

Ergebnisse des Symposions zu Beziehungskultur

Wald-Michelbach. „Die kleinen Dinge des Lebens genießen – mindestens 20 Minuten am Tag sollten wir uns dafür Zeit nehmen.“ Dies ist eine der Empfehlungen am Ende einer zweitägigen Veranstaltung in Weinheim. Rund 100 Menschen kamen zum Symposium des Odenwald-Instituts der Karl Kübel Stiftung für Kind und Familie und näherten sich unter dem Veranstaltungstitel „Beziehungskultur – Ego-Kult – Narzissmus“ aus verschiedenen Blickwinkeln Fragen wie: „Wo bleibe ich in Zeiten der Hetze und Leistungsansprüche?“

Themen waren Chancen und Gefahren für Beziehungen, persönliche und gesellschaftliche Entwicklung durch Mobilität, Digitalisierung, Globalisierung und Individualisierung. Denn diese beeinflussen menschliche Beziehungen, sind die Verantwortlichen im Odenwald-Institut Dr. Sigrid Goder-Fahlbusch und Peter Jakobs überzeugt.

„Der Mensch braucht Beziehung und Resonanz, um seine Persönlichkeit zu entwickeln, auf dieser Erkenntnis basiert unsere gesamte Bildungsarbeit“, sagt Goder-Fahlbusch und fragt: „Was bedeuten diese individuellen und gesellschaftlichen Veränderungen für Bindung, Beziehung und Persönlichkeit und was brauchen wir Menschen, damit ein glückliches Leben gelingen kann und wir uns nicht in Selbstoptimierung und Wettbewerb verlieren?“

Wissenschaftliche Studien und Erfahrungen aus der Praxis lieferten Input, der in Praxisworkshops vertieft, reflektiert und hinterfragt werden konnte. So unterschiedlich die Ansätze sind, im Kern geht es bei allen Beiträgen darum, sich selbst wahrzunehmen, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und den eigenen Selbstwert zu stärken.

Das Handy ausschalten oder zu Hause lassen

Der Psychologe, Psychotherapeut und Bewusstseinsforscher Georg Milzner plädiert vor allem für eines: Selbstaufmerksamkeit. Er zeigt, wie wir unser Inneres schützen und unsere Aufmerksamkeit wieder auf uns selbst lenken können, indem wir beispielsweise unser Smartphone hin und wieder ganz ausschalten oder gar zu Hause lassen und damit in der Konzentration nicht abgelenkt werden. Er spricht von Orientierungsreiz, der unsere Aufmerksamkeit evolutionär bedingt lenke. Sobald sich das Smartphone meldet, werden wir automatisch abgelenkt, selbst der Flugmodus am Kopfende beim Schlafen ließe uns nicht komplett abschalten. Sein Buch „Wir sind überall, nur nicht bei uns“ ist erschienen beim Beltz-Verlag, der mit der Zeitschrift „Psychologie Heute“ Kooperationspartner der Veranstaltung war.

Milzner setzt sich seit Jahren mit Veränderungen des gesellschaftlichen Bewusstseins, besonders in Hinsicht auf Kinder, auseinander.

Kinder brauchen eine sichere Basis

Die Diplompsychologin Dr. Julia Berkic vom Staatsinstitut für Frühpädagogik in München stellt den Zusammenhang zwischen sicherer Bindung und dem Bedürfnis nach Lernen, Exploration genannt, dar. „Eine bindungsorientierte und feinfühlig Grundhaltung in der Kindererziehung ist die beste Förderung von sozial-emotionaler Kompetenz und die beste Prävention gegen psychopathologische Entwicklungen wie beispielsweise eine narzisstische Persönlichkeitsstörung“, sagt Berkic. Es brauche die Ausgewogenheit zwischen der sicheren Basis, Bindung und dem Bedürfnis, Neues zu entdecken.

Optimierungsdruck geht tatsächlich vom Arbeitsmarkt aus

Die Soziologin Dr. Diana Lindner beschäftigt sich mit Optimierungsdruck vor allem in beruflichem Kontext und stellt Studienergebnisse eines interdisziplinären Projekts in Deutschland vor. 41 Prozent aller Befragter nehmen einen sehr hohen Optimierungsdruck wahr, während es zwischen Frauen und Männern keine Unterschiede gebe, empfänden vor allem Eltern einen höheren Alltagsdruck. Lindner sagt: „Wir leben in einer Kultur der Optimierung, die uns zu Narzissten macht. Was wir derzeit oft beobachten ist ein Leerlaufen von Energien bis zum Burnout. Vielen wäre geholfen, wenn ihnen die vielfältigen Anforderungen bewusst wären und sie an einer gesunden Abgrenzung gegenüber fremdbestimmten Anforderungen arbeiten könnten.“

Wir müssen ungeheuer aufpassen, dass wir ihnen nicht auf den Leim gehen

Von Abgrenzung gegenüber Fremdbestimmung spricht auch die erfahrene Diplompsychologin, Pädagogin, Gestalt-, Verhaltens- und Familientherapeutin Dr. Bärbel Wardetzki. Arbeitsschwerpunkte in ihrer Münchner Praxis sind Ess-Störungen, Kränkung und Narzissmus. Die im In- und Ausland gefragte Expertin sagt: „Je selbstbewusster wir sind und je unabhängiger wir uns von der Bestätigung narzisstischer Menschen machen, umso autonomer können wir handeln und umso freier können wir mit ihnen umgehen.“ Sie spricht von den positiven und negativen Seiten von Narzissten und plädiert zur Vorsicht vor allem auch vor narzisstischen Persönlichkeiten in der Politik. „Wir müssen lernen, uns vor der Verführung ebenso wie vor den Angriffen zu schützen und uns nicht als Claqueure, „Beifall-Statisten“, ausbeuten zu lassen.“

Schokoladenkonsum ist kein Indikator für Lebenskunst

Mit einer Statistik zum Schokoladenkonsum startet der Mathematiker und Psychologe Bernhard Schmitz, Professor für pädagogische Psychologie an der TU Darmstadt und nennt mit Dankbarkeit, unerwarteter Freundlichkeit, Vergeben und den Blick schärfen für Positives die vier Strategien zu mehr Wohlbefinden.

Schmitz zeigt auf, wie sich ein gutes Leben führen lässt und wie Glück und Wohlbefinden entstehen. Seine Arbeitsgruppe hat einen Fragebogen zur Einschätzung entwickelt. Lebenskunst könne gelernt, gefördert und trainiert werden. Trainings bei Schülern verbessern sowohl das Wohlbefinden als auch die Schulleistungen messbar, zeigen Studienergebnisse weltweit. „Lebenskunst verhindert zudem Narzissmus, Egoismus und kann mit kleinen Übungen im Alltag verbessert werden“, sagt Schmitz. Drei wichtige Komponenten seien Sinn, Reflexionsvermögen und Genuss. Genuss könne auch Vorfreude oder schöne Erinnerung sein. Er empfiehlt unter anderem, Stärken und Schwächen realistisch zu betrachten, das Leben ehrlich zu reflektieren, sich einen Sinn zu suchen, tragfähige Beziehungen zu pflegen und auch die kleinen Dinge des Lebens zu genießen.

„Beziehung schaffen und vertiefen konnten wir sehr gut in den flankierenden Workshops“, kommentierte eine Teilnehmerin ihren persönlichen Mehrwert. Genuss — dafür steht auch das Improvisationstheater Drama light aus Mannheim, das Wissenschaft und Praxis mit Leichtigkeit verbinden konnte.

2020 wird das Odenwald-Institut im Juni erneut mit dem jährlichen Symposium in der Weinheimer Stadthalle zu Gast sein zum Thema „Im Zentrum der Liebe – zwischen Sehnsucht und Verunsicherung“. Alle Infos sind erhältlich unter

Telefon 06207 605-0, info@odenwaldinstitut.de sowie abrufbar unter
www.odenwaldinstitut.de/kurse/liste/kurs/symposion2020.

Foto: Odenwald-Institut/Marion Mirswa: Akteure des Symposions „Beziehungskultur – Ego-Kult – Narzissmus“ 2019 in der Weinheimer Stadthalle: (v.l.n.r.) Prof. Dr. Bernhard Schmitz, Georg Milzner, Viala Fialka, Dr. Sigrid Goder-Fahlbusch, Jürgen Stock, Dr. Bärbel Wardetzki, Dr. Julia Berkic, Peter Jakobs, Donata Oerke, Dr. Diana Lindner.

Portrait

Zum Odenwald-Institut:

Das Odenwald-Institut ist Teil der Karl Kübel Stiftung für Kind und Familie und bietet seit 1978 methoden- und wertorientierte Seminare, Aus- und Weiterbildungen für Fach- und Führungskräfte, Paare, Familien, Kinder und Jugendliche sowie Fachtagungen. Unternehmen und Organisationen erhalten maßgeschneiderte Konzepte und individuelle Prozessbegleitung. Jährlich erscheinen Ende September die Programme „Kompetenz und Persönlichkeit“ inklusiv dem Akademie-Programm sowie „Forum Familie“.

Das Odenwald-Institut versteht sich als Ort, an dem bewährte Konzepte (weiter)entwickelt werden. Mit seinen Angeboten will das Bildungsinstitut Stellung beziehen zu gesellschaftlich relevanten Themen und sich für ein gelingendes Miteinander in Beruf und Privatleben einbringen. Die Bildungsarbeit fußt auf der Überzeugung, dass der Mensch für seine Entwicklung Beziehung und Resonanz benötigt, gemäß der Aussage von Martin Buber: „Der Mensch wird am Du zum Ich.“ Die Familie als Keimzelle der Gesellschaft erhält einen besonderen Stellenwert.

Seit 2015 leistet das Institut mit Projekten für geflüchtete Jugendliche und seit 2016 für Flüchtlingsfamilien einen Beitrag zur Integration von Menschen aus Krisengebieten. 2018 erhielt das Institut die Anerkennung des hessischen Ministeriums für Wissenschaft und Kunst als „Ort des Respekts“.

Das Odenwald-Institut ist gemeinnützig, zertifiziert von Weiterbildung Hessen und Kooperationspartner des Landes Hessen beim Bildungs- und Erziehungsplan (BEP) sowie in der Jugendbildung des Kreises Bergstraße. Viele Angebote sind von Verbänden zertifiziert, als Bildungsurlaub anerkannt sowie als berufliche Bildung förderfähig.

News-ID: 1068537 • Views: 790 (Stand: 31.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1068537/Lebenskunst-laesst-sich-trainieren.html>