

Resilienz – Ressourcen entdecken in der Innen- und der Aussenwelt Vorlesungsreihe der VOPT an der Universität St. Gallen

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, auch unter negativen Umständen und Einflüssen die körperliche und seelische Gesundheit zu bewahren. Weil seelisches Geschehen einen zeitlichen Verlauf hat und sich entwickelt, geht es in der Vorlesungsreihe weniger um angeborene Robustheit als um die Frage, wie sich eigene Kräfte und Ressourcen entdecken lassen, gerade auch in schwierigen Situationen. «Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch», schreibt Friederich Hölderlin im Gedicht *Patmos*.

Diesem Rettenden von verschiedenen Seiten her auf die Spur zu kommen, ist das Ziel der Vorlesungsreihe. Die beiden ersten Vorlesungen zeigen anhand von konkreten Fallbeispielen auf, wie in der Tiefe oft unerwartet Schätze sichtbar werden, wenn sich helfende Personen von Achtsamkeit und Zuwendung leiten lassen. Die dritte Vorlesung beleuchtet in differenzierter Weise die einzelnen Schritte einer Traumatherapie. Professor Fatke analysiert in der vierten Vorlesung Freundschaftsbeziehungen in verschiedenen Lebensphasen als wichtige Ressource für viele Bereiche der menschlichen Entwicklung.

Eingefahrene Denkmuster mit ihren schnellen Antworten zu lockern und Wege ins Offene zu bahnen, ist oft nur möglich dank der Fähigkeit, manche Strecken des Lebensweges alleine zu wandern. Davon handelt die fünfte Vorlesung von Ulrike Hasselmann, die den Vorlesungszyklus abschliessen wird.

17. April: Reise zu den Wurzeln

Peter Albertin, Heilpädagoge und Supervisor, Marbach

24. April: Verdeckte Ressourcen und die Kunst des Fragens

Dr. Ursula Germann, Psychotherapeutin FSP, Sargans

8. Mai: Resilienz fördern in der Traumatherapie

Prof. Dr. Rosmarie Barwinski Fäh, Leiterin des Schweizer Instituts für Psychotraumatologie, Zürich

15. Mai: Wie Freundschaften zu stärken vermögen

Prof. em. Dr. Reinhard Fatke, Professor für Erziehungswissenschaften, Universität Zürich

22. Mai: Die Fähigkeit auf gute Weise alleine zu sein

Ulrike Hasselmann, Psychiaterin FMH und Psychotherapeutin MASP, St.Gallen

Leitung: Dr. Ursula Germann, Psychotherapeutin, Sargans, Lehrbeauftragte für öffentliche Vorlesungen im Bereich Psychologie und Psychotherapie an der Universität St.Gallen

**Dienstag, 20.15 bis 21.45 Uhr, Raum HSG 01-011
17.4., 24.4., 8.5., 15.5. und 22.5.2018**