

## **Achtsame Beziehungen - psychische Gesundheit in rastloser Zeit**

### **Vorlesungsreihe der VOPT/Frühjahr 2020**

#### **Universität St. Gallen, Hauptgebäude**

Dienstag, 18.15 bis 19.45 Uhr

21.4., 28.4., 5.5., 12.5., 19.5. 2020

HSG Hauptgebäude 01-012.

Ausnahme: 5.5. Lehrprovisorium 23-003



Wie können wir differenzierte Beziehungen aufbauen, wenn in der Welt, in der wir leben, vor allem Schnelligkeit und Effizienz zählen? Wie können wir durch Nachdenken und im Gespräch uns selber finden, wenn das, was drängt und Druck macht, die Oberhand gewinnt und die eigenen Wünsche und Bedürfnisse leise werden? Bildungsangebote und Psychotherapien versuchen, in einer schnell sich verändernden und gedrängten Zeit den einzelnen Menschen zu stärken mit dem Ziel, eine Balance zu finden zwischen der Achtsamkeit nach innen und der Anpassung an die rasch wechselnden Forderungen von aussen.

In den verschiedenen Lebensphasen hat das Bedrängende von Zeit und Zeitdruck verschiedene Erlebnisqualität. Das Zur-Sprache-Bringen lässt Dissonanzen und Harmonien zwischen Wünschen und Wirklichkeiten erkennen. Vielleicht wird Entschleunigung möglich und öffnet sich ein Raum für das Eigene und für Begegnungen. Die Auseinandersetzung mit Fragen nach Zeit und Zeitlichkeit kann zu einer bewussteren Lebensgestaltung führen und zu mehr Lebensfreude.

21.4. Menschliche Begegnungen in einer Welt, in der Schnelligkeit und Effizienz zählen. Dr. phil. Ursula Germann, Psychotherapeutin FSP, Sargans

28.4. Psychische Gesundheit im digitalisierten Zeitalter. Prof. em. Dr. Reinhard Fatke, Professor für Erziehungswissenschaften, Universität Zürich

5.5. Die drängende Zeit. „Ich habe noch so viel vor!“ Zeit und Zeitlichkeit im Lebenslauf. Dr. phil. Marie-Luise Hermann, Psychoanalytikerin und Psychotherapeutin FSP, Privatklinik Littenheid und Zürich

12.5. „Reden bringt nichts, oder doch?“ Die Bedeutung der Sprache in der Psychotherapie. Ulrike Hasselmann, Psychiaterin FMH und Psychoanalytische Psychotherapeutin MASP, St.Gallen

19.5. Den eigenen Rhythmus finden in einer schnelllebigen Zeit - Wie wir das Körpererleben dafür nutzen können. Lic.phil. Sabina Kunz, Praxis für analytisch orientierte Körperpsychotherapie/Bioenergetische Analyse SGBAT, St. Gallen

Leitung: Dr. phil. Ursula Germann-Müller, Lehrbeauftragte für öffentliche Vorlesungen im Bereich Psychologie/Psychotherapie an der Universität St. Gallen