

LEBENSKUNDE

(PSYCHOLOGIE*PHILOSOPHIE*THEOLOGIE)

1. Psychologie im Alltag: Schwierige Situationen verstehen – die Persönlichkeit entwickeln - Eine humorvolle Pannenhilfe für ein harmonischeres Leben

Erich Fromm, der große Psychoanalytiker, glaubt, dass jeder Mensch eigentlich aktiv „Psychologie“ betreibt, immer dann, wenn er sich selbst und andere einschätzen muss, um das Leben gelingen zu lassen. Bei diesem Prozess schleichen sich aber leicht Fehler und Pannen ein, die das Leben versauern können. Aber wer gelernt hat, sich selbst und seine Mitmenschen genauer zu betrachten, dem eröffnen sich auch in schwierigen Situationen neue Handlungsmöglichkeiten. Dabei hilft die Wissenschaft der Psychologie. Im Anschluss an Fromm und andere psychologische Schulen (u.a. Systemische Psychologie) diskutieren wir, welche Kräfte den Weg zur Selbsterkenntnis und zur Lösung verfahrenen Situationen verbauen, welche ihn eröffnen können. **2. „Vom Haben zum Sein!“ – Tipps zur**

Lebensgestaltung nach Erich Fromm

Das Interesse an einer besseren Bewältigung des Lebens ist so alt wie die Geschichte der Menschheit. Psychoanalytiker wie Erich Fromm knüpfen deshalb gerne an Erfahrungen des Buddhismus und der antiken Philosophie an, um das Gelingen bzw. Misslingen menschlicher Lebensgestaltung zu beschreiben. Ziel einer Psycho-Philosophie im Sinne Fromms ist es, unsere Persönlichkeit zu entwickeln und Schritte einer „Kunst des gelingenden Lebens“ aufzuzeigen. Fromm fragt:

1. Was verursacht das psychische Leiden in unserer Gesellschaft?
2. Welche Wege führen zu mehr Wohlsein für den einzelnen?
3. Was führt mich vom „Haben“ zum „Sein“?

3. „How to destruct yourself?“ – Eine „systemische“ Pannenhilfe für den Alltag (nach Paul Watzlawick)

Watzlawicks „Anleitung zum Unglücklichsein“ beschäftigt sich auf ironische Weise damit, wie wir selber zum Urheber unserer „Probleme“ werden können, ohne es zu bemerken. Der „systemische“ Blick der Psychologie zeigt, dass seelisches Unglück oft mit den Tücken der zwischenmenschlichen Verständigung (Kommunikation) und den falschen Lösungsstrategien unseres Bewusstseins zusammen hängt. Im Anschluss an Watzlawick klären wir:

1. Welche festgefahrene Gesprächs- und Verhaltensmuster bedingen ein „Problem“?
2. Wie können wir schwierige Situationen besser bewältigen?
3. Wie lernen wir, besser mit uns und den anderen Menschen umzugehen?

4. „Wie Dein Leben gelingt!“ – Humorvolle Lebenstipps aus Philosophie und Psychologie für Lebenskünstler (Buchpräsentation)

Das Seminar gewährt interessante und zugleich humorvolle Einblicke in die Fallstricke des

Alltags. Frei nach Watzlawick und Rogers erklären wir, wie aus normalen Strategien der Lebensbewältigung leidvolle Strukturen entstehen und wieder aufgelöst werden können. Hilfestellung bieten die Erkenntnisse der Philosophie und der Psychologie bis hin zur modernen Glücksforschung. Im Anschluss an die „Meister des Lebens“ (wie Buddha und Fromm) werden Wege zu einer Kunst des gelingenden Lebens aufgezeigt. Mit seinen amüsanten Betrachtungen bietet die Veranstaltung interessante „Nahrung“ für Lebenskünstler und solche die es noch werden möchten. Am Ende weißt auch du, wie dein Leben gelingt!

5. Weitere Themen aus Philosophie und Theologie:

1. „Wege zum Licht!“ - Weisheiten aus dem Buddhismus und den afrikanischen Stammesreligionen, modern interpretiert.
2. „Wege zum Glück!“ - Die Glückslehren der Antike, die Einsichten der biblischen Weisheit und neueste Erkenntnisse der Glücksforschung für den Alltag angerichtet.
3. „Aber bitte mit Sahne!“ - Philosophisches und Witziges von skurrilen Typen aus dem Kaffeehaus zwischen Berlin, Prag, Wien und Budapest