



Schwesternschaft München
vom Bayerischen Roten Kreuz e.V.

ROTKREUZKLINIKUM
MÜNCHEN
FRAUENKLINIK

ZUVERSICHT IN DER EXISTENZIELLEN PSYCHOTHERAPIE



Rotkreuzklinikum München, Dr. Heidelinde Falk



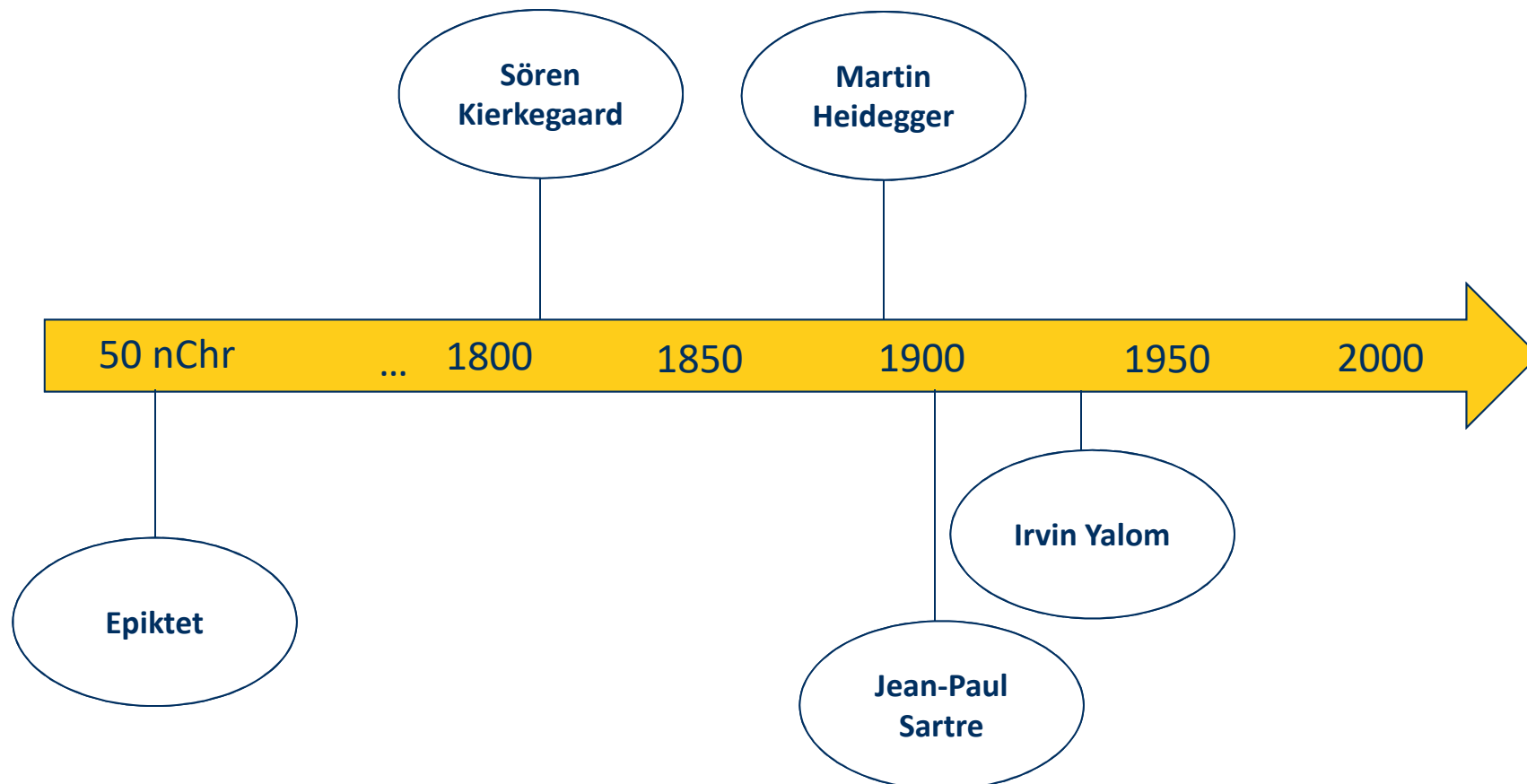
DU HAST KEINE CHANCE, NUTZE SIE!

ERKENNTNIS DURCH DIALEKTIK

Reinhold Messner (italienischer Extrembergsteiger):

„Die Angst ist die andere Hälfte von Mut“

ÜBERBLICK DER IDEEN VERSCHIEDENER PHILOSOPHEN



EIN KURZER RÜCKBLICK ZU DEN GRIECHEN: EPIKTET

* 50 NCHR + 135 N CHR

INDIVIDUELLE BEWERTUNGS- UND HANDLUNGSFREIHEIT

Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, **sondern wie wir sie sehen!**

„...denn begehrst du etwas, das nicht in deiner macht steht, so musst du notwendig das Glück vermissen...“ – **was ist veränderbar und was nicht?**

WICHTIGE GRUNDVORAUSSETZUNG FÜR DIE ZUVERSICHT IN DER EXISTENZIELLEN PSYCHOTHERAPIE:

KONZENTRATION AUF DAS VERÄNDERBARE

Was ist veränderbar und was nicht?

Möglicherweise den Blick verändern auf die nicht veränderbaren Dinge

SÖREN KIERKEGAARD

*05.05.1813 +11.11.1855

„DIE HÄUFIGSTE FORM DER VERZWEIFLUNG IST, NICHT ZU SEIN,
WER DU BIST.“

Kierkegaard rät zu einer Lösung, die in der existenziellen Psychotherapie angewandt wird: die Konfrontationstherapie. Die Kraft der Angst soll genutzt werden, um die **Freiheit zur Lebensgestaltung** zu realisieren.

EXISTENZIELLE PSYCHOTHERAPIE:

ZUVERSICHT TROTZ ODER WEGEN DER ANGST

- Wovor hat sie mich in der Vergangenheit beschützt?
- Wieviel Angst ist momentan hilfreich?
- Wovor könnte sie mich zukünftig bewahren?
- - in der Selbstfürsorge
- - in der Lebensperspektive (Arbeitsleben, Familie, Freunde)

„Werden zum Selbst“: Mut zur eigenen Identität! Mut, eigene Wünsche und Bedürfnisse zu spüren.

MARTIN HEIDEGGER

* 26.09.1889; +26.05.1976

DIE EK-SISTENZ IST EIN „HINAUS-STEHEN“ IN DAS IMMER SCHON VORHANDENE SEIN.

Es kommt laut Heidegger zur existenziellen Angst, wenn wir begreifen, dass unser ‚eigenstes‘ Leben bedroht ist.

Heidegger begreift die existenzielle Angst als Möglichkeit, aus dem **Alltäglichen her auszutreten und das eigene ‚Sein-in-der-Welt‘ neu zu betrachten**. Er stellt die Frage nach dem Sinn und der Bedeutung des eigenen Lebens vor dem Hintergrund der gespürten Endlichkeit

EXISTENZIELLE PSYCHOTHERAPIE:

ZUVERSICHT DURCH ENDLICHKEIT

Individueller Sinn:

Was ist für mich sinnhaft?

Wer möchte ich sein?

Was soll in meinem Leben (weiterhin /neu) enthalten sein?

Wer soll weiterhin zu meinem Leben gehören?

JEAN PAUL SARTRE

*21.06.1905 +15.04.1980

PROVOKATIV:

"DER MENSCH IST VERURTEILT FREI ZU SEIN"

Oder:

„...er wird so sein, wie er sich geschaffen haben wird.“

ZIELE DER EXISTENZIELLEN PSYCHOTHERAPIE (IRVING YALOM *13.06.1931)

(WIEDER-) ERLANGUNG VON SELBSTREFLEXION, AUTONOMIE,
HANDLUNGSFÄHIGKEIT UND PERSÖNLICHEM WACHSTUM TROTZ
BZW. WEGEN DER HERAUSFORDERNDEN SITUATION

In der existenziellen Psychotherapie geht es um den Umgang und das
,Nutzen‘ oder ,Spüren‘ der existenziellen Angst und deren Kraft im Sinne
der Dialektik,
also Zuversicht **trotz...**, Zuversicht **wegen...**, und wir helfen Ihnen bei dem
,**Wie**‘?

...ALS MÖGLICHKEITEN DER ZUVERSICHT UND RESILIENZ

STUDIEN ZUR UNTERSUCHUNG VON RESILIENZ BESAGEN, DASS...

... bis zu 60% der Menschen im Umgang mit ‚normalen‘ Lebenskrisen wie Krebserkrankung, Tod eines Angehörigen oder Jobverlust als resilient erweisen. (Georg Bonnano; 2006)

...diejenigen am Besten mit Krisen umgehen können und ihre Zuversicht beibehalten, die schon einige Krisen gemeistert haben. Sie sind am wenigsten gestresst, insgesamt am zufriedensten und am gelassensten mit aktuellen Problemen. (Mark Seery;2010)

IN DIESEM SINNE

**VIELEN DANK FÜR IHRE
AUFMERKSAMKEIT 😊**



Schwesternschaft München
vom Bayerischen Roten Kreuz e.V.

**ROTKREUZKLINIKUM
MÜNCHEN
FRAUENKLINIK**

KONTAKT

ROTKREUZKLINIKUM MÜNCHEN FRAUENKLINIK

Taxisstraße 3

80637 München

Tel. 089 1303-30

E-Mail: frauenklinik@swmbrk.de

www.frauenklinik-muenchen.de

Mehr zur Klinikgruppe und der Trägerin unter:

www.kliniken-schwesternschaft-muenchen.de ■ www.rotkreuzschwestern-muenchen.de

