

Arbeit und Emotionen – wie wir wieder zu uns kommen

Dr. Martina Aßmann
14. Januar 2016 um 19 Uhr

Arbeit kann zufrieden machen, Sinn stiften und Gefühle von Verbundenheit erzeugen. Arbeitswissenschaftliche Untersuchungen zeigen aber auch, dass sich die psychischen Belastungen am Arbeitsplatz erhöhen. Die Beschleunigung aller Prozesse bringt eine Zersplitterung der Aufmerksamkeit. Stresserleben und Stressemotionen wie Ohnmacht, Hilflosigkeit, Angst und Wut, ja sogar Burnout sind die Folge.

Wie können wir uns wieder selbst spüren lernen und innehalten? Eine Hilfestellung bietet die Praxis der Achtsamkeit. Wer sich die Muße nehmen kann, seinen Körper, seine Gedanken und Gefühle achtsam wahrzunehmen, wird mehr Selbstfürsorge und Resilienz entwickeln. Letztlich wird er neue Handlungsspielräume für sich entdecken.



Dr. Martina Aßmann, Ärztin für Arbeitsmedizin und MBSR-/MBCT-Anleiterin

Über den weisen Umgang mit Emotionen

Dr. Guido Peltzer
11. Februar 2016 um 19 Uhr

Emotionen und Gefühle bewerten und ordnen unsere Wahrnehmungen und helfen uns, uns im Leben zurecht zu finden. Leider haben wir die Tendenz, uns besonders von Angst leiten zu lassen. Dann entsteht ein starker Impuls zur Identifikation, der Versuch zu kontrollieren, verbunden mit Kämpfen und unangenehmen Gefühlen.

Ein Ausweg wäre, die Gefühle zu bemerken, d.h. sie nicht zu ignorieren, nicht vor ihnen zu fliehen und nicht mit ihnen zu kämpfen. Vielmehr geht es darum, mit den Gefühlen zu verweilen, sie anzuschauen, sie zu konfrontieren. Die Meditation, etwa die Achtsamkeit auf die Gefühle ist hilfreich. Selbstakzeptanz und Präsenz helfen, die eigene Bedürftigkeit zu beenden. So kann aus einer von Regeln geleiteten Ethik eine lebendige, von Religion unabhängige Ethik erwachsen, die Mitgefühl und Empathie zur Quelle hat.



Dr. Guido Peltzer, Arzt für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie, langjährige Meditationspraxis

Emotionen

- wie sie unser Leben bestimmen
- wie wir konstruktiv damit umgehen

Abendveranstaltungen ab Herbst 2015



Weisheitstraining: Wissen – Meditation – Austausch

Das Weisheitstraining ist ein Angebot des *Netzwerks Ethik heute* für alle, die unabhängig von Religion inneres Wachstum suchen und die erforschen möchten, wie Weisheit, Ethik und Glück in ihrem Leben zusammenhängen.

Der Ansatz ist interdisziplinär: Die Referenten sind Philosophen, Meditationslehrer und Psychotherapeuten.
Information, Termine und Anmeldung:
www.weisheitstraining.org

netzwerk
ethik heute

Die Logik der Emotionen und ihre Bedeutung für unser Zusammenleben

Dr. Heidemarie Bennent-Vahle
22. Oktober 2015, 19 Uhr

Emotionen sind das Elixier des Lebens. Sie müssen deshalb unbedingt in den Mittelpunkt der Beschäftigung mit ethischen und politischen Fragen gestellt werden. Wenn wir nicht länger nur verallgemeinernd von „Gefühlen“ sprechen, sondern präziser unterscheiden, können wir das Zusammenspiel von Denken und Fühlen besser verstehen.

Vor allem wird sichtbar, dass die Kultivierung unserer Empathie für ein friedliches und respektvolles Miteinander noch weitaus wichtiger ist als die Aneignung ethischer Normen. Eine emotional intelligente Ethik verweist zurück auf die philosophische Tugend der Besonnenheit, die wir in diesem Kontext allerdings neu fassen müssen.



Dr. Heidemarie Bennent-Vahle ist Philosophin mit eigener philosophischer Praxis und Autorin.

Die Natur der Emotionen – warum wir keine Spocks sind

Dr. Markus Preiter
25. November 2015, 19 Uhr

Der Mensch ist das klügste und emotionalste Lebewesen auf unserem Planeten. Wir können analysieren und nach rationalen Entscheidungen handeln. Gleichzeitig haben wir eine enorme Bandbreite von Emotionen. Kein anderes Tier kann sich zu solchen Empfindungshöhen aufschwingen oder in solche Abgründe stürzen wie wir.

Diese emotionalen Kapazitäten sind verwurzelt in unserer vielen Millionen Jahre währenden evolutionären Entwicklung. Warum hat die Evolution uns nicht zu Spocks werden lassen, zu rein rationalen Wesen wie dem 1. Offizier des Raumschiffs Enterprise?

Forschungsergebnisse aus der Neurobiologie, Paläoanthropologie, Primatologie sowie Soziobiologie helfen, den Dreiklang von Rationalität, Emotionalität und Bewusstsein zu erhellen. Betrachten wir zudem psychiatrische Krankheiten, die in erster Linie Störungen der Emotionalität sind, können wir uns selbst besser verstehen.



Dr. med. Markus Preiter ist Stellvertreter Chefarzt in der Asklepios Klinik Harburg, Abt. für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik.

Ohne Emotion geht nichts

Emotionen durchfließen uns in jeder Sekunde, auch wenn uns dies nicht bewusst ist. Und sie gehören nicht nur uns selbst, sondern sind ein Produkt der evolutionären Entwicklung. Ekel, Lust, Trauer, Angst, Liebe und Freude teilen wir mit vielen anderen Lebewesen.

Die Abendreihe „Emotionen“ widmet sich der Bedeutung der Emotionen für unser Leben. Dabei wird zunächst eine Begriffsklärung vorgenommen, verbunden mit einer Bestandsaufnahme menschlicher Gemütsverfassungen. Wir erfahren, woher die Emotionen in der evolutionären Entwicklung kommen und wie stark sie uns prägen.

Referenten aus verschiedenen Disziplinen gehen weiter der Frage nach, wie wir konstruktiv mit Emotionen umgehen können, etwa im Kontext von Arbeit und Gesundheit. Welche Situationen erzeugen negative Emotionen wie Angst, Stress und Überforderung? Wie können wir, etwa durch die Praxis der Achtsamkeit, gegensteuern und wieder zu uns selbst kommen?

Je mehr wir in der Lage sind, mit Emotionen von uns selbst und anderen konstruktiv umzugehen, um so größer sind unsere Handlungsspielräume. Letztlich geht es darum, eine neue Form der Ethik zu begründen, die innerlich verankert ist und kein äußeres Regelwerk braucht. Eine Ethik, die ihre Wurzeln in Selbstfürsorge und Mitgefühl mit anderen hat und lebendiger Ausdruck positiver Emotionen ist.

Organisatorisches

Gebühr und Anmeldung: Die Eintrittsgebühr pro Abend beträgt 12 Euro, die Sie bitte an der Abendkasse zahlen. Bitte melden Sie sich per E-Mail an, das ist wichtig für unsere Planung:

anmeldung@ethik-heute.org

Ort der Veranstaltungen: Rudolf-Steiner Haus, Mittelweg 11 in Hamburg, nahe Bahnhof Dammtor.

Impressum: Netzwerk Ethik heute, Johnsallee 62, 20148 Hamburg, V.i.S.d.P.: Birgit Stratmann, Gestaltung: Olga Poljakowa, Druck: Alsterpapier, E-Mail: info@ethik-heute.org, gedruckt auf 100%-Recyclingpapier

Der Veranstalter

Das *Netzwerk Ethik heute* ist eine Plattform für den Dialog über ethische Fragen und innere Werte, unabhängig von Religion. Es fördert den interdisziplinären Austausch und vernetzt Menschen, die an einem Bewusstseinswandel interessiert sind.

Das Netzwerk betreibt ein Internet-Portal zu ethischen Fragen, Achtsamkeit und Meditation, das von Journalisten mehrmals die Woche aktualisiert wird:
www.ethik-heute.org