

### Sinn und Gesundheit

Vortragsabend

Werteverlust und Sinnentleerung werden in der Öffentlichkeit und den Medien viel beklagt und diskutiert. Burn Out oder die Zunahme von Depressionen werden dabei als eine Folge unserer Sinn entleerten Geschäftigkeit beschrieben.

Vor diesem Hintergrund bietet uns die Logotherapie (griech., logos = Sinn) konkrete Handlungshilfen an, um in unserem Alltag neuen Halt und Gelassenheit zu finden.

Im Anschluss an einen Impulsvortrag wollen wir gemeinsam den folgenden Fragen nachgehen:

- Wie kann ein sinnerfülltes Leben meine Gesundheit stabilisieren?
- Wie kann ich mit meinen Begrenzungen (körperlicher, zeitlicher oder anderer Art) so umgehen, dass ich Zufriedenheit erlebe?
- Welche Chancen bietet uns das persönliche Werterleben für ein erfülltes und glückliches Leben bis ins hohe Alter?

#### Literaturempfehlung:

- Frankl, Viktor E. (2002) „...trotzdem Ja zu Leben sagen“, Kösel-Verlag: München
- Bengel, Jürgen (2002) „Was erhält Menschen gesund? - Antonovskys Modell der Salutogenese“, in: Band 6 Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung (Hrsg.: BZgA)