

Resilienz und Resilienzförderung

Was uns hilft, in Krisen besser zurechtzukommen

3-teilige Vortragsreihe In Kooperation mit der Stiftung Bücherei des Judentums Buchen, dem Bildungszentrum Mosbach und der vhs Buchen. Um Anmeldung bei der vhs Buchen wird gebeten.

Seit vielen Jahren wird in der Bücherei des Judentums in Buchen am 1. Sonntag im September eine Lesung im Rahmen des „Europäischen Tages der jüdischen Kultur“ durchgeführt.

An diesem Tag wird an die Beiträge des Judentums zur Kultur unseres Kontinents und darüber hinaus in Vergangenheit und Gegenwart erinnert. Bei aller Unterschiedlichkeit gab es über die Jahrhunderte hinweg – und besonders im 19. Jahrhundert und Anfang des 20. Jahrhunderts – eine wechselseitige Bereicherung in vielen Lebensbereichen, so auch in den Sozialwissenschaften, der Medizin, der Pädagogik, Philosophie, Kunst und Literatur. Vor allem ist es dem Bemühen des jüdischen Philosophen Moses Mendelssohn (1729-1786) im 18. Jahrhundert zu verdanken, dass die Möglichkeit eröffnet wurde, im Zuge der europäischen Aufklärung liberales Judentum und moderne Kultur in Deutschland und Europa miteinander zu verbinden. Er hat maßgeblich dazu beigetragen, dass das Judentum in Deutschland und Europa sich aus seiner mittelalterlichen Isolation befreien konnte und der Eintritt der Juden in die bürgerliche Gesellschaft in Deutschland, Europa und weltweit geebnet wurde und somit auch der wissenschaftliche Austausch beginnen konnte. Weithin bekannt ist unter anderem die Entwicklung der Psychoanalyse als Behandlungsmethode durch Sigmund Freud und anderen jüdischen Medizinern und Psychiatern oder die Forschung von Albert Einstein, die zur Entdeckung der Relativitätstheorie in der Physik geführt hat. Es gibt jedoch keine „jüdische“ Wissenschaft wie es auch keine „christliche“ gibt. Kultur lebt von gegenseitigen Impulsen und dem Austausch.

Jüdische Forscher haben gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen in verschiedenen Wissenschaftsbereichen geforscht und neue Einsichten gewonnen. Dies gilt auch für das heute weit verbreitete Konzept der **Resilienz**.

In der dreiteiligen Reihe lernen Sie zentrale Aspekte der Resilienz aus internationalen Forschungen kennen. Jedes Mal wird ein besonderer Beitrag eines jüdischen Wissenschaftlers vorgestellt. Wir gehen der Frage nach, inwieweit Resilienz helfen kann, Krisen besser zu bewältigen und Zuversicht für die Zukunft zu entwickeln. Den allgemeinen Ausführungen schließt sich jeweils ein Praxis- und Übungsteil an. In einer abschließenden Diskussion am Ende der Vortragsreihe gehen wir der Frage nach, ob es bei den jüdischen Wissenschaftlern besondere Aspekte in den Fragestellungen und Forschungsinhalten gibt, die auf ihre Nationalität und auf ihren Glauben zurückzuführen sind.

- Salutogenese von **Aaron Antonovsky** - **28.09.2023**

Der Medizinsoziologe, Stress- und Gesundheitsforscher Aaron Antonovsky (1923 – 1994) befasste sich mit der Frage, was den Menschen gesund hält; er entwickelte das Konzept der Salutogenese und suchte nach Faktoren, die es Menschen ermöglichen, trotz Belastungen im Lauf des Lebens psychisch und körperlich relativ gesund zu bleiben. Untersuchungen mit überlebenden Frauen aus KZ-Lagern ergaben, dass der größte Teil der Frauen mit den Folgen der extremen Stressbelastung gut zurechtkam. Dass sie es geschafft hatten, ihr Leben neu aufzubauen, empfand Antonovsky als „ein Wunder“. Der Erforschung dieses Wunders widmete er sein ganzes Engagement.

- Logotherapie von **Viktor Frankl** - **26.10.2023**

Der jüdische Arzt und Psychoanalytiker Viktor Frankl (1905 – 1997) war Überlebender der Shoa, seine Frau und die ganze Familie wurde in Auschwitz und Bergen-Belsen ermordet. Frankl vertritt den Ansatz, dass „das menschlichste aller menschlichen Bedürfnisse“ in der Suche nach einem Sinn im Leben liegt. Das Streben nach Sinn verleiht dem Menschen Kraft und Richtung im Leben, die ihm helfen, auch mit schwersten Belastungen zurechtzukommen.

- Resilienzforschung von **Boris Cyrulnik** - **30.11.2023**

Der jüdische Neurologe, Psychiater und Psychoanalytiker Boris Cyrulnik (geb. 1937 in Bordeaux) gilt als einer der führenden Resilienzforscher in Frankreich und weltweit. Frühe seelische Traumata hat er am eigenen Leib erfahren: Seine Eltern wurden in Auschwitz ermordet, er blieb allein zurück. Nur mit Hilfe von Resistance-Mitgliedern wurde er vor der Deportation in ein KZ gerettet. Bei ihnen erlebte er Vertrauen und Zuwendung, die in ihm das Gefühl stärkten: Du bist wichtig, du bist wertvoll, ganz egal was du an Schrecklichem erlebt und erfahren hast!

jeweils 18:00 bis 20:00 Uhr

Kooperationsveranstaltung der Stiftung Bücherei des Judentums Buchen, dem Bildungszentrum Mosbach und der vhs Buchen.

Um Anmeldung bei der vhs Buchen wird gebeten.

Referent	Dr. phil. Georg Kormann Diplompsychologe und Diplomtheologe
Ort	Klösterle Buchen - Obergasse 6 - 74822 Buchen
Anmeldung	vhs Buchen - info@vhs-buchen.de
Gebühr	15,00 Euro

<https://www.jewish-libraries.com/post/vertr%C3%A4umt-versteckt-und-vielf%C3%A4ltig-die-b%C3%BCcherei-des-judentums-in-buchen-odenwald>

<http://www.buecherei-des-judentums.de>

<https://www.bildungszentrum-mosbach.de/>

<https://www.vhs-buchen.de/>