

## Das Glück der Berührung

### Halt und Geborgenheit finden durch Zärtlichkeit

Dienstag, 4.6.2019, 19.30 Uhr  
AK-Saal Feldkirch, Widnau 2-4

Berührungsarmut und die wohltuende Wirkung von Körperkontakt werden in den Medien und im öffentlichen Leben kaum thematisiert. Der Mangel an zärtlichen Berührungen scheint leider selbstverständlich zu sein, so dass er kaum Beachtung findet.

Zu diesem Mangel an Aufklärung kommen noch weitere Faktoren, die verhindern oder es zumindest deutlich erschweren, dass wir unsere regelmäßige Dosis an angenehmen Berührungen erhalten. Dazu gehören das Fehlen eines Partners bzw. einer Familie, Einsamkeit, psychische Störungen, wie vor allem Angst, Depression, Traumatisierung, aber auch die immense technische Welt, die uns isoliert. Unsere Finger berühren eher Handy und Computertasten, Touchscreens und Fernsehbedienungen als nackte Haut.

Doch denken Sie einfach daran: Zärtliche Berührungen haben erstaunliche Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele. Sie erhalten uns gesund, bauen Stress ab, fördern positive Gefühle, wie Liebe, Vertrauen, Ruhe. Angenehme, zärtliche Berührungen kosten nichts, bedürfen keines großen Kraftaufwands, sind an keinen Ort und keine Zeit gebunden und haben keine negativen Nebenwirkungen – ganz im Gegenteil!



### Cem Ekmekcioglu

geb. 1965, Dr. med., ao. Univ.-Prof., lehrt und forscht am Zentrum für Public Health an der Medizinischen Universität Wien. Er ist Physiologe und Autor zahlreicher medizinischer Fachpublikationen sowie populärer Ernährungs- und Gesundheitsbücher, u. a. „Das Glück der Berührung“.

Anmeldung erforderlich unter [wissen@ak-vorarlberg.at](mailto:wissen@ak-vorarlberg.at) oder Telefon 050/258-4121. Der Eintritt ist frei.

## Nur noch Verachtung, Wut und Hass?

### Wie Medien und soziale Netzwerke unser Denken und Fühlen verändern

Donnerstag, 4.7.2019, 19.30 Uhr  
AK-Saal Feldkirch, Widnau 2-4

Weil Menschen vieles, was in der Welt geschieht, durch die Augen derer sehen, die ihnen davon berichten, formen Zeitungen, Journale, Fernsehen und Internet das Bild, das wir uns von der Welt machen.

Trägt ein zunehmend zynischer, einseitig auf die negativen Aspekte unserer demokratischen Länder und auf die persönliche Herabsetzung unserer politischen Akteure fokussierter Journalismus zu einer allgemeinen Politikverdrossenheit bei? Bereitet er den Boden für populistische Verführer, die unsere demokratische Gesellschaftsordnung insgesamt als Wegwerfmodell darstellen?

Kritisch zu hinterfragen ist nicht nur der Journalismus, sondern auch die zunehmend verächtliche, andersdenkende Menschen herabsetzende Art und Weise, in der sich „ganz normale Menschen“ in den sozialen Netzwerken (Twitter, Instagram, Facebook, Blogsu.a.) äußern.

Sind die Medien dabei, unser Denken und Fühlen verrohen zu lassen und unseren Charakter zu ändern?



### Joachim Bauer

geb. 1951, Univ.-Prof., Dr. med., Neurowissenschaftler, Arzt und Psychotherapeut, Autor von Sachbüchern, u. a. „Prinzip Menschlichkeit“, „Schmerzgrenze“, „Selbststeuerung“, ganz neu „Wie wir werden, wer wir sind“. Er lebt und arbeitet in Berlin.

Anmeldung erforderlich unter [wissen@ak-vorarlberg.at](mailto:wissen@ak-vorarlberg.at) oder Telefon 050/258-4121. Der Eintritt ist frei.



## Wissen fürs Leben

Vortragsreihe  
April bis Juli 2019



## Erlösung – Tod – Auferstehung

Montag, 15.4.2019, 19.30 Uhr  
AK-Saal Feldkirch, Widnau 2-4

Eugen Drewermann ist überzeugt: „Nur zwei Themen sind wirklich wichtig im Leben – die Liebe und der Tod. Beide hängen zusammen: Nur wer liebt, leidet beim Sterben des Menschen, des Tiers, das ihm nahesteht. Über die Trauer des Todes aber hebt einzig die Liebe hinweg. Die Liebe ist durch den Tod nicht zu entmutigen. Sie allein bildet den Ort, da die Erde den Himmel erahnen lässt. Sie allein trägt den Trost der Unsterblichkeit.“

Wir alle stehen in der Hand des Todes. Wir müssen nur aufhören, uns davor zu fürchten. Dann können wir heute noch anfangen, richtig zu leben. Wir haben nichts zu verlieren: keine Rechte, keine Titel, keine Ansprüche – uns gehört nichts; aber wir können alles gewinnen: Mitleid, Milde und Menschlichkeit – wir gehören zusammen.

Niemand ist befugt, sich hinzustellen und zu sagen: meine Frau, mein Kind, mein Hund, mein Haus, mein Baum, mein Auto, mein alles. Nichts gehört im Schatten der Ewigkeit letztlich uns selber, sondern wir alle miteinander gehören einzig zu Gott (...) Eine sehr schöne Vorstellung, speziell der katholischen Kirche, war und ist es, dass man im Moment des Sterbens in ein persönliches Gericht eintritt. Ich möchte das so verstehen: Sterben bedeutet, unter die Augen der Kraft und der Güte zu treten, die gewollt hat, dass wir sind.“



### Eugen Drewermann

geb. 1940, Dr. theol., arbeitet seit dem Entzug seiner Lehrerlaubnis und der Suspension vom Priesteramt als Therapeut und Schriftsteller. Zu seinen Hauptwerken gehören das siebenteilige theologische Grundlagenwerk „Glauben in Freiheit“ sowie die Kommentierung aller vier Evangelien des Neuen Testaments.

Anmeldung erforderlich unter [wissen@ak-vorarlberg.at](mailto:wissen@ak-vorarlberg.at) oder Telefon 050/258-4121. Der Eintritt ist frei.

## Trau dich, es ist dein Leben!

### Von der Kunst, mutig zu sein

Montag, 29.4.2019, 19.30 Uhr  
AK-Saal Feldkirch, Widnau 2-4

Warum scheuen wir uns, Entscheidungen zu treffen?  
Woher kommt es, dass wir so zögerlich oder gar ängstlich sind?  
Warum tun wir uns schwer, etwas zu wagen?

Melanie Wolfers beschreibt das Lebensgefühl vieler Menschen, die ihr in ihrer langjährigen Beratungspraxis begegnet sind, so: „Ich habe es eigentlich satt, immer nur vorsichtig, quasi unter Vorbehalt zu leben. Ängstlich, einen Fehler zu machen. Mich lieber anzupassen, statt anzuecken. Ich will mutig leben! Aus ganzem Herzen.“

Melanie Wolfers geht diesem Lebensgefühl in ihrem neuen Ratgeber „Trau dich, es ist dein Leben“ auf den Grund. Sie deckt auf: Wer nichts riskiert, hat auf jeden Fall am Ende die größeren Probleme, denn die Angst, etwas falsch zu machen oder sich Schrammen zu holen, hindert uns, Neues auszuprobieren. Melanie Wolfers spricht über die Kunst, mutig zu sein, uns von der Angst nicht dirigieren zu lassen und das Leben mit beiden Händen zu ergreifen.

Ein Abend für alle, die sich nach einem beherzten Leben sehnen – und dies aus gutem Grund, denn: „Trau dich, es ist dein Leben!“



### Melanie Wolfers

geb. 1971, Mag., Dr., Philosophin, Theologin, Seelsorgerin, eine der bekanntesten christlichen Autorinnen im deutschsprachigen Raum. 2004 trat sie in den Orden der Salvatorianerinnen ein. Autorin mehrerer Bestseller, zuletzt „Trau dich, es ist dein Leben. Von der Kunst, mutig zu sein“; Homepage: [www.melaniewolfers.at](http://www.melaniewolfers.at)

Anmeldung erforderlich unter [wissen@ak-vorarlberg.at](mailto:wissen@ak-vorarlberg.at) oder Telefon 050/258-4121. Der Eintritt ist frei.

## Sexualität – Lust, Stress oder Terror?

Mittwoch, 22.5.2019, 19.30 Uhr  
AK-Saal Feldkirch, Widnau 2-4

Liebe und Sexualität sind unterschiedliche Phänomene. Menschliche Sexualität kann lustvoll sein, sie kann zu lebenslangem Dauerstress führen oder gar zum Trauma werden. Wenn beide Partner psychisch gesund sind, ist der Sexualakt zugleich ein Liebesakt, ein Ausdruck persönlicher Zuneigung zwischen den Beteiligten. Er kann diese Liebe zusätzlich fördern.

Hingegen ist die krankhafte und krankmachende Sexualität eine Folge von Stresszuständen und oft die Folge erlittener Traumata. Wenn Menschen, die traumatisiert sind und unter Stress stehen, Sex praktizieren, achten sie weder auf den eigenen Körper noch auf den Körper des anderen Menschen, an dem sie sich befriedigen. Sie unterdrücken eigene Gefühle und nehmen keine Rücksicht auf die Gefühle anderer.

Franz Ruppert versucht anhand seiner umfangreichen Erfahrungen als Psychotherapeut Antworten auf die Fragen zu geben: Was ist „Sexualität“ überhaupt? Gibt es so etwas wie ein „richtiges Frau oder Mann Sein“? Ist Sexualität immer mit Liebe verknüpft? Warum werden so viele Kinder schon früh sexuell „missbraucht“? Kann eine „sexuelle Traumatisierung“ psychotherapeutisch geheilt werden?



### Franz Ruppert

geb. 1957, Dr., Prof., psychologischer Psychotherapeut, seit 1992 Professor für Psychologie an der Katholischen Stiftungshochschule München, seit 2000 Lehr- und Forschungstätigkeit zur Psychotraumatologie, entwickelte eine innovative Methode der Trauma-Therapie, Autor mehrerer Bücher.

Anmeldung erforderlich unter [wissen@ak-vorarlberg.at](mailto:wissen@ak-vorarlberg.at) oder Telefon 050/258-4121. Der Eintritt ist frei.