



Seminar: Psychoneuroimmunologie und salutogene Begegnung

Das Social Distancing zu Zeiten der Corona-Pandemie macht es erfahrbar: Menschliche Begegnung ist wichtig für unser Wohlbefinden - und fehlende Beziehungsfähigkeit kann krank machen. Die Psychoneuroimmunologie beschreibt, wie Beziehungsstress auf unser Immunsystem wirkt und zur Entstehung von Krankheit beitragen kann - damit rückt sie die Bedeutung von zwischenmenschlichen Gesundheits- und Lebenskompetenzen umso mehr in den Vordergrund. Unser Experiment: Wir eröffnen einen WIRtuellen Raum, um salutogene Begegnung erfahrbar zu machen.

Themen des Seminars:

- Grundlagen der Psychoneuroimmunologie und der Auswirkungen von Stress auf das Immunsystem
- Paradigmenwechsel und bio-psycho-soziales Modell
- Die PNI von Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl
- Der Dialog und seine Kernfähigkeiten als Weg zu authentischer Kommunikation

Selbsterfahrung:

- Elemente der Achtsamkeitspraxis
- Dialog als Raum für generatives, kreatives Denken
- Chancen, mutig von Herzen zu sprechen oder achtsam zuzuhören (wir freuen uns über offene Beiträge, gute Zuhörer sind uns genauso wichtig!)
- Zeit für angeleitete Selbstreflexion alleine und in Kleingruppen

An diesem Wochenende werden wir ausgehend von theoretisch-wissenschaftlichen Impulsen einen Raum der Begegnung schaffen, in dem wir uns erlebnisorientiert mit salutogener Kommunikation befassen. Dass Beziehungsunfähigkeit oder das Fehlen sozialer Kontakte unserer Gesundheit schaden, können wir uns nicht erst seit dem Corona-Lockdown vorstellen. Doch wie können wir als PräventologInnen Menschen in Begegnung miteinander bringen? Wir schulen unsere Ohren, verschaffen dem Gehör, was sonst ungesagt bleibt und lernen auszusprechen, was in Bewegung ist und uns rührt. Dabei versuchen wir, das Potential der dialogischen Haltung mit theoretischem Wissen zu untermauern und es miteinander erfahrbar zu machen.



*„Das Zwischenmenschliche erschließt
das sonst Unerschlossene“
Martin Buber*