



Dossier Zyklus 2: «Der Krise einen Sinn geben»

6. Okt. – 21. Dez. 2021

Zusammenfassung der verwendeten Zitate

Themen

- **Was sind Ringvorlesungen?** 2
- **Rüdiger Dahlke:** Corona als Weckruf 3
- **Julia Onken:** Eigentlich ist alles schief gelaufen 4-5
- **Mathias Jung:** Ohne Sinn ist alles sinnlos..... 6
- **Bärbel Wardetzki:** Loslassen und dranbleiben und der Gewinn von Veränderungen.... 7-8
- **Julia Onken:** Mitten im kalten Winter / Die Weihnachtsgeschichte
aus psychologischer Sicht verstehen 9

Weitere Zyklen der Ringvorlesungen

- **Dem Alter Würde geben** 20. Jan. – 17. März 2022
- **Dem Leben eine Aufgabe geben** 4. Mai – 22. Juni 2022

Ausführliche Informationen unter: <https://www.julia-onken.ch/d/online-denkforum>

Anmeldung: denkforum@julia-onken.ch

Veranstalter: Verein «Bildungsfonds für Frauen»



Die Ringvorlesungen sind Veranstaltungen des Bildungsfonds für Frauen

Der Bildungsfonds unterstützt Frauen in unterschiedlichen Bildungsaktivitäten und wird finanziert durch Spenden von Menschen, denen die Bildungsmöglichkeiten von Frauen ein Anliegen sind. <https://www.julia-onken.ch/d/bildungsfonds-fuer-frauen/>.

Freiwilliger Unkostenbeitrag

Mit einem freiwilligen Beitrag nach Ihrer Wahl unterstützen auch Sie die Weiterführung dieses Projektes.
Schweiz: Raiffeisenbank Tägerwilten CHF-Konto: CH39 8080 8003 8175 0356 3,
Ausland: EURO-Konto CH22 8080 8006 7313 9143 5, SWIFT-BIC: RAIFCH22, IID (BC-Nr.) 80808
Kontoinhaber: Bildungsfonds für Frauen, 8590 Romanshorn

Audiobestellungen Ringvorlesungen

Zyklus 1: Der Liebe eine Chance geben

5 Vorträge mit:

Ruediger Dahlke:	Glücklich für mich selbst
Julia Onken:	Liebe trotz Partnerschaft
Maya Onken:	Stellenbeschreibung in Dreiecksbeziehungen «Das Toblerone-Modell»
Bärbel Wardetzki:	Die Suche nach dem WIR
Mathias Jung:	Die Liebe ist ein seltsames Spiel

Zyklus 2: Der Krise einen Sinn geben

5 Vorträge mit:

Ruediger Dahlke:	Corona als Weckruf
Julia Onken:	Eigentlich ist alles schief gelaufen
Mathias Jung:	Ohne Sinn ist alles sinnlos
Bärbel Wardetzki:	Loslassen und dranbleiben und der Gewinn von Veränderungen
Julia Onken:	Mitten im kalten Winter / Die Weihnachtsgeschichte aus psychologischer Sicht verstehen.

Die Aufnahmen können beim Auditorium-Netzwerk als Zyklus-Set bezogen werden unter nachstehendem Link:

<https://bit.ly/3DzaRlt>

zu folgenden Preisen:

Audio-Download:	EUR 59.00
Video-Download:	EUR 69.00
CDs:	EUR 79.00
DVDs:	EUR 95.00

Rüdiger Dahlke: Corona als Weckruf



Erschienen im Verlag Gräfe und Unzer Edition
ISBN-Nr. 978-3-8338-8220-3

In einer messerscharfen Analyse wird der Umgang von Politik und Wirtschaft beleuchtet mit den desaströsen wirtschaftlichen und sozialen Nebenwirkungen von Lockdowns, die wachsende Kluft zwischen Arm und Reich sowie die Manipulation der Menschen durch die Medien. Ein Buch, das Mut und Hoffnung macht und Zuversicht vermittelt und aufzeigt, wie hinter all den Ängsten dieselbe tiefe Todesangst liegt, mit der es gilt, sich auszusöhnen. Ein Buch auch, das aufzeigt, wo wir als Menschen herkommen und wo unsere Zukunfts-Chancen liegen.

Es gibt Antworten auf die brennenden Fragen: Wie gibt es Heilung? Wie beugt man Krankheiten vor? Wie findet die Menschheit zur Versöhnung? Was gibt es für Spielregeln für die Zeit danach? Stell dir vor: eine Welt, in der hoffnungs- und vertrauensvolle, freundlich gute Menschen das Sagen haben, die sich gegenseitig unterstützen, schützen und nützen. Menschen, die nicht widerwillig an etwas, sondern begeistert für etwas arbeiten und leben, etwas Großes, das sie und andere zu Großem inspiriert.

Mit diesem Buch möchte ich nicht nur zu guten Ideen inspirieren, sondern auch für das Gute, den guten Kern in uns, begeistern. Um zusammen ein Feld zu schaffen, das große, wundervolle Ideen trägt, eines, in dem wir wachsen und gedeihen und etwas wirklich Neues zuwege bringen – nichts Geringeres als ein neues Bild von uns als Menschen und unserer Erde als unserer Heimat.

Julia Onken: Eigentlich ist alles schief gelaufen

Ein Leben besteht aus vielen unkonventionellen, an Spannungen und Brüchen reichen Erfahrungen. Rückblickend macht man oft die Feststellung: Häufig entwickelt sich gerade im Scheitern und Misslingen eine Kraft, die Neubeginn und selbstbewusste Lebensgestaltung ermöglicht.



zu beziehen im Online-Shop:

<https://www.julia-onken.ch/d/shop/produkte/buecher/Eigentlich-ist-alles-schiefgelaufen.php>

Nein. Es passt nicht. Und niemandem. Meiner Mutter nicht. Meinem Vater nicht. Und meinen zahlreichen Schwestern ebenfalls nicht. Trotzdem komme ich. Laut und schwer, beinahe fünf Kilogramm. Zu allem Unglück auch noch weiblichen Geschlechts.

Das Lebensmotto baumelt bereits über der Wiege, unrhythmisch, keinem Gleichmass folgend, ungebunden in Ordnung und Regeln: «Trotzdem» heisst mein Zauberwort. Zwischen zwei Stühlen sitzen. Gegen den Strom schwimmen. Aus Unkraut Kränze flechten. Randständig bis zum heutigen Tag. Eigentlich ist die Geschichte hier zu Ende. Alles ist gesagt, was sich in Sprache einfangen lässt. Also Schluss. Aus. Ruhe jetzt.

Doch kaum gewagt, sich auf die Endgültigkeit dieser Aussage einzulassen, knistert es in der vermeintlichen Stille, mäusefink und klitzeklein flüstern Erinnerungen, flitzen Bilder vorbei, fang mich doch, fang mich doch...und necken, locken und blasen den Auftakt zum neuen Spiel. Gut denn. Ich lass die Bilder aus der Tiefe hochsteigen, will sie sprechen lassen und einige Skizzen rasch hinpinseln. Einfach so. Als trotzige Illustration, dass sich trotz allem, trotz widrigen Umständen, trotz Mängeln und Defiziten eine unbezähmbare, lautlachende Lebensfreude zu entwickeln vermochte, die wie Knallfrösche am Seenachtfest in die Nacht pulvern.

Die familiäre Situation liesse jeden Familientherapeuten gleich welcher Richtung, erschauern. Nach griechischem Tragödienmodell mit sämtlichen menschlichen Schwächen und Triebkonfigurationen ausgestattet, auf mehrere Rollen verteilt, und beinahe kunstvoll zu einem Drama in regelmässigen Fortsetzungen komponiert. Da gibt es eine tote Frau, die erste Gemahlin meines Vaters, welche die Ehe Jahrzehnte über ihr Ableben hinaus mit ihm weiterführt, regelmässig den Tag der Eheschliessung feiert, ebenso die goldene, silberne und sogar die diamantene Hochzeit. Die Tote, vertreten durch die zweite Ehefrau meines Vaters, meine Mutter, unwürdig der ersten auch nur das Wasser reichen zu können, zudem dreissig Jahre jünger als er und jünger als die Töchter aus erster Ehe.

Dies sind die dynamischen Eckwerte, aus dem Dichter den Stoff für Romane weben, in meinem Fall strickte das Leben das komplizierte Zopfmuster zwei links, drei rechts und die Jüngste fallen gelassen. Ich zähle nicht dazu. Mein Vater vergisst mich, meine Schwestern übersehen mich und meine Mutter,



die zwar eine Hauptrolle in der Familientragödie zu spielen hat, meist aber ziemlich angeschlagen und abgekämpft aus der Arena steigt, tröstet sich mit mir. Sie liebt mich. Über alles. Und das ist Entschädigung, tausendfach und himmelhochkreuzjubilastark. Trotz heftigster familiärer Unbill richten sich meine Mutter und ich eine kleine geheime Oase ein. Jeden Abend um 18 Uhr hole ich sie am Fabriktor ab, sie bringt noch Heimarbeit nach Hause, sie näht, ich schneide die Fäden ab. Es sind abendliche Feststunden. Nur wir beide. Ich erzähle ihr alles, was mich bewegt, was ich denke und fühle und auch alles, was ich kaum wage zu denken und zu fühlen. Mit ihr habe ich eine Gesprächskultur kennen gelernt, Modell für die Qualität späterer Freundschaften.

In meiner Generation gehörte das Welschlandjahr für Mädchen zum Erwachsenwerden wie die Rekrutenschule für die Jungs. Ich füge mich zähneknirschend in den Aufgabenbereich der mir aufs Tiefste verhassten Hausarbeit. Trotzdem gefällt es mir. Es hatte mich zufällig in eine Dirigentenfamilie verschlagen, wo sich das Oberhaupt der Familie in seiner Freizeit mit der Übersetzung von Musikstücken zu schaffen machte. Nach einem Jahr kann ich weder Hemdenbügeln noch kochen, dafür habe ich die Dreigroschenoper auswendig gelernt, Auftakt in eine für mich unbekannte Welt und ich beginne Brecht, Benn und Heidegger zu lesen.

Die Lehre in einer Papeterie ist nicht mein Traumjob, viel lieber wäre ich in einer Buchhandlung gelandet. Trotzdem bin ich von den unzähligen Papierarten mit und ohne Wasserzeichen, handgeschöpft oder gebleicht, den Füllfederhaltern mit echte Iridiumspitze und den Bleistiften in mindesten acht verschiedenen Härtegraden fasziniert. Dieser Ueberfülle von Angeboten, die mich zum Schreiben auffordern, kann ich mich nicht entziehen. Ein Füllfeder „Meisterstück“ mit der Federbreite BB, der wie ein geschmeidiges Samtpfötchen über die aalglatte Schreibfläche hinweg gleitet sowie verschiedene gebundene Notizbücher mit mindestens 90gr schwerem Papier mit Büttenrand bilden die Grundlage, trotz meiner unkomfortablen Lage für ein nicht mehr zu überbietendes ungetrübtes Wohlgefühl.

Ich schreibe alles auf, vor allem die zahlreichen emsig wechselnden Liebschaften mit Nachfolgekummer. Die Scheidung versetzt mich mit einem Schlag in die Situation, mit Kindern unter dem Existenzminimum über die Runden zu kommen. Jammern kommt nicht in Frage. Ich schwinge mich auf mein mir alt vertrautes Pferd „Trotzdem“, und galoppiere ohne Sattel wie der Teufel, springe ohne Netz und doppeltem Boden und mitten im Flug, zwischen Himmel und Hölle kitzelt in jeder Zelle die altbekannte unbändige Lust, Hürden zu überwinden und auf steinigen Wegen zu tanzen.

Die Jahre läppern sich zusammen. Längst gibt es keine Sonderpunkte auf dem Konto für weibliche Attraktivität zu verbuchen. Die Aktie fällt. Das Haar wird grau. Die Kleidergrösse läuft aus dem Ruder.

Trotzdem stell ich mich mitten in den Wind,
und spür die Regentropfen auf der Haut, wie einst als Kind,
lass mich berauschen aus dem Duft von nassen Bäumen
und bin vor Glück gar taumelnd, dass ich fürchte, nur zu träumen.

Im Grunde genommen ist alles schiefgelaufen, doch wer weiss, vielleicht hätte ich auf einer Geraden nicht gelernt, über Stock und über Stein zu laufen.

Copyright by Julia Onken



Mathias Jung: Ohne Sinn ist alles sinnlos



Warum? Wie oft stellen wir uns diese Frage, hoffen auf Antworten. In jedem Leben gibt es viele Situationen und auch Schicksalsschläge, wo wir vergeblich nach dem Sinn suchen. Erkennen ihn nicht, oder meist im Nachhinein erst viel später.

Wie gehen wir damit um? Wie finden wir den Weg und den Sinn? Was hilft uns den Sinn zu erkennen, ihn zu akzeptieren und ins Positive zu kehren?





Bärbel Wardetzki:

Loslassen und dranbleiben und der Gewinn von Veränderungen



Wer loslässt, hat zwei Hände frei! Veränderungen und Umbrüche gehören zum Leben einfach dazu. Trotzdem fällt es uns oft schwer, sie zu akzeptieren. Denn Neues – ob Hochzeit, Kündigung oder Trauerfall – macht zunächst einmal Angst und fordert uns dazu auf, uns von Vertrautem und Liebgewonnenem zu verabschieden.

ZITATE

- **Heraklit von Ephesos:** „Das einzige Beständige ist der Wandel“. *Panta rhei*“, was so viel bedeutet wie „Alles fließt und nichts bleibt; es gibt nur ein ewiges Werden und Wandeln.“
- **Epiktet** sagte: „Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern die Vorstellungen und Meinungen von den Dingen.“
- **Christian Meyer** beschreibt: „Für die Lebendigkeit und den inneren Einklang sowie die Entdeckung des tiefen erfüllenden Seins gibt es nichts, was wichtiger wäre als das Loslassen.“
Christian Meyer im Interview bei LitLounge.tv YouTube - 03.03.2017
- Der Gestalttherapeut **Paul Goodman** nannte es die schöpferische Anpassung des Selbst an die jeweiligen Bedingungen. Das Ziel ist, unsere Persönlichkeit zu weiten und unsere seelischen Möglichkeiten zu entfalten.
- Der französische Schriftsteller **Arnaud Desjardins:** „Haben Sie den Mut, sich ins Leben zu stürzen, Risiken einzugehen, Rückschläge einzustecken, in dem Wissen, dass Sie dem Spiel der Gegensätze ausgesetzt sein werden, also Erfolg und Scheitern Glück und Unglück, Lob und Tadel.“

Eine Geschichte über die Angst vor dem Loslassen

Es war einmal ein Mann, der hatte sich in den Bergen verirrt und fand den Weg nach Hause nicht mehr. Als die Sonne unterging wurde er unruhig und fürchtete sich sehr. Die Nacht kam und alles war still und dunkel. Er ging ganz langsam weiter, weil er nicht wusste, wohin er trat. Er kam an einen Abgrund und stürzte hinein. Im Fallen gelang es ihm, sich an ein paar Wurzeln festzuhalten.

Die Nacht war sehr kalt und seine Hände wurden steif vor Kälte, so dass er sich immer schwerer festhalten konnte. Er betete zu seinem Gott, denn irgendjemand musste ihm helfen! Doch nichts passierte. Ihm wurde immer kälter und die Wurzeln rutschten durch seine Hände.

Weil er immer weniger Halt fand, nahm er Abschied von der Welt. „Es geht mit mir zu Ende“. Er wusste nicht, wie tief der Abgrund war, in den er gleich stürzen würde und weinte bitterlich. Früher wollte er immer sterben, weil er so viele Probleme hatte. Jetzt war die Gelegenheit dazu, doch jetzt wollte er leben. Weil die Kälte immer stärker wurde, konnten seine Hände die Wurzeln nicht mehr halten und er



musste loslassen. Er fiel, doch zu seiner großen Überraschung landete er auf festem Boden. Die ganze Nacht lang hatte er gekämpft und war nur 20 Zentimeter vom Untergrund entfernt gewesen! Er hatte die ganze Nacht Höllenqualen gelitten durch die ständige Angst, dass er irgendwann loslassen müsse. Nie hätte er geglaubt, dass er jemals einen neuen Tag erleben würde. Aber als er losließ, konnte er es kaum glauben. Er stand auf der Erde, ganz in der Nähe seines Hauses. Jetzt merkte er, dass er im Grunde nie in Gefahr war.

Nach Bhagwan zit. aus <https://www.findyournose.com/ueber-die-angst-vor-dem-loslassen>

- **Stefan Kulle:** Das Leben gibt dir Zitronen, mach Limonade draus
- **Reinhold Niebuhr**, deutsch -amerikanischer Theologe, Philosoph und Politikwissenschaftler „Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden“

Niebuhr zit. nach <https://www.wlb-stuttgart.de/sammlungen/handschriften/bestand/nachlaesse-und-autographen/oetinger-archiv/gelassenheitsgebet/>

- **Antonowsky:** Der Begriff Kohärenz stammt aus dem Saluto Genese Konzept
Die Ausführungen beziehen sich auf: Antonovsky, 1997, S. 36 ff
- **Viktor Frankl** „Trotzdem Ja zum Leben sagen“
Man kann den Menschen alles nehmen, nur nicht die letzte menschliche Freiheit, sich zu den gegebenen Verhältnissen so oder so einzustellen.



Julia Onken: Mitten im kalten Winter



Mitten im kalten Winter spielt sich die Weihnachtsgeschichte ab. In einer kalten und dunklen Zeit suchen Menschen Licht und Wärme. Weihnachten vermittelt seit jeher in der christlichen Mythologie Freude und Hoffnung auf Veränderung. Doch was sagen die einzelnen Protagonisten der Weihnachtsgeschichte aus? Für welche Werte stehen sie? Wie sind sie zu deuten, eine Betrachtung aus psychologischer Sicht.

ZITATE

- **Hermann Hesse:** „Jede Erscheinung auf Erden ist ein Gleichnis, und jedes Gleichnis ist ein offenes Tor, durch welches die Seele, wenn sie bereit ist, in das Innere der Welt zu gehen vermag, wo du und ich und Tag und Nacht alle eines sind.... jeden fliegt irgendeinmal der Gedanke an, dass alles Sichtbare ein Gleichnis sei und dass hinter dem Gleichnis der Geist und das ewige Leben wohne. Wenige freilich gehen durch das Tor und geben den schönen Schein dahin für die geahnte Wirklichkeit des Innern“
- **Erich Fromm:** «Ich halte die Symbolsprache für die einzige Fremdsprache, die jeder von uns lernen sollte. Wenn wir sie verstehen, kommen wir mit den bedeutendsten Quellen der Weisheit in Berührung.»
- **Herman Weidener:** „wir stehen doch vor der Bewusstseinstatsache, dass wir durch ein jahrhundertewährendes Exerzitium ganz auf das Rationale, im Logischen Gründende eingestellt sind und dass dieses vom Verstand Kontrollierbare unseren Bewusstseinsraum ausschliesslich beherrscht, soweit beherrscht, dass alles, was sich nicht in diese Methode einordnen lässt, von vorneherein verdächtig ist.“
- **Meister Eckehart:** «Der Vater spricht das Wort in die Seele und wenn der Sohn geboren ist, wird jede Seele Maria. Maria ist gesegnet, nicht weil sie Christus leiblich trug, sondern weil sie ihn geistig gebar und hierin vermag ein jeder und eine jede ihr gleich zu werden.»
- **Pabst Leo:** «Erkenne deine Würde! Du bist der göttlichen Natur teilhaftig geworden, kehre nicht zu der alten Erbärmlichkeit zurück und lebe nicht unter deiner Würde“
- **Angelus Silsius:** «Und wäre Christus tausendmal geboren, und nicht in Dir, Du wärest ewiglich verloren.»