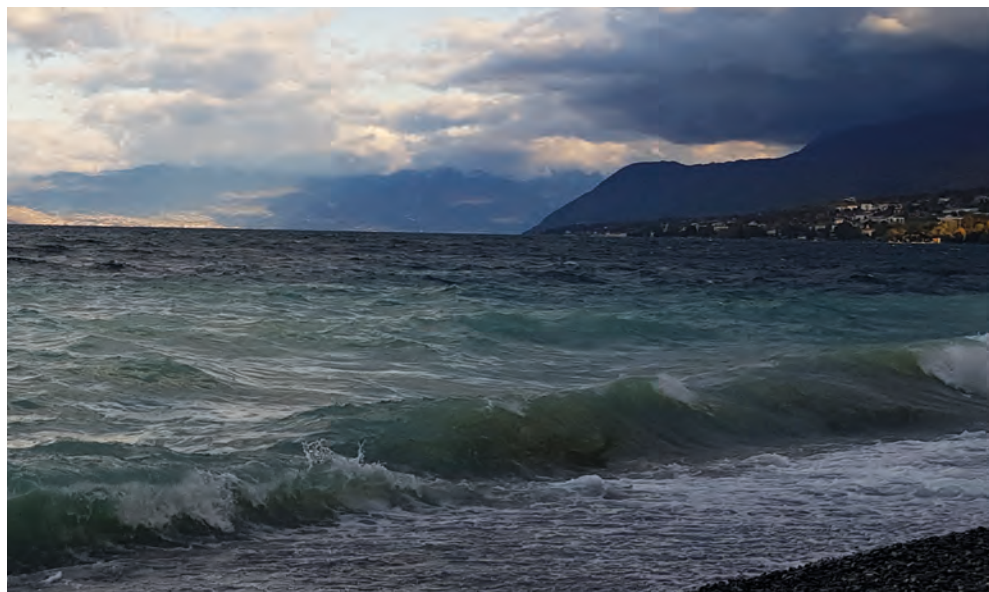




Wachsen an den Widrigkeiten des Lebens

Ökumenische
Erwachsenenbildungsreihe 2025

Montag, 6. / 13. / 20. / 27. Januar 2025,
jeweils 19.30 bis 21.30 Uhr,
im reformierten Kirchgemeindehaus Veltheim

Für Details siehe Rückseite.

Wachsen an den Widrigkeiten des Lebens

In Zeiten von globalen Krisen müssen Menschen und Gesellschaften widerstandsfähig werden und sich schnell anpassen. In diesem Kontext taucht in den letzten Jahren immer häufiger der Begriff «Resilienz» auf, die psychische Widerstandsfähigkeit angesichts schwieriger Lebenssituationen. Ist Resilienz mehr als ein Modewort? Ist es tatsächlich ein wichtiger Schlüsselfaktor in unseren persönlichen und gesellschaftlichen Herausforderungen?

Für unsere Erwachsenenbildungsabende wählen wir vier Perspektiven:

6. Januar: *Franz Liechti-Genge, Theologe, Transaktionsanalytiker, Erwachsenenbildner, Supervisor, Coach und Lebensberater*

Er wird aus Sicht des Therapeuten und Coachs über das Thema sprechen:

«Was fördert Resilienz?»

13. Januar: *Nevena Milovanovic, Psychologin, Erwachsenenbildnerin, Coach und Achtsamkeits-Trainerin im Resilienz Zentrum Schweiz*

Sie arbeitet präventiv mit Menschen aus verschiedenen Lebens- und Arbeitsbereichen. In ihrem Vortrag werden wir die **Grundlagen und auch konkrete Instrumente zur Resilienzförderung** – wie z.B. das «Resilienzrad» – kennenlernen. Sie wird auch auf die neuesten neuropsychologischen Erkenntnisse eingehen, d.h. wie sich Denken und Handeln auf unsere persönliche Resilienz auswirken.

20. Januar: *Ruth Spadin-Gygax, Lebensberaterin auf individual-psychologischer Basis, ausgebildete Trauerbegleiterin*

Sie berät Menschen in Trauer, Verlust und Ablösungsprozessen und wird aus ihrer beruflichen Erfahrung und eigenen Betroffenheit über **Resilienz im Trauerprozess** sprechen.

27. Januar: *Gregor Emmenegger, Professor für Patristik und alte Kirchengeschichte an der Universität Fribourg.*

Der Vortrag erzählt die **Geschichte der Wüstenväter und -mütter**. Ihre Praktiken – wie das Aushalten der Einsamkeit und die Konzentration auf das Wesentliche – halfen ihnen, **Krisen als spirituelle Wachstumschancen** zu nutzen. Ihre Einsichten geben auch heute noch interessante Anregungen für ein widerstandsfähigeres und gelasseneres Leben.

Jeder Abend besteht aus einem Referat, einer längeren Pause und einer Zeit, in der Sie die Möglichkeit haben, mit den Referentinnen und Referenten ins Gespräch zu kommen. Der Eintritt ist frei.

Die Erwachsenenbildungsreihe ist eingebettet in weitere ökumenische Angebote zum Thema «Resilienz»:

17. Januar, 19.00 Uhr: blue hour Jazzgottesdienst, reformierte Dorfkirche
Christoph Germann mit Band und Seelsorgerin Silvia Di Lazzaro
Zwei Gottesdienste mit ökumenischem Besuch:

19. Januar, 9.30 Uhr in St. Ulrich, mit Pfr. Stephan Schmidt

26. Januar, 10.00 Uhr in der reformierten Dorfkirche, mit Pfr. Simon Bosshard