



Philosophisches Kultur Café Ars Vivendi

– Das Café der Lebenskunst –

im



**Bistro Miró, Scharffstraße 5, 42853 Remscheid
Donnerstag, den 19. Juli 2018 um 18.30 - 20.30 Uhr**

Thema des Abends:

Der destruktive Einfluss psychopathologischer Defizite mit ihren zumeist unbewussten und Stress generierenden Entwicklungsblockaden auf unseren euthymen Lebensstil

Was können wir tun, wenn unsere bisherigen Lebenskompetenzen zu einer erfolgreichen Lebensbewältigung nicht mehr ausreichen?

– Ein integratives Konzept zur Bewältigung strukturpathologischer und unzeitgemäßer dysfunktionaler Erlebens- und Verhaltensmuster –

Vierzehnter Teil zu dem übergreifenden Themenbereich „Erwerb von Lebenskompetenzen“

Die Psychoneuroimmunologie (PNI) befasst sich u.a. mit den Wechselwirkungen zwischen der Psyche, des Nervensystems und des Immunsystems bei der Entstehung von Krankheiten sowie im Hinblick auf die interdependente psychosomatische Symptomentwicklung bei Menschen mit ihren pathologischen Strukturbildungen. – Dies trifft ebenso sinngemäß auf die relativ neue Disziplin der Psychoneuroendokrinologie zu, die sich mit den Wechselwirkungen des Hormonsystems, z.B. bei zirkadianen Rhythmik-Störungen, befasst und die als ein Teilsystem der PNI aufgefasst wird.

Beide psychologische Disziplinen sind inzwischen zu einem der bedeutendsten Gebiete moderner medizinischer und psychologischer Forschung geworden, zumal nachweislich unser Immunsystem – wie bisher angenommen – nicht autonom, sondern sozusagen im Team mit unserer Psyche und dem Gehirn verknüpft ist, um unseren gesamten Organismus zu schützen und gesund zu erhalten. – Sie bieten uns neue Deutungsansätze, die vor allem in der Psychosomatik und in der Psychotherapie von außerordentlichem Einfluss geworden sind, vor allem jedoch die Wirkung der Psyche auf das gesamte Immunsystem; z.B. warum sozialer-, bzw. gesellschaftlich vermittelter Stress ggf. auch unter der Beteiligung einflussreicher Stressoren unsere Immunfaktoren negativ beeinflusst. – Werden diese z.B. stressbedingt reduziert und in ihrer Wirkung beeinträchtigt, so kann ein geschwächtes Immunsystem giftige, bakterielle und virale Krankheitserreger nicht mehr hinreichend tilgen oder die pathogenen Wirkungsprozesse reduzieren, so dass der Mensch auch aufgrund einer höheren Infektanfälligkeit psychosomatisch erkrankt. – Dies trifft vor allem auf die unbewältigten und noch unbewussten, bzw. unterschiedlich wahrgenommenen Stressoren zu, sowie auf die zeitlich zurück liegenden und latent wirkenden destruktiven Symbiosen, Viktimisierungen, Traumata, Angst- und Zwangsstörungen, wie auch auf die Entwicklung von Vulnerabilität, Diathesen, endogenen bzw. reaktiven Depressionen; ebenso aufgrund ihrer Ätiologie bedingten bzw. dysfunktional gewordenen und/oder maladaptiven Schemabildungsprozesse mit ihren multiplen psychosomatischen Erkrankungsanfälligkeiten.

Darüber hinaus korrelieren jedoch erfreulicherweise bestimmte positive Persönlichkeitseigenschaften, die ein angenehmes Lebensgefühl verbreiten, beispielsweise durch einen euthymen Lebensstil wie z.B. Frohsinn, Humor, innere Heiterkeit, Mentalisierung, Autonomie, Gemüt, Empathie, wahre Liebe und inspirierende Freundschaft, Achtsamkeit, Altruismus, Resilienz, Robustheit, ausgeglichene Stimmung etc., mit einer besseren Funktionsfähigkeit unseres Immunsystems. – So sind auch diejenigen Eigenschaften, die unsere Lebensqualität maßgeblich positiv beeinflussen, wie z.B. Optimismus, Selbstwert, Selbstwirksamkeit, Frustrationstoleranz, eine authentisch-dynamisch ausbalancierte intrapsychische und interpersonelle Einstellung, soziale Bindungssicherheit, emotionale Vielfalt, hedonistisches und eudaimonistisches Wohlbefinden, positive Gedanken und Gefühle, positiv wirkende emotionale Regulationsmechanismen, wie z.B. eine verlässliche psychosoziale Affekt- und Impulsregulation, gleichermaßen Stress minimierend und stabilisieren hoch wirksam die aktuell erworbene Immunität.

In diesem erweiterten Seminarworkshop werden wir über die bereits im dreizehnten Seminarworkshop thematisierten Stressoren hinaus auch die im elften Seminarworkshop erwähnten, zumeist unbewussten psychopathologischen Defizite mit ihren ebenso Stress generierenden Entwicklungsblockaden in unserer intrapsychischen Einstellung diskursiv erörtern, die als weitere Bedingungen für ein erheblich reduziertes und/oder unbalanciertes Psychoneuroendokrinologie-System (PNEI) und ihrer gemeinsamen Schnittstelle unter Einbeziehung der mit ihr assoziierten Epigenetik erachtet werden müssen, so dass sich auch dadurch bedingt die entsprechenden multiplen gesundheitlichen Beeinträchtigungen mit ihren oftmals komorbiden Symptombildungen ergeben, bzw. in einer prophylaktisch-antizipierenden Weise durchaus vermeidbar gemacht werden könnten.

Referent und Moderator: Karl-Heinz Bockers; Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf