‚Ich setzte den Fuss in die Luft und sie trug'
Über das Tröstende und die Kraft der Hoffnung

Quellen psychischer Kraft und Lebendigkeit

FREITAG, 22. JANUAR 2027 | 09.00 – 13.00, 14.00 – 17.00 UHR | VOLKSHAUS ZÜRICH



Wolke, Berndnaut Smilde, Nimbus, 2019

Der Mensch braucht Trost. Menschen suchen nach Trost, weil ihr Leben unweigerlich mit Abschied und Verlust, mit Krankheit und Tod verbunden ist, früher oder später: «Wir werden durchnässt / bis auf die Herzhaut» heisst es in dem Gedicht «Bitte» von Hilde Domin. Trost ist ein elementares Bedürfnis.

Mindestens ebenso stark ist das Bedürfnis nach Hoffnung. Hoffnung tröstet und beflügelt. Sie verbindet mit dem Leben und ermöglicht Vertrauen in das Gute. Der französische Philosoph Marcel Gabriel (1889 – 1973) bezeichnet in seinem Werk «Hoffnung in einer zerbrochenen Welt» die Hoffnung als die Emotion, die uns einem Licht zuwenden lässt, das noch nicht sichtbar ist.

Der evangelische Theologe und Widerstandskämpfer Dietrich Bonhoeffer, der das Gebet «Von guten Mächten wunderbar geborgen» im Angesicht des Todes verfasste, betonte die Kraft der Hoffnung gegen die Resignation als Willen zur Zukunft, die dem Unglück und dem Unheil den totalen Zugriff verweigert: Optimismus und Zuversicht als eine «Lebenskraft, eine Kraft der Hoffnung, wo andere resignieren, eine Kraft, den Kopf hochzuhalten, wenn alles fehlzuschlagen scheint, eine Kraft, Rückschläge zu ertragen, eine Kraft, die die Zukunft niemals dem Gegner lässt, sondern sie für sich in Anspruch nimmt.»

Empirische Studien haben wiederholt gezeigt, dass Menschen, die eine Haltung der Hoffnung und der Sinnhaftigkeit entwickelt haben, resilienter sind, sich besser von Schicksalsschlägen und Krankheit erholen bzw. eine Lebenshaltung aufbauen können, die ein gutes Lebensgefühl und Lebensfreude trotz und mit Verlusten und krankheitsbedingten Einschränkungen ermöglicht. Alfried Längle betont die medizinische Relevanz von Hoffnung: Hoffnung ist wie ein «psychosomatisches Medikament» und als solches zugleich Grundlage und starke Kraft für Resilienz: «Ohne Hoffnung – keine Motivation, kein Lebenswille, vermehrtes Leid und geringere Heilungschancen. Hoffnung ist für die Patienten eine zentrale Grösse in der ärztlichen Behandlung».

Und im Blick auf die grossen Krisen unserer Zeit – die Erd- und Klimaerhitzung, der Verlust der Biodiversität, KI., die Kriege und die Hungernöte – betont Philipp Blom, dass «Hoffnung – ein kluges Verhältnis zur Welt» sei, aus der die Kraft wächst, Zukunft zum Besseren zu gestalten.

Was aber ist Hoffnung? Worin besteht die geistig–seelisch–emotionale Aktivität des Hoffens als existenzieller Akt? Was kann zu ihrer Aufrechterhaltung in kritischen Lebensereignissen, was zu ihrer Stärkung und Förderung getan werden? Wie kann Hoffnung kommuniziert und kultiviert werden? Kann man Hoffnung und Zuversicht erlernen; und wenn ja, wie?

Wir laden Sie herzlich ein ! Dr. phil. Matthias Mettner, Studien- und Programmleiter

Programm

09.00 **Trost und «Hoffnung in einer zerbrochenen Welt»**
Begrüssung und Einführung
Dr. phil. Matthias Mettner,
Forum Gesundheit und Medizin

09.10 **Über das Tröstende.**
Annäherungen an die Trostbedürftigkeit des Menschen
Vortrag von
Prof. Dr. med. Giovanni Maio,
Universität Freiburg i. Br.

10.00 **Der verletzliche Mensch –**
Für eine Ethik der Sorge in der Medizin
Nachgefragt / Gespräch mit Giovanni Maio

10.20 Pause

10.50 **Was bei schwerer Krankheit und am Lebensende tröstet und hoffen lässt**
Erfahrungen aus ärztlicher Sicht
Vortrag von
Dr. med. Roland Kunz, Zürich

11.40 **Trost und Hoffnung in der Psychotherapie**
Vortrag von
Prof. Dr. med. Josef Jenewein,
Hohenegg am Zürichsee

12.30 **Lebensnotwendig: eine Medizin, in der die «Menschlichkeit zu Hause» ist**
Nachgefragt / Gespräch mit
Roland Kunz und Josef Jenewein

13.00 Mittagspause

14.00 **Untröstlich – geborgen**
Ein Beitrag aus der Erfahrung der Seelsorge
Vortrag von
Pfarrerin Jacqueline Sonego Mettner, Zürich

14.30 **'Von guten Mächten' – die Bedeutung existenzieller Gespräche und der Seelsorge**
Jacqueline Sonego Mettner und Matthias Mettner im Gespräch

14.50 **Musik als Quelle von Trost und Hoffnung im Angesicht der Endlichkeit**
Vortrag von
Evelyn Meining, Intendantin Mozartfest Würzburg

15.35 Pause

15.50 **Bindekräfte des Lebens – Die geistig–seelisch–emotionale Aktivität des Hoffens als existenzieller Akt**
Ergebnisse psychologischer Resilienzforschung
Vortrag von
Prof. Dr. phil. Andreas Kruse, Universität Zürich

16.45 **Musik als Quelle von Trost und Würde, Kraft und Hoffnung**
Nachgefragt / Gespräch mit
Evelyn Meining und Andreas Kruse

17.00 Schluss der Tagung

Referentinnen und Referenten

Andreas Kruse | Prof. Dr. phil. Dr. h. c.; Direktor emeritus des Instituts für Gerontologie, Seniorprofessor distinctus der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg.).

Roland Kunz | Dr. med., Facharzt FMH für Allgemeine Innere Medizin spez. Geriatrie und Palliative Care; ehemaliger Chefarzt der Klink für Akutgeriatrie und des Zentrums für Palliative Care, Stadtspital Zürich.

Giovanni Maio | Prof. Dr. med., M. A. phil. ; Prof. für Medizinethik, Direktor des Instituts für Ethik und Geschichte der Medizin, Universität Freiburg i. Br.

Evelyn Meining | Intendantin Mozartfest Würzburg; Dozentin im Bereich Kulturmanagement und Musikbusiness; künstlerische Ausbildung an der Hochschule für Musik Dresden im Hauptfach Gesang.

Matthias Mettner | Dr. phil., Studien- und Programmleiter des Forums Gesundheit und Medizin sowie von Palliative Care und Organisationsethik.

Jacqueline Sonego Mettner | Pfarrerin der Evangelisch-reformierten Landeskirche des Kantons Zürich,

Information und Anmeldung

Anmeldung
Bitte via www.gesundheitundmedizin.ch
oder formlos per Mail an info@gesundheitundmedizin.ch oder telefonisch 044 980 32 21.

Teilnahmegebühr
für Einzelpersonen, Paare und Gruppen / Person: CHF 220.– , exklusive Pausenerfrischungen und Mittagessen.
Reduzierte Gebühr von CHF 180.– auf Anfrage möglich.

Forum Gesundheit und Medizin
8004 Zürich | Schweiz | Tel. 044 980 32 21
info@gesundheitundmedizin.ch | www.gesundheitundmedizin.ch