

Pressemitteilung

Berlin, . März 2015

Veranstaltungsankündigung

"Die Kunst des Liebens - Neue Chancen für persönliches Wachstum."

Vortrag von Prof. Dr. Hartmut Frech

Mittwoch, 15. April 2015, 18 Uhr

Seniorenclub Nehringstr. 8 (Saal), 14059 Berlin

(U-Bahnhof Sophie-Charlotte-Platz, Bus 309)

Menschen in der dritten Lebensphase sind meist recht zufrieden mit ihrer Lebensgestaltung. Sie sind einerseits aktiv und neugierig, andererseits haben sich im bisherigen Leben Routinen des Denkens, Fühlens und Handelns gebildet, die zwar hilfreich und bequem, aber möglicherweise auch begrenzend sind. Für diese Menschen können die neuesten Forschungen innerhalb der „Psychologie der Emotionen“ interessant sein.

Hartmut Frech knüpft damit an Erich Fromm an, der seinen Bestseller "Die Kunst des Liebens" im Jahr 1956 schrieb. Lieben ist danach die mühevoll Arbeit an einer dauerhaften Beziehung zwischen zwei Menschen. Hier soll nun ein anderes Konzept von Liebe vorgestellt werden: Danach ist Liebe eine positive Emotion unter anderen, die nicht an Exklusivität und Dauerhaftigkeit gebunden ist. Eine große Anzahl von empirischen Untersuchungen zeigt, dass sich die Vielfalt und Intensität von positiven Emotionen weiterentwickeln lässt und dadurch unser Verhältnis zu anderen Menschen und zur Welt mehr Farbe und Lebendigkeit gewinnt, ohne dass dadurch kritisches Bewusstsein in den Hintergrund geschoben wird.

Prof. Dr. Hartmut Frech war vor seiner Emeritierung Hochschullehrer für Sozialpsychologie an der TU Berlin. Er ist Gestalttherapeut, Coach und Berater beim Übergang in den »Ruhestand«.

Der gemeinnützige, 2013 gegründete Verein „Phase3-Berlin“ hat es sich zum Ziel gesetzt, ältere Menschen in einem sozialen Netzwerk zusammenzuführen. Er will einen Beitrag dazu leisten, dass Menschen im Ruhestand ihr Leben aktiv, kreativ und selbstbestimmt gestalten können.

Verein zur Förderung von Menschen in der nachberuflichen Lebensphase e.V.

Phase3 hat hierfür ein Veranstaltungsprogramm entwickelt, das über die Website <http://phase3-berlin.de> zugänglich ist. Interessenten können sich dort informieren und für die Teilnahme anmelden.

Seit der Freischaltung der Website im November 2013 haben bei Phase3-Berlin über 100 Veranstaltungen mit knapp 800 Teilnehmern/innen stattgefunden.