Medienmitteilung vom 19. März 2024

**Mit Beziehungen kennt er sich aus**

Chefarzt und Psychiater referiert am Young Professionals Forum 2024

**Wie entstehen und bestehen gute Beziehungen? Mit dieser Frage beschäftigt sich Psychiater Luca Hersberger. Und er nennt ein paar generelle Tipps.**

Der Mensch ist ein soziales Lebewesen. Zu einem erfüllten Leben gehörten gesunde Beziehungen deshalb dazu, ist Luca Hersberger überzeugt. Der Psychiater aus Bettingen befasst sich in seiner Arbeit intensiv mit Beziehungen. Seine Erkenntnisse nutzt er sowohl

als Chefarzt für ambulante Dienste in der Klinik SGM Langenthal als auch als Gastdozent am Theologischen Seminar St. Chrischona. Vor zwei Jahren erschien zudem die Neuauflage seines Buches «Heilsame Beziehungen – Wenn christlicher Glaube und Schematherapie sich ergänzen».

**Was ist Schematherapie?**

Die im Buchtitel erwähnte Schematherapie ist eine von Jeffrey Young begründete Psychotherapieform mit dem Ziel, negative Lebensmuster wirksam zu verändern. Das Modell sei «wissenschaftlich überprüft und basiert auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen», erklärt Luca Hersberger. Der grosse Vorteil dieser Therapie sei, dass man sie mit Spiritualität und «explizit auch mit dem christlichen Glauben» verbinden könne. Hersberger zufolge berge die Beziehung zu Gott die Option, falsche Lebensschemata heilsam zu behandeln.

**Herz zeigen**

Neben der Beziehung zu Gott sei auch zentral, die zwischenmenschlichen Beziehungen zu stärken. Für einen guten Beziehungsaufbau und eine anschliessende gesunde Pflege dieser Beziehungen braucht es gemäss Hersberger Vertrauen und Mut, «sein Herz zu zeigen». Nur so könne eine tiefe Verbundenheit untereinander entstehen, durch welche man sich sicher fühle. Des Weiteren seien Streitbewältigung, Vergebung und Versöhnung entscheidende Elemente in einer Beziehung. Denn Konflikte werde es laut Hersberger immer geben. Um diese aber häufiger zu vermeiden, sei es wichtig, die Stärken, aber auch die Verletzungen der Mitmenschen zu kennen.

**Stärken stärken**

Ähnliches gilt für den Psychiater auch im Arbeitsumfeld. Die beiden Grundbedürfnisse Verbundenheit und Autonomie seien elementar, um psychische Sicherheit am Arbeitsplatz zu gewährleisten. Unter Autonomie versteht Hersberger die Möglichkeit, die eigenen Stärken zu erweitern – und somit auch von den Stärken der anderen zu profitieren. Denn, wenn Angestellte auf die Stärken voneinander fokussiert seien, ermögliche dies Freiheiten und Erfolge, die als Einzelleistung nicht möglich gewesen wären. Hersberger betont: «Stärken stärken ist effizienter und macht mehr Spass als Schwächen schwächen.» Rund um das Thema Beziehungen wird Hersberger auch im Rahmen des Young Professionals Forum am 12. September in Winterthur refererieren.

***Bildlegende:***



*«Erwarte, dass die Herzen von anderen Menschen im Grunde gut sind», empfiehlt Luca Hersberger, Chefarzt und Psychiater.*

**Forum christlicher Führungskräfte 2024**

Das Forum 2024 wird vom nationalen, überkonfessionellen, branchen- und parteiübergreifenden Verein Forum christlicher Führungskräfte organisiert. Co-Präsidenten des Vereins sind Markus Baumgartner und Joel Blunier. Ziel ist, Verantwortungsträgern und Führungskräften aus unterschiedlichsten Bereichen Inspiration, Hoffnung und praxisnahe Lösungsansätze zu vermitteln.

**Forum 2024**
Freitag, 13. September, 9 bis 19 Uhr, Kongresszentrum Parkarena, Winterthur

**Young Professionals Forum**
Donnerstag, 12. September, 18 bis 22 Uhr, Kongresszentrum gate27, Winterthur

*Luca Hersberger spricht über das Thema «echt gute Beziehungen».*

**Weitere Informationen**

www.forum2024.ch

\*\*\*

*Weitere Informationen für Redaktionen und Vermittlung von Interviewpartnern:*

*Roman Salzmann, Mediensprecher, Forum christlicher Führungskräfte, salcom.biz Public Relations,
Telefon 071 420 92 21, E-Mail roman.salzmann@salcom.biz*