



## **Einladung zur 26. Jahrestagung der SGLE**

**Samstag 26. Oktober 2019**

im Haus Tabea  
Horgen ZH



**„Mit der Unsicherheit Freundschaft schliessen:  
eine Ermutigung!“**

Referentin: Dr. Natalie Knapp

Liebe Mitglieder und Gäste der SGLE

Ich lade Sie herzlich zu der kommenden SGLE - Jahrestagung 2019 ein, welches wir unter das Thema stellen: „Mit der Unsicherheit Freundschaft schliessen: eine Ermutigung!“ Die Referentin, Frau Dr. Natalie Knapp, wird am Morgen als Referentin einen ermutigenden und beflügelnden Vortrag über den Wert der Unsicherheit halten.

Sie sagt selber dazu: „In den vergangenen 30 Jahren hat sich die Welt mit grosser Geschwindigkeit verändert. Die Globalisierung der Märkte, virtuelle Technologien und die flächendeckende Einführung des Internets haben unseren Alltag und das Berufsleben umgestaltet. Wir sind immer noch dabei, unsere Schulsysteme und unsere Sozialsysteme diesen Entwicklungen anzupassen. Das ist notwendigerweise „learning by doing“. Denn in Zeiten des Umbruchs hat niemand Routine. Wir fühlen uns unsicher, verletzlich und angreifbar. Doch solche Übergangsphasen aktivieren auch unser schöpferisches Potential. Sie erinnern uns daran, dass wir die Fähigkeit besitzen, die Welt mitzugestalten. Und sie zwingen uns dazu, uns auf das zu besinnen, was wirklich zählt.“

Das Duo „Linden-Thé“ wird uns an diesem Morgen musikalisch verwöhnen.

Am Nachmittag hören wir von Unsicherheiten aus dem Leben einzelner und wie sie (u.a. auch aus logotherapeutischer Sicht) damit umgehen und einen Weg finden bzw. gefunden haben.

Ich freue mich auf diesen Anlass und wünsche mir, dass wir neben dem spannenden Vortragsthema auch viel Zeit zum Austausch und zu Begegnungen finden.

Peter Gumbal  
Präsident der SGLE

---

### Referentin: Dr. Natalie Knapp

Natalie Knapp, geb. 1970, ist Philosophin, Autorin und Publizistin. Sie ist Gründungsmitglied des Berufsverbandes für philosophische Praxis, Mitglied verschiedener Expertengremien, hält Vorträge, leitet Seminare und Akademiewochen für Führungskräfte. Von 2001 bis 2013 arbeitete sie als Kulturredakteurin beim SWR und veröffentlichte zahlreiche Radiofeatures über Kultur, Philosophie und Wissenschaft. Bei Rowohlt erschienen ihre Bücher »Der unendliche Augenblick« (2015), »Kompass neues Denken« (2013) und »Der Quantensprung des Denkens« (2011). Natalie Knapp promovierte in Freiburg i. Br. über Heidegger, Derrida und Rilke und studierte Philosophie, Literaturwissenschaften, Religionsphilosophie und Religionsgeschichte. Sie lebt und arbeitet in Berlin.



## Tagungsablauf

- 9.30 Eintreffen, Tageskasse, Büchertisch, Kaffee
- 10.30 Eröffnung (Peter Gumbal)  
Grusswort vom Haus Tabea (Andreas Schaefer)
- Musikstücke (Duo „Linden-Thé“)
- 10.45 **„Mit der Unsicherheit Freundschaft schliessen:  
eine Ermutigung!“**  
(Dr. Natalie Knapp)
- Rückfragen
- Musikstücke (Duo „Linden-Thé“)
- 12.30 Mittagessen
- 14.00 **Im Gespräch mit ...**  
Podiumsgespräch zum Tagungsthema
- 15.30 Ende der Jahrestagung
- 16.00 Generalversammlung der SGLE
- 17.00 Schluss der GV

**Tagungsort:** Haus TABEA, Schärbächlistrasse 2, 8810 Horgen

**Wegbeschreibung ab Bahnhof Horgen:**

Ca. 250m der Bahnhofstrasse entlang Richtung Wädenswil und dann rechts in die Eisenhofstrasse. Nach ca. 100m wieder in die Bahnhofstrasse. Auf dieser noch weitere 100 m und dann rechts durch die Unterführung (Treppe) in die Schärbächlistrasse. Nach etwa 20 m rechts das Haus Tabea.



**Bitte parken Sie in den öffentlichen Parkhäusern oder Parkplätzen.**

**Tagungsbeitrag:**

CHF 50.00 Mitglieder, CHF 65.00 Nichtmitglieder, CHF 25.00 Studenten, Lehrlinge, Schüler (gegen Ausweisvorlage). Kaffee, Tee, Mineralwasser, Gipfeli sind in diesem Preis inbegriffen. Mittagessen inkl. Mineralwasser und Kaffee im Haus Tabea CHF 35.00.

**Anmeldung:**

- Über unsere Webseite [www.sgle.ch](http://www.sgle.ch) oder per Mail an [finanzen@sgle.ch](mailto:finanzen@sgle.ch) Sie erhalten anschliessend eine Rechnung für den Tagungsbeitrag.
- Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit ob Sie das Mittagessen im Haus Tabea einnehmen und ob Sie ein Menu mit Fleisch oder ein vegetarisches (veganes) Menu wünschen.
- Anmeldung bitte **bis zum 20. Oktober 2019**.

**Mit freundlicher Unterstützung vom Haus Tabea.**

## **„Mit der Unsicherheit Freundschaft schliessen: eine Ermutigung!“**



**Zusammenfassung des Referats von Dr. phil. Natalie Knapp an der 26. Jahrestagung der SGLE am Samstag, 26. Oktober 2019, im Haus Tabeba in Horgen**

**Madeleine Monsch und Dietmar Max Burger (aufgrund persönlicher Notizen)**

Als Gastrednerin konnten wir **Frau Dr. Natalie Knapp** (geb. 1970, Philosophin, Publizistin, Autorin) aus Berlin engagieren. Sie referierte frei und lebendig zum Thema: *„Mit der Unsicherheit Freundschaft schliessen: eine Ermutigung!“* Sie leitete ihr Referat mit Dank und Wertschätzung an uns als Zuhörende ein im Sinne von, dass wir zuerst selber Experten unserer eigenen Lebensgeschichte sind und unsere je eigenen persönlichen Erfahrungen mitbringen. Als Philosophin mache sie nun einen Schritt zurück, um ein grösseres Bild zu schaffen: **sie wolle uns eine Landkarte zum Thema Unsicherheit vermitteln und die damit unangenehmen Gefühle positiv angehen.**

Wir alle seien betroffen von Unsicherheiten im persönlichen Leben. Sei es durch Todesfälle, Arbeitsverlust, Krankheit, Trennungen, aber auch die weltpolitische Lage, die digitale Revolution, die Netzwerke usw. vermittelten viele Unsicherheiten.

**Allgemein sei es unprofessionell, sich unsicher zu fühlen.** Aber gerade das Gegenteil wäre wichtig und gut: denn vieles im Leben können wir nicht voraussehen, Lebensumstände kommen auf uns zu... unsere emotionale Lage ist geprägt durch das

Gefühl, schutzlos, ausgeliefert und unvorbereitet zu sein. „Du kennst dich hier nicht aus! Du weisst nicht, wie es geht!“

**So ist es eigentlich eine hochprofessionelle Reaktion, im Unerwarteten, im Neuen und in der damit verbundenen Unsicherheit eine eigene Aufgabe und einen eigenen Wert zu sehen.**

Denn: im Unerwarteten greift keine Lebensroutine mehr! Wir sind lediglich bewegt von unklaren und unbekanntem Handlungsimpulsen, langsam, vorsichtig, achtsam.

Noch gibt es keinen Weg, den wir kennen. Wir machen einen Schritt vor den anderen, wie durch ein Waldstück in dunkler Nacht.

Hilfreich in solchen Lebensphasen sei der geistige Austausch über diese ungewohnte, verunsichernde Situation mit anderen Menschen, die bereits ähnliches durchlebt haben. Es braucht Zeit, um zu erfahren, wer ich jetzt bin, um dann mit dieser neuen Lebenssituation in das praktische Handeln zu kommen.

Die Botschaft der Unsicherheit ist eine andere, als die Botschaft der Angst. Natalie Knapp differenziert Angst als basales Gefühl, als eine Instinktreaktion, die in uns die bekannten drei F-Handlungsmöglichkeiten auslöst: *fight, flee or freeze* – Angriff, Flucht oder sich tot stellen. Angst beschleunigt grundsätzlich unser Handeln, sie reagiert instinktiv und arbeitet nicht mit dem Verstand zusammen. Die Unsicherheit kann in die Angst umkippen und in ein „Sich-tot-stellen“. Im Gegensatz kann auch eine zu grosse, lähmende Angst durch psychologische Begleitung in die Phase der Unsicherheit zurückgeführt werden, um somit in ein neues, angstfreieres und vertrauensvolles Handeln zu kommen.

Der amerikanische Kinofilm *Boyhood* (2014), der die Entwicklung eines Kindes, Mason, innerhalb seiner schwierigen familiären Verhältnisse während 12 Drehjahren begleitet, zeigt sinnbildlich und konkret auf, dass jede Lebenssituation etwas mit uns macht und es immer wieder Zeit braucht, um zu erfahren, wer ich *jetzt* – mit dieser neuen Erfahrung – bin.

Natalie Knapp zitiert nun in einem leidenschaftlichen Plädoyer 5 Argumente für die Unsicherheit. Denn, ohne die Unsicherheit würde es zu **Verlusten** kommen:

**Verlieren der Hoffnung:**

ohne die Unsicherheit käme es zum Verlust der Hoffnung. Alle Zukunft ist unsicher, aber wir können immer hoffen, dass...

### **Verlieren der Freiheit, des freien Willens:**

ohne die Unsicherheit, würden wir, weil die Zukunft offen ist, auch die Freiheit der Gestaltung verlieren. Wir sind weder vollkommen frei, noch definitiv festgelegt. Wir alle können täglich mit kleinen Entscheidungen die zukünftige Entwicklung beeinflussen, wir können morgen anders handeln als heute. Gerade in der Unsicherheit ist es wertvoll, die Freiheit der Gestaltung in Anspruch zu nehmen. In der Quantenphysik gibt es den Begriff des objektiven Zufalls, was eine unberechenbare Unsicherheit meint. Meister Eckhart, ein deutscher Theologe (1260–1328), spricht vom Zufall im Sinne von, dass uns von Gott etwas zugefallen kommt. Die griechische Mythologie spricht vom Gott des Kairos. Er wird mit einem Haarbüschel auf dem Kopf dargestellt, was meint, dass wir die Gelegenheit beim Schopf packen sollen.

### **Verlieren der Kreativität:**

ohne die Unsicherheit verlieren wir die Kreativität, unsere eigene Schöpferkraft. Die Lebensphase der Pubertät von 12 bis 18 Jahren sei ein Geniestreich der Evolution. Junge Menschen heute, wie auch wir damals, sind während Jahren verunsichert und doch oft gleichzeitig enorm kreativ. Die besten Ideen in Bereichen der Musik, Beruf, Wirtschaft kommen heute von jungen Menschen zwischen 20 und 25 Jahren. Sie führen die Entwicklungen und Veränderungen der Gesellschaft kreativ weiter.

Und es gilt, die Einladung, dass Jung und Alt aufeinander hören müssen. Greta Thunberg (geb. 2003) und Co. reifen von einer Grauzone in eine Kreativzone!



Die alten Gesetze gelten nicht mehr, die neuen sind noch nicht da. Neues schaffen, ohne zu wissen wie lange es dauert und wie es geht, bewirkt Kreativität mit Unsicherheit und bedingt ein gewisses Mass an Aushaltetoleranz.

Jugendlichen sollte heute in der Schule vermehrt bewusst gemacht werden, was sie schon alles können – als Ermutigung, um ihr schöpferisches Potential zu entwickeln.

### **Verlieren der Fähigkeit, ein lebendiges Lebewesen sein zu können:**

die Unsicherheit ist kein Mangelzustand, sondern von der Natur zur Weiterentwicklung gewollt. Sie ist in der Schöpfung vorgesehen, um – ohne Rezepte – lebendig zu sein und zu bleiben. Jedes Lebewesen hat eine Form und einen Wert, ist einzigartig. Form und Wandel gehören zusammen! Wir tauschen uns immer mit der Welt aus (Sauerstoff, Atome, Gedanken, Gefühle etc.), um sich selbst zu sein und zu bleiben. Man kann sich nur bewahren, indem man sich verwandelt. Wir leben in einer existentiellen Polarität.

Sicherheit und Unsicherheit bilden eine kreative Grundspannung im Leben. Auch eine normale Batterie funktioniert nur durch ihre Plus-/Minus-Pole. Alles gibt es nur im Doppelpack: auch unser Ein- und Ausatmen!

### **Wir besitzen alles, was wir brauchen, um mit dieser Grundspannung des Lebens umzugehen:**

Es gehört zum Leben dass wir ab und zu „gestört“ werden. Der Mensch besitze drei Immunsysteme: ein biologisches, psychologisches und ein geistiges. Ist das *biologische* Immunsystem durch Krankheit bedroht, steht es auf und beginnt zu kämpfen. Das *psychologische* Immunsystem kennt die Resilienz, also die psychische Widerstandskraft, Krisen zu bewältigen und gelingende Beziehungen zu leben. Die Kraft der Resilienz (lat. resilire: zurückspringen, abprallen) hat die Eigenschaft, innerhalb eines sozialen und auch psychotherapeutischen Gemeinschaftssystems negative Energien in positive Lebensstrukturen umzupolen.

Aus dem Improvisationstheater kennt man die Aufwärmübung, in der jemand den Beginn einer Geschichte erzählt und ein anderer aufgefordert ist, diese mit neuen, eigenen Worten weiter zu entwickeln:

„Man nimmt, was man bekommt und macht etwas daraus.“ Mit den beiden Worten JA, UND... entwickelt sich die Geschichte weiter, mit den Worten JA, ABER... würde die Geschichte blockiert, abgebrochen.

Das JA, UND... hat das Potential, aus etwas Falschem etwas Richtiges entstehen zu lassen: eine Hand hat 4 Finger: JA, UND noch einen.

Im *geistigen* Immunsystem geht es um die Erkenntnis, dass wir Teil von etwas Größerem sind und die Fähigkeit zur Transzendenz besitzen. Wir sind immer mehr, als unser kleines, verletztes Ich. Wo bliebe die Musik, wenn sie nicht gehört würde? Die Musik braucht den Menschen und der Mensch wird Teil der Musik – dies kommt der Fähigkeit zur Transzendenz gleich. Wenn wir uns in die Natur begeben, erken-

nen wir, dass wir von etwas umgeben sind, das uns übersteigt, das grösser ist als wir.

Für uns Menschen heute sei es somit sehr wichtig, dass wir mit der Unsicherheit Freundschaft schliessen, da auch sie ein Teil der Transzendenz sei und die Schönheit des Lebens in sich trage.

**Literatur:** Natalie Knapp, *Der unendliche Augenblick – warum Zeiten der Unsicherheit so wertvoll sind.* (2015, Rowohlt-Verlag)

