

4. REICHENAUER HERBSTGESPRÄCHE

Hotel Marienhof, Reichenau an der Rax
25.-26. September 2026

Reichenauerherbstgespraeche.org



Die Bedeutung von Social Health

Kollektive Erschöpfung: Medizinische und therapeutische Antworten

KONTAKT

T: +43 664 2495110

E: info@therapiesalon.at

symposium@reichenauerherbstgespraeche.at

GRAFIK UND DESIGN

studio12 gmbh

Anichstraße 5

6020 Innsbruck

INHALT

Willkommen	4
Programm	5
Symposium, 26.09.2026	6
Pre-Workshops, 25.09.2026	8
Gebühren	8
Allgemeine Informationen	9
Sponsoren	9
Abstracts	10

WILLKOMMEN

Herzlich willkommen zu den 4. Reichenauer Herbstgesprächen 2026 mit dem Thema: „Die Bedeutung von Social Health – Kollektive Erschöpfung: Medizinische und therapeutische Antworten.“

Das Symposium verknüpft wissenschaftliche Perspektiven mit praxisnahen Ansätzen aus Medizin, Psychologie und Psychotherapie.

Im Fokus stehen die Bedeutung sozialer Beziehungen für Gesundheit und Wohlbefinden sowie die wachsenden Herausforderungen unserer Zeit; zunehmende psychische Belastungen – von Depression und Burnout zu Angst – und stressassoziierten Erkrankungen. Leistungsdruck, digitale Dauerpräsenz, Selbstoptimierung und wachsende Vereinzelung prägen moderne Lebens- und Arbeitswelten und führen vermehrt zu verstärkter Depression und früher Demenz.

Dabei beleuchten wir insbesondere den Einfluss dieser gesellschaftlichen Entwicklungen auf steigende „kollektive Erschöpfung“ und diskutieren Phänomene wie Narzissmus im Kontext moderner Lebens- und Arbeitswelten. Wie wirken sich soziale Medien, Leistungsdruck und Individualisierung auf unser seelisches Gleichgewicht aus? Und welche Rolle spielt soziale Verbundenheit als Schutzfaktor?

Freuen Sie sich auf inspirierende Fachvorträge, interdisziplinären Austausch und praxisnahe Impulse.

Pre-Workshops

Begleitet wird das Symposium von interaktiven Pre-Workshops am Vortag. Von kreativen Methoden bis hin zu Impulsen aus der Natur entstehen lebendige Zugänge zum Thema Social Health. Neben fachlichem Austausch entsteht Raum für persönliches Erleben und Begegnung.

Freuen Sie sich auf unser vielfältiges Programm mit **spannenden Vorträgen**, **praxisnahen Workshops** sowie einer besonderen **musikalischen Performance** aus Text und Musik.

Symposium am 26.09.2026

PROGRAMM

08:45 **Registrierung**

09:15 **Einlass**

09:30-10:00 **Begrüßung**
Udo Zifko

10:00-10:30 **Eröffnungsvortrag: Gesund ohne Gemeinschaft? Die unterschätzte Macht unserer Beziehungen.**
Thomas Legl

10:30-11:15 **Zu viel von Allem und zu wenig vom Richtigen**
Michael Lehofer

11:15-12:00 **Wenn Social Media zum Impuls wird: Selbstverletzung und soziale Ausgrenzung**
Sofia-Marie Oehlke

12:00-12:15 **Kaffeepause**

12:15-13:00 **Leben in einer narzisstischen Gesellschaft.**
Isolde Charim

13:00-14:20 **Pause / Lunch**

14:20-15:15 **Shutdown im Gehirn / Demenz**
Udo Zifko und Georg Psota

15:15-16:45 **Round Table mit den Vortragenden.**
Moderation: Klaus Becker und Sebastian Frohmann

16:45-17:15 **Kaffeepause**

17:15-18:00 **Sexual Health. Sexualität in einer erschöpften Gesellschaft.**
Wolfgang Berger

18:00 **Resümee und Ausblick**
Thomas Legl und Udo Zifko

ab 19:00 **Gala-Dinner**

Pre-Workshops 25.09.2026

PROGRAMM

16:00-20:00

Workshops

Die Gesellschaft in uns – von der Arbeit mit inneren Anteilen
Sebastian Frohmann

Mut zur Gruppe – Strategien und Inspiration in Zeiten
kollektiver Erschöpfung
Michaela Legl-Bruckdorf

Intimität und Identität – Soziale Gesundheit zwischen Nähe
und Selbstsein
Iris Neuretter

Die Einsamkeit im Kollektiv
Maria Schönherr

ab 20:00

Social Dinner (optional)

GEBÜHREN

Symposium (Samstag):

- Regulär: € 200,-
- Studierende: € 90,-

Pre-Workshops (Freitag):

- € 50,- bei Symposiumsbuchung
- € 75,- Einzelbuchung

ALLGEMEINE INFORMATIONEN



25.-26. September 2026

Pre-Workshops: 25.09.2026 | Symposium: 26.09.2026



Hotel Marienhof

Hauptstraße 71-73, 2651 Reichenau an der Rax



ReichenauerHerbstgespraeche.org



Fortbildungspunkte

Um Fortbildungspunkte wird angefragt.
Voraussichtliche Fortbildungspunkte:

Pre-Workshops: 25.09.2026: 5 Punkte

Symposium: 26.09.2026: 8 Punkte

SPONSOREN

Therapiesalon
im Wald



**Schwabe
Austria**

From Nature. For Health.

Lilly

ABSTRACTS



Maria Schönherr, MSc DSA

Lehr-Psychodramatikerin, Supervisorin und Gründerin des Psychodrama-Theaters. Ihr Schwerpunkt liegt darauf, die Methoden des Psychodramas über den therapeutischen Kontext hinaus für innovative und künstlerische Entwicklungsprozesse nutzbar zu machen.

Workshopstitel: Die Einsamkeit im Kollektiv

Wir alle kennen das Gefühl: Wir stehen mitten in einem Raum voller Menschen, sind vernetzt, erreichbar und funktionieren im System – und doch fühlen wir uns seltsam isoliert und erschöpft. In diesem Workshop experimentieren wir mit den Elementen des Psychodramas (PDT), um die unsichtbaren Mauern zwischen uns abzubauen. Denn: Unsere Gesundheit entscheidet sich daran, wie wir uns gegenseitig halten! Gemeinsam machen wir die Lebensbühne wieder zu einem Ort echter Lebendigkeit.



Michaela Legl-Bruckdorf, BA, MSc

Psychotherapeutin (Psychodrama), Supervisorin und Soziologin. Arbeitet mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in freier Praxis. Ihre Schwerpunkte sind Gruppentherapie, kreative Erweiterung von Lebenswelten sowie Natur, Bewegung und Walk & Talk.

Workshopstitel: Mut zur Gruppe – Strategien und Inspiration in Zeiten kollektiver Erschöpfung

Gruppenangebote stärken die soziale Gesundheit und schaffen kollektive Resilienz im Praxisalltag. In diesem Workshop erfahren Kolleginnen, wie neue Gruppen strategisch geplant, Vertrauen aufgebaut und heilsame Gruppendynamiken gelenkt werden. Ein inspirierender Leitfaden für einen ressourcenorientierten Aufbau, der Einsamkeit entgegenwirkt und Verbundenheit schafft.



Sebastian Frohmann, BA

Systemischer Psychotherapeut mit eigener Praxis in Wien. Darüber hinaus als Psychotherapeut am Therapiesalon im Wald tätig.

Workshopstitel: Die Gesellschaft in uns – von der Arbeit mit inneren Anteilen

Wir leben in einer Zeit, in der oft gefragt wird, ob ein freier Austausch unterschiedlicher Meinungen noch möglich ist. Begriffe wie Cancel Culture oder die Sorge um den Zustand unserer Demokratie dominieren die Medien.

Doch wie offen und wertschätzend gehen wir mit den unterschiedlichen Perspektiven, Wünschen und Sorgen in uns selbst um?

Das Konzept der Teilarbeit eröffnet in der Psychotherapie spannende Möglichkeiten, sich diesen Fragen anzunähern.

Im Workshop beschäftigen wir uns mit der Vielfalt unserer inneren Anteile und werfen einen Blick darauf, wer da alles in uns miteinander in Dialog tritt und dabei vielleicht auch in Konflikt gerät.

Die Zeit, in der wir leben, scheint von uns häufig schnelle und eindeutige Entscheidungen zu verlangen. Gleichzeitig zeigt meine therapeutische Erfahrung immer wieder, dass genau dieser Anspruch dazu führen kann, dass Entscheidungen kaum noch möglich erscheinen. Statt Klarheit entstehen oft Selbstzweifel, innere Blockaden und das Gefühl des Stillstands, da wir uns nicht entscheiden können, welchem inneren Anteil wir folgen wollen.

Ausgehend von der Annahme, dass dem Wunsch nach Eindeutigkeit eine natürliche innere Vielfalt von Persönlichkeitsanteilen gegenübersteht, möchten wir gemeinsam erkunden, wie ein konstruktiver Umgang mit diesen unterschiedlichen Anteilen gelingen kann. Ziel des Workshops ist es, Wege zu erarbeiten, trotz innerer Widersprüche entscheidungs- und handlungsfähig zu bleiben. Möglicherweise können wir so die eigene Vielfalt nicht nur als Hindernis, sondern auch als Ressource verstehen.

ABSTRACTS



Iris Neuretter, MSc

Psychologin mit eigener Praxis in Wien sowie Project Assistant in EU-geförderten Projekten bei Euro-TC. Psychotherapeutin in Ausbildung. Ihre Schwerpunkte sind psychologische Testung, Achtsamkeitstraining, Sexualität und queere Themen.

Workshopstitel: Intimität und Identität – Soziale Gesundheit zwischen Nähe und Selbstsein

Wie entsteht soziale Gesundheit? Was stärkt unsere Fähigkeit, in Beziehung zu treten – zu anderen und zu uns selbst?

Dieser interaktive Workshop lädt dazu ein, die eigene Identität, Verbundenheit und Intimität als Grundlage sozialer Gesundheit zu reflektieren. Mithilfe hypnotherapeutischer Elemente, Achtsamkeitsübungen und erfahrungsorientierter Methoden werden Selbstkontakt, Grenzen, Beziehung und Resonanz reflektiert. Ziel ist es, die eigene Verbundenheit zu betrachten und Impulse für die therapeutische Praxis mitzunehmen.



Wolfgang Berger

Psychologe und Psychotherapeut sowie Leiter des Therapiezentrums Hyrtl gasse. Personenzentrierter Therapeut, Körperpsychotherapeut, Sexualtherapeut und Meditationslehrer. Seit 1991 in eigener Praxis mit den Schwerpunkten Psychotherapie, Persönlichkeitsentwicklung und Meditation tätig.

Vortragstitel: Sexual Health. Sexualität in einer erschöpften Gesellschaft

Sind Menschen zu erschöpft, um Sex zu haben? Und was ist sexuelle Gesundheit? Sexuelle Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Funktionsstörungen — sie umfasst laut WHO-Standard körperliches, emotionales, geistiges und soziales Wohlbefinden. Ausgehend von dieser Definition beleuchtet der Vortrag, wie die „erschöpfte Gesellschaft“ mit sechs zentralen Treibern — von Leistungsdruck über permanente Erreichbarkeit bis zum Vergleichsdruck sozialer Medien — Nähe, Lust und Beziehungsqualität beeinträchtigt.

Im ersten Teil steht die individuelle Erschöpfung im Fokus: Wie wirkt sich chronischer Stress auf Sexualität aus, und warum ist emotionale Intelligenz — das Wahrnehmen, Benennen, Ausdrücken und Regulieren von Gefühlen — eine zentrale Voraussetzung für sexuelle Gesundheit? Praxisbeispiele aus der therapeutischen Arbeit veranschaulichen diesen Zusammenhang.

Der zweite Teil spannt den historischen Bogen von der Urzeit über die Sesshaftigkeit bis zur sexpositiven Bewegung heute und versucht Antworten darauf zu finden ob bzw. wann Sexualität seine natürliche Gesundheit verloren hat und welche Impulse es gibt sie wieder zu finden.

Der Vortrag schließt mit konkreten Ansätzen, wie eine Rückkehr zu einer gesunden, natürlichen Sexualität gelingen kann — mehr analoge Begegnungszeit, gestärkte Social Skills und die weitere Enttabuisierung von Sexualität.

ABSTRACTS



Prim. Dr. Georg Psota

Chefarzt der Psychosozialen Dienste Wien (PSD Wien), Obmann von pro mente Wien und Leiter des Psychosozialen Krisenstabs der Stadt Wien. Mitglied des Landessanitätsrats Wien sowie des Beirats für psychische Gesundheit und Vorstandsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Neuropsychopharmakologie und Biologische Psychiatrie (ÖGPB).



Univ.-Doz. Dr. Udo Zifko

Facharzt für Neurologie und Psychiatrie mit Zusatzfach Geriatrie. Universitätsdozent mit langjähriger wissenschaftlicher Tätigkeit und Autor von mehr als 130 Publikationen. Träger zahlreicher nationaler und internationaler Wissenschaftspreise.

Vortragstitel: Demenz: Shutdown im Gehirn



Dr. Isolde Charim

Philosophin und Publizistin sowie Kolumnistin für FALTER und taz. Ausgezeichnet mit dem Österreichischen Staatspreis für Kulturpublizistik 2022. Autorin mehrerer preisgekrönter Bücher, darunter Die Qualen des Narzissmus (Tractatus-Preis 2023) und Ich und die Anderen. Wie die neue Pluralisierung uns alle verändert. (Philosophischer Buchpreis 2018).

Vortragstitel: Leben in einer narzisstischen Gesellschaft

Der Narzissmus, den Freud als Pathologie beschrieben hat, ist heute zur Funktionsweise unserer Gesellschaft geworden. In diesem Sinne reicht es nicht, diesen als persönlichen Defekt zu besprechen. Man muss vielmehr über den subjektiven Narzissmus hinausgehen und den Blick auf das richten, was man einen „objektiven Narzissmus“ nennen kann. Und da stellt sich die Frage: Was bedeutet es, wenn so ein anti-gesellschaftliches Prinzip die Gesellschaft regiert?



Sofia-Marie Oehlke, MSc

Klinische Psychologin und wissenschaftliche Projektmitarbeiterin. Mitglied der Forschungsgruppe Stress in Childhood & Adolescence Research Unit (SCAR-Unit) und tätig an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Medizinischen Universität Wien sowie in freier Praxis. Ihr Forschungsschwerpunkt liegt auf stressassoziierten psychischen Störungen im Kindes- und Jugendalter sowie der Interventionsforschung.

Vortragstitel: Wenn Social Media zum Impuls wird: Selbstverletzung und soziale Ausgrenzung

Jugendliche navigieren heute durch eine digitale Welt, die zunehmend von ständiger Erreichbarkeit, sozialer Bewertung und der hohen Bedeutung digitaler Interaktionen geprägt ist. Für junge Menschen mit nicht-suizidalem selbstverletzendem Verhalten (NSSV) können sich daraus spezifische Risiken ergeben. In Forschung und klinischer Praxis wird insbesondere diskutiert, inwiefern digital vermittelte soziale Belastungen sowie die Konfrontation mit NSSV-bezogenen Inhalten als Auslöser selbstverletzender Impulse – Stichwort: „Trigger-Warnungen“ – wirken können. Der Vortrag greift diese Debatte aus einer evidenzbasierten und klinischen Perspektive auf.

Nach einem kurzen Überblick über den aktuellen Forschungsstand zu NSSV werden Ergebnisse eines Forschungsprojekts vorgestellt. Im Zentrum stehen dabei drei Fragen: Wie unterscheiden sich die Auswirkungen negativer sozialer Erfahrungen in sozialen Medien von interpersonellen Konflikten im Offline-Kontext? Führt die Konfrontation mit NSSV-bezogenem Bildmaterial zu einem messbaren Anstieg des Drangs zur Selbstverletzung? Und welche Rolle spielt soziale Ausgrenzung als interpersoneller Stressor in diesem Prozess? Anhand von Alltagsdaten aus Ecological Momentary Assessment und experimentellen Eye-Tracking-Daten beleuchtet der Vortrag die spezifische Vulnerabilität von Jugendlichen mit NSSV-Historie gegenüber digitalen und interpersonellen Stressoren. Abschließend werden die Ergebnisse im Hinblick auf den Umgang mit digitalen Belastungen sowie auf mögliche Ansatzpunkte für Prävention und klinische Praxis diskutiert.

ABSTRACTS



Prim. Univ.-Prof. DDr. Michael Lehofer

Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Psychotherapeut und klinischer Psychologe. Ärztlicher Direktor des LKH Graz II sowie Universitätsprofessor, Autor und Vortragender. Seine Schwerpunkte liegen in den Bereichen psychische Gesundheit, Resilienz, Führung und Lebenskunst.

Vortragstitel: Zu viel von Allem und zu wenig vom Richtigen



Dr. Thomas Legl

Klinischer und Gesundheitspsychologe. Obmann und therapeutischer Leiter des Therapiesalon im Wald. Seit vielen Jahren international im Bereich Suchtprävention und psychosozialer Versorgung engagiert, unter anderem als Vorsitzender von Euro-TC – European Centres for Drug Addiction and Mental Health. Seine Arbeitsschwerpunkte liegen in der Prävention und Behandlung psychosomatischer Erkrankungen.

Vortragstitel: Gesund ohne Gemeinschaft? Die unterschätzte Macht unserer Beziehungen

Chronische Einsamkeit und soziale Isolation wirken als massive Vulnerabilitätsfaktoren. Sie befeuern die steigende Pathogenese von Depressionen, Angststörungen und Suchtmittelmissbrauch. Beziehung und Soziale Verbundenheit sind kein optionaler Wohlfühlfaktor, sondern eine biologische Notwendigkeit und ein zentraler Prädiktor für psychische Gesundheit und Therapieerfolge. Die Therapeutische Gemeinschaft wirkt!