

DOC ESSER

WENN DIE SEELE IN SEENOT GERÄT

Das Prinzip der Mutigen -
Psychische Stärke kann man lernen

Eintrittskarten: 19,-€

Erhältlich im Museum und in der
Buchhandlung Lesart

21. November 2025

19:30 Uhr

Saal des St. Rochus Hospitals
Telgte

ABENDVORTRAG IM RAHMEN DER TAGUNG
HEIL UND HEILUNG
ZWISCHEN THEOLOGIE, POPULARFRÖMMIGKEIT UND MEDIZIN

eEFB Ev. Erwachsenen- und
Familienbildung
Westfalen und Lippe e. V.

+
Evangelischer
Kirchenkreis
Münster

RELÍGIO
WESTFÄLISCHES MUSEUM FÜR RELIGIÖSE KULTUR

Wenn die Seele in Seenot gerät

Das Prinzip der Mutigen - Psychische Stärke kann man lernen

Dr. Heinz-Wilhelm Esser, man kennt ihn als immer fröhlichen und hochmotivierten Menschen, in seinen zahlreichen TV-Formaten, im Radio, auf der Bühne aber auch als Privatmensch. Seine Tage scheinen mehr Stunden zu haben, denn neben seiner Medien- und Bühnentätigkeiten führt er noch ein ganz normales Leben als Oberarzt und stolzer Vater.

In seinem Job wird er täglich mit schweren Schicksalsschlägen konfrontiert, er muss Hoffnung spenden, wo vielleicht keine mehr ist, trösten und trotzdem weitermachen.

Wie jeder Mensch erlebt auch er private Niederlagen und Verluste. Trotzdem hat man immer das Gefühl, Doc Esser steht auf der Sonnenseite des Lebens. Wie macht er das eigentlich?

Dieser Frage ist Doc Esser einmal wissenschaftlich nachgegangen. In zahlreichen Patientengesprächen und Interviews beschäftigt er sich intensiv mit dem Thema Optimismus und Zuversicht. Ist die mittlerweile zum Modewort gewachsene Resilienz wirklich erlernbar? Wie wichtig ist diese für unsere Gesundheit und wird die psychische Gesundheit in Deutschland überhaupt ausreichend gepflegt und ernst genommen?

Doc Esser erklärt den Einfluss von Lachen, Bewegung, Glauben, Selbstbewusstsein, Vertrauen, Meditation und sozialen Bindungen auf unsere körperliche und psychische Gesundheit und zeigt wie er, aber auch andere Menschen schwere Krisen bewältigt haben und vor allem wie es jedem gelingen kann. Zudem greift er das Thema „Pilgern als Beitrag zur Gesunderhaltung“ auf. Welchen Einfluss haben Spiritualität und eine eigene spirituelle Haltung auf die Gesundheit?

Dr. Heinz-Wilhelm Esser, bekannt als Doc Esser, ist Mediziner aus Leidenschaft. Seine Fachgebiete sind die Kardiologie, Pneumologie und Intensivmedizin. Viele Menschen kennen ihn als Moderator und Experte der beliebten WDR-Formate »Doc Esser – Der Gesundheitscheck«, »Doc Esser – Das Gesundheitsmagazin« und »Doc Esser macht den Westen fit«. In seinem WDR2 Podcast »Frag dich fit – mit Doc Esser und Anne Schneider« klärt er regelmäßig über Gesundheits- und Ernährungsmythen auf. Neben seiner Tätigkeit als leitender Oberarzt in Remscheid unterstützt er als stellvertretender Vorsitzender des Vereins CAYA e. V. die medizinische Versorgung von Obdachlosen in Köln.

