

Lebe

AUSGABE 13
Juli 2024

Das Magazin
der Lebens- und
Sozialberatung

**26 / Neu im
LSB-Expert*innenpool**

Sexualberatung - Lebenschancen
statt hinderlicher Tabuzonen

10 / Im Interview

Fachverbandsobmann
Andreas Herz

**18 / Wege aus dem
Marketingdilemma**

Wie sich qualifizierte
Berater*innen wirkungsvoll
positionieren können

**46 / Ode an das
Frühstück**

Frühstück weglassen?
Keine so gute Idee, sagt die
Ernährungsberatung



Fachgruppenobfrauen und Fachgruppenobmänner



Ing. Mag. Harald Zumpf
Fachgruppenobmann
Burgenland



KommR Irene Mitterbacher
Fachgruppenobfrau
Kärnten



Robert Pozdena
Fachgruppenobmann
Niederösterreich



Mag. Franz Landerl
Fachgruppenobmann-Stellvertreter
Oberösterreich



Eva Hochstrasser
Fachgruppenobfrau
Salzburg



Andreas Herz, MSc
Fachgruppenobmann
Steiermark



Bernhard Moritz, MSc
Fachgruppenobmann
Tirol



Monika Frick, MSc
Fachgruppenobfrau
Vorarlberg



Mag. Harald Janisch
Fachgruppenobmann
Wien

www.lebensberater.at

UNSER KOMPETENZ- SCHAUFENSTER



Kommt Ihnen diese Wahrnehmung bekannt vor? Sie gehen spazieren und während Sie an anderen Spaziergänger*innen vorbeigehen, dringt der eine oder andere Gesprächsfetzen an Ihr Ohr. „So“, denken Sie sich irgendwann, „das war jetzt das soundsovielte Mal, dass es in einem Gespräch um Krankheiten, Arztbesuche, Reha- und Krankenhausaufenthalte, Untersuchungen, Diagnosen, Laborwerte, Eingriffe, Operationen, Therapien, Kuren etc. gegangen ist.“ Ja, schon klar, Erkrankungen beschäftigen die Menschen. Eine Erkrankung bedeutet eine Zäsur, nicht selten eine dramatische. Und niemand ist davor gefeit. Darüber kommunizieren zu wollen, ist nur natürlich. Übrigens: Auch für dieses Bedürfnis haben wir als Lebens- und Sozialberaterinnen das geeignete Angebot: Mit unserer Expertise unterstützen wir Menschen dabei, mit (Gesundheits-)Krisen umzugehen oder sich für den Umgang mit solchen Krisen zu wappnen; Krisen, die letztlich in keinem Leben ausbleiben.

Doch eigentlich wollte ich hier noch auf etwas anderes hinaus: Der allgegenwärtige Diskurs über die Krankheit korrespondiert nämlich – nicht von ungefähr, wie ich meine – mit einem Gesundheitssystem, das sich zu einem erheblichen Teil der Krankheit verschrieben hat, das beinahe alle seine Ressourcen auf die Reparatur bereits eingetretener Schadensfälle richtet und sich damit trotz aller Versuche gegenzusteuern zunehmend als Fass ohne Boden erweist.

Selbstverständlich bedarf es einer funktionierenden und hoch entwickelten medizinischen Infrastruktur mit entsprechender Expertise. Mindestens ebenso wichtig ist es jedoch, sich der Logik eines Systems zu widersetzen, das schnurstracks Richtung Unfinanzierbarkeit unterwegs ist. Wie weit die Reparaturlastigkeit dieses Gesundheitssystems auskragt, zeigt nicht zuletzt der Umstand, dass auch die Vorsorgemedizin darin schlicht unterrepräsentiert ist. Vielleicht ein wenig überspitzt, aber im Kern durchaus treffend könnte man die Formulierung in den Raum stellen: Nur kranke Österreicher*innen sind für dieses System relevante Österreicher*innen. Doch ist das der Weisheit letzter Schluss?

Nein, natürlich nicht! Mit ihren drei Kraftfeldern psychosoziale Beratung, sportwissenschaftliche Beratung und Ernährungsberatung steht die österreichische Lebens- und Sozialberatung (LSB) seit jeher an der Seite jener, die proaktiv in ihre Gesundheit, ihr Wohlbefinden und ihre Lebensqualität einzahlen. Damit erweist sie sich zudem als unverzichtbarer Baustein eines Gesundheitsbewusstseins, das seine Achse von der Reparatur Richtung Prävention verschiebt. Für diese Investition bekommt man, wenn auch keine Versicherungspolize mit Nichterkrankungsgarantie, so doch einen klaren Zugewinn an Lebenskompetenz.

Anfang 2024 haben wir übrigens unseren bewährten Expert*innenpools mit der „Sexualberatung“ einen weiteren hinzugefügt: vertiefte Expertise und Kompetenzausweis. Wie immer lade ich Sie herzlich ein, dieses vom LSB-Fachverband der Wirtschaftskammer Österreich als Ihrer Interessenvertretung herausgegebene Magazin zu nutzen, um Ihre beruflichen Erkenntnisse, Erfahrungen und Projekte mit Kolleg*innen zu teilen – als Diskussionsplattform und Schaufenster unserer Kompetenz(en) als Lebens- und Sozialberater*innen.

Andreas Herz, MSc,
Obmann des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung

**BEITRÄGE UND
ANREGUNGEN AN:**
lebe@cfauland.at

INHALT



6 BERATUNG IM GEHEN
Wenn der Praxisraum Beine bekommt: Beraterinnen und Berater haben immer schon das gemeinsame Gehen genutzt, doch dieser Trend hat sich nun verstärkt. Gehen ist unter anderem ein Prozess der Aneignung und Eroberung von Raum und bietet daher ein hohes Potenzial zum Erleben von Selbstwirksamkeit. Über Wege der Beratung im Gehen.

8 LSB FÜR BETREUENDE
Wenn Eltern altern: Herausforderung Pflege und Betreuung – doch wer begleitet und stärkt die Angehörigen, die bei der Betreuung und Pflege ihrer Eltern häufig an ihre physischen, psychischen und organisatorischen Grenzen stoßen? Anmerkungen aus Alltag und Praxis.

10 ARBEIT TRÄGT FRÜCHTE
Meilenstein für die Lebens- und Sozialberatung: Andreas Herz, MSc, Obmann des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Österreich, über die Anerkennung des Bachelor Professional für LSB als Zugangsberechtigung zum Psychotherapie-Masterstudium im neuen Psychotherapiegesetz und den neuen Expert*innenpool für Sexualberatung.

14 TRAUERBEGLEITUNG
Wie ich zur Trauerbegleitung kam, welche Rolle Lebens- und Sozialberatung in der Trauerbegleitung – sprich: Angehörigenbegleitung – spielen kann und auf welche Fähigkeiten und Fertigkeiten es dabei ankommt: Die Lebens- und Sozialberaterin Charlotte Ullmann schildert ihre persönlichen Zugänge zur Trauerbegleitung.

18 MARKETING: APFELDILEMMA
Persönlichkeitsentwicklung und Coaching erleben eine Nachfrage wie noch nie zuvor. Auch zahlreiche Mochtegern-Coaches ohne jegliche Ausbildung stürzen sich via Internet auf Klientinnen und Klienten. Wie können sich qualifizierte und gewerblich befugte Beraterinnen und Berater wirkungsvoll von anderen Anbietern unterscheiden? Und wie erfolgreich Kund*innen gewinnen?



22 BILDUNGSaufSTIEG
Kinder aus Arbeiter*innenfamilien sind meist die Ersten in der Familie mit Matura oder einem Studienabschluss. Sie treten eine Reise mit Hindernissen an, die auch tiefgreifende Veränderungen sowie soziale und psychische Herausforderungen mit sich bringt. Was beschäftigt diese Menschen auf einem solchen Bildungsweg und womit sind sie konfrontiert?

26 SEXUALBERATUNG
Von Tabus zu Chancen: Seit Anfang 2024 gibt es innerhalb der österreichischen Lebens- und Sozialberatung einen neuen Expert*innenpool: „Sexualberatung“. Ein wichtiges Zeichen für Aufklärung und Akzeptanz in einem immer noch von vielen Missverständnissen und Vorurteilen geprägten Themengebiet.



30 PROVOKATIVER ANSATZ
Mit dem Überraschungseffekt des Provokativen Ansatzes werden die unbewussten Anteile des Problems als Ressource zur kreativen Selbstheilung geweckt. Berater*innen haben damit ein sehr effektives und effizientes Mittel an der Hand, die Menschen aus ihren Problemen und gefühlten Sackgassen herauszuholen.

34 ICH WUTBÜRGER!
Gewalt, Angriffe, Hass und Aggression: Die Verrohung der Gesellschaft schreitet augenscheinlich voran. Woher kommt die Wut und wie gefährlich ist sie? Der Lebensberater und OÖ-Fachgruppen-Obfraustellvertreter Franz Landerl im Dialog mit dem Psychotherapeuten und Lebensberater Günther Bliem.



38 AUTHENTIZITÄT
In einer Welt, die sich so schnell verändert wie unsere, werden Beratungsdienste immer wichtiger. Mit dem Aufkommen neuer Technologien und der zunehmenden Komplexität von Herausforderungen müssen auch wir immer wieder neue Wege finden, um erfolgreich und nachhaltig zu handeln. Authentizität: die neue Erfolgswährung im Zeitalter des schnellen Wandels.

41 TRAININGSTHERAPIE
Erfolg der beruflichen Interessenvertretung: Voraussichtlich ab 1. Jänner 2025 dürfen entsprechend qualifizierte sportwissenschaftliche Berater*innen Trainingstherapie auch auf selbstständiger Basis anbieten.

43 REGENERATION
Während es der Durchschnittsbevölkerung eher an der Bewegung als an der Erholung mangelt, ist es bei Freizeitsportlern oft andersherum: SPORtaktiv-Doc und Sportmediziner Robert Fritz über die Bedeutung des Regenerierens nach sportlichen Anstrengungen und im Training.

46 ODE AN DAS FRÜHSTÜCK
Nahrung spendet Energie und schenkt uns Kraft. Wenn hinter einer vermeintlich psychosozialen Problemstellung Fehlernährung bzw. ein Ernährungsdefizit steckt. Vor allem das Weglassen des Frühstücks führt häufig und auch von Studien belegt zu unerwünschten Nebenwirkungen.

49 ONLINE-FORTBILDUNG
Unter der Ägide des LSB-Fachverbandes wird im kommenden November eine Online-Fortbildungsveranstaltung mit Vorträgen aus dem Bereich Ernährungsberatung angeboten. Teilnahmevoraussetzung: aufrechte Gewerbeberechtigung für Lebens- und Sozialberatung, eingeschränkt auf Ernährungsberatung. Alle Infos hier.

50 SCHAUFENSTER
News aus den Bundesländern.

SEXUALBERATUNG

Der neue **Expert*innenpool** der Lebens- und Sozialberatung (psychosoziale Beratung): vertiefte Expertise und Kompetenzausweis



DAS SIND DIE EXPERT*INNENPOOLS DER LEBENS- UND SOZIALBERATUNG (PSYCHOSOZIALE BERATUNG):

- » Stressmanagement und Burnout-Prävention
- » Supervision
- » Mediation
- » Paarberatung
- » Aufstellungsarbeit
- » Trauerbegleitung
- » Sexualberatung

LEBENS- UND SOZIALBERATUNG:

für ein Leben in Gesundheit und Wohlbefinden – proaktiv und präventiv! **Expertise fürs Leben**

Informationen zu Voraussetzungen und Eintragung sowie die Listen der Expert*innen finden Sie auf www.lebensberater.at/expertinnenpool

IMPRESSUM
Herausgeber und Medieninhaber:
Wirtschaftskammer Österreich
Fachverband Personenberatung
und Personenbetreuung
Wiedner Hauptstraße 63, 1045 Wien
www.lebensberater.at

Redaktionelle Betreuung: Dr. Wolfgang Wildner
Layout, Grafik und Illustrationen (Porträts): DI (FH), B.A. Irene Fauland, kreativnetzwerk.at
Druck: Druckhaus Thalerhof GesmbH
Fotos: Falls nicht anders angeführt
Fotos von Adobe Stock (S. 5, 8-16, 21, 22-49),
pexels.com (S. 1, 6, 51), pixabay (18)



DER PRAXISRAUM BEKOMMT BEINE

Gehen ist unter anderem ein Prozess der Aneignung und Eroberung von Raum und bietet daher ein hohes Potenzial zum Erleben von Selbstwirksamkeit. Über Wege der Beratung im Gehen.

VON MICHAEL GRUBER-SCHILLING *

Die Art und Weise, wie, und die Orte, wo wir mit unseren Klienten und Klientinnen arbeiten, haben sich in den letzten Jahren stark gewandelt. Im Einzelgespräch sitzen wir zunehmend nicht mehr nur in der Praxis in unseren bequemen Ohrensesseln, sondern wir haben uns neue Räume erschlossen. Einerseits den virtuellen Raum mit diversen Online-Formaten, andererseits eine klare Bewegung der Klientenarbeit nach draußen. Beraterinnen und Berater haben immer schon das gemeinsame Gehen genutzt, doch dieser Trend hat sich nun deutlich verstärkt. Viele begannen während der Lockdowns, ihre Sitzungen ins Freie zu verlegen, und stellten fest, dass dies durchaus Vorteile bietet: Durch die physische Bewegung kommt auch der Geist in Schwung. Am Weg begegnen uns Metaphern, die wir nutzen können. Ich möchte hier darauf eingehen, wie wir in unserer Arbeit Metaphern rund um das Gehen nutzen können.

KNAPPE ZEIT, ABLENKUNG UND EXPOSITION

Einige Gründe, warum wir uns doch oft für den Praxisraum entscheiden, sind die knappe Zeit und die mögliche Ablenkung draußen, insbesondere im urbanen Umfeld, und der vermutete Mangel an Intimität. Wenn wir nicht mehr als eine Stunde zur Verfügung haben, wird es sich dabei auf einen Spaziergang im nächsten Park oder ein nahes Erholungsgebiet beschränken müssen. Um Zeit zu sparen, könnte man sich jedoch auch direkt mit dem Klienten bzw. der Klientin an einem solchen Ort treffen und eine Doppelstunde würde schon einen viel größeren Radius ermöglichen. Eine sehr urbane Umgebung birgt viele Ablenkungen und es ist sorgfältig zu überlegen, ob das Gespräch mehr Ruhe und Natur benötigt. Zur Reduktion der Ablenkung trägt vor allem die Routenführung bei.

EINE KLEINE PACKLISTE

Es gilt das Prinzip, dass wir uns mit mehr Ressourcen

ausstatten, als wir es für einen privaten Spaziergang in Erwägung ziehen würden. Verlassen wir das urbane Umfeld, sollte entsprechende Kleidung, ein Erste-Hilfe-Paket, ausreichend zu trinken und das obligatorische Paket Taschentücher dabei sein, genauso wie eine kleine Süßigkeit und was man sonst noch in den Praxisräumen zur Verfügung stellt. Bei längeren Wegen sollte auch das Thema Toilette mitbedacht werden.

VERTRAUTER WEG

Um sich auf das Gespräch konzentrieren zu können, sollte uns der Weg vertraut sein, damit wir nicht mit Orientierungsfragen abgelenkt werden. Je besser wir den Weg kennen, desto eher können wir Elemente des Weges nutzen, um den Gesprächsverlauf zu unterstützen.

METAPHERN AM WEG NUTZEN

Am Weg begegnen uns ständig Symbole und Metaphern, die wir nutzen können. Ein Gespräch über Entscheidungen könnte beispielsweise an einer Kreuzung stattfinden, vielleicht sogar an einer Y-Gabelung. Brücken und fließendes Wasser, Ampeln, stockender Verkehr, weite Plätze und verwinkelte Gassen, ein morscher Baum, der Wind im Gesicht, ein Pflänzchen und auch Tierstimmen haben ihre eigenen Metaphern und Anknüpfungspunkte an das aktuelle Thema unserer Klient*innen.

BLICKRICHTUNG BEIM GEHEN

Die Blickrichtung beim Gehen nebeneinander ist nach vorne gerichtet und weniger konfrontativ, als es vielleicht im Praxis-Setting der Fall ist, wo man sich gegenüber- oder schräg gegenüber sitzt. Viele Beispiele zeigen, dass eine gemeinsame Blickrichtung – wie beim Autofahren oder beim Sitzen auf einer Bank mit Aussicht – leichter zur Vertiefung eines Gesprächs führen kann. Nebeneinander in dieselbe Richtung zu blicken, lädt tendenziell zu mehr Tiefe ein.

TEMPO, GESCHWINDIGKEIT UND RHYTHMUS

Die Gehgeschwindigkeit kann auch Ausdruck einer eher zielgerichteten oder eher prozesshaften Haltung sein. Die Angleichung der Schrittgeschwindigkeit und des Gehrhythmus kann verbindend wirken oder Spannungsfelder aufzeigen. Durch die vorbeiziehende Landschaft eignen wir uns Raum an, wir durchschreiten und durchmessen ihn dabei. Beim gemeinsamen Flanieren in einem Park ist auch die Route nicht genau vorgegeben und es ergeben sich so interessante Möglichkeiten, die Führung zu überlassen oder zu übernehmen: Wie entsteht der gemeinsame Weg und wie werden diese Entscheidungen getroffen?

PROSPECT-REFUGE-HYPOTHESE

Die Möglichkeit, jederzeit stehen zu bleiben, verleiht eine Form der Selbstermächtigung; man wird nicht passiv transportiert, sondern kann unmittelbar und jederzeit anhalten, um etwas zu betrachten oder zu genießen. Zum Gehen gehört auch das Verweilen und Anhalten – auch hier könnte die Routenführung bewusst dazu beitragen, dass eine schöne Sitzgelegenheit bei der Hälfte oder zwei Drittel des Weges liegt. Folgen wir der Prospect-Refuge-Hypothese des britischen Geografen Jay Appleton (1919–2015), so suchen wir dabei nach beruhigenden Orten, bei denen wir selber im Verborgenen sind und dabei einen guten Überblick über das Umfeld erhalten. Das trifft zum Beispiel auf eine Aussicht unter einem Baum zu.

FOKUS UND ÜBERSICHT

Beim Gehen wechselt unser Fokus ständig zwischen dem Nahbereich, wo wir konkret den Fuß hinsetzen, und der Ferne und dem Überblick, um die richtige Richtung zum Ziel einzuschlagen und drohende Gefahren zu erkennen. Diesen Wechsel vollziehen wir auch in der Beratung und das Gehen kann uns dabei gut unterstützen. Eine konkrete Übung aus der „Wandergogik“ (eine Wortschöpfung aus Wandern und Pädagogik) dazu wäre, im Sitzen den Fokus bewusst von Details im unmittelbaren Umfeld in die Ferne zu richten und wieder zurück auf Details. Welche Qualitäten hat der jeweilige Fokus? Was fällt mir dabei auf? Welcher Fokus bietet welche Arten von Sicherheit? Welcher Fokus bietet die Lust aufs Entdecken und Erforschen? Welche Emotionen verbinde ich mit dem jeweiligen Fokus?

Ich freue mich, wenn dieser Text die Lust anregt, die Arbeit wieder ein Stück weit nach draußen zu verlegen und damit zum Beispiel auch Bewegung in festgefahrene Gedankenkarusselle zu bringen.



* **MICHAEL GRUBER-SCHILLING**, Lebens- und Sozialberater, Teamtrainer für Gruppenprozesse (www.teaminprogress.com), bietet im Rahmen des Ausbildungsinstituts Akademie Gruppe und Bildung (www.agb-seminare.at) Kurse und Lehrgänge zum Design von Lernfeldern für Teams und Gruppen in der Natur an.

WENN **ELTERN** ALTERN

Herausforderung Pflege und Betreuung – doch wer begleitet und stärkt die Angehörigen, die bei der Betreuung und Pflege ihrer Eltern häufig an ihre physischen, psychischen und organisatorischen Grenzen stoßen? Anmerkungen aus Alltag und Praxis.

VON SILVIA MERSCHITSCH *

Die steigende Anzahl pflegebedürftiger Menschen beeinflusst die Rollenverteilung in Familien, insbesondere wenn erwachsene Kinder plötzlich mit der Notwendigkeit der Unterstützung ihrer Eltern konfrontiert werden. Diese organisatorische und emotionale Herausforderung erfordert nicht nur einen enormen Zeitaufwand, um sich über die notwendigen Maßnahmen und rechtlichen Möglichkeiten zu informieren. Auch die emotionale Stabilität der Angehörigen wird bei vielen notwendigen Entscheidungen auf eine harte Probe gestellt.

Die geburtenstärksten Jahrgänge sind in der Zeit der Nachkriegsjahre zu verzeichnen und bilden die Generation der Babyboomer von 1946 bis 1964. Dieser Personenkreis ist bereits im Ruhestand oder steht kurz davor. Gemeinsam mit der noch älteren Generation der 80- bis 100-Jährigen macht sie in Österreich rund 30 Prozent der Bevölkerung aus.

Diese Lebensphase ist von körperlichen und geistigen Veränderungen geprägt. Einerseits geht vieles nicht mehr so schnell wie gewohnt, andererseits kann die Mobilität durch Krankheit oder auch durch einen Unfall eingeschränkt sein. Mit zunehmendem Alter kann das Gehirn Informationen nicht mehr so gut verarbeiten wie früher. Da die Nervenfasern die Impulse langsamer weiterleiten, fällt es schwerer, sich Neues zu merken oder schnell zu reagieren. Unter den möglichen Beeinträchtigungen ist vor allem die Demenz zu nennen, die immer häufiger auftritt und in der Gesellschaft zunehmend an Bedeutung gewinnt. In Österreich sind ca. 100.000 Menschen von einer dementiellen Erkrankung betroffen, bis zum Jahr 2050 wird ein Anstieg auf 230.000 Personen prognostiziert.

MULTIPLE HERAUSFORDERUNG

Dies kann zu Lebenssituationen führen, in denen die Betroffenen auf die Hilfe von Verwandten, Bekannten oder Pflegediensten angewiesen sind. So kann sich die Rolle der Eltern umkehren, wenn sie selbst pflegebedürftig werden. Für die erwachsenen Kinder kann das eine hohe emotionale Belastung darstellen, da sie sich mit dieser Veränderung sowie der Verantwortung und Organisation der Pflege auseinandersetzen müssen.

Manchmal vollzieht sich die Verschlechterung des Gesundheitszustandes in kleinen Schritten, sodass man als pflegender Angehöriger allmählich in die neue Situation hineinwachsen kann. Leider aber zwingen Unfälle oder rasche gesundheitliche Veränderungen im Alter häufig schnell dazu, viele organisatorische Maßnahmen zu ergreifen. Diese Maßnahmen zur Weiterführung des täglichen Lebens reichen von der Organisation von Essenslieferungen, Pflegediensten (24-Stunden-Betreuung), Arztbesuchen, Behördengängen bis hin zur Vertretung bei Bankgeschäften.

Als Tochter zweier pflegebedürftiger Eltern habe ich mir in den letzten Jahren ein zusätzliches Wissen in diesem Bereich angeeignet, das ich in meiner Beratung weitergebe. Darüber hinaus bringe ich mein Wissen aus 30 Jahren Beratungstätigkeit bei einer Bank in den Bereichen Vermögensübertragung und Vertretung bei Bankgeschäften ein.

In meiner Beratung geht es nicht nur um die formalen Schritte in diesen Prozessen, sondern vielmehr darum, die Angehörigen zu unterstützen, die notwendigen Unterstützungsmaßnahmen gestärkt und mit wichtigem Hintergrundwissen umzusetzen. Es geht viel um das Thema der Gewissenskonflikte sowie um emotionale und auch körperliche Überforderung, Streit in der Familie. Dazu kommen viel Unsicherheit und fehlendes Wissen in den behördlichen und organisatorischen Abwicklungen.

MEDIATION SINNVOLL

Neben der Einzelberatung ist es sinnvoll, auch eine Mediation zwischen Angehörigen durchzuführen, um Streitigkeiten bezüglich Pflege, Betreuungsaufteilung oder Versorgung zu klären. Die größte Herausforderung scheint mir die emotionale Belastung zu sein, die mit der Betreuung von hilfsbedürftigen Menschen einhergeht. Meine Empfehlung ist daher auch, sich rechtzeitig über die Möglichkeiten der rechtlichen Vertretung zu informieren. Ich empfehle Betroffenen daher, sich bei einem Notar oder Rechtsanwalt über eine Vorsorgevoll-

macht beraten zu lassen, das hat mir bei meinen Eltern viel Ärger mit Behörden erspart.

Ebenso wichtig wäre es, sich über zusätzliche Berechtigungen beim Pensionskonto zu informieren (Zeichnungsberechtigung, zusätzlicher Kontoinhaber). Meine über 30-jährige Beratungstätigkeit in einer Bank hat mir in unzähligen Gesprächen gezeigt, wie wertvoll es ist, wenn bei einer Verschlechterung der körperlichen oder geistigen Gesundheit die Bankgeschäfte und der Zahlungsverkehr gut weiterlaufen. Hier ist es zum Beispiel wichtig zu empfehlen, die Kontovollmachten rechtzeitig zu regeln, solange die Angehörigen noch gesund sind. Sollte dies nämlich nicht mehr möglich sein, ist es ein sehr aufwendiger Weg, über die Erwachsenenvertretung oder das Gericht Zugriff zu bekommen.

Zusammenfassend sei gesagt, dass der Betreuungs- oder Unterstützungsprozess bei gesundheitlicher Verschlechterung der eigenen Eltern oder alternden Verwandten und Bekannten sehr belastend und kräftezehrend sein kann. Daher ist es besonders wichtig, als (pflegender) Angehöriger gut über die notwendigen Wege informiert zu sein und sich selbst durch vorausschauende Beratung für diese neue Situation stärken und unterstützen zu lassen. Uns als Beraterinnen und Beratern obliegt die Aufgabe, pflegende und betreuende Angehörige in diesem Prozess zu begleiten und zu stärken.



* **SILVIA MERSCHITSCH, MSc**, psychosoziale Beraterin, Supervisorin (WKO), System Coach Beratung von Eltern nach § 95 Abs. 1a Außerstreitgesetz, eingetragene Mediatorin für Vermögensaufteilung und Erbrecht mit umfassenden Bankfachwissen, Spezialisierung in der Beratung Angehöriger von hilfs- oder pflegebedürftigen Menschen (Vertretungsmöglichkeiten, Kontorecht, Konflikte und Überforderung in der Pflege); 2023: Verleihung des „a-g-e Awards“ des „Österreichischen Seniorenrats“ und des „Österreichische Journalisten Clubs“ in der Kategorie „Gesellschaft“ im Zuge einer feierlichen Veranstaltung im österreichischen Parlament für die Masterarbeit „Finanzgeschäfte der Generation 70+ und die Herausforderung durch die Digitalisierung“; www.mediationstattkonflikt.at



DIE ARBEIT TRÄGT FRÜCHTE

Als weiteren interessenspolitischen Meilenstein für die Lebens- und Sozialberatung (LSB), insbesondere die psychosoziale Beratung bezeichnet Andreas Herz, MSc, Obmann des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Österreich, die Anerkennung des Bachelor Professional in psychosozialer Beratung als erste Stufe der neuen Psychotherapieausbildung. Auch die Expertenpools zeigen ihre Wirkung und bringen dem Berufsstand noch mehr Wahrnehmung und Reputation, eröffnen den Mitgliedern noch breitere berufliche Möglichkeiten, weshalb sie um den Bereich „Sexualberatung“ erweitert wurden.



ANDREAS HERZ, MSc,
Obmann des Fachverbands
Personenberatung und Personen-
betreuung in der Wirtschaftskammer
Österreich.

Herr Fachverbandsobmann Herz, mit der LSB-Zugangsverordnung von 2022 und dem Gütesiegel „Staatlich geprüft“ für die psychosoziale Beratung wurden zuletzt nachdrückliche Initiativen gesetzt, um die Lebens- und Sozialberatung im Umfeld benachbarter gesundheitsrelevanter Berufsfelder zu stärken. Ist das gelungen?

ANDREAS HERZ, MSc: Ja, wir können feststellen, dass unsere Bemühungen Früchte tragen. Die Beweggründe für

diese Anstrengungen wurden ja auch ganz klar dargelegt: Stillstand, gerade in der Ausbildung, würde für unser Berufsfeld à la longue bedeuten, gegenüber benachbarten und konkurrierenden Angeboten ins Hintertreffen zu geraten. Mit anderen Worten: Wenn wir uns als Berufsfeld in unseren Kompetenzen und deren öffentlicher Wahrnehmung nicht weiterentwickeln, dann verlieren wir gegenüber Angeboten, die sich stärker positionieren, an Boden. Und genau das galt es im Sinne unserer Mitglieder unbedingt zu verhindern. Und erfreulicherweise scheint uns das auch wirklich gelungen zu sein, wie zuletzt insbesondere die Entwicklungen rund um das neue Psychotherapiegesetz gezeigt haben.

Sie sprechen das in der Sitzung des Nationalrats vom 17. April 2024 beschlossene neue Psychotherapiegesetz an, das Konkretisierungen des Berufsbildes, der Berufsausübung und der Berufspflichten enthält, welches vor allem aber die Akademisierung des Berufsbildes der Psychotherapie neu regelt.

HERZ: Genau. Es geht um dieses neue Psychotherapiegesetz, das – am 30. April 2024 im Bundesgesetzblatt kund-

gemacht – mit 1. Jänner 2025 in Kraft treten wird.

Was hat dieses Psychotherapiegesetz mit der Lebens- und Sozialberatung und insbesondere mit der psychosozialen Beratung zu tun?

HERZ: Die Verabschiedung des neuen Psychotherapiegesetzes durch den österreichischen Nationalrat markiert, wie ich bereits in einer APA-Pressemitteilung betont habe, einen bedeutenden Meilenstein für unsere Berufsgruppe und würdigt die hohe Qualität unserer Ausbildung im Bereich der psychosozialen Beratung.

Worin erkennen Sie diesen Meilenstein?

HERZ: Mit der Aufnahme des Bachelorstudiums (Bachelor Professional, BPr) für psychosoziale Beratung in das neue Psychotherapiegesetz wird unser Abschluss nicht nur als wichtiger Zugang zur Ausübung des Gewerbes der Lebens- und Sozialberatung (LSB) anerkannt, sondern auch als ein Schritt in Richtung Psychotherapie aufgewertet. Konkret wird der Bachelor Professional im Bereich psychosoziale Beratung gemäß dem neuen Gesetz dem Abschluss des

„Konkret wird der Bachelor Professional im Bereich psychosoziale Beratung gemäß dem neuen Gesetz dem Abschluss des ersten Ausbildungsabschnitts in der Psychotherapieausbildung gleichgesetzt und bringt somit die Zugangsberechtigung zu einem Psychotherapie-Masterstudium.“

Gesetz genannten Ausbildungen für den Psychotherapiemaster sind.

Wie kommt das in dem neuen, am 1. Jänner 2025 in Kraft tretenden Psychotherapiegesetz konkret zum Ausdruck?

HERZ: Das neue Psychotherapiegesetz wurde entsprechend angepasst, um unsere Berufsgruppe angemessen zu berücksichtigen. Unter Paragraph 10, Absatz 4, Ziffer 10 des Gesetzes wird explizit festgehalten, dass das Zeugnis gemäß Paragraph 1, Ziffer 1 der Lebens- und Sozialberatungs-Verordnung – nämlich das Zeugnis über den erfolgreichen Abschluss eines Bachelorstudiums (Bachelor Professional: „BPr“) im Bereich

Masterstudium der Psychotherapie berechtigt. Das heißt, die Anerkennung obliegt nicht der Entscheidungsfindung der jeweiligen Universität, sondern ist gesetzlich verbürgt.

Was bedeutet das für die Lebens- und Sozialberatung insgesamt und für die Lebens- und Sozialberaterinnen?

HERZ: Insgesamt bedeutet das eine enorme Auszeichnung und Anerkennung für die Qualität und den Status unserer Ausbildung. Denn mit der Gleichsetzung unseres Bachelor Professional mit dem ersten Abschnitt der neuen Psychotherapieausbildung wurde eine zentrale Forderung unserer Berufsgruppe letzten Endes sogar übererfüllt. Das ist im Grunde genommen ein Riesenerfolg, auf den wir alle, die diesen Beruf tagtäglich ausüben und damit die Berufsgruppe repräsentieren, wirklich stolz sein dürfen.

Was meinen Sie genau, wenn Sie feststellen, dass eine langjährige Forderung übererfüllt wurde?

HERZ: Seit es in Österreich die Psychotherapie als eigenständigen Beruf gibt, haben wir darum gekämpft, dass Lebensberatung im Bereich der psychosozialen Beratung als Zugangberuf zum Propädeutikum anerkannt wird. Jetzt steht unsere Ausbildung als erster Abschnitt der neuen Psychotherapieausbildung im Gesetz. Für unsere Mitglieder bedeutet das, dass ihnen mit dem Erwerb des Bachelor Professional der direkte Weg zu einem Masterstudium der Psychotherapie parallel zur Tätigkeit als psychosoziale Beraterin bzw. psychosozialer Berater offensteht – eine wesentliche Erweiterung der Möglichkeiten.

Gibt es auch für bereits praktizierende psychosoziale Beraterinnen und Berater Bemühungen, hier einen Zugang zu schaffen?

HERZ: Ja, klar. Hier sind wir aktuell mit Universitäten im Gespräch über ein



ersten Ausbildungsabschnitts in der Psychotherapieausbildung gleichgesetzt und bringt somit die Zugangsberechtigung zu einem Psychotherapie-Masterstudium. Die Begründung dieser Entscheidung im Gesundheitsausschuss des Parlaments basierte auf dem Grundsatz der Gleichwertigkeit, der feststellt, dass unser Bachelor dem ersten Ausbildungsabschnitt in der Psychotherapieausbildung entspricht – und ich würde sogar so weit gehen, zu behaupten, dass wir mit Abstand die qualifizierteste aller im

psychosoziale Beratung – dem Abschluss des ersten Ausbildungsabschnitts in der Psychotherapieausbildung (Bachelor) gleichgestellt ist.

Was bedeutet das im Speziellen und warum ist das in Ihren Augen so wichtig?

HERZ: Weil damit dezidiert geregelt ist, dass unser Bachelor Professional dem ersten Abschnitt der Psychotherapieausbildung gleichgesetzt ist und zu einem



“Die Ausbildungsverordnung hat sich in meinen Augen bisher hervorragend bewährt. Alles läuft gut, die neuen Angebote werden gut angenommen und die Abläufe haben sich rasch eingespielt. Auch die Meisterprüfungsstellen funktionieren hervorragend. Wir arbeiten daran, eine weitere Meisterprüfungsstelle einzurichten, um den Zugang geografisch zu optimieren.

Upgrade zum Bachelor unter größtmöglicher Anrechnung bestehender Qualifikationen, um auch jenen, die ihre Berufsberechtigung mit den alten Lehrgängen erworben haben, den Zugang zum Psychotherapiemaster zu ermöglichen, falls das gewünscht wird. Das ist aktuell eines unserer vorrangigen Projekte. Insgesamt ist diese Entwicklung im Zuge des neuen Psychotherapiegesetzes jedenfalls sehr positiv zu bewerten und sie beweist die hohe Anerkennung, die sich die Lebens-

und Sozialberatung in der öffentlichen Wahrnehmung in den letzten Jahren erkämpft hat. Von Bedeutung für unsere Berufsgruppe ist übrigens auch Paragraf 2, Absatz 4, des neuen Psychotherapiegesetzes.

Der besagt ...

HERZ: Der explizit feststellt, dass Hilfeleistungen in der Nachbarschaftshilfe, in der Familien- und Haushaltshilfe sowie

Tätigkeiten der Lebens- und Sozialberatung von dem neuen Psychotherapiegesetz nicht berührt werden. Das bedeutet, dass unser ureigenster Tätigkeitsbereich vom neuen Psychotherapiegesetz weder eingeschränkt noch sonst auf irgendeine Weise berührt wird. Das ist eigentlich selbstverständlich, aber es ist immer schön, wenn so etwas in einem neuen Gesetz auch genauso drinnen steht. Auch hier haben wir einen Erfolg für unsere Berufsgruppe eingefahren, denn rein theoretisch hätte es natürlich immer gewisse Begehrlichkeiten geben können, unserer Berufsgruppe einen Bereich in Abrede zu stellen.

Einige Zeit schien es, als würde die psychosoziale Beratung mit den sechs bestehenden Expert*innenpools Stressmanagement und Burnout-Prävention, Supervision, Mediation, Aufstellungsarbeit, Paarberatung und Trauerbegleitung das Auslangen finden. Seit Jahresbeginn gibt es nun mit der „Sexualberatung“ einen siebten

Pool. Was waren die Beweggründe zu diesem Schritt?

HERZ: Wir haben von unseren Mitgliedern wiederholt Hinweise bekommen, dass wir in diesem Bereich eine Erweiterung der Expert*innenpools in Erwägung ziehen sollen – und das haben wir dann auch getan. Das ist ja auch wirklich sinnvoll, weil die Sexualberatung sicher ein Bereich ist, in dem sich unseren Mitglieder durch die vertiefte Expertise und deren Ausweis in der Expert*innen-Liste interessante berufliche Möglichkeiten eröffnen können.

Wird es weitere Expert*innenpools geben?

HERZ: Ob es weitere Expertenpools geben wird, wird einerseits vom Feedback und den Anliegen unserer Mitglieder, andererseits von der Diskussion und der Bewertung in unseren Ausschüssen abhängen. Es geht darum, strategisch bedeutende Handlungsfelder kompetent zu besetzen, ohne die Reputation unserer Expertise durch zu rasche und wenig treffsichere Erweiterungen der Pools aufzuweichen.

Bitte noch ein Resümee zur 2022er-LSB-Ausbildungsverordnung und zu den Projekten der aktuellen Funktionsperiode aus Ihrer Sicht.

HERZ: Die Ausbildungsverordnung hat sich in meinen Augen bisher hervorragend bewährt. Alles läuft gut, die neuen Angebote werden gut angenommen und die Abläufe haben sich rasch eingespielt. Auch die Meisterprüfungsstellen funktionieren hervorragend. Wir arbeiten daran, eine weitere Meisterprüfungsstelle einzurichten, um den Zugang geografisch zu optimieren. Sobald hier eine Entscheidung gefallen ist, werden wir unsere Mitglieder und die Öffentlichkeit informieren. Die bestehenden Prüfungsstellen werden rege in Anspruch genommen und es zeigt sich auch, dass viele der bereits praktizierenden Lebensberaterinnen und Lebensberater,

deren Berufsberechtigung auf den alten Voraussetzungen fußt, freiwillig die Möglichkeit in Anspruch nehmen, durch das vereinfachte mündliche Upgrade das neue Gütesiegel „Staatlich geprüft“ zu erwerben – obwohl sie das ja gar nicht müssten und auch keine Nachteile hätten, würden sie es nicht tun. Aber zweifellos sind das Gütesiegel und der Umstand, damit auch als Person und öffentlich wahrnehmbar auf NQR-Level 6 upgegradet zu werden, ein Anreiz. Und deswegen bin ich überzeugt davon, dass wir mit der neuen Ausbildungsverordnung – im September laufen ja die Übergangsfristen aus und es werden nur mehr Lehrgänge nach der neuen Verordnung angeboten – als Berufsgruppe einen bedeutenden Schritt nach vorne gemacht haben.



Eine sehr positive Bilanz also.

HERZ: Ich glaube, dass wir in den letzten Jahren in der Zusammenarbeit des Fachverbands mit den Fachgruppen in den Bundesländern sehr erfolgreich für unsere Berufsgruppe tätig waren und wirklich viel weitergebracht haben. Wir bekommen auch von unseren Mitgliedern viel positives Feedback und bemerken in den Gesprächen mit den Stakeholdern und Entscheidungsträgern in der Politik und den unterschiedlichsten für unser Berufsgebiet relevanten Institutionen und Körperschaften, dass sich etwas bewegt, dass wir mit unseren Anliegen und Ansprüchen besser durchdringen und dass wir jetzt auch tatsächlich vermehrt überall dort Zugang bekommen, wo wir mit unserem Know-how und unserer Expertise einen legitimen Anspruch auf Berücksichtigung

geltend machen können. Es bleibt natürlich noch viel zu tun und es sind teilweise auch noch dicke Bretter zu bohren, keine Frage. Aber wir bemerken, dass wir einen bedeutenden Schritt weitergekommen sind. Wir stehen zum Beispiel in vielen für uns relevanten Bereichen mit den zuständigen Ministerien in konkreten Verhandlungen und das ist ein gutes Zeichen. Und deswegen nehme ich für mein Team und mich nicht ohne Stolz in Anspruch, in diesen fünf Jahren, für die wir gewählt wurden, hervorragende Arbeit für unsere Berufsgruppe geleistet zu haben. Und ich bin überzeugt davon, dass diese Arbeit auch in Zukunft viele weitere Früchte tragen wird – für unsere Mitglieder und damit für jede einzelne Lebensberaterin und jeden einzelnen Lebensberater.



LSB: gut informiert

Informationen über die neue LSB-Zugangsverordnung bietet das E-Book „Berufsbild psychosoziale Beratung“, das auf der Homepage der österreichischen Lebens- und Sozialberatung zum Download bereitsteht: www.lebensberater.at

Auf www.lebensberater.at wird auch ein Informationsfolder speziell zum Gütesiegel „STAATLICH GEPRÜFT“ für psychosoziale Beratung zum Download angeboten.

MEIN WEG ZUR *Trauerbegleitung*

Wie ich zur Trauerbegleitung kam, welche Rolle Lebens- und Sozialberatung in der Trauerbegleitung – sprich: Angehörigenbegleitung – spielen kann und auf welche Fähigkeiten und Fertigkeiten es dabei ankommt.

VON CHARLOTTE ULLMANN *

Nach der Coaching-Ausbildung konnte ich eine Zeit lang die erworbenen Tools gut in meinen Arbeitsalltag integrieren und zur Anwendung bringen. Gerade in dieser Zeit fiel die Aussage eines Teilnehmers, die sich für mich als Schlüsselsatz erweisen sollte. Dieser Teilnehmer erklärte nämlich, dass er im Bereich der Sterbegleitung arbeiten wolle. Das hatte ich zuvor noch nie gehört und es hat mich berührt und beeindruckt.

Die beruflichen Herausforderungen im Coachings-Kontext wurden für mich „gefühl“ immer höher und so entschloss ich mich, zusätzlich eine Ausbildung zur Lebens- und Sozialberaterin zu absolvieren. Anschließend wählte ich die Spezialisierung Trauerbegleitung. Menschen, die Trauer empfinden, die darüber sprechen und ihre Trauer bearbeiten wollen, zu begleiten – darin sah ich eine Aufgabe, auf die ich mich einlassen wollte.

BASIS IN DER ANGEHÖRIGENBEGLEITUNG

Eine sinnvolle Ergänzung bzw. Basis für die Angehörigenbegleitung sind jedenfalls entsprechende Lehrgänge. Das „Kardinal König Haus“ in Wien, ein Bildungshaus des österreichischen Jesuitenordens, das in Zusammenarbeit mit der Caritas der Erzdiözese Wien geleitet wird und als Seminar- und Tagungsort dient, kann hier zum Beispiel auf eine langjährige Tradition verweisen, siehe auch entsprechende Festvorträge. Weitere Anbieter für Aus- und Weiterbildungen sind die Caritas und aktuell auch die WKO Wien. Bei Interesse ist hier Recherche bei den verschiedenen Anbietern zweckdienlich.

Das Angebot des „Kardinal König Hauses“ (KKH) umfasst folgende Themen:

- » theoretische Inputs
- » Arbeit in der Ausbildungsgruppe
- » Fachvorträge von Expert*innen
- » Vorstellung der Ehrenamtsbörse zum ehrenamtlichen Engagement in der Hospiz- und Palliativ- sowie Angehörigenbegleitung
- » Kennenlernen des Caritas-Ausbildungszentrums in der Seegasse, 1090 Wien.
- » Besuch der Bibliothek im KKH

Insgesamt bieten Caritas und „Kardinal König Haus“ für den Raum der Bundeshauptstadt ein ansprechendes und abwechslungsreiches Angebot an. Die Unterlagen und Präsentationen werden an die Teilnehmer*innen weitergeleitet und zur Vertiefung von Sachthemen gibt es Literaturlisten. Man ist gefordert, sich selbst in einzelne Themen einzulesen bzw. einzuarbeiten.

ANGEHÖRIGENBEGLEITUNG, PRAKTISCH

Welche Faktoren sind relevant in der Angehörigenbegleitung? Bewusst oder unbewusst durchläuft man meiner persönlichen Erfahrung nach folgende Ebenen:

- » Beziehungsarbeit
- » Zeit schenken
- » Vernetzung
- » Selbstreflexion
- » Gestaltung
- » Praktisches

Man weiß spätestens in den mittleren Lebensjahren (und auch früher) um die Endlichkeit, um Verlusterfahrungen, Trauer und den Tod. Und das sind auch Themen der Trauerbegleitung bzw. Angehörigenbegleitung.

BEZIEHUNGSARBEIT

Die Beziehungsarbeit ist geprägt vom Interesse, eine andere Generation verstehen zu wollen. Menschen, die in der Nachkriegszeit in Europa aufgewachsen sind; oder eben deren Kinder, die sogenannten Kriegsenkel. Zum tieferen Verständnis für diese Generationen bin ich im Rahmen des Lehrgangs auf zwei Bücher der deutschen Journalistin und Autorin Sabine Bode gestoßen:



* **MAG. CHARLOTTE ULLMANN** ist Bildungs- und Kulturarbeiterin, Lebens- und Sozialberaterin in Wien, www.beratungszimmer.at

- » „Die vergessene Generation. Die Kriegskinder brechen ihr Schweigen“
- » „Kriegsenkel. Die Erben der vergessenen Generation“

In den Büchern Bodes kommen unterschiedliche Menschen zu Wort mit ebenso verschiedenen Erfahrungswerten. Sie eint der Versuch, ihre vom Kriegstrauma geprägten Angehörigen verstehen zu wollen – wobei sie sich allerdings häufig damit konfrontiert sehen, diese nicht verstehen zu können –, aber auch der Versuch, eine Brücke zwischen den Generationen zu bauen. Bodes Bücher beziehen sich zwar auf die spezifischen Verhältnisse in Deutschland, wo die Wahrnehmung dieses „Kriegserbes“ im Allgemeinen sicher ausgeprägter war als in Österreich. Auch in Österreich gibt es nun eine Plattform, die sich mit dem Erbe der Kriegsenkel*innen befasst: www.kriegsenkel.at beschäftigt sich mit den transgenerationalen seelischen Folgen des Nationalsozialismus und des 2. Weltkrieges in Österreich. Getragen wird die Informationsplattform von einem losen Zusammenschluss engagierter Expert*innen.

In der Begleitung heißt das Zugehen auf diese Generationen mit ihren spezifischen historischen Hintergründen für mich konkret: immer wieder zuhören, Fragen stellen, aber auch miteinander lachen können. Das lässt die Begleitung lebendig bleiben.

Folgende Gefühle habe ich aus dem Register der Kriegskinder herausgefiltert. (Es handelt sich um eine willkürliche Auswahl und sie könnte auch anders in der Zusammenstellung und Reihenfolge sein.)

- » Angst, Not, Wut, Hunger, Verlust, Stress etc. Aber auch viel „Schönes“

ZEIT SCHENKEN

Man kann in die Angehörigenbegleitung mit dem Belieben gehen, „ein/e gute/r Sohn oder Tochter“ sein zu wollen. Das ist ein hoher Anspruch und man setzt sich unter Druck, siehe die Frequenz der Besuche. In der Selbstreflexion kann man diesen Glaubens-



satz erweitern oder umwandeln. „Ich bin auch ein guter Sohn/eine gute Tochter, wenn ich nicht jede Woche komme.“

Hinweis: Es gibt folgende Einrichtungen, die die Angehörigen entlasten:

- » Besuchsdienst: Ehrenamtliche, Samariterbund
- » Angebot Heimhilfe, Rotes Kreuz
- » Mobile Hauskrankenpflege, Fonds Soziales Wien
- » „Das Angehörigengespräch für Pflegende“ (Ministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege)
- » Es gibt noch mehr Angebote, diese variieren jedoch von Bundesland zu Bundesland

Oft geht es einfach um „Quality time“ und darum, diese gut und aufmerksam miteinander zu verbringen. Es bietet sich die Möglichkeit, einen positiven Impuls zu setzen und den/die Angehörige/n zu stärken.

VERNETZUNG

Diese Einrichtungen und Personen sind in die Angehörigenbegleitung involviert:

- » Familienmitglieder
- » Pfllegeteam
- » Besuchsdienst/Ehrenamtliche
- » Gerontologe/Gerontologin

Es ist für alle Teile des Systems wichtig zu wissen, wie es dem Angehörigen/der Angehörigen geht. In den Wohnheimen nehmen sich die Mitarbeiter*innen Zeit für fachliche Rückmeldung und Kommunikation. Auch der laufende Austausch mit Familienmitgliedern zu Gesundheit und Ist-Situation ist nicht nur in Corona- und Nach-Corona-Zeiten relevant. Es ist auch ein Tool, um die Begleitung fein abzustimmen.

SELBSTREFLEXION

Selbstreflexion hilft dabei, den Prozess immer wieder zu reflektieren und innezuhalten. Im Fokus stehen dabei auch Fragen:

- » Was läuft gut und womit bin ich zufrieden?
- » Wo würde ich gerne nachjustieren?

In einer längeren, häufig mehrjährigen Begleitung kommen dann noch Themen der Selbstfürsorge dazu:

- » Pausen, Urlaub
- » Bei Bedarf professionelle Reflexion des Prozesses

Ein weiterer herausfordernder Faktor in der Angehörigenbegleitung ist die Dualität, gleichzeitig Teil des Systems Familie zu sein und in einer Begleitung zu stehen.

- » Gefahr: Trigger!
- » Reflexion: Was triggert mich? Wie kann ich damit umgehen?
- » Hinweis: Konzept „inneres Kind“ (siehe Stefanie Stahl)

Man ist insgesamt gefordert, an sich zu arbeiten, immer wieder loszulassen und von Neuem anzunehmen.

GESTALTUNG

Ältere Menschen können ein selbstständiges Leben führen oder sind auf Pflege, Betreuung oder Begleitung angewiesen. Folgende Krankheitsbilder sind möglich:

- » Demenz, Diabetes, Arthrose, Ischias, Parkinson etc.
- » Hilfreich sind: Broschüren, etwa vom Fonds Soziales Wien, bestellbar bzw. online

Man kann diese Alterskrankheiten in den Alltag integrieren und mit entsprechenden Maßnahmen die Gesundheit stabilisieren:

- » Körperübungen und Gedächtnisübungen
- » Kuraufenthalt
- » Rehabilitation

Auch ältere Menschen feiern gerne die Feste der Jahreszeiten oder Geburtstage: Diese gemeinsam zu begehen, weckt Erinnerungen und macht gute Gefühle.

RITUALARBEIT

- » Essen, reden, singen, Gedichte lesen, Fotos machen, tanzen
- » Menschen wiedersehen, sie würdigen und Zeit miteinander verbringen.

KREATIVITÄT

Jeder Mensch spricht auf andere Sinneskanäle an, daher gilt es, durch Probieren die passenden Kanäle (visuell, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch oder gustatorisch) der Angehörigen zu identifizieren und anzusprechen

- » Musik machen, hören
- » Stimmungslieder, Abschiedslieder, Trauerlieder
- » Musik als Katalysator für Gefühle (siehe Thomas Aschenbach), Tränen können fließen, Blockaden lösen sich

BIOGRAFIEARBEIT

Man kann gezielt Lebensabschnitte wählen und zu diesen Material sammeln und

- » Plakate machen
- » Gedichte schreiben
- » oder Videos drehen

Das Memorieren guter und schöner Momente stärkt und man kommt auf eine positive Gefühlsebene.

AHNENARBEIT, VERBUNDEN BLEIBEN

(Siehe zur Ahnenarbeit: Kaja Andrea Otto, zum Verbunden-Bleiben: Chris Paul)

Jedes Familienmitglied soll und darf seinen Platz haben, alle brauchen ihre Würdigung und Wertschätzung. Eine der zentralen Fragen: Gibt es in der Ahnenlinie freie Plätze oder gar Familiengeheimnisse?

TOOLS:

- » Ahnenforschung
- » Hinweis: hilfreiche Spuren (Namen) hinterlassen, Beileid bei Todesanzeigen, online
- » Grabbesuch/Pflege verbunden mit Ritualarbeit (siehe Robert Seethaler „Das Feld“)
- » Fotoalbum
- » Familiengeschichte

PRAKTISCHES

Oft sind es einfach nur praktische Aufgaben, die zu erledigen sind wie z. B.:

- » Telefonate führen, E-Mails, SMS schreiben
- » Lebensmittel einkaufen, Wäsche machen
- » Heilcremes auftragen

Man könnte alle Faktoren der Angehörigenbegleitung weiter ausbauen bzw. noch tiefer in die Themen eintauchen, allerdings ist das hier im beschränkten Rahmen eines Artikels nicht möglich.

DANK AN MEINE AHNEN

Ich möchte mich bei meinen Ahnen für einen langen, liebevollen Blick, einen immer wieder erblühenden fruchtbaren Kirschbaum, den Duft einer gelben Meinl-Kaffee-Dose und den holzigen Geruch von Hobelspänen sowie schöne Kinderweihnachtsfeiern bedanken. Wir erinnern uns, wir zünden Kerzen für euch an, wir pflegen die Gräber und sammeln Bilder und Geschichten. Ihr seid in unseren Herzen – wie der Duft meiner Kindheit. Danke.



Literaturliste zur Angehörigenbegleitung

- » *Bode, Sabine:* Die vergessene Generation. Die Kriegskinder brechen ihr Schweigen. 35. Auflage. Stuttgart: J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, 2004.
- » *Bode, Sabine:* Kriegsenkel. Die Erben der vergessenen Generation. 25. Auflage. J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, 2009.
- » *Stahl, Stefanie:* Das Kind in dir muss Heimat finden. Der Schlüssel zur Lösung (fast) aller Probleme. 35. Auflage. München: Kailash Verlag, 2015.
- » *Aschenbach, Thomas:* Männer trauern anders. Was ihnen hilft und guttut. Ostfildern: Patmos Verlag, 2019.
- » *Paul, Chris:* Ich lebe mit meiner Trauer. Das Kaleidoskop des Trauerns für Trauernde. 2. Auflage. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus, 2022.
- » *Otto, Kaja, Andrea:* Du bist die Antwort auf deine Fragen. Mit Ahnenarbeit zu deiner kraftvollen Lebensvision. 1. Auflage. München: Arkana Verlag, 2020.
- » *Furman, Ben:* Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben. 7. Auflage. Dortmund: borgmann publishing GmbH & Co. KG. 2013.
- » *Seethaler, Robert:* Das Feld. 2. Auflage. München: Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG. 2018.

Tschüss Apfel-Dilemma...



... ODER: SO GEWINNST DU ALS COACH WIRKUNGSVOLL KLIENTINNEN UND KLIENTEN!

In den letzten Jahren erleben Persönlichkeitsentwicklung und Coaching eine Nachfrage wie noch nie zuvor. Dieser Trend führt dazu, dass nicht nur echte Expertinnen und Experten, sondern auch – sagen wir mal so – weniger gut ausgebildete Beraterinnen und Berater auf den Markt strömen. Erschwerend kommt hinzu, dass sich über das Internet auch zahlreiche Möchtegern-Coaches aus dem ganzen deutschsprachigen Raum ohne jegliche Ausbildung auf Klientinnen und Klienten stürzen. Wie können sich also qualifizierte und gewerblich befugte Beraterinnen und Berater wirkungsvoll von den anderen Anbietern unterscheiden? Und wie erfolgreich Kund*innen gewinnen?

VON THOMAS SOMMER *

Ohne es zu beabsichtigen, stecken dabei viele Coaches bis zur Nasenspitze im Apfel-Dilemma: Denn sie sehen ihr Wissen, ihre Methoden und ihr Angebot als einzigartig. Auch wenn andere Anbieter etwas Ähnliches oder gar das Gleiche anbieten, mit ihrer besonderen Wissenskombination unterscheiden sie sich klar von diesen. So wie Äpfel in einer Erntekiste: Manche sind kleiner, manche sind größer, manche ovaler, manche runder, manche etwas röter und manche etwas grüner ... Alle sind unterschiedlich.

Genau das ist der Blick vieler Selbstständiger – vor allem von Coaches, Berater*innen und Trainer*innen – auf sich selbst, ihre Expertise und ihr Angebot. Aber sind sie wirklich so einzigartig, wie sie glauben?

NUR DIE SICHT DER KLIENT*INNEN ZÄHLT

Können sich Beraterinnen und Berater tatsächlich auf die Entscheidungsfindung ihrer potenziellen Klient*innen verlassen? Leider nein! Denn die meisten Klient*innen sind eben keine Apfel-Expert*innen und somit nicht so tief in der Thematik drin. Für sie ist ein Apfel

wie der andere und sie erkennen die mitunter feinen Unterschiede nicht. Darum ist auch die Auswahl völlig willkürlich: Die Klient*innen entscheiden sich für den größten Apfel. Oder den Apfel ganz oben. Oder für den, der ihnen am nächsten ist. Oder den, der für sie am schönsten – sympathischsten – ist.

Und das ist höchstwahrscheinlich auch bei dir so: Viele Klient*innen erkennen nicht wirklich einen Unterschied zwischen dir und anderen Anbietern. Zwischen deinem Angebot und dem der anderen Anbieter. Und entscheiden sich so aus irgendeinem Grund für irgendeinen Coach. Es gibt aber etwas, das dich und dein Angebot einzigartig und besonders macht. Dazu auch gleich mehr, denn das Apfel-Dilemma geht leider noch weiter.

„EGOISTISCHE“ WERBUNG

Als Expert*innen wissen wir genau, was die Bedürfnisse oder Probleme unserer Klient*innen sind. Wir wissen, wie wir sie lösen, und gestalten dementsprechend unser Angebot. Und genau das kommunizieren wir auch in unserer Werbung.

Das klingt dann in etwa so: „Äpfel sind die perfekte Zwischenmahlzeit, süß-sauer und erfrischend.“ Oder: „Äpfel sind viel gesünder als irgendwelche Snacks oder gar Süßigkeiten.“ In Wirklichkeit würden wir am liebsten rausschreien (damit es auch jede*r hört): „Das ist die Lösung, also liebe Klient*innen, kauft gefälligst den Apfel!“ Nur leider ist diese Form von Werbebotschaften nicht wirklich wirkungsvoll. Warum? Weil dabei eine wichtige, ja sogar entscheidende Frage der Klientinnen und Klienten unbeantwortet bleibt, nämlich: „Was habe ich davon?“

Die Apfel-„Industrie“ denkt da schon viel klientenorientierter und hat darauf dir richtige Antwort: „An apple a day keeps the doctor away!“ (Ein Apfel am Tag hält den Doktor fern.) Gleiches Thema – sprich Gesundheit –, aber der Nutzen und vor allem das Ergebnis sind für die Klient*innen sofort erkennbar und verständlich.

unschlagbares Alleinstellungsmerkmal und eben eine echte Lösung statt eines Angebots. Aber wer sich schon einmal damit beschäftigt hat, weiß, dass es auf sich allein gestellt dann doch nicht ganz so einfach ist. Darum reicht es nicht aus, nur selbst Expert*in zu sein, sondern es ist empfehlenswert, auch einen Experten bzw. eine Expertin als Begleiter*in zu haben. Jemand, der oder die weiß, wie die Kommunikation zu den potenziellen Kund*innen funktioniert. Beginnen wir mit deinem USP ...

DEIN ALLEINSTELLUNGSMERKMAL

Gleich vorweg die harte Wahrheit: Dein Wissen und deine Methoden sind KEIN Alleinstellungsmerkmal. Auch wenn du fest davon überzeugt bist. Hinzu kommt, dass der klassische USP nicht mehr funktioniert. Das eine einzigartige Merkmal gibt es heute nicht mehr. Und wenn, dann kann es trotzdem recht schnell nachgemacht werden.

Nur – was machen wir dann? So mancher Marketing-experte behauptet, dass du nur deine Persönlichkeit zeigen musst, um einzigartig zu sein. Aber das ist leider zu kurz gedacht, denn dein Angebot bleibt weiterhin vergleichbar und austauschbar.

Genau darum besteht ein wirkungsvolles Alleinstellungsmerkmal heute aus fünf Aspekten:

1. dem Angebot selbst,
2. den begleitenden Serviceleistungen,
3. besonderen Momenten für deine Klienten
4. und echten Beziehungen.

Der fünfte und entscheidende Aspekt ist jedoch deine Persönlichkeit. Sie steht aber nicht nur für sich, sondern beeinflusst die übrigen Aspekte und macht aus allen etwas Persönliches und Besonderes.

DREI USP-FRAGEN MIT GROSSER WIRKUNG

Damit es für dich leichter ist, dein Alleinstellungsmerkmal zu formulieren, möchte ich dir drei wertvolle Fragen mitgeben – stelle sie dir zu allen fünf Aspekten:

- Wie kannst du dich von anderen Anbieter*innen unterscheiden? Also so, dass deine Zielgruppe einen klaren Unterschied zwischen dir und den anderen Anbieter*innen erkennt. Hier spielen deine Persönlichkeit und dein Angebot eine große Rolle.
- Wie kannst du dich von den anderen Anbieter*innen abheben und einen Vorsprung ausbauen – also ein klein wenig besser, interessanter oder sympathischer für deine Zielgruppe sein? Hier sind dein Service sowie die

Erlebnisse für und die Beziehungen zu deinen Klient*innen entscheidend.

- Wie kannst du das beste Kaufargument für deine Klient*innen bieten? Neben der optimalen Lösung für ein Bedürfnis/Problem deiner Klient*innen ist hier natürlich ein stimmiges Gesamtpaket – also alle fünf Aspekte zusammen – besonders wichtig!

DIE ROLLE DER PERSÖNLICHKEIT

Deine Persönlichkeit spielt also eine entscheidende Rolle. Dabei bringt es aber nichts, dich zu verstellen oder so zu sein wie alle anderen. Oder wie du glaubst, sein zu müssen, weil es deine Klient*innen erwarten. Vielmehr solltest du dich so zeigen, wie du wirklich bist. Mit deinen Werten und Eigenschaften. Vor allem aber mit deinen ganz besonderen Ecken und Kanten.

Macht dich das angreifbar? Wirst du damit anecken und vielleicht sogar polarisieren? Das kann leicht passieren. Aber nur so bist du für mögliche Klient*innen auch greifbar. Und nur so ermöglichst du es ihnen, dass sie sich mit dir identifizieren können. Und auch wenn es da draußen so manchen Menschen geben wird, der dich deswegen nicht mag – es gibt immer mehr Menschen, die dich genau deswegen lieben! Also keine Angst und runter mit deiner Maske: Wer bist du wirklich?

ECHTE LÖSUNGEN STATT NUR LEISTUNGEN

Kommen wir zum Abschluss noch einmal auf das Angebot zurück ... Denn auch hier braucht es einen anderen Blickwinkel auf die ganze Sache: Dein Angebot ist eben nicht nur deine (Dienst-)Leistung, sondern vielmehr die optimale Lösung für ein bestehendes Bedürfnis oder Problem deiner Zielgruppe. Dazu musst du aber zuerst genau wissen, was deine Zielgruppe will und braucht.

Aber denke immer daran, dass das, was deine Zielgruppe braucht, nicht automatisch das ist, was sie auch will. Biete deinen Klient*innen immer das, was sie wollen, und führe sie dann langsam und subtil zu dem, was sie in Wirklichkeit brauchen.

So kannst du (d)eine optimale Lösung schaffen. Auch hier ist wieder die Sicht deiner Klient*innen entscheidend: Also: Was haben sie von deinem Angebot (Nutzen)? Was ist das Ergebnis? Was ist für sie „optimal“?

KLIENT*INNEN RUNDUM ÜBERZEUGEN

Mit all dem zusammen, also deinem Alleinstellungsmerkmal, deiner optimalen Lösung und deiner Persönlichkeit kannst du die wichtigste Frage deiner Klient*in-



Also zeige deine Persönlichkeit und lass sie auch auf dein Angebot, dein Service und Co ausstrahlen.

nen beantworten und sie von dir und deinem Angebot überzeugen. Gleichzeitig gibst du möglichen Klient*innen so auch die Sicherheit, dass sie bei dir richtig sind: fachlich UND menschlich.

Natürlich sind dein Wissen und deine Methoden nicht ganz unwichtig. Schließlich sind sie deine Werkzeuge – aber eben auch nicht mehr. Oder hast du schon mal einen Handwerker gesehen, der mit seinem Schraubenzieher Werbung macht? Klar, wenn es um die definitive Entscheidung zwischen dir und einen anderen Coach geht, können bestimmte Methoden ein wichtiger Entscheidungsgrund sein. Aber wirklich kaufentscheidend sind nicht dein Angebot oder deine Methoden, sondern Sympathie und Vertrauen. Und das geht nur mit deiner Persönlichkeit! Ohne die beiden würdest du oft gar nicht in die engere Auswahl kommen.

Also zeige deine Persönlichkeit und lass sie auch auf dein Angebot, dein Service und Co ausstrahlen. Nur so wirst du unvergleichbar, einzigartig und unkopierbar – und am Ende des Tages auch gekauft!

** ING. THOMAS SOMMER, BA, Experte für Personal Branding und Positionierung sowie psychosozialer Berater und systemischer NLP-Coach. Er unterstützt Selbstständige dabei, in die richtige Schublade in den Köpfen ihrer Kund*innen zu kommen und mit einem unschlagbaren Alleinstellungsmerkmal einzigartig, unvergleichbar und unkopierbar zu sein. www.thomas-sommer.at*



Eigentlich ist es ganz einfach: Du brauchst nur ein unschlagbares Alleinstellungsmerkmal und eben eine echte Lösung statt eines Angebots. Aber wer sich schon einmal damit beschäftigt hat, weiß, dass es auf sich allein gestellt dann doch nicht ganz so einfach ist.

Jetzt gibt es aber eben nicht nur die „Gesundheits-Klienten“: Andere kaufen einen Apfel, weil er saftig und erfrischend ist – vor allem aber so richtig gut schmeckt. Oder weil sie der Geschmack einer bestimmten Sorte an ihre Kindheit erinnert. Oder, oder, oder ... Entscheidend ist, was die Klient*innen wirklich wollen! Und genau das – dieses Wunschergebnis und Ziel – müssen wir in unserer Werbung kommunizieren. Anstatt nur auf Methoden, Ausbildungen oder Themen zu verweisen. So viel zum Apfel-Dilemma, aber wie kommst du da wieder raus?

DIE LÖSUNG DES APFEL-DILEMMAS

Eigentlich ist es ganz einfach: Du brauchst nur ein

BILDUNGSaufSTIEG VON ARBEITER*INNENKINDERN

Kinder aus Arbeiter*innenfamilien, die eine höhere Bildung als ihre Eltern erreichen, sind meist die Ersten in der Familie mit Matura oder einem Studienabschluss. Sie treten eine Reise mit Hindernissen an, die neben der Aussicht auf einen verbesserten Lebensstatus auch tiefgreifende Veränderungen sowie soziale und psychische Herausforderungen mit sich bringt. Was beschäftigt diese Menschen auf einem solchen Bildungsweg und womit sind sie konfrontiert?

VON MARKUS FRITTUM *

Eltern möchten, dass es den Kindern einmal besser geht als ihnen selbst, womit auch der Wunsch einhergeht, sie sollen zumindest das eigene Bildungsniveau erreichen. In Arbeiter*innenfamilien bedeutet dies vorrangig, eine Lehre zu machen und einen Beruf zu erlernen. Andere Familien rufen einen Maturaabschluss als Ziel für die Kinder aus, in Akademiker*innenfamilien wird tendenziell die Hochschulreife vorausgesetzt und ein Studienabschluss erwartet. Manche Arbeiter*innenkinder durchbrechen diesen „Wiederholungsvorgang“, der auch „Reproduktion“ (vgl. Jaquet 2024: 9) genannt wird. Sie betreten höhere Bildungsstufen und damit Neuland. Meist sind sie die Ersten in der Familie, die ein Maturazeugnis oder einen Studienabschluss in Händen halten.

SCHEIDEWEGE IM BILDUNGSSYSTEM

Im Laufe der Schulbildung sind schon in jungen Jahren wegweisende Entscheidungen zu treffen. Mit dem Ende der Volksschule wie auch der Unterstufe treten potenzielle Scheidewege hervor. An diesen Stellen schafft die elterliche Kenntnis über die Möglichkeiten des Bildungssystems unterschiedliche Voraussetzungen. Während Kinder aus Akademiker*innenfamilien beinahe selbstverständlich auf den Weg zur Matura geführt werden, fehlt Arbeiter*innenfamilien das Gesamtbild der Optionen, erklärt Betina Aumair (2020). Diese „Kurzsichtigkeit“ am Bildungsweg, die geringeren finanziellen Ressourcen und die fehlenden Vorbilder im familiären Umfeld sind Gründe, die der Zielformulierung einer Matura oder eines Studiums entgegenwirken. Das hat zur Folge, dass nicht jedes

Kind einen Bildungsaufstieg umsetzen kann, auch wenn es dazu in der Lage wäre. Selbst ein Zeugnis mit Bestnoten am Ende der Volksschule führt deswegen nicht zwingend in ein Gymnasium.

Der Weg bis zur Matura verläuft direkt oder indirekt. Die einen besuchen im Anschluss an eine Mittelschule (vorher: Neue Mittelschule bzw. Hauptschule) eine berufsbildende höhere Schule und erlangen damit ihre Hochschulreife oder erreichen über das Gymnasium dieses Ziel. Die anderen, die eine Lehre oder berufsbildende mittlere Schule absolviert haben, erwerben das Maturazeugnis Jahre später auf dem zweiten Bildungsweg (Abendschule oder Berufsreifeprüfung bzw. Hochschulzugang mittels Studienberechtigungsprüfung).

ÄUSSERE IMPULSE UND DIE ROLLE DER ELTERN

Damit überhaupt eine andere Richtung eingeschlagen wird als jene vorangegangener Generationen, benötigt es Impulse von außen. Diese können beispielsweise von Lehrer*innen oder Freund*innen ausgehen. Dreh- und Angelpunkt für weitere Entscheidungen sind die Einstellung der Eltern und deren sozioökonomischen Möglichkeiten. Betroffene berichten (vgl. Aumair/Theißl 2020; Reuter et al. 2020; Werner 2022), dass ihre Eltern die Möglichkeiten des Bildungssystems nicht im Blick hatten und davon ausgingen, die Kinder würden die eigenen Wege fortsetzen. Die Eltern nehmen höhere Bildungseinrichtungen als etwas Fremdes wahr, weshalb sie mit Sorgen, Ängsten und einem Gefühl des Unbehagens konfrontiert sind. Während Kinder von Akademiker*innen ihre Eltern mit ihrer eigenen Erfahrung als Unterstützer und Wegbereiter erleben, sind Arbeiter*innenkinder auf diesem unbekanntem Terrain auf sich allein gestellt. Es mangelt ihnen an Ansprechpartner*innen zum Austausch über die gemachten

Erfahrungen, es fehlen die Unterstützung beim Bewältigen des Lernstoffs und die Mittel für Nachhilfe.

WECHSEL DER SOZIALEN KLASSE

Mit dem Beginn des Studiums ziehen die auf dem Land wohnenden jungen Erwachsenen in die Stadt. Trotzdem sich Eltern wünschen, dass es die Kinder besser haben als sie selbst, ist mit dem Umzug die Sorge verbunden, ihre Kinder zu verlieren. Diese Sorge ist nicht unberechtigt, denn der Bildungsaufstieg geht meist mit einem „Klassenwechsel“ einher. („Klasse“ ist hierbei nicht mit dem Klassenraum einer Schule zu verwechseln, sondern als soziologischer Begriff zu verstehen – verkürzt sind die Arbeiter-, Mittel- und Oberklasse zu benennen [vgl. Konietzka/Groh-Samberg 2023]).

Die zunächst noch in Arbeiter*innenfamilien sozialisierten Kinder bewegen sich im Laufe des Studiums immer mehr im akademischen Umfeld. Aladin El-Mafaalani (2022: 48) veranschaulicht die dabei auftretenden Herausforderungen: „Der beginnende Erfolg fühlt sich oft nicht richtig an. Der Aufstieg wird vielmehr als kontinuierlicher Zustand des Verlusts empfunden. Auf der einen Seite kommt man nicht wirklich im neuen Milieu an – oder wird von diesem auch nicht wirklich angenommen. Auf der anderen Seite verliert man das vertraute Milieu und bisweilen die Sicherheit der eigenen Familie. Dieser Begriff der Entfremdung ist tatsächlich zentral für Aufsteigerbiografien. Es ist ein sehr schmerzhafter Prozess, wenn man sich von seiner eigenen Herkunft ablöst – und nicht alle wollen oder können ihn bis zum Ende durchziehen.“

Dieser Wechsel wird in der Fachliteratur als „Klassenübergang“ (Jaquet 2024) oder „Klassenreise“ (Aumair/Theißl 2020) bezeichnet. Chantal Jaquet beschreibt,

was auf diesem Übergang passiert: „Zur Nicht-Reproduktion gehört, dass ein Individuum beim Transit zwischen den Klassen sich einen Weg bahnt und in die Welten, durch die es geht [...], abwechselnd gestaltend eingreift oder von ihnen gestaltet wird“ (Jaquet 2024: 213). Es entsteht ein Bild von einer Person, die auf sich alleine gestellt losgeht und sich auf diesem langen Weg immer mehr verändert – durch das aktive Beseitigen von Hürden und Stolpersteinen einerseits, durch auf sich wirkende neue Strukturen, Menschen und Erfahrungen andererseits. Dieser Prozess führt zu Entfernung und Entfremdung von der Herkunft und löst mitunter Irritationen aus. Bei sich selbst wie auch bei Familie und Freunden. Gleichzeitig ist man mit einem „neuen Feld“ konfrontiert, das andere Codes und ungeschriebene Gesetze aufweist.

REAKTIONEN VON BILDUNGSaufSTIEGER*INNEN AUF HERAUSFORDERUNGEN

Katharina Werner (2022) hat die Emotionen, psychosozialen Ressourcen und Bewältigungsstrategien von Bildungsaufsteiger*innen untersucht. Die am häufigsten auftretenden Emotionen waren Minderwertigkeit, Scham, Angst, Nicht-Zugehörigkeit und Schuld.

- » In der neuen Umgebung wird vorwiegend Hochdeutsch gesprochen, während die Sprache der Herkunft dialektgefärbt ist. Mit den Normen des akademischen Feldes werden Herkunftsanteile abgewertet, auf sich selbst gerichtet und folglich ein Gefühl der Minderwertigkeit ausgelöst (ebd. 86f). Es entsteht der Eindruck, dass einem die „richtige“ Sprache fehlt. Man ist mit einem anderen Sprachschatz und neuen Fremdwörtern konfrontiert und bei Betroffenen taucht immer wieder der Gedanke auf: „Du gehörst hier eigentlich nicht hin. Das ist nicht deine Welt“ (El-Mafaalani 2022:48).
- » Die Reaktion der Scham kann durch die Symbolkraft des Bildungsapparates in Bezug auf ihren eigenen Wissensstand auftreten (vgl. Werner 2022: 90) bzw. auch auf die dörfliche Herkunft und des damit verbundenen Dialekts (vgl. Aumair/Theißl 2020: 192).
- » Aus dem Spektrum der Angst sind Versagens- oder Existenzängste mögliche Reaktionen (vgl. Werner 2022: 101f). Letztere sind bedingt durch den Druck der finanziellen Eigenständigkeit, da den Familien meist keine oder nur begrenzte Unterstützung möglich ist.
- » Im Gefühl der Nicht-Zugehörigkeit drückt sich eine Gespaltenheit und Zerrissenheit aus: Man verortet sich „zwischen den Stühlen“, „zwischen den Welten“ (Werner 2022: 99) oder „zwischen den Klassen“ (Jaquet 2024). Es beschreibt einen Zustand, in dem

man sich von der Herkunft entfernt hat und im neuen Feld noch nicht angekommen ist.

- » Auftretende Schuldgefühle beziehen sich vor allem auf die „Abwertung und Distanzierung von der Familie, dem Erlangen einer höheren sozialen Position im Vergleich zur Familie und der Wiedergutmachung der Kränkung der Eltern“ (Werner 2022: 145).
- » Als positiv konnotierte, jedoch schwächer ausgeprägte Emotionen erwähnt Werner (ebd.: 95-101) in ihrer Studie „Stolz“ und „Freude“.



Neben einer Mehrzahl an Herausforderungen sticht vor allem eines heraus: das Spannungsfeld zwischen der Herkunft und dem akademischen Feld. Manche von ihnen beschäftigt das Gefühl, zwischen den Welten zu leben, auch in der Zeit nach ihren Bildungsabschlüssen, wie aus Erzählungen hervorgeht.

RESSOURCEN UND STRATEGIEN

Um mit den auftretenden Herausforderungen umzugehen, greifen die Bildungsaufsteiger*innen auf vorhandene Ressourcen zurück und entwickeln neue Strategien und Mechanismen, wie folgende Beispiele zeigen.

Eine wichtige psychosoziale Ressource ist die emotionale und materielle Unterstützung des familiären Umfelds. Von weiterer Bedeutung sind das Erleben der

eigenen Selbstwirksamkeit durch bestandene Prüfungen, das Zurechtfinden im Studienalltag und das Vertrauen, auch zukünftige Anforderungen bewältigen zu können. Außerdem hilft die Fähigkeit, sich an die neuen Umstände anzupassen und sich sprachliche sowie inhaltliche Kompetenzen anzueignen. Ein stabiler Selbstwert, soziale Kompetenz, Akzeptanz und Humor sind weitere nennenswerte Ressourcen (vgl. Werner 2022: 105-119).

Als Strategie gegen den Mangel an Wissen prägen sich Leistungsorientierung und Ehrgeiz aus. Diese werden als dienliche Mechanismen zur Abwehr der Minderwertigkeit und der Selbstzweifel gesehen und als wesentlicher Faktor für den gelingenden Bildungsaufstieg beschrieben (vgl. ebd.: 129f). Ein Beispiel dafür, unangenehme Gefühle vermeiden zu wollen, ist der Mechanismus der Rationalisierung. Dieser hilft, dem „Gefühl der Nicht-Zugehörigkeit und dem entstandenen Unverständnis gegenüber der Herkunft zu begegnen“ (ebd.: 131). Es sei hier darauf verwiesen, dass die erworbenen Strategien dysfunktional werden können und sich in diesen Fällen in Form von Überlastung oder psychosomatischen Symptomen zeigen (ebd.: 130).

ABLEITUNG FÜR DIE PSYCHOSOZIALE BERATUNG

Für die psychosoziale Beratung ist die Kenntnis über Erfahrungen von Menschen beim Bildungsaufstieg eine wertvolle Ressource für die Praxis. Bei den Klient*innen kann es sich um angehende Student*innen, aktuell Studierende oder Personen, deren Bildungsabschluss Jahre zurückliegt, handeln. Oben genannte Erfahrungen können reflektiert, offene Punkte bearbeitet und Unterschiede akzeptiert werden.

Es ist gut möglich, dass Eltern und Angehörige dieses Themenspektrum in die Beratung einbringen. Denn: Die mit dem Bildungsaufstieg verbundenen Persönlichkeitsveränderungen lösen beim Umfeld gegebenenfalls Unverständnis, Unbehagen oder Ängste aus. Bringen die Eltern mehr Akzeptanz und Offenheit auf, kann dies die Distanz zu ihrem Kind reduzieren und eine andere Form der Beziehung ermöglichen.

SCHLUSSBEMERKUNG

Der Bildungsaufstieg bietet für Arbeiter*innenkinder nicht nur neue Möglichkeiten für die Zukunft. Neben einer Mehrzahl an Herausforderungen sticht vor allem eines heraus: das Spannungsfeld zwischen der Herkunft und dem akademischen Feld. Manche von ihnen beschäftigt das Gefühl, zwischen den Welten zu leben, auch in der Zeit nach ihren Bildungsabschlüssen, wie aus Erzählungen hervorgeht (vgl. Aumair/Theißl 2020;

Stamm 2019; Werner 2022). Im weiteren Berufsleben können Mechanismen der akademischen Netzwerke wirken, die Arbeiter*innenkinder als Benachteiligung empfinden, beispielsweise bei der Besetzung von Posten (vgl. Reuter et al. 2020). Es gilt hier, eine Balance zu finden zwischen einem Selbstbewusstsein der eigenen Kenntnisse und Fähigkeiten und der Akzeptanz von vorhandenen Unterschieden.

Die Kinder aus Arbeiter*innenfamilien, die den Bildungsaufstieg umsetzen konnten, haben Zugang zu beiden Welten und besitzen die Fähigkeit, sich in beiden zurechtzufinden. Gleichzeitig rege ich an, den Raum zwischen „oben“ und „unten“ wahrzunehmen und seine Vorteile zu erkennen. Dieser kann als Freiraum gesehen werden, aber auch als Raum der Zugehörigkeit zu einer Gruppe von Gefährte*innen, die auch diesen Bildungsweg gegangen sind.



* **MAG. (FH) MARKUS FRITNUM,**
MA, Lebens- und Sozialberater, Coach,
Supervisor, Klinischer Sozialarbeiter;
www.markusfrittum.at,
office@markusfrittum.at

Foto: Miriam Mehlmann

Quellen:

- Aumair, Betina/Theißl, Brigitte (2020): Klassenreise. Wie die soziale Herkunft unser Leben prägt. Wien: ÖGB Verlag
- Aumair, Betina (2020): Das Gefühl von Armut verlässt einen nicht (Interview mit Beate Hausbichler). „Der Standard“, 03.12.2020, <https://www.derstandard.at/story/2000122166516/betina-aumair-das-gefuehl-von-armut-verlaesst-einen-nicht> [18.03.2024]
- El-Mafaalani, Aladin (2022): Im Fokus: Aufsteigerkinder (Interview mit Alexander Graf). In: Psychologie heute, Heft Januar 2022, S. 46-49
- Jaquet, Chantal (2024): Zwischen den Klassen. Über die Nicht-Reproduktion sozialer Macht. Konstanz: University Press, 3. Aufl.
- Konietzka, Dirk/Groh-Samberg Olaf (2023): Struktur sozialer Ungleichheit. In: izpb – Information zur politischen Bildung, Heft 354, 01/2023, S. 48-57, https://www.bpb.de/system/files/dokument_pdf/BPB_Izpb_354_Soziale_Ungleichheit_Gesamt_230406_RZ_bf.pdf [18.03.2024]
- Reuter, Julia et al. (2020): Vom Arbeiterkind zur Professur. Sozialer Aufstieg in der Wissenschaft. Bielefeld: transcript Verlag
- Stamm, Margrit [Hrsg.] (2019): Arbeiterkinder und ihre Aufstiegsangst. Probleme und Chancen von jungen Menschen auf dem Weg nach oben. Berlin und Toronto: Verlag Barbara Budrich
- Stamm, Margrit (2019): Arbeiterkinder und ihre Aufstiegsangst. In: Stamm, Margrit [Hrsg.]: Arbeiterkinder und ihre Aufstiegsangst. Probleme und Chancen von jungen Menschen auf dem Weg nach oben. Berlin und Toronto: Verlag Barbara Budrich, S. 13-29
- Werner, Katharina (2022): Das psychische Kapital im Bildungsaufstieg. Emotionen, psychosoziale Ressourcen und Bewältigungsstrategien. Münster: LIT Verlag

Von Tabus zu CHANCEN:



SEXUALBERATUNG IN DER MODERNEN GESELLSCHAFT

Stellt euch eine Welt vor, in der das Gespräch über Sexualität so alltäglich ist wie der Smalltalk über das Wetter.

Wo ein offener Dialog über Intimität nicht mehr hinter vorgehaltener Hand geführt wird, sondern in den hell erleuchteten Räumen der Aufklärung und des Verständnisses. In dieser Welt gibt es keine peinlichen Pausen oder verlegenen Blicke, wenn das Thema Sexualberatung aufkommt. Stattdessen begegnen wir einer neuen Generation von Berater*innen, die mit Witz und Weisheit ausgestattet sind, um die vielfältigen Facetten menschlicher Sexualität zu beleuchten. Sie sind die Held*innen des Alltags, die mit einem Lächeln und einer Prise Humor die Schamgrenzen überwinden und einen sicheren Raum für ehrliche Gespräche schaffen.

Nehmen wir zum Beispiel Herrn Schmidt, einen fiktiven Sexualberater, der seine Klient*innen mit einer Mischung aus Fachwissen und Anekdoten aus seinem reichhaltigen Erfahrungsschatz berät. Er beginnt jede Sitzung mit einfühlsamem Beziehungsaufbau, der das Eis bricht und eine Atmosphäre des Vertrauens schafft. Seine Praxis ist ein Kaleidoskop der Menschlichkeit, in dem jede*r Klient*in unabhängig von Alter, Geschlecht oder sexueller Orientierung willkommen ist. Herr Schmidt weiß, dass Lachen oft die beste Medizin ist, und nutzt dies gemeinsam mit seinem tiefgreifenden theoretischen Wissen, um komplexe Themen zugänglich und verständlich zu machen.

Die Welt der Sexualberatung ist bunt und vielfältig, und Lebens- und Sozialberater*innen stehen an der vordersten Front, um Licht ins Dunkel zu bringen. Sie sind die Architekten einer neuen Ära, in der sexuelle Gesundheit nicht nur als Teil des physischen Wohlbefindens, sondern auch als integraler Bestandteil der emotionalen und psychischen Gesundheit verstanden wird. Mit jedem Gespräch, jeder Beratungseinheit und jedem Workshop kannst auch du dazu beitragen, das Stigma zu durchbrechen und eine Kultur der Offenheit und Akzeptanz zu fördern.

DIE BEDEUTUNG DER FACHLICHEN QUALIFIKATION

Unsere berufliche Standesvertretung in Fachverband und Fachgruppen hat es erkannt: Eine qualitativ hochwertige Ausbildung im Bereich der Sexualberatung ist weit mehr als nur eine Ansammlung von Fakten und

Seit Anfang 2024 gibt es innerhalb der österreichischen Lebens- und Sozialberatung einen neuen Expert*innenpool: „Sexualberatung“. Ein wichtiges Zeichen für Aufklärung und Akzeptanz in einem immer noch von vielen Missverständnissen und Vorurteilen geprägten Themengebiet.

VON SONJA BRUCKNER *

Theorien. Sie ist eine Investition in die eigene fachliche Kompetenz, die es ermöglicht, auf einer wissenschaftlich fundierten Basis zu agieren und gleichzeitig die Beratungsfähigkeiten auf ein neues Niveau zu heben. Genau deshalb wurde Anfang 2024 der neue Expert*innenpool „Sexualberatung“ ins Leben gerufen.

Ein durch diese Weiterbildung erworbenes Fachwissen bildet das Fundament für einen sicheren Raum, in dem Klient*innen die Möglichkeit haben, sich zu öffnen und persönliches Wachstum zu erfahren. Es ist die Tiefe des Verständnisses und die Breite des Lehrplans, die sicherstellen, dass du als Berater*in mit den aktuellsten Forschungsergebnissen und Methoden ausgestattet bist, um auch die komplexesten Herausforderungen mit Professionalität und Sorgfalt zu meistern.

Durch diese Ausbildung wirst du befähigt, individuell auf die Bedürfnisse jedes*r Klient*in einzugehen, maßgeschneiderte Lösungsansätze zu entwickeln und eine Beratung zu bieten, die nicht nur informiert, sondern auch inspiriert und selbstermächtigt. Es geht darum, eine Brücke zwischen Wissen und menschlicher Erfahrung zu bauen und einen Beitrag zu leisten, der weit über den Beratungsraum hinausreicht. So wird die fachliche Qualifikation zu einem Schlüsselwerkzeug, das es ermöglicht, positive Veränderungen im Leben anderer zu bewirken und gleichzeitig zur eigenen beruflichen Erfüllung beizutragen. Das heißt, die Vertiefung in die Sexualberatung transformiert dein Beratungsangebot von Grund auf. Es ist eine bewusste Entscheidung, die

Die Welt der Sexualberatung ist bunt und vielfältig, und Lebens- und Sozialberater*innen stehen an der vordersten Front, um Licht ins Dunkel zu bringen. ...

... Sie sind die Architekten einer neuen Ära, in der sexuelle Gesundheit nicht nur als Teil des physischen Wohlbefindens, sondern auch als integraler Bestandteil der emotionalen und psychischen Gesundheit verstanden wird.

dich nicht nur mit den Werkzeugen ausstattet, um sensibel und kompetent auf eine Bandbreite sexueller Anliegen einzugehen, sondern verleiht dir auch die Fähigkeit, gemeinsam mit deinem Gegenüber maßgeschneiderte Lösungen zu entwickeln. Mit diesem spezialisierten Wissen kannst du einen Raum des Vertrauens und der Offenheit schaffen, in dem sich Menschen mit ihren intimsten Fragen und Sorgen angenommen fühlen. Ob es um die Navigation in Sexualfragen geht, die Förderung eines gesunden Selbstbildes oder die Unterstützung bei der Entdeckung und Akzeptanz der eigenen Sexualität – du wärst in der Lage, einen Raum zu schaffen, der einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden und die persönliche Entwicklung deiner Klient*innen hat.

PSYCHOSOZIALE INTERVENTIONEN IN DER SEXUALBERATUNG

In der Welt der Sexualberatung sind praktische psychosoziale Interventionen unerlässlich, um Klient*innen beispielsweise dabei zu unterstützen, ihre sexuellen Werte und Wünsche zu erkunden und zu kommunizieren. Das „Werte- und Wünsche-Kartenspiel“ ist eine solche Übung, die nicht nur aufschlussreich, sondern

auch interaktiv ist. Indem Klient*innen Karten, die verschiedene sexuelle Werte und Wünsche repräsentieren, nach ihrer persönlichen Priorität ordnen, entsteht ein Dialog über individuelle sexuelle Präferenzen, der oft in der Beratungssituation fehlt. Diese Methode ermöglicht es den Klient*innen, in einer sicheren und strukturierten Umgebung über Themen zu sprechen, die sonst vielleicht unbesprochen bleiben würden.

Ein weiteres innovatives Werkzeug in der Sexualberatung ist das „Rollenspiel der Perspektiven“. Diese Übung, welche ich gerne unter Trance anbiete, lädt Klient*innen ein, Situationen aus der Sicht ihres Gegenübers zu betrachten und nachzuspielen. Durch diesen Perspektivenwechsel können Klient*innen ein tieferes Verständnis für die Gefühle und Gedanken ihres*r Partners*in entwickeln. Ziel ist es, Empathie zu schaffen und somit die Grundlage für eine verbesserte Kommunikation und Intimität innerhalb der Beziehung. Was in der Folge schon so manche körperliche Symptomatik erleichterte.

Solche Übungen sind jedoch mehr als nur einfache Aktivitäten; sie sind kraftvolle Instrumente, die es Einzelpersonen oder Paaren ermöglichen, Barrieren zu überwinden und eine tiefere Verbindung aufzubauen. Sie fördern nicht nur die Kommunikation über sexuelle Vorlieben, sondern auch das Verständnis und die Akzeptanz der sexuellen Wünsche des Gegenübers.

POSITIVE GESELLSCHAFTLICHE AUSWIRKUNGEN UND DEINE BERUFLICHE ZUFRIEDENHEIT

In der Rolle als Sexualberater*in leistest du einen fundamentalen Beitrag zur Förderung einer gesunden und aufgeklärten Gesellschaft. Indem du Vorurteile und Mythen über Sexualität entkräftest, ermöglichst du es Menschen, sich frei von gesellschaftlichen Zwängen zu entfalten. Deine Arbeit hat somit nicht nur positive Auswirkungen auf das Leben deiner Klient*innen, sondern wirkt auch weitreichend auf das soziale Gefüge. Durch die Diversifizierung deines Angebots, etwa durch Workshops, Vorträge oder Publikationen, erweiterst du deine Reichweite und ermöglichst es einer größeren Anzahl von Menschen, von deinem Fachwissen zu profitieren.

Diese Expansion deines Wirkungskreises trägt dazu bei, das Bewusstsein für sexuelle Gesundheit und Wohlbefinden zu schärfen und eine inklusive Atmosphäre zu schaffen, in der sich jeder unabhängig von seiner Identität oder Orientierung sicher und akzeptiert fühlen kann. Dein Engagement in der Sexualberatung ist somit nicht nur ein Dienst an deinen Klient*innen, sondern auch ein Akt des sozialen Engagements, der zur Verbesserung der öffentlichen Gesundheit beiträgt.

Sexualberatung ist nicht einfach nur eine Karriere, sie ist eine Berufung, die das Leben von Menschen bereichert und die Gesellschaft als Ganzes voranbringt. So trägst du dazu bei, dass die Welt ein wenig mehr Liebe und Verständnis erfährt – und das ist wahrlich eine Leistung, die weit über das Gewöhnliche hinausgeht.

Die Entscheidung, sich in Sexualberatung weiterzubilden, ist ein bedeutender Schritt, der weitreichende positive Auswirkungen haben kann. Als Berater*in schaffst du einen sicheren Raum, in dem Klienten sich verstanden und unterstützt fühlen können. Du ermöglichst ihnen, ihre Bedürfnisse und Wünsche zu erkunden und zu artikulieren, was eine grundlegende Komponente für eine gesunde Sexualität und damit für eine verbesserte Lebensqualität ist. Die Weiterbildung ist auch ein Zeichen des Engagements und der Professionalität, das Vertrauen bei bestehenden und potenziellen Klient*innen stärken kann. In einer Welt, in der das Thema Sexualität immer noch von vielen Missverständnissen und Vorurteilen umgeben ist, setzen Sexualberater*innen ein wichtiges Zeichen für Aufklärung und Akzeptanz! Gestalte die Zukunft der Beratung mit.



* **SONJA BRUCKNER, MSc**, Beratungswissenschaftlerin, Autorin, psychosoziale Beraterin; Studium der Beratungswissenschaften mit dem Schwerpunkt auf psychosozialer Beratung. Nach ihrer Spezialisierung auf Paar- und Sexualberatung eröffnete sie eine eigene Praxis in Linz, Oberösterreich. Neben ihrer Tätigkeit als psychosoziale Beraterin ist sie auch als Supervisorin und Vortragende aktiv. Zusätzlich hat sie ihr Fachwissen und ihre Erfahrungen in zwei Büchern festgehalten, die als wertvolle Ressource für Fachleute und Laien dienen. www.sb-beratung.at

Foto: Kneifinger-Photography





* **BIRGIT DEUTSCHMANN**, Expertin für Provokative Therapie/Provokativer Ansatz/Provokatives Coaching®, zertifiziert vom DIP München; Gründerin und Leitung des „ÖIP – Österreichisches Institut für Provokative Ansätze“ in Graz (gemeinsam mit ihrem Ehemann Mag. Jörg Deutschmann), Lebens- und Sozialberaterin, Heilpraktikerin (D), Systemischer Businesscoach, Führungskräftecoach (Unternehmensberatung), Einzel- und Paarcoachings, Familienaufstellungen, Aus- und Fortbildungen zum Provokativen Ansatz; www.oeip.net, www.birgit-deutschmann.org

DER PROVOKATIVE ANSATZ IN DER LEBENS- UND SOZIALBERATUNG

Die Provokative Therapie nach Frank Farrelly: paradox und humorvoll, schnell und nachhaltig zur Lösung.

VON BIRGIT DEUTSCHMANN *

Du kennst das ganz sicher: dass du sehr aufmerksam zuhörst, gute Fragen stellst und das Problem deines Gegenübers vollumfänglich verstanden hast. Du gibst ihm die besten und klügsten Ratschläge und dann – hat dein Gegenüber die besten Gegenargumente, weshalb das bei ihm alles nicht funktionieren wird, oder aber er sagt: „Ja, das mache ich“; und macht es dann aber doch nicht bzw. hält die Umsetzung nicht wirklich durch.

Genauso ging es seinerzeit dem US-amerikanischen Sozialarbeiter und Psychotherapeuten Frank Farrelly, dem Begründer der Provokativen Therapie. Bereits in

den 1960er-Jahren arbeitete er mit psychisch kranken Menschen hochempathisch und aufmunternd nach Carl Rogers (klientenzentrierter Ansatz/humanistische Psychologie) und bemerkte, dass er damit nicht wirklich weiterkam. Es wurde ihm klar, dass „nur“ einfühlsames Verstehen, warmherziges „Sich-Kümmern“ und endloses verbales Aufbauen der Patient*innen oftmals nicht ausreichten, um erfolgreich eine Veränderung herbeizuführen.

Deshalb fing er bei einem seiner Patienten in der 91. Sitzung an, diesem mehr recht zu geben, als ihm lieb war. Anstatt dem Patienten zu sagen, er schaffe das schon und das wird schon, stimmte er dem Patienten zu und bestätigte in übertriebener Form die Hoffungslosigkeit seiner Situation: Er würde es eh nicht schaffen, hier aus der Klinik herauszukommen, und das Einzige, was ihm gelingen würde, wäre eine grandiose Klinikkarriere mit mindestens weiteren 91 Sitzungen – und dass er wirklich ein hoffnungsloser Fall sei. Diese Aussagen führten innerhalb kürzester Zeit dazu, dass der Patient

sich das erste Mal körperlich aufrichtete und deutlich dagegen protestierte: So schlecht wäre er nun auch wieder nicht und hoffnungsvoll sei er auch. Dabei war die innere Kraft und Motivation des Patienten deutlich spürbar.

Das war die Geburtsstunde dieser großartigen Behandlungsmethode – der Provokativen Therapie, aus der sich später der Provokative Ansatz entwickelt hat. Die Provokative Therapie wurde in den 1980er-Jahren von der deutschen Psychologin und Autorin E. Noni Höfner im deutschsprachigen Raum ausbildungsfähig gemacht, denn es gab bis dahin noch keine kognitiv verständlichen und strukturgebenden Unterlagen dazu. Höfner lernte Frank Farrelly 1985 im Rahmen eines Workshops kennen und machte eine Livesitzung mit ihm, da sie beim Zuschauen bemerkte, dass in dieser von außen sehr frech wirkenden Methode viel mehr drinstecken musste, als von außen sichtbar war. Denn die Klient*innen lachten trotz dieser frechen Aussagen und äußerten übereinstimmend, dass sie sich noch nie so gut verstanden gefühlt hätten.

Lachen ist gesund. Das sagt schon der Volksmund. Und wie wohltuend, entlastend und befreiend Lachen ist, hat wohl jeder von euch schon mal am eigenen Leib gespürt. Kinder lachen übrigens bis zu 400-mal am Tag, Erwachsene hingegen nur noch 15-mal. Da ist also noch deutlich Luft nach oben.

MEHR AUSSAGEN STATT FRAGEN: SPÜRPROZESS STATT DENKPROZESS

Lachen in der Therapie war jedoch bis in die 1980er-Jahre – und ist es teilweise sogar noch heute – in der Psychotherapie verboten. Umso erstaunlicher war es, dass Frank Farrelly das Lachen mit seinen paradoxen Aussagen bewusst provozierte. Dieses entlastende Lachen über die eigenen Probleme brachte die Patient*innen direkt in einen Spürprozess, der sie auf einer tieferen emotionalen Ebene berührte und so in Bewegung setzte, dass sich ihre Denk- und Gefühlsblockaden innerhalb kürzester Zeit lockerten und so nachhaltig zu einem gesünderen Verhalten führten. Dieser Veränderungsprozess ist auf rein kognitiver/rationaler Ebene in der kurzen Zeit in der Regel nicht möglich, weil die emotionale Beteiligung fehlt.

Das erklärt auch, weshalb wir mit den normalen Ratschlägen auf der rationalen Ebene nicht wirklich gute Ergebnisse erzielen können. Da nicken die Klient*innen vielleicht sehr einsichtig und haben es „verstanden“, aber im „Herz- und Bauchverstand“ ist es damit noch lange nicht angekommen. Mit dem Provokativen

Ansatz kann die für den Änderungsprozess so wichtige emotionale Beteiligung besonders leicht und schnell erreicht werden.

E. Noni Höfner heftete sich fortan an die Fersen von Farrelly und holte ihn über 26 Jahre für unzählige Fortbildungen nach Deutschland und lernte Seite an Seite von ihm. Sie gründete 1988 das Deutsche Institut für Provokative Therapie in München (DIP), welches sie heute mit ihrer Tochter Charlotte Cordes leitet. Sie schrieben diverse Bücher zu diesem Thema. Siehe auch die Buchtipps.

Paradox und humorvoll, was heißt das nun eigentlich genau? Wir stellen das, was wir eigentlich sagen wollen, auf den Kopf: Anstatt zum Beispiel zu sagen: „Du schaffst das schon, weil du so viele Ausbildungen hast, ein kluger Mensch bist“, sagen wir: „Du schaffst das nicht, weil du schon viel zu alt bist ...“

PARADOX UND HUMORVOLL

Paradox und humorvoll, was heißt das nun eigentlich genau? Wir stellen das, was wir eigentlich sagen wollen, auf den Kopf: Anstatt zum Beispiel zu sagen: „Du schaffst das schon, weil du so viele Ausbildungen hast, ein kluger Mensch bist“, sagen wir: „Du schaffst

das nicht, weil du schon viel zu alt bist (auch zu einem ganz jungen Menschen), und außerdem bist du viel zu bequem, um dich jemals zu ändern.“ Wir sprechen damit das aus, was die Klient*innen oftmals schon über sich gedacht haben, und übertreiben und karikieren es möglichst stark. Wir begeistern uns für das „Symptom“ und malen die Vorteile dieses destruktiven Verhaltens aus.

Der provokative Coach/Berater bzw. die provokative Beraterin macht dabei viel mehr Aussagen, als er bzw. sie Fragen stellt, denn so entsteht viel schneller ein Spürprozess als ein Denkprozess. Diese überraschenden Aussagen führen dazu, dass die Klient*innen über die Dinge, in denen sie feststecken (übertriebene Ängste, Prokrastination, Konflikte, Stress, allen anderen alles recht machen zu wollen usw.), endlich wieder befreiend lachen können, widersprechen und die bisherige Sicht auf die Probleme direkt relativieren können. So ist es möglich, dass Menschen aus ihrem bekannten Gedankenkarussell deutlich schneller und auch nachhaltiger aussteigen können.

Lachen ist gesund. Das sagt schon der Volksmund. Und wie wohltuend, entlastend und befreiend Lachen ist, hat wohl jeder von euch schon mal am eigenen Leib gespürt. Kinder lachen übrigens bis zu 400-mal am Tag, Erwachsene hingegen nur noch 15-mal. Da ist also noch deutlich Luft nach oben.

AUF DEN KOPF GESTELLTES SELBSTBILD

Sehr wichtig bei diesen provokativen Aussagen ist, dass wir es mit einer wertfreien inneren Haltung von Wohlwollen und Wertschätzung tun, die unserem Gegenüber auf der nonverbalen Ebene vermittelt, dass wir sie für stark genug halten, ihr destruktives Verhalten, Denken und Fühlen zu ihrem Besten zu verändern. Wir halten mit paradoxen Interventionen einen Spiegel des eigenen Selbstbildes vor, nur dass dieser verzerrt und auf den Kopf gestellt wird. Wir spielen quasi den Hofnarren, der alles ausspricht (wie früher in den Königshäusern auch), übertreibt und karikiert.

Der amerikanische Psychiater, Psychologe und Psychotherapeut Milton Erickson (1901-1980) soll mal gesagt haben, dass der beste Indikator für Veränderung beim Klienten die Unvorhersagbarkeit des Therapeuten ist. Das Gleiche gilt aus meiner langjährigen Erfahrung auch im Bereich der Lebens- und Sozialberatung und des Coachings. Mit diesem Überraschungseffekt des Provokativen Ansatzes werden die unbewussten Anteile des Problems als Ressource zur kreativen Selbstheilung geweckt. Die starren/destruktiven Denkmuster werden aufgebrochen und die begrenzten Fähigkeiten des Bewusstseins deutlich erweitert, sodass die eigene gesündere Selbstverantwortung viel leichter wieder übernommen werden kann. Wir haben damit also ein sehr effektives und effizientes Mittel an der Hand, die Menschen aus ihren Problemen und gefühlten Sackgassen herauszuholen. Diese Art zu arbeiten hat eine unglaubliche Kraft, die intrinsische Motivation hervorzulocken, zu stärken und sehr nachhaltig zu fördern. Die Klient*innen fühlen sich nach so einer Sitzung in der Regel deutlich entspannter und gleichzeitig energiegeladener. Wir halten die Klient*innen für stärker als sie sich selbst.

Mit dem Provokativen Ansatz wird gegenwarts- und zukunftsorientiert gearbeitet und die systemrelevanten Personen werden im Kontext zum Problem mit einbezogen. Dieser Ansatz zählt damit zur Systemischen (Verhaltens-)Therapie und ist in jeder Art von Gespräch einsetzbar: Beratung, Coaching, Supervision, Mediation.

Abschließend kann ich aus meiner über 15-jährigen Erfahrung im Bereich Beratung und Coaching sagen, dass die provokativen Interventionen für die Klient*innen eine deutliche Abkürzung zu Lösung und Veränderung bieten. Deshalb ist meine Begeisterung dafür ungebrochen und ich freue mich, diesen wirkungsvollen provokativen Ansatz fortlaufend anwenden und weitergeben zu können. Für uns als Anwender*innen ist es sehr entlastend, so zu arbeiten, denn wir entgehen dem – selbst auferlegten – Druck, eine für die Klienten passende Lösung zu finden, und haben auch noch ganz viel Spaß dabei.



HA, HA, HA...



Buchtipps:

- » *E. Noni Höfner*: Glauben Sie ja nicht, wer Sie sind! Grundlagen und Fallbeispiele des Provokativen Stils. Carl-Auer-Verlag.
- » *E. Noni Höfner, Charlotte Cordes*: Einführung in den Provokativen Ansatz. Carl-Auer-Verlag.
- » *Charlotte Cordes*: Sie lachen das schon! Einführung in die Provokative SystemArbeit mit kommentierten Fallbeispielen. edition Coaching & More.

Podcast-Tipp:

- » „Der Provokative Ansatz in Coaching und Therapie“ mit über 70 Live-Arbeiten

Veranstaltungshinweis

- » „Provokativer Powertag“ mit E. Noni Höfner am 12. Oktober 2024 im Lendhafen Graz.
- » Workshop mit kompaktem Überblick über die Einsatzmöglichkeiten des Provokativen Ansatzes, Live-Arbeiten mit E. Noni Höfner und Übungen zur Anwendung des Provokativen Ansatzes. Höfner gilt als die „Grande Dame“ der Provokativen Therapie, sie hat Frank Farrelly, den Erfinder dieser Methode, über 25 Jahre lang begleitet und direkt von ihm gelernt.
- » Bonus: Wer sich als eingetragene LSB-ler*in bis zum 31. Juli 2024 anmeldet, bekommt noch den Frühbucherpreis von 150 Euro.



ICH WUTBÜRGER!

DIE VERROHUNG DER GESELLSCHAFT

Woher kommt die Wut und wie gefährlich ist sie? Der Lebensberater und OÖ-Fachgruppen-Obfraustellvertreter Franz Landerl* im Dialog mit dem Psychotherapeuten und Lebensberater Günther Bliem**.

FRANZ LANDERL: Gewalt gegen Staatsrepräsentanten und Politiker aller Parteien, gegen Polizisten und Polizistinnen, selbst gegen ehrenamtlich tätige Helfer wie Rettungs- und Feuerwehrkräfte nimmt in den letzten Jahren stark zu. Was ist los mit unserer Gesellschaft?

GÜNTHER BLIEM: Eine Gesellschaft besteht ja aus Individuen. Deshalb würde ich eher fragen, was ist los mit uns?

LANDERL: Und zu welchem Schluss kommen Sie? Was ist los mit Ihnen?

BLIEM: Ich habe den Eindruck, ich „lasse mich gehen“. Was ja grundsätzlich noch zu keinem gesellschaftlichen Problem führen würde. Allerdings habe ich das Gefühl, dass sich zunehmend wieder immer mehr Menschen „gehen lassen“.

LANDERL: Was meinen Sie mit „sich gehen lassen“?

BLIEM: „Sich gehen lassen“ bedeutet für mich in diesem Kontext, nicht primär die Eigenverantwortung gegenüber dem Leben, der Welt, der Gesellschaft und so weiter zu reflektieren und wahrzunehmen, sondern im umgekehrten Schluss nur die Verantwortung der anderen für mein Wohlbefinden, meine Interessen, Bedürfnisse und dergleichen.

LANDERL: Sie sehen also fehlende Eigenverantwortung der einzelnen Gesellschaftsmitglieder als große Gefahr.

BLIEM: Ja, genau, in jeder Hinsicht. Denn der Gedanke, „was kümmern mich die Welt und die anderen Menschen“, führt auch zu ungerechten Verteilungsmechanismen in der Gesellschaft, was langfristig wiederum bedeutet, dass manche Menschen dann gar nicht mehr in die Position kommen, ihr verantwortungsvolles Selbst für das Wohl einer Gesellschaft einzusetzen. Und was es aktuell hinsichtlich der gesellschaftlichen Entwicklung noch schlimmer macht, ist der Umstand, dass dann eben noch das „Sich-Gehen-Lassen“ an der Wahlurne dazukommt. Entscheidend sind für mich ja weniger gute Ideen für die Allgemeinheit. Vielmehr wäre es mir wichtig, dass mittels politischer Versprechen meine innere Sehnsucht nach einem paradiesischen Zustand genährt wird: dass nämlich wie bei einem Kind alle meine Wünsche erkannt und erfüllt werden. Wenn Sie mir versprechen, dass ich dafür nichts tun brauche, haben Sie meine Stimme. Dann wäre es für mich auch okay, wenn Sie mich ein wenig belügen.

LANDERL: Was, glauben Sie, ist schuld daran, dass Ihrer Einschätzung nach die Wählerinnen und Wähler zunehmend verantwortungsscheu agieren.

BLIEM: Herbert Grönemeyer! Er hat gesungen „Gebt den Kindern das Kommando“ und „Kinder an die Macht“. Darin sehe ich langfristig eine reale Gefahr für jedes gesellschaftliche Zusammenleben.

LANDERL: Was wäre so schlimm daran? Kann nicht gerade eine Sichtweise auf das Leben aus einer Perspektive der kindlichen Unbedarftheit in gewissen Momenten auch ein Vorteil sein?

BLIEM: Zweifelsohne, aber nicht, wenn es um die Übernahme von Verantwortung geht. Ich zitiere Herbert Grönemeyer: „Sie berechnen nicht, was sie tun.“ Dem würde ich beipflichten und sehe dies hinsichtlich Eigenverantwortung und gesellschaftlicher Entwicklung doch eher bedenklich. „Die Welt gehört in Kinderhände“ ist vielleicht für jemanden, der noch nie ohne Kreditkarte mit Kindern in einem Spielzeuggeschäft war oder vielleicht sogar selbst nie ein Kind war, eine nette Vorstellung. Mir macht sie Angst.

LANDERL: Schuld sind also die Kinder. Woher kommt Ihr Hass auf Kinder, wenn ich fragen darf?

BLIEM: Hass würde ich jetzt nicht sagen. Meine Kritik bezieht sich ja weniger auf die Kinder, vielmehr sehe ich unkultivierte kindliche Anteile in mir selbst beziehungsweise in uns Erwachsenen

als Gefahrenpotenzial. Ich meine dabei auch nicht positive kindliche Anteile. Ich denke, man sollte aber die negativen Anteile, die in der menschlichen Entwicklung völlig normal sind, wie beispielsweise Neid, Habgier, Rechthaberei, aber auch Ängste und destruktive Aggression nicht völlig ausblenden. Nach Auskunft meiner Eltern habe ich bereits als Baby, wenn mir etwas nicht gepasst hat, einfach so lange geschrien, bis sich was geändert hat. Meiner Erinnerung nach war ich bereits in frühester Kindheit teilweise sehr rechthaberisch, uneinsichtig bis hin zur Gewalttätigkeit, destruktiv bis hin zu zerstörerisch, oftmals habe ich etwas vorgespielt.

LANDERL: Der Mensch fällt also in kindliche Verhaltensweisen zurück?

BLIEM: Ich würde es weniger als Zurückfallen sehen. Ich glaube, diese Anteile sind im Hintergrund in unserer Persönlichkeit immer da. Sie treten aber, wenn sich die Möglichkeit bietet, wieder mehr in den Vordergrund. Historisch gesehen scheiterten alle Hochkulturen am Aufflammen von Habgier, Rechthaberei, Neid, schlussendlich auch an einer Mischung aus Naivität und Dummheit. Dies führt automatisch in eine Spirale des destruktiven Verhaltens, zu Ungerechtigkeiten, Verlust der begrenzten Ressourcen und schlussendlich in die Selbstzerstörung durch fehlende Konfliktlösungsfähigkeit und Krieg. Ich glaube, dass diese unbewusste Dynamik in Gesellschaften, in denen sich aufgrund gewisser erreichter positiver Rahmenbedingungen wie beispielsweise Wohlstand und strukturellem Fortschritt die Möglichkeit dazu bietet, ab einem gewissen

Punkt automatisch einsetzt. Wir werden ab einem gewissen Zeitpunkt der Entwicklung zur Hochkultur als Individuum wieder kindlicher, weil uns eben genau die erreichten gesellschaftlichen Strukturen dieser Hochkultur die Notwendigkeit der eigenen Kultivierung und Verantwortung zunehmend abnehmen. Für meine Sicherheit sorgt die Polizei, für mein Recht habe ich Anwälte und Gerichte, für mein körperliches und psychisches Wohlbefinden habe ich eine umfassende Versorgung, beispielsweise ein Übermaß an Lebensmitteln, an Freizeitgestaltungsmöglichkeiten und so weiter. Ich muss mich zunehmend nicht mehr fragen, wieso diese Dinge überhaupt da sind. Ich muss mir keine komplizierten Fragen mehr stellen, will mich nicht mit irgendwelchen Ungewissheiten auseinandersetzen. Ich will einfach wieder schreien, wenn mir was nicht passt, bis sich was ändert. So wie damals als Baby oder vielleicht so wie manche Politiker bei Aschermittwochreden.

LANDERL: Für mich schwingt da ein Vorwurf hinsichtlich mangelnder Intelligenz mit. Sind wir Ihrer Meinung nach einfach zu dumm, um langfristig in Frieden und einem gewissen Wohlstand leben zu können?

BLIEM: Nein, dass es nur an unserer Dummheit liegt, wäre etwas zu verkürzt. Vielmehr halte ich fehlende Selbstreflexion für das wahre Problem. Selbstbewusstsein bedeutet ja, sich seiner selbst bewusst zu sein, nicht einfach irgendwelche Ideologien zu übernehmen, um ein besseres Gefühl zu haben. Und glauben Sie mir, jeder Mensch, der sich seiner selbst wirklich bewusst wird, entdeckt nicht nur schöne Sachen. Allerdings wäre diese Gedanken über sich selbst annehmen zu können wiederum gerade das Schöne und Gute. Es hat etwas Befreiendes und in der Folge natürlich auch keine negativen Auswirkungen auf andere, da das Schlechte und Böse in meinen Gedanken bleibt und von meinem Verstand verarbeitet

Historisch gesehen scheiterten alle Hochkulturen am Aufblühen von Habgier, Rechthaberei, Neid, schlussendlich auch an einer Mischung aus Naivität und Dummheit. Dies führt automatisch in eine Spirale des destruktiven Verhaltens, zu Ungerechtigkeiten, Verlust der begrenzten Ressourcen und schlussendlich in die Selbstzerstörung durch fehlende Konfliktlösungsfähigkeit und Krieg.

werden kann. Es muss nicht via Handlungen nach außen drängen. Wenn ich mir über mein Selbst bewusst bin, dass ich beispielsweise gerade voller kindlichem Neid auf meinen Nachbarn und sein neues Auto schaue, muss ich gar nicht mehr rübergehen und meinen Nachbarn niederschlagen, um ihm das Auto wegzunehmen. Der Mensch ist ursprünglich ein rein triebhaftes Wesen, welches sich im Laufe des Erwachsenwerdens durch Beziehungen zu seinem Umfeld und seinem Verstand kultiviert. Als kleines Kind hätte ich mir auch gerne einfach alles genommen, was meine Triebe befriedigt hätte. Allerdings hätten mich meine Bezugspersonen davon abgehalten und ich hätte gelernt, dass ich diese Frustrationen aushalte.

LANDERL: Aber was macht es uns so schwer, solche Frustrationen auszuhalten?

BLIEM: Es sind unsere ureigensten und unbewussten Ängste. Wahrscheinlich schlussendlich immer wieder die Grund-

angst vor dem Sterben beziehungsweise dem Tot-Sein. Ich bin mir nicht sicher, ob manche Kriegsherren nicht eher davon ablassen könnten, in andere Länder einzumarschieren, wenn sie sich darüber im Klaren wären, dass sie sowieso irgendwann mal sterben werden. Oder es Menschen generell leichter fallen würde, andere in Ruhe zu lassen, wenn sie sich etwas mehr über die eigene Endlichkeit bewusst wären. Ich denke, es könnte doch einiges an Entspannung bringen.

LANDERL: Sie meinen im dem Sinne: Es zahlt sich für mich eh nicht mehr aus, das Nachbarland anzugreifen.

BLIEM: Ja, genau. Gelassenheit, im Sinne von etwas an- oder hinnehmen zu können, bedeutet ja auch, weniger Angst zu haben. Wenn Sie sich ansehen, wie unsere Ängste und unser kindlicher Narzissmus uns oft antreiben, uns die Welt mit Gewalt so hinzubiegen, anstatt unseren Verstand dazu zu nutzen, etwas zu lernen, das wir noch nicht wissen. Wir werden hemmungsloser, zorniger und unsere Sprache verroht. Das erinnert mich dann doch wieder an trotzige, durch Lernunwilligkeit geprägte Momente aus der Kindheit. Wir neigen einfach dazu, unsere Energie eher ins emotionale Ausagieren, also ins Schnellmal-wo-Draufhauen zu investieren, statt uns mit uns selbst auseinanderzusetzen. In sich selbst hineinzuschauen, bedeutet, sich auf eine Reise in die Tiefe des Unbewussten einzulassen, und birgt die Gefahr, Neues zu entdecken. Das Unbekannte verunsichert uns grundsätzlich im ersten Moment. Darum sagen wir auch gerne, dass früher eh alles besser war. Früher kennen wir ja, die ungewisse Zukunft, das Fremde, beispielsweise auch fremde Menschen verunsichern uns und lösen Ängste aus. Diese Ängste wiederum lösen in uns Aggressionen aus.

LANDERL: Haben Sie Angst vor der Zukunft?

BLIEM: Meine Strategie, mich eben „gehen zu lassen“, nicht viel nachzuden-

ken und mich durch Konsum abzulenken, kompensiert meine Ängste leider auch nicht wirklich. Aufgrund der aktuellen Entwicklungen, wie Sie sie eingangs erwähnt haben, sehe ich der Zukunft eher mit großer Besorgnis entgegen. Diese Angriffe auf Uniformierte, auf Repräsentanten des Staates sind für mich die Schreie des Einzelnen nach Grenzen wie in bestimmten Entwicklungsphasen bei Kindern. Allerdings sind diese Kinder, welche voller Hass und Aggression gegen die Autoritäten unseres gemeinsamen Staates vorgehen und diese mit Eltern verwechseln, in den Körpern Erwachsener. Die Verrohung der Gesellschaft entsteht aus der Verrohung des Einzelnen. Für gesellschaftliches Zusammenleben benötigt man einen Prozess der Kultivierung. Wenn man diese Kultivierung aber über Bord schmeißt, darf man zwar alles sagen, sich alles nehmen, also grenzenlos leben, allerdings nur so lange, bis der nächste und möglicherweise stärkere unkultivierte Mitmensch vor einem steht und einem seine Triebbedürfnisse zeigt. Es kommt nicht von irgendwo, dass weltweit ein Demokratieabbau stattfindet. Viele Menschen suchen eben aktuell wieder Führer, wie Eltern, die ihnen alles vorgeben beziehungsweise versprechen. Ich selbst finde ja Demokratie und Rechtsstaat auch schrecklich frustrierend. Wie bereits erwähnt ist es mir verboten, einfach meinen Nachbarn niederzuschlagen und sein neues Auto zu nehmen. Wenn ich dann allerdings so nachdenke und auf meinen anderen Nachbarn blicke, wie er gerade auf mein Auto schaut, bin ich dann doch wieder froh, wo ich lebe. Übrigens wusste ich als Kind diesen Umstand noch gar nicht zu würdigen. In Österreich darf man vor Ausländern Angst haben, man darf sich auf die Straße kleben und generell Kind bleiben, solange man will. Überlegen Sie mal, wenn Sie in Peking, Moskau, Pjöngjang oder dergleichen auf der Straße stehen und schreien „Ich bin das Volk! Ich bin das Volk!“ oder „Lügenpresse! Lügenpresse!“ oder Kunstgemälde in Museen mit Farbe überschütten. Oder

nach Afghanistan reisen, um den Taliban persönlich mitzuteilen, wie großartig sie diese finden. Das geht nicht immer gut aus, da können Sie noch so „woke“ sein. Da können Sie nicht einfach so in Ihrer „Bubble“ bleiben wie in Österreich. Ist der Einzelne nicht bereit, sich mit ethischen und moralischen Gedanken anderer auseinanderzusetzen, entstehen totalitäre Strukturen und es endet am Schluss immer mit der zunehmenden Entladung der Aggression Richtung Mord und Selbstzerstörung. In gewisser Weise sind wir wahrscheinlich mit unseren Freiheiten und der Demokratie überfordert, wie als Kinder, als wir uns noch nicht selbst regulieren konnten.

LANDERL: Was würde den Menschen besser machen?

BLIEM: Es braucht keine besseren Menschen. Es braucht lediglich Menschen, welche die eigenen Fehler sehen und sich eingestehen können. Welche auch das Schlechte und Böse in ihrem Selbst erkennen und dadurch ein inneres Gleichgewicht halten können. Erwachsene Menschen, die ihrem inneren Kind helfen können, sich zu kultivieren. Zum Beispiel sollte man nicht gleich „du Arschloch-Politiker!“ schreien, sondern zuerst mal über sein eigenes inneres Arschloch nachdenken und überlegen, ob man selbst vielleicht einen Lösungsvorschlag hätte und so weiter. Hilfreich, glaube ich zumindest, wäre generell, sich mehr mit seinem Selbst und seiner psychischen Entwicklung auseinanderzusetzen. Generell würde ich Erwachsenen, die merken, dass Sie sich ständig wahnsinnig über alles aufregen müssen, einerseits zu mehr Gelassenheit raten und andererseits dazu, „sich weniger gehen zu lassen“ beziehungsweise ihre Energie lieber ins Alltagsphilosophieren zu investieren. Zum Beispiel sich einfache Fragen zu stellen: Woher komme ich? Wohin gehe ich schlussendlich? Und was und warum regt mich was so auf? Oder auch: Wieso schlage ich meinen Nachbarn heute doch nicht nieder? Dies schafft nicht nur die Möglichkeit, durch neue Blickwinkel inne-

ren Abstand zu bekommen und eventuell größere Zusammenhänge zu erkennen, sondern auch die Chance, verborgene oder vielleicht verschüttete Tugenden wie Mäßigung, Klugheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit, Weisheit, aber auch Geduld in einem Selbst zu entdecken. Und ich denke, wollen wir Menschen es diesmal schaffen und nicht wieder alles zerstören, sodass die nächsten Generationen und unser Planet sich wieder am Beginn des Kultivierungsprozesses finden, werden wir viele dieser Tugenden brauchen. Nur der Dialog, der mit sich selbst, aber auch der mit denen, die anders sind, kann uns gesellschaftlich weiterbringen. Schreien wird nicht reichen.



*** MAG. FRANZ LANDERL,** Dipl. LSB, Supervisor, Theologe, Obfraustellvertreter WKOÖ, Berufsgruppensprecher LSB OÖ, Buchherausgeber „Ich schau auf mich“.



**** MAG. GÜNTHER BLIEM,** Lehrtherapeut und Psychotherapeut in Transaktionsanalytischer Psychotherapie (tiefenpsychologisch/psychodynamisch orientiert), Säuglings- Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, Psychosoziale Beratung (LSB), Psychoanalytische Pädagogik. Institut für psychosoziale Beratung: Psybera OG – www.psybera.at



AUTHENTISCH SEIN ALS BERATER*IN

**Authentizität: die neue Erfolgswährung
im Zeitalter des schnellen Wandels.**

VON TANJA RIENÖSSL */**

In einer Welt, die sich so schnell verändert wie unsere, werden Beratungsdienste immer wichtiger. Mit dem Aufkommen neuer Technologien und der zunehmenden Komplexität von Herausforderungen müssen auch wir uns immer wieder anpassen und neue Wege finden, um erfolgreich und nachhaltig im Sinne unserer Profession und Ethik zu handeln.

Gleichzeitig erleben wir einen krassen Generationenwechsel, der einen Werte- und Verhaltenswandel einläutet. Alles verschiebt sich gerade und wir befinden uns auf neuem, ungewohntem Terrain. Die neue Wirtschaft steckt inmitten dieser Umbruchphase und steht vor großen Herausforderungen, weil sich der Mensch selbst in seinem Sein und mit dem Ruf nach Verwirklichung wie auch in seinen Ansprüchen an Leben und Business verändert. In der Führungsriege gewinnen Kompetenzen der Empathie, Authentizität und Intuition immer mehr an Bedeutung – und die Suche nach authentischen Mitarbeiter*innen nimmt als Auswahlkriterium zu. Als Berater*innen können wir aufgrund unserer Expertise in diesem Kontext Menschen, Unternehmen und Organisationen bei der Transformation unterstützen.

Doch wie können wir uns als Stütze in diesem Zeitalter des Wandels hervorheben? Dabei geht es nicht nur um profunde Aus- und Weiterbildungen, Know-how, Fertigkeiten, Supervision und Co. – das ist die Basis. Vielmehr geht es darum, wie gelebte Authentizität zur neuen Währung für Berater*innen werden kann. Was das bedeuten kann und wo wir selbst regelmäßig hinschauen dürfen.

Denn in einer Welt, die von Technologie, Daten, Schnelllebigkeit und Veränderung beherrscht wird, sehnen sich viele nach menschlicher Nähe, Empathie und vor allem Echtheit – auch in der Beratung. Echtheit, authentisch sein – das ist die wahre Währung des Vertrauens und nicht das Beherrschen des Handwerkszeugs.

WAS HEISST ES, AUTHENTISCH ZU SEIN?

In unserer Berufung als Berater*innen kann es eine Herausforderung sein, authentisch zu sein und uns

selbst authentisch zu zeigen. Wir begegnen Menschen, die uns ihr Innerstes anvertrauen und Halt suchen, indem sie uns oft ihr Seelenleben vollständig offenbaren. Unsere Aufgabe besteht darin, sie bei ihren individuellen Herausforderungen zu unterstützen und zu begleiten.

Diese verantwortungsvolle Aufgabe erfordert eine gnadenlose Ehrlichkeit mit uns selbst, da auch wir Menschen mit einem eigenen Belief- und Wertesystem sind. Es kann vorkommen, dass wir uns unbewusst in eine Vorbildrolle hineinmanövrieren. Im Coaching habe ich oft erlebt, wie Berater*innen sich selbst unter Druck setzen, indem sie hohe Ansprüche an sich selbst stellen und befürchten, dem Klienten bzw. der Klientin nicht gerecht zu werden, nicht perfekt zu sein oder nicht alles zu wissen.

Authentisch sein erfordert keine Perfektion, sondern das Halten der Energie für uns selbst als Berater*innen und für den vertrauensvollen Rahmen der Begleitung.

Wir dürfen uns immer wieder ins Bewusstsein rufen, dass wir den Raum und Rahmen mit unserer Energie halten, mit unserem Da-Sein und unserem aufrichtigen Interesse am Menschen und seinen Problemen – und nicht mit der Perfektion der Tools und Techniken. Die authentische Energie und Präsenz, das ist es, was Klient*innen spüren und was ihnen Vertrauen gibt.

Durch unsere Präsenz des Seins sind wir auch mit unserer inneren Führung und Weisheit verbunden – mit unserer Intuition. Wir müssen nicht alles wissen, wir dürfen vertrauen – auch in uns selbst.

AUTHENTISCH SEIN HEISST AUCH SEINE ERFAHRUNGEN UND EMOTIONEN ZU TEILEN

Doch wie viel darf es sein? Auch bei diesem Punkt geht es um gnadenlose Ehrlichkeit mit sich selbst und eigene, regelmäßige „Inner Work“. Als Berater*innen haben wir oft das Gefühl, dass wir unsere eigene Persönlichkeit zurückhalten müssen, um eine professionelle Fassade aufrechtzuerhalten. Doch in Wirklichkeit kann das Teilen unserer eigenen Erfahrungen und Emotionen dazu beitragen, eine tiefere Verbindung zu unseren Klient*innen aufzubauen und ein Gefühl der Gleichheit zu schaffen.

Schließlich sind wir alle emotionale Wesen und unsere eigenen Erfahrungen und Gefühle können uns helfen, besser zu verstehen, was unsere Klient*innen durchmachen. Es geht nicht darum, unsere eigene Therapie vor unseren Klient*innen auszubreiten, sondern darum,



**„Authentizität erfordert die
Fähigkeit, im Einklang mit unseren
inneren Erfahrungen und Werten
zu leben und zu handeln.“**

Brené Brown, US-amerikanische Autorin



unsere Erfahrungen und Emotionen sinnvoll und gezielt in den Beratungsprozess einzubringen. Mit allem, was uns ausmacht, in allen Facetten, was nur allzu menschlich ist.

Wir dürfen es wagen und uns erlauben, diese Seiten zu zeigen, die wir vermeintlich als Schwäche interpretieren. Heißt, wir dürfen dafür sorgen, im Reinen mit uns selbst und im Frieden zu sein. Denn dann können wir auch eine verletzte Seite aus einer inneren, klaren und aufrechten Haltung heraus zeigen. Das schafft noch tiefere Verbindungen und erzeugt Hoffnung auf Augenhöhe.

Ein ganz großes Vorbild für mich persönlich ist die US-amerikanische Autorin Mel Robbins. Sie ist ein absolutes Beispiel für „She walks the talk“. Sie schafft es auf wunderbare Art und Weise eine authentische Nähe zum Menschen herzustellen, durch die Verbindung ihrer Expertise wie auch das Teilen ihrer eigenen Erlebnisse und Herausforderungen, die sie an ihre Grenzen bringen. Einfach herzöffnend! Authentisch sein erlaubt dir, dich in deiner menschlichen Emotionalität zu zeigen. Aus einer inneren, klaren und aufrechten Haltung. Damit kann es niemals Schwäche sein, sondern tiefe Verbindung.

KLARHEIT

Authentisch zu sein braucht Klarheit – für das eigene Sein und die Bedürfnisse. Ich darf mir selbst treu sein. Auch hierfür braucht es gnadenlose Ehrlichkeit mit sich selbst. Wir können nur dann wirklich unterstützend zur Seite stehen, wenn wir selbst voller Energie, Kraft und Klarheit sind. Klarheit, wofür wir in der Beratung stehen, was wir bieten und zu welchen Bedingungen

– oder anders formuliert, treu nach unserem eigenen Wertesystem. Deshalb gelten Regeln der Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Empathie und ein Feinadjustieren dessen, was wir bewirken und erleben wollen in der Welt, auch für uns selbst.

Das bedeutet, dass man sich regelmäßig Klarheit verschaffen sollte darüber, wer man ist, was man will und wohin der eigene Weg führt. In einer schnelllebigen und sich ständig wandelnden Welt kann es leicht passieren, dass man sich zu sehr auf das Wohl der Klient*innen, Firmen etc. konzentriert und dabei die eigenen Werte und Pfeiler aus den Augen verliert. Bevor man es überhaupt merkt, gerät man unabsichtlich in eine Situation des Verbiegens – verbiegen für das Business, die Kunden oder das Beratungsspektrum, obwohl man vielleicht längst aus diesem herausgewachsen ist.

Im Coaching begegne ich immer wieder Berater*innen, die an einem bestimmten Beratungskonstrukt festhalten, obwohl sie eigentlich andere Wege einschlagen möchten. Oftmals entsteht diese Situation aus Angst davor, Klient*innen bzw. Kund*innen zu vergraulen, oder aus Sorge vor Ablehnung, wenn sie ein neues Beratungsmodell etablieren wollen.

Doch nur wenn man sich selbst treu bleibt und regelmäßig für Klarheit sorgt, kann man klare Botschaften und Signale setzen, die von anderen wahrgenommen und respektiert werden. Authentisch sein bedeutet also nicht nur, die Klient*innen in das ersehnte „Wohlergehen“ zu führen, sondern auch dafür zu sorgen, dass man selbst in der Beratung Sinn und Erfüllung findet. Authentisch sein sorgt für klare Botschaften und Signale, die wahrgenommen und respektiert werden, sodass du dir auf deinem Weg treu bleiben kannst.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Authentizität im Beratungskontext unverzichtbar ist, um eine tiefere Verbindung zu den Klient*innen aufzubauen und langfristig Erfolg und Erfüllung in der Beratungsarbeit zu finden. Es erfordert die Fähigkeit zur Selbstreflexion und die Offenheit gegenüber Neuem, aber es lohnt sich, diesen Weg zu gehen. Authentisch sein bedeutet, seine Einzigartigkeit zu betonen und dadurch eine starke Verbindung und Vertrauen aufzubauen. Es ist ein fortwährendes Lernen und Entdecken, das nie aufhört und uns immer wieder spannende Erfahrungen und Erkenntnisse bietet.

** Dieser Beitrag wurde mit freundlicher Genehmigung der Autorin übernommen aus: Counseling Journal für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie, der Verbandszeitschrift des BVPPT, 25, Sommerausgabe 2023.



DURCHBRUCH BEI TRAININGSTHERAPIE

Eine langjährige Forderung der beruflichen Interessenvertretung der österreichischen Lebens- und Sozialberatung im Fachverband und in den Fachgruppen Personenberatung und Personenbetreuung konnte nun durchgesetzt werden. Voraussichtlich ab 1. Jänner 2025 sind entsprechend qualifizierte sportwissenschaftliche Berater*innen berechtigt, Trainingstherapie auch auf selbstständiger Basis anzubieten.

Bislang war es sportwissenschaftlichen Berater*innen nämlich – selbst wenn sie über die entsprechenden Ausbildungen und Qualifikationen sowie die staatliche Akkreditierung für Trainingstherapie verfügten – nicht gestattet, Trainingstherapie auf selbstständiger Basis anzubieten. Vielmehr durften sie trainingstherapeutische Leistungen – nach ärztlicher Anordnung und unter ärztlicher Aufsicht – ausschließlich im Rahmen eines Beschäftigungsverhältnisses in einer entsprechenden stationären oder ambulanten Einrichtung zur klinischen Versorgung oder Rehabilitation, bei einem Arzt bzw. einer Ärztin oder bei einer Physiotherapeutin bzw. einem Physiotherapeuten erbringen. Festgeschrieben war dieser Status, der im Grunde genommen hochqualifizierte, universitär ausgebildeten Expertinnen und Experten zu Gesundheitshilfsdienstleistern herabgestuft hatte, im „Medizinischen Assistenzberufe-

Gesetz“ (MAB-Gesetz) von 2013. Die nunmehrige Änderung der Berufsausübungsregelungen hat den Gesundheitsausschuss des Nationalrats am 26. Juni 2024 erfolgreich passiert.

„Die neue Regelung“, betont Andreas Herz, Obmann des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung, „ist nicht nur ein großer Erfolg für unsere Mitglieder, sondern bringt auch eine bedeutende Verbesserung für alle Österreicher*innen, die eine Trainingstherapie in Anspruch nehmen wollen oder müssen. Dank dieser gesetzlichen Änderung gibt es nun nämlich erweiterte Auswahlmöglichkeiten, wo und bei wem man eine Trainingstherapie durchführen möchte. Diese erweiterte Verfügbarkeit und Flexibili-



Foto: Marie Breyer

*** MAG. TANJA RIENÖSSL, Studium der Betriebs- und Sozialwissenschaften, dipl. psychosoziale Beraterin, Unternehmerin, Holistic-Business-Coach, Coaching für Leaderinnen, Selbstständige und Unternehmen im Mindful Leadership, dipl. System-Coach und Aufstellungs-Coach, diplomierte Hypnosetrainerin, eingetragene Fachexpertin im Bereich Stressmanagement und Resilienz, ISO-zertifizierte Coach & Trainerin, zahlreiche Fortbildungen in psychosomatischer Integration, Trauma-Verarbeitung, Theta-Healing. <https://be-the.best/>**

„Die neue Regelung, die es sportwissenschaftlichen Berater*innen ermöglicht, Trainingstherapie nun auch auf selbstständiger Basis zu erbringen, ist ein wichtiger Schritt, um die gesundheitliche Versorgung in Österreich zu verbessern.“

Andreas Herz, Obmann des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung

tät bedeutet eine bessere Versorgung und individuelle Betreuung für alle, die auf diese therapeutische Unterstützung angewiesen sind.“

Der medizinische Hintergrund: Wissenschaftliche Untersuchungen und Studien benannten in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten Dutzende Krankheitsbilder, für die eine medizinische Wirkung von körperlichem Training belegt werden konnte, darunter psychische wie Depression, Angstzustände, Stress, aber auch Schizophrenie, neurologische wie Demenz, Parkinson und Multiple Sklerose, Stoffwechselerkrankungen wie Metabolisches Syndrom, Adipositas, erhöhter Cholesterinspiegel und Diabetes Typ 1 und Typ 2, die ganze Palette der Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Erkrankungen der Lungen und der Atemwege, Störungen des Bewegungsapparats und

der Knochen bis hin zu Osteoporose und rheumatischer Arthritis, schließlich auch Krebserkrankungen. Körperliches Training bewirke in vielen Fällen deutliche Verbesserungen bei Befinden und Lebensqualität und leiste einen signifikanten Beitrag zur Verminderung der Mortalität. Auch der gesundheitsförderliche präventive Beitrag von gezielter Bewegung in Form von Trainingstherapie steht längst außer Frage.

Um Trainingstherapie nun auf selbstständiger Basis anbieten zu können, ist der Nachweis der entsprechenden Qualifikationen – etwa nach einem generell akkreditierten Bachelor- sowie Masterstudium der Sportwissenschaften oder durch individuelle Akkreditierung – sowie die Eintragung in die vom Bundesministerium für Gesundheit geführte Liste der zur Ausübung der Trainingstherapie berechtigten Sportwissenschaftler*innen Voraussetzung. Beim für das Gesundheitswesen zuständigen Bundesministerium wird ein Trainingstherapiebeirat eingerichtet, der Universitätsstudien der Sportwissenschaften in Hinblick auf ihre Eignung zur generellen Akkreditierung sowie Anträge auf individuelle Akkreditierung prüft und für die Eintragung in die Liste der zur Trainingstherapie befugten Sportwissenschaftler*innen zuständig ist.

Darüber hinaus unterliegen sportwissenschaftliche Berater*innen, die Trainingstherapie auf selbstständiger Basis anbieten, selbstverständlich diversen Berufspflichten, darunter Pflichten zur interdisziplinären und interprofessionellen Zusammenarbeit, zur Auskunft, zur Fortbildung, zur Dokumentation und zur Verschwiegenheit.



Info:

„Die Trainingstherapie durch Sportwissenschaftler*innen umfasst trainingstherapeutische Maßnahmen zur strukturellen Verbesserung der Bewegungsabläufe und der Organsysteme mit dem Ziel, die Koordination, Kraft, Ausdauer und das Gleichgewicht durch systematisches Training, aufbauend auf der Stabilisierung der Primärerkrankung und zur ergänzenden Behandlung von Sekundärerkrankungen, zu stärken. Übergeordnetes Ziel ist die Vermeidung des Wiedereintritts von Krankheiten sowie des Entstehens von Folgekrankheiten, Maladaptationen und Chronifizierungen wie auch die Prophylaxe, einschließlich Gesundheitserziehung.“

Aus dem eingebrachten Gesetzestext



ERHOLT EUCH GUT

Während es der Durchschnittsbevölkerung eher an der Bewegung als an der Erholung mangelt, ist es bei Freizeitsportlern oft andersherum: **SPORTaktiv-Doc** und Sportmediziner Robert Fritz über die Bedeutung des Regenerierens.

VON CHRISTOF DOMENIG ***

Kein wirksames Training ohne ausreichende und qualitativ hochwertige Regeneration – weiß man im Prinzip und trotzdem fällt das Regenerieren gerade ambitionierten Freizeitsportlern oft schwer: „Von denen, die regelmäßig Sport betreiben und das oft neben einem fordernden Beruf und Familie: Da unterschätzen sehr viele nach wie vor die Macht der Regeneration“, weiß SPORTaktiv-Doc Sportmediziner Robert Fritz. Er erinnert an das Prinzip der Superkompensation, das – obwohl die Vorgänge in unserem Körper durchaus komplexer sind, als es dieses einfache Modell besagt – dennoch als Gedankenmodell und zur Verdeutlichung des Zusammenspiels zwischen Training und Regeneration gut geeignet ist. Durchs Training setzen wir einen Reiz, der den Körper schwächt und an dem er in der folgenden Reparaturphase wächst. Aber nicht nur bis zum Ausgangsniveau, sondern etwas darüber hinaus. Jetzt, bevor wir wieder schwächer werden (und der Trainingseffekt verpufft ist), wäre es an der Zeit, das nächste Training draufzusetzen. Und so ergibt sich aus dem gut getimten und aufeinander abgestimmten Zusammenspiel und Ablauf zwischen Trainingsreiz und Erholungsphasen, dass wir stärker werden und unsere Leistungsfähigkeit ansteigt. Würden wir stattdessen

auf die benötigten Regenerationspausen verzichten und immer gleich ein Training aufs andere draufsetzen, ehe die Reparaturprozesse abgeschlossen sind, würden wir von Mal zu Mal schwächer werden.

HÖR AUF DEINEN KÖRPER

„Die Basis der Regeneration ist zunächst: Hör auf deinen Körper“, rät der Sportmediziner. „Frag dich, wie geht es mir eigentlich? Hast du das Gefühl, es geht dir gut, dein sportlicher Einsatz wird von angemessenem Erfolg belohnt: Sehr gut, mach einfach weiter. All jene, die aber sagen: Ich hab das Gefühl, es geht in der Leistungsfähigkeit nichts weiter, ich trainiere immer härter,



Die wichtigste - und zugleich am meisten unterschätzte - Regenerationsmaßnahme ist Schlaf: Da gehen die wichtigen Reparaturprozesse am effektivsten vonstatten.

„... mache immer mehr, aber es wird nicht besser, sondern eher schlechter: Die sollten über ihre Regeneration nachdenken.“

Oder auch die, die oft verletzt sind oder von Wehwehchen geplagt werden oder schlecht schlafen. Klassische Überlastungssymptome durch Entzündungen betreffen bei Ausdauersportlern beispielsweise das Knie („Läuferknie“ - das auch Radfahrer bekommen können), das Schienbein („Schienbeinvorderkantensyndrom“), die Achillessehne oder die Plantarfaszie des Fußgewölbes. „Das Gemeine daran ist: Man spürt es zunächst nur in der Früh und es verschwindet im Verlauf des Tages. Auch beim Sport spürst du es zunächst nicht oder es wird durch den Sport zu Beginn sogar besser. Aber dann wird es mehr und mehr und schließlich chronisch. Solche Überlastungszeichen soll man ernst nehmen. Wobei es in einer frühen Phase noch gar nicht nötig ist, zum Arzt zu gehen, sondern sich einfach zu fragen: Wann war mein letzter Ruhetag?“, so die Empfehlung des Sportmediziners.

Ein typischer Fehler, der die Regeneration betrifft, ist auch das „Nachholen“ von Trainings. Der Wettkampf rückt näher, man hat vielleicht einen Infekt gehabt und ist versucht, ausgefallene Einheiten eines Trainingsplans aufzuholen und komprimiert durchzuführen: „Aber das geht nicht. Es wird zu viel und der Körper kann den Reiz nicht verarbeiten. Gibst du ihm nicht die Zeit zur Regeneration, wirst du mit ziemlicher Sicherheit in eine Überlastung hineinlaufen.“ Ganz wichtig,

erklärt Robert Fritz, ist auch, neben dem Sport die Alltagsbelastung und sonstige Stressfaktoren mit zu berücksichtigen, um die passenden Regenerationszeiten zu finden. Ein mental fordernder, aber sitzender Beruf hat bereits das Potenzial, nötige Regenerationszeiten zu verlängern - aber vor allem sind es körperlich anstrengende Berufe, deren Belastungen unbedingt beachtet werden müssen, und auf die das Sportpensum unbedingt abgestimmt sein soll!

HRV-MESSUNG DER SPORTUHREN

Wer sich einen professionellen Trainingsplan auf Basis einer Leistungsdiagnostik, auf Lebensumstände und Ziel abgestimmt holt und sich danach richtet, ist einen bedeutenden Schritt weiter, weil Regenerationszeiten von Sportwissenschaftlern und Trainingsexperten einkalkuliert werden. Eine Möglichkeit, heute abzuschätzen, wie lange der Körper zum Verkräften einer Trainingseinheit braucht, bieten aber auch die modernen Sportuhren, die mittels Pulsmessung am Handgelenk 24 Stunden am Tag Körperfunktionen und etwa auch die Herzfrequenzvariabilität (HRV) überwachen. Und die letztlich aus einer Vielzahl an ermittelten Daten Stress und Erholungszeiten berechnen.

Obwohl die heute übliche Puls(wellen)messung am Handgelenk die Herzfrequenzvariabilität bei Weitem nicht so genau ermitteln kann wie ein Brustgurt, liefern die Uhren, wenn sie sich einmal auf den Träger „kalibriert“ haben, aufgrund der Vielzahl an gemessenen Werten recht verlässliche Daten, weiß Robert Fritz. Ein guter Indikator ist aber einfach auch die Ruheherzfrequenz: „Weicht diese um fünf bis zehn Schläge nach oben vom gewohnten Wert ab, kann das auf einen beginnenden Infekt hindeuten - aber genauso auf eine beginnende Überlastung.“ Auch die Ruheherzfrequenz wird von den Sportuhren angezeigt - ebenso aber lässt sie sich morgens ganz simpel mit den Fingern am Handgelenk messen.

PASSIVE UND AKTIVE REGENERATION

Die wichtigste - und zugleich am meisten unterschätzte - Regenerationsmaßnahme ist Schlaf: Da gehen die wichtigen Reparaturprozesse am effektivsten vonstatten. „Doch gerade am Schlaf wird oft weggezwickelt“, kritisiert der Mediziner, „im Versuch, Beruf, Familie, Sport zu vereinbaren, stehe ich um 4 Uhr auf, um meine Trainingseinheit durchzuziehen. Das ist aber nicht sinnvoll! Zumindest 6 bis 7 Stunden Schlaf sind nötig, damit sich Körper und Psyche erholen können.“

Ebenfalls wichtig und effektiv in der Unterstützung der Regeneration ist die passende Ernährung: „Geleerte



SPORTaktiv ist Österreichs größtes Aktivsport-Magazin. Es erscheint sechsmal pro Jahr und bietet ein breites Portfolio an Information und Service für Freizeit- und Hobbysportler von Biken über Laufen und Fitness, Skifahren und Langlaufen bis zum Klettern, zum Hiking und zu anderen Outdoorsportarten sowie Reportagen und Interviews aus dem Profisport. Regelmäßig erscheinen Specials zu Biken, Wintersport oder Outdoortrends. SPORTaktiv ist im Abo oder bei den Magazin-Partnern Hervis, Gigasport, Intersport Tscherne, weiteren ausgesuchten Sportfachhändlern sowie mittlerweile auch in Deutschland erhältlich oder online abrufbar: www.sportaktiv.com

Kohlenhydratspeichernach dem Training auffüllen, besonders bei Krafttraining aufs Eiweiß achten“, empfiehlt der Doc: „Damit lässt sich die Regenerationszeit um bis zu 50 Prozent verkürzen.“

Natürlich spricht auch für Freizeitsportler nichts dagegen, sich auch das eine oder andere weitere von Profisportlern abzuschauen, um Regenerationszeiten zu verkürzen und die Qualität der Regeneration zu verbessern. „Aktive Regenerationsmaßnahmen setzt man mit kurzen und sehr niedrig intensiven Bewegungsreizen - idealerweise am Ergometer mit einer maximalen Dauer von 30 bis 40 Minuten“, erklärt der Mediziner. Sinnvolle passive Regenerationsmaßnahmen sind etwa: Sauna, Wechselduschen und Wechselbäder - alles Maßnahmen, die die Durchblutung anregen. Massagen und Massageräte, eine Blackroll oder auch Elektromyostimulationsgeräte - auch daran kann man denken. Aber erst, wenn die zuvor genannten Basics stimmen - das Gefühl, der Schlaf, die Ernährung: Dann klappt auch die Regeneration. „Keep it simple“ ist auch hier letztlich das Motto, das der SPORTaktiv-Doc mit auf den Weg gibt.

** Dieser Artikel wurde mit freundlicher Genehmigung aus SPORTaktiv, Österreichs größtem Aktivsport-Magazin, übernommen.



Foto: Thomas Polzer

DR. ROBERT FRITZ

Der Sport- und Ernährungsmediziner ist einer der Gründer und medizinischer Leiter einer Unit der „Sportordination“ in Wien und einer der bekanntesten Sportärzte in Österreich. Als „SPORTaktiv-Doc“ beleuchtet er kompetent in jeder Ausgabe ein Sport- oder Ernährungsthema. www.sportordination.at

* **CHRISTOF DOMENIG** ist Chefredakteur von SPORTaktiv.



ERNÄHRUNGSBERATUNG BEFRUCHTET LEBENSBERATUNG

Wenn hinter einer vermeintlich psychosozialen Problemstellung Fehlernährung bzw. ein Ernährungsdefizit steckt. Vor allem das Weglassen des Frühstücks führt häufig und auch von Studien belegt zu unerwünschten Nebenwirkungen.

VON EDBURG EDLINGER *

Essen hält Leib und Seele beisammen. Nahrung spendet Energie und schenkt uns Kraft. Wenn energieraubende Themen bei Menschen auf der Agenda stehen, suchen sich Betroffene in der Regel die Beratung aus, zu der sie am ehesten eine Affinität haben. Doch manchmal muss man als Berater*in feststellen, dass es noch eine weitere Disziplin benötigt, um überhaupt ausreichend Ressourcen für anstehende Verhaltensänderungen oder Auseinandersetzungen zu haben. Es ist Zeit für eine Portion Kraftnahrung.

KLIENT*IN MIT AGGRESSION

Susanne kennt sich selbst nicht mehr. Es passiert ihr immer wieder, dass sie aggressiv reagiert. Im Nachhinein tut ihr das auch immer leid, aber in dem Moment rutscht ihr dann die eine oder andere verbale Übergriffigkeit oder Gereiztheit unkontrollierbar heraus. Beim Anamnesegespräch in der Lebensberatung beginnt die Suche nach den Wurzeln. „Gab es irgendwelche Veränderungen, die Sie mit dem zunehmenden aggressiven Verhalten in Verbindung bringen?“, könnte etwa die Frage lauten. Susanne stellt fest, dass es wohl mit der neuen Arbeit zu tun haben müsste. Sie fühlt sich dort aber sehr wohl und ist in einer angenehmen Arbeitsatmosphäre. Nur das Frühstück geht sich seitdem zeitlich

nicht mehr aus und so kommt es oft vor, dass sie erst mittags das erste Mal etwas isst.

EMPFEHLUNG ZUR ERNÄHRUNGSBERATUNG

„Wussten Sie, dass bereits allein unser Zentralnervensystem 120 g Glucose pro Tag braucht? Und wenn Ihr Gehirn Leistung bringen soll ohne Nahrung, dann werden wir zum Beispiel „hangry“ (Wortneuschöpfung aus den Wörtern hungry/hungrig und angry/wütend). Ich empfehle Ihnen, in einer Ernährungsberatung die neue Lebenssituation gemeinsam mit einem Profi zu betrachten und den Essalltag so zu optimieren, dass Sie wieder „die Fäden in der Hand haben“ und mit Energie, Stabilität und guter Laune Ihren Arbeitsalltag meistern können.“

ESSEN WIRKT

Besonders gut ist die Wirkung eines (fehlenden) Frühstücks belegt. Viele Studien verbinden das Auslassen des Frühstücks mit einer erhöhten Sterblichkeit, sowohl insgesamt als auch krankheitsassoziiert.

Frühstücken hält den Hunger in Schach, wie 2022 in zwei Studien eindrucksvoll gezeigt werden konnte⁽¹⁾. Vujović et al. bewiesen, dass diejenigen, die entweder das Frühstück auslassen oder die hohe Kalorienaufnahme von morgens auf abends verschieben, einen erhöhten Hunger zeigen. Der Körper versucht das Defizit zu Tagesbeginn, wo wir erfahrungsgemäß viel leisten müssen, später wieder aufzuholen, und diese Aufholversuche werden umso unkontrollierbar, je stärker eingespart wurde. Spätes Essen verdoppelt die Wahrscheinlichkeit, Hunger zu haben, im Vergleich zum Start in den Tag mit einem Frühstück von etwa 10 Prozent auf 20 Prozent⁽²⁾.

Ebenso fanden Ruddick-Collins et al. heraus, dass der Verzehr einer größeren Mahlzeit am frühen Morgen zu einem signifikant geringeren Hunger oder Verlangen nach Essen über den restlichen Tag führte⁽³⁾. In der Studie von Vujović et al. verringerte das Auslassen des Frühstücks und der späte Verzehr der Mahlzeiten den Energieverbrauch und reduzierte das Sättigungshormon Leptin, während es das Hunger-Förder-Hormon Ghrelin erhöhte. Die Forscher fanden ebenso heraus, dass spätes Essen den Körperfettaufbau begünstigt⁽²⁾.

„Wussten Sie, dass bereits allein unser Zentralnervensystem 120 g Glucose pro Tag braucht? Und wenn Ihr Gehirn Leistung bringen soll ohne Nahrung, dann werden wir zum Beispiel „hangry“ (Wortneuschöpfung aus den Wörtern hungry/hungrig und angry/wütend).“

FASTENIRRTUM

In der Ernährungspraxis kann ich diese Ergebnisse bestätigen: Essen Personen ausgerechnet dann zu wenig, wenn ihr Körper Energie benötigt, so kommt es zu Stoffwechselanpassungen mit einem „Herunterfahren des Systems“.

Unter dem Eindruck der verbreiteten Propagierung des intermittierenden Fastens neigen viele dazu, das Frühstück wegzulassen, um die heiß ersehnten 16 Stunden nahrungsfreie Zone doch noch irgendwie zu erreichen. Nur leider ist dieses Zahlendiktat ein großer Irrtum und eine Sackgasse, die zu einem immer stärkeren Sparen des Stoffwechsels führt und letztendlich eine Gewichtszunahme begünstigt. Der Körper versucht, sparsamer zu arbeiten, und das beeinflusst körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sowie Stimmung und Verhalten negativ.

Ein systemisches Review und eine Metaanalyse von Zahedi et al. konnten zeigen, dass ein Auslassen des Frühstücks in allen Altersgruppen häufiger mit Depressionen, Stress und psychischen Belastungen verbunden war. Bei jugendlichen „Frühstücksmuffeln“ wurden außerdem vermehrt Angstzustände festgestellt⁽⁴⁾.

Eine letzte Untersuchung möchte ich abschließend servieren, um die Bedeutung der ersten Mahlzeit weiter zu untermauern: Eine internationale Untersuchung beobachtete über mehrere Jahre ca. 115.000 Schüler*innen, die zu Hause frühstückten, auswärts das Frühstück einnahmen oder nicht gefrühstückt hatten. Ohne Frühstück war das Risiko für diverse Symptome wie beispielsweise körperliche Beschwerden (Schwindelgefühl, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Erbrechen), Angst/Depression, Denkprobleme, Aufmerksamkeitsprobleme, kriminelles Verhalten und aggressives Ver-

halten signifikant höher ⁽⁵⁾. Am wenigsten Auffälligkeiten zeigten Schüler*innen, die ihr Frühstück zu Hause essen konnten. Es konnte auch in den vergangenen Jahren in mehreren Untersuchungen belegt werden, dass zumindest eine gemeinsame Familienmahlzeit am Tag ganz wichtige Schutzfaktoren für die physische oder psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen bedeutet.



FAQ IN DER ERNÄHRUNGSPRECHSTUNDE

WANN SOLL ICH FRÜHSTÜCKEN?

Genießen Sie Ihr Frühstück dann, wenn Sie einen Hunger verspüren. Manche Menschen haben sofort nach dem Aufstehen Hunger, andere wiederum entwickeln erst ein bis zwei Stunden später Hungergefühle. Im Voraus noch ohne Appetit bzw. Hunger „auf Vorrat“ zu essen, fühlt sich nicht gut an und führt bei manchen Personen zu vermehrten Hungergefühlen den restlichen Tag über. In der individuellen Ernährungssprechstunde finden Diätolog*innen und Ernährungswissenschaftler*innen genussliche und alltagstaugliche Lösungen für einen optimalen Start in den Tag.

ICH HABE KEINEN HUNGER MORGENS!

Jeder Mensch ist einzigartig und hat unterschiedliche Bedürfnisse. Tatsächlich benötigen aber alle in den ersten Morgenstunden eine erste genussvolle Ladung Energie über eine Mahlzeit. Es ist nicht sinnvoll, sich zu früh ohne Hunger zum Essen zu zwingen. Es gibt aber viele Ursachen, warum der Hunger morgens nicht oder zu spät wach wird. Ursachen und Lösungen können in der persönlichen Ernährungsberatung gefunden und gemeinsam geplant werden.

TAKE-AWAY-MESSAGE:

- » Der richtige Zeitpunkt für das Frühstück in den ersten Morgenstunden ist individuell.
- » Frühstück ist essenziell für körperliches und geistiges Wohlbefinden und Gesundheit.
- » Gemeinsame Mahlzeiten fördern den Zusammenhalt und stärken Beziehungen.

Quellen/Anmerkungen

(1) Brandhorst S., Longo V.D.: Breakfast keeps hunger in check. *Cell Metab.* 2022 Oct 4;34(10):1420-1421. doi: 10.1016/j.cmet.2022.09.015. PMID: 36198286. Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36198286/>

(2) Vujović N., Piron M.J., Qian J., Chellappa S.L., Nedeltcheva A., Barr D., Heng S.W., Kerlin K., Srivastav S., Wang W., Shoji B., Garaulet M., Brady M.J., Scheer F.A.J.L.: Late isocaloric eating increases hunger, decreases energy expenditure, and modifies metabolic pathways in adults with overweight and obesity. *Cell Metab.* 2022 Oct 4;34(10):1486-1498.e7. doi: 10.1016/j.cmet.2022.09.007. PMID: 36198293; PMCID: PMC10184753. Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36198293/>

(3) Ruddick-Collins L.C., Morgan P.J., Fyfe C.L., Filipe J.A.N., Horgan G.W., Westertorp K.R., Johnston J.D., Johnstone A.M.: Timing of daily calorie loading affects appetite and hunger responses without changes in energy metabolism in healthy subjects with obesity. *Cell Metab.* 2022 Oct 4;34(10):1472-1485.e6. doi: 10.1016/j.cmet.2022.08.001. Epub 2022 Sep 9. PMID: 36087576; PMCID: PMC9605877. Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36087576/>

(4) Zahedi H., Djalalinia S., Sadeghi O., Zare Garizi F., Asayesh H., Payab M., Zarei M., Qorbani M.: Breakfast consumption and mental health: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Nutr Neurosci.* 2022 Jun;25(6):1250-1264. doi: 10.1080/1028415X.2020.1853411. Epub 2020 Dec 14. PMID: 33314992. Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33314992/>

(5) Gong W.J., Fong D.Y., Wang M.P., Lam T.H., Chung T.W., Ho S.Y.: Skipping Breakfast and Eating Breakfast Away From Home Were Prospectively Associated With Emotional and Behavioral Problems in 115,217 Chinese Adolescents. *J Epidemiol.* 2022 Dec 5;32(12):551-558. doi: 10.2188/jea.JE20210081. Epub 2021 Nov 25. PMID: 34148915; PMCID: PMC9643789. Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34148915/>



* **EDBURG EDLINGER, BSc**, Ernährungsbereiterin, Diätologin – Ernährungsmanagement (Innsbruck), Berufsgruppensprecherin für Ernährungsberatung in der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung der Wirtschaftskammer Tirol, Praxis in der Hoffburg, Innsbruck, www.diaetologin.eu



Veranstaltung: Online-Fortbildung für Ernährungsberater*innen

Am Freitag, dem 22. November 2024, von 14 bis 17 Uhr wird unter der Ägide des LSB-Fachverbandes online eine Fortbildungsveranstaltung mit Vorträgen aus dem Bereich Ernährungsberatung angeboten. **Teilnahmevoraussetzung:** aufrechte Gewerbeberechtigung für Lebens- und Sozialberatung, eingeschränkt auf **Ernährungsberatung**.

DAS PROGRAMM:

14.00–14.15 Uhr: Begrüßung durch Moderatorin Edburg Edlinger, BSc

14.15–14.30 Uhr: Edburg Edlinger, BSc: Qualitätsmanagement in der Ernährungsberatung – wie würden wir bei einem VKI-Konsumententest abschneiden?

14.30–14.45 Uhr: Vorstellungsrunde

14.45–15.45 Uhr: Ao. Prof.in MMag.³ Dr.ⁱⁿ Barbara Mangweth-Matzek: Essstörungen – was können wir präventiv tun? (Häufigkeit, Definition, Triggerfaktoren für problematisches Essverhalten, Prävention: Wie können wir bei der Vorsorge helfen?)

15.45–16.00 Uhr: Pause mit Bewegungserfrischung

16.00–17.00 Uhr: Dipl.-Psych. Markus Fumi: Das Leben der Anderen – Soziale Medien & ihre Wirkung auf unser Essverhalten (soziale Medien und Zusammenhänge mit Essgewohnheiten, Influencer und ihre Wirkung, Motivation hat Grenzen: Wenn Selbstoptimierung zum Zwang wird)

DIE REFERENT*INNEN:

Ao. Prof.in MMag.³ Dr.ⁱⁿ Barbara Mangweth-Matzek, Universitätsklinik für Psychiatrie II, Einrichtung für psychische und psychosomatische Erkrankungen (Innsbruck)

Dipl.-Psych. Markus Fumi, Leitender Psychologe, Abteilung für Kinder und Jugendliche (Schön Klinik Roseneck, Prien am Chiemsee)

Edburg Edlinger, BSc, Ernährungsbereiterin, Diätologin – Ernährungsmanagement (Innsbruck), Berufsgruppensprecherin LSB Ernährung (WK Tirol)

ANMELDUNGEN:

fv-pb@wko.at
Den Teilnahmelink erhalten Sie einen Tag vor der Veranstaltung.

Wichtiger Hinweis: Es handelt sich um eine Fortbildung im Sinne der Standes- und Ausübungsregeln. Nach Absolvierung können Sie beim Fachverband eine entsprechende Bestätigung bekommen. **Teilnahmevoraussetzung ist eine aufrechte Gewerbeberechtigung für Ernährungsberatung.**

LSB-KOOPERATION MIT TAGESMÜTTERN

Die Fachgruppe der Lebensberatung schloss nach mehreren Gesprächen eine Kooperationsvereinbarung mit dem Verein „Aktion Tagesmütter OÖ“ (Geschäftsführerin Doris Margreiter) für das Jahr 2024 ab. Der Verein stellt einen eigenen Expert*innen-Pool zusammen, für welchen sich Lebens- und Sozialberater*innen mit Eintrag im Expert*innen-Pool Supervision laufend bewerben können. Die Tagesmütter des Vereins können zwei Einzeleinheiten Supervision im Jahr bei Lebens- und Sozialberater*innen aus diesem Pool beanspruchen. Die Lebens- und Sozialberater*innen erhalten dafür einen Einheitskostensatz von je 95 Euro exkl. USt. vom Verein rückerstattet. www.tagesmuetter-ooe.org



Erfolgreiche Kooperation wird fortgesetzt: OÖ-Fachgruppenobmann-Stellvertreter und LSB-Berufsgruppensprecher Mag. Franz Landerl (Mitte) mit den Hrinkow-Aquarics-Teammanagern Alexander Hrinkow (r.) und Dominik Hrinkow (l.).

LSB-KOOPERATION MIT RADTEAM WIRD FORTGESETZT

Die sehr erfolgreiche Kooperation der oberösterreichischen Lebens- und Sozialberatung (WKOÖ-Fachgruppe) mit dem Radsportverein Hrinkow Aquarics befindet sich bereits im dritten Jahr. Nach den vielen positiven Ereignissen und Erfolgen (u.a. Glocknerkönig 2023 durch Jonas Rapp) wurde die Fortführung der Partnerschaft auch für das laufende Jahr 2024 beschlossen. Die Kooperation inkludiert neben toller Medienpräsenz mit dem Aufdruck des Logos der LSB-Berufsgruppe auf den Radsporttrikots und allen Werbemitteln auch die Begleitung bzw. das Coaching der Profis nach Bedarf, aber auch Vorträge in der vereinseigenen Academy. So widmete sich etwa der Vortrag der Ernährungsberaterin und Diätologin Jutta Diesenreither im Mai dem Thema „Zwischen Arbeit

und Hobby: Schnelle gesunde Küche“. Für den Herbst ist ein Vortrag des psychosozialen und sportwissenschaftlichen Beraters Mag. Manfred Simonitsch zu einem mentalen Thema bereits fixiert. Zudem gab es Coaching beim Start der Rad-saison am 15. April in Leonding und beim Kirschblütenrennen am 28. April in Wels. Darüber hinaus präsentiert sich die oberösterreichische Lebens- und Sozialberatung mit ihren drei Bereichen psychosoziale, sportwissenschaftliche und Ernährungsberatung mittels eigener Infostände in Rahmen der Österreich-Rundfahrt („Tour of Austria“) in der ersten Juli-woche in Steyr sowie beim Innenstadtkriterium am 11. August 2024 ebenfalls in Steyr.

„Die Menschen sind wie das Meer, manchmal glatt und freundlich, manchmal stürmisch und tückisch - aber eben in der Hauptsache nur Wasser.“

ALBERT EINSTEIN



Kontakt



BURGENLAND

Robert-Graf-Platz 1
7000 Eisenstadt
T 05/90907-3120
F 05/90907-3115
E marlene.wiedenhofer@wkbgl.at
<https://www.wko.at/bgl/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start>



KÄRNTEN

Europaplatz 1
9021 Klagenfurt am Wörthersee
T 05 90 90 4 160
F 05 90 904 164
E innungsgruppe7@wkk.or.at
<https://www.wko.at/ktn/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start>



NIEDERÖSTERREICH

Wirtschaftskammer-Platz 1
3100 St. Pölten
T +43 2742 851-19190
F +43 2742 851-19199
E dienstleister.gesundheit@wknoe.at
<https://www.wko.at/noe/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start>



OBERÖSTERREICH

Hessenplatz 3
4020 Linz
T 05/90909-4145
F 05/90909-4149
E pb@wkoee.at
<https://www.wko.at/ooe/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start>



SALZBURG

Julius-Raab-Platz 1
5027 Salzburg
T 0662 8888 279
F 0662 8888 679279
E lebensberater@wks.at
<http://wko.at/sbg/lsbundpb>



STIERMARK

Körblergasse 111-113
8010 Graz
T 0316/601-530
F 0316/601-424
E dienstleister@wkstmk.at
<https://www.wko.at/stmk/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start>



TIROL

Wilhelm-Greil-Straße 7
6020 Innsbruck
T 05 90 90 5-1284
F 05 90 90 5-51284
E pp@wktiro.at
<https://www.wko.at/tirol/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start>



VORARLBERG

Wichnergasse 9
6800 Feldkirch
T 05522/305-279
F 05522/305-143
E Beratung@wkv.at
<https://www.wko.at/vlbg/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start>



WIEN

Straße der Wiener Wirtschaft 1
1020 Wien
T +43 1 514 50 2302
F 01 514 50 92302
E personenberatung@wkw.at
<http://www.wko.at/wien/personenberatung>

