

Lebe

Das Magazin
der Lebens- und
Sozialberatung

06

Akademische Weihen

LSB auf der Uni – die
Angebote im Porträt,
Teil 2: Donau-Universität Krems

12

Re-Start – was nun?

Leben mit oder nach Corona

42

Superwaffe Sport

Immunität lässt sich trainieren:
Plädoyer für Bewegung



Fachgruppenobfrauen und Fachgruppenobmänner



Ing. Mag. Harald Zumpf
Fachgruppenobmann
Burgenland



Irene Mitterbacher
Fachgruppenobfrau
Kärnten



Robert Pozdena
Fachgruppenobmann
Niederösterreich



Mag. Franz Landerl
Fachgruppenobmann
Oberösterreich



DI Günter Schwiefert
Fachgruppenobmann
Salzburg



Andreas Herz, MSc
Fachgruppenobmann
Steiermark



Bernhard Moritz, MSc
Fachgruppenobmann
Tirol



KommR Susanne Rauch-Zehetner
Fachgruppenobfrau
Vorarlberg



Mag. Harald Janisch
Fachgruppenobmann
Wien

www.lebensberater.at

DIE FRAGE DER RESILIENZ



ANDREAS HERZ, MSc
Obmann des Fachverbands
Personenberatung und
Personenbetreuung

Mit dem Corona-Virus, das uns nun bald ein Jahr „begleitet“, sind zwei Begriffe noch stärker ins Zentrum des öffentlichen Diskurses gerückt, die bei uns in der Lebens- und Sozialberatung generell eine zentrale Stellung einnehmen: Krise und Resilienz. Wie wirken sich Krisen auf unser Leben, auf unser Wohlbefinden aus und wie können wir uns für den Umgang mit Krisen wappnen – und zwar als Individuen ebenso wie als „Organisationen“, sprich: Familien, soziale Einheiten, Unternehmen oder öffentliche Körperschaften, Behörden und Einsatzorganisationen?

Plötzlich hat sich diese Frage vielen Menschen in einer noch vor einigen Monaten völlig ungeahnten Dringlichkeit aufgedrängt: Wie ist es um meine körperliche, mentale, gesundheitliche Konstitution, meine Widerstandsfähigkeit bestellt? Was habe ich der Bedrohung durch das neuartige Virus entgegenzusetzen? Fühle ich mich gesund, fit und gerüstet, stark genug, dieser Herausforderung im Falle des Falles begegnen zu können?

Wir wissen heute nach wie vor viel zu wenig, um die Wirkungsweise des Corona-Virus gänzlich durchschauen und einschätzen zu können. Doch lässt sich nicht leugnen, dass die individuelle Disposition – unsere körperliche und gesundheitliche Konstitution – mitbestimmend dafür sein kann, wie das Virus mit uns verfährt, wenn wir uns damit infizieren. Das hat durchaus auch bedrohliche und dramatische Implikationen: Niemand kann etwas für sein Alter, da gibt es keine Entscheidungsfreiheit. Und niemand ist selbst bei gesündester Lebensweise davor gefeit von (Vor-)Erkrankungen betroffen und damit geschwächt zu sein.

Unser Bestreben muss es nun vorrangig sein, unser Möglichstes zu tun, um Virus und Pandemie durch erfolgreiche Strategien der Bekämpfung unter Kontrolle zu bringen. Auch dabei können wir als Lebens- und Sozialberater*innen mit unserem Know-how und unserer Erfahrung in den drei Themenfeldern psychologische Beratung, Ernährungsberatung und sportwissenschaftliche Beratung unseren Beitrag leisten. Nicht umsonst sind unsere Mitglieder federführend und mit ausgewiesener Resilienz- und Präventionskompetenz in Bereichen wie Krisenintervention, Krisenmanagement, Supervision, aber auch im organisierten, etwa dem betrieblichen Gesundheitsmanagement aktiv.

Doch darüber hinaus haben wir Lebens- und Sozialberater*innen Menschen aller Altersstufen aus den unterschiedlichsten Lebenszusammenhängen zu jeder Zeit ein starkes Angebot zu machen: nämlich sie dabei zu unterstützen, physisch und psychisch für ein Leben in Wohlbefinden und Gesundheit proaktiv Mitverantwortung zu übernehmen und damit auch für die Bewältigung von Krisen gerüstet, also resilient zu sein. Corona ist in diesem Sinne nur ein Brennglas, das uns Grundlegendes in höchster Deutlichkeit und Dringlichkeit vor Augen führt.

Mit dem Magazin LEBE, herausgegeben vom Fachverband für Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Österreich, bieten wir diesem Angebot – Ihrer Kompetenz und Expertise – eine Plattform.

**Herzlichst,
Ihr Andreas Herz**

Beiträge und Anregungen an: lebe@cfauland.at

INHALT



06 AKADEMISCHE WEIHEN

Universitäre Ausbildungen und Master-upgrades für die psychologische Beratung innerhalb der Lebens- und Sozialberatung an Österreichs Universitäten, Teil 2 der Serie: Donau-Universität Krems. Plus: die Ausbildungsverantwortlichen im Interview zum USP ihres Lehrgangsangebots.



12 CORONA-RE-START

Corona hat unser Leben aus den Angeln gehoben. Vieles ist bedrohlich erschienen, manches konnten wir auch in einem neuen, ungewohnten Licht sehen. Was wird sich verändern nach Corona, was wird wieder, wie es war? Fragen, die sich LSB-Oberösterreich-Berufsgruppensprecher Franz Landerl gestellt hat.

14 NACHHALTIGKEIT IN DER BERATUNG

Wie lässt sich in der Lebensberatung Nachhaltigkeit erzielen? Indem sie von Beginn weg klar als Ziel definiert ist, denn: Ziele lassen sich nur verfolgen, wenn sie klar und konkret sind.

18 BERATUNG ALS BEZIEHUNG?

Wie definiere ich Nachhaltigkeit in der Beratung? Was könnte ein nachhaltiges Ergebnis im Prozess bewirken? Bringt es was, sich als Berater*in mit seinen Erfahrungen einzubringen? Ein großes Thema, das uns alle in der Praxis der Beratung fordert und berührt.



20 FRECH, WILD, WUNDERBAR

In der Lebensberatung begegnen wir immer wieder Menschen, die auf der Suche nach den großen Antworten des Lebens sind und sich fragen, wer sie wirklich sind und was ihre Vision von einem authentischen und erfüllten Leben eigentlich wirklich ist.

24 KRÄNKUNGEN

Wenn Kränkungen krank machen: Niemand von uns ist geschützt vor bewussten oder unbewussten Kränkungen, die im Zusammenleben mit anderen passieren. Wie Menschen damit umgehen und wie man sie in der Beratung dagegen wappnen kann.

28 DIE MACHT DER AFFÄRE

Wie damit umgehen, wenn in der Beratung ein „Seitensprung“ zum Thema wird? Das Tohuwabohu auf persönlicher und zwischenmenschlicher Ebene verlangt nach Orientierung.



32 WIE LEBEN GELINGT

Aus der Beratungspraxis: Einfache und grundlegende Tools, mit denen Klientinnen und Klienten ihre Ziele erreichen können.

34 LEBEN ALS MINGLE

Mixed & Single: gebunden und doch unverbindlich – ein Leben zwischen Single und Paarbeziehung. Mingle-Beziehungen sind im Trend. Doch macht die grenzenlose Freiheit wirklich glücklich?



36 GESUNDE BEWEGUNG

Bewegung als das gesündeste Medikament: Richtige Bewegung ist der Schlüssel zu Wohlbefinden, Gesundheit und Resilienz: aus den Pharmedlabors der sportwissenschaftlichen Berater*innen.

39 HOMETRAINING

Corona hat es gezeigt: Selbst wenn in den Hallen und Fitnessstudios nichts mehr geht, finden sich in den eigenen vier Wänden Möglichkeiten seinen Körper in Schuss zu halten.



42 SUPERWAFFE SPORT

Selbstisolation, Hausbeschränkung und Bewegungsmangel haben gravierende Auswirkungen auf den menschlichen Körper und das Immunsystem: daher ein flammender Appell für ausreichende Bewegung.

47 RESTLOS SATT

„Gute Lebensmittel sind teuer“, jammern viele. Dennoch landet in Österreich jedes achte verkaufte Lebensmittel im Müll. Damit werden pro Haushalt jährlich Lebensmittel im Wert von über 300 Euro entsorgt. Kniffe für restlosen Genuss.



48 HIMMLISCHE AROMEN

Vanille, Anis, Zimt & Co. – von den weihnachtlichen Düften und Genüssen geht auch wohltuende und gesundheitsfördernde Wirkung aus.

50 ZAHLEN & FAKTEN

Gesundheitsrelevante Kennzahlen im Überblick.

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 direkt beim Foto angeführt
Fotos von Adobe Stock.



EIN FROHES, FRÖHLICHES
Weihnachtsfest
UND EIN GESUNDES,
ERFOLGREICHES,
GLÜCKLICHES **Jahr**
2021 WÜNSCHEN
IHNEN

Verantwortliche und MitarbeiterInnen der
Fachgruppen und des Fachverbands
Personenberatung und Personenbetreuung
der Wirtschaftskammer Österreich

AKADEMISCHE WEIHEN IN DER LEBENSBERATUNG

Teil 2 der Serie über universitäre Ausbildungsangebote für den Bereich psychologische Beratung in der Lebens- und Sozialberatung (LSB) an österreichischen Universitäten. Diesmal nehmen wir die Lehrgänge der „Donau-Universität Krems“ unter die Lupe und laden die Lehrgangsverantwortlichen Alexandra Koschier und Leo Pöcksteiner ein, ihre Angebote und deren USP vorzustellen.

Donau-Universität Krems

Als „die Universität für Weiterbildung“ bietet die „Donau-Universität Krems“ (NÖ) für den Bereich der Lebens- und Sozialberatung zwei Lehrgänge an: einen akademischen Universitätslehrgang „Psychosoziale Beratung“ sowie eine „Masterstufe“ (Master of Science – MSc).

AKADEMISCHER UNIVERSITÄTSLEHRGANG „PSYCHOSOZIALE BERATUNG“

Der akademische Universitätslehrgang „Psychosoziale Beratung“ hat zum Ziel, dass die Studierenden vertiefte, spezialisierte und anwendungsorientierte Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Lebens- und Sozialberatung erlernen und die dafür geforderte Kompetenz entwickeln. Es wird ein integratives Konzept aus tiefenpsychologischen, humanistischen und systemischen Ansätzen vertreten und vermittelt. Beratung wird als komplexe zwischenmenschliche Interaktion gesehen, die aufgrund einer konkreten Nachfrage in Gang kommt, inhaltlich und zeitlich begrenzt ist und dem/der Ratsuchenden (Klient*in) Freiheit lässt.

Der Universitätslehrgang versteht sich als Angebot einer umfassenden Aus- bzw. Weiterbildung in den psychosozialen Beratungsfeldern der Lebens- und Sozialberatung, was durch die Breite der Themen und Methoden sowie die Kompetenz der Vortragenden und des universitären Rahmens garantiert wird. Die Lehrgangsführung gewährleistet dabei den Zusammenhang in der Komplexität der Lernprozesse und die Einheit in der Vielfalt.

Der Lehrgang wurde von der Zertifizierungsstelle des Fachverbandes des allgemeinen Gewerbes für die Lebens- und Sozialberatung genehmigt.



Foto Campus Krems: © Walter Steibantisch

„Psychosoziale Beratung“ – die wichtigsten Facts

- » **Fächer:** Einführung in die Lebens- und Sozialberatung sowie Methodik der Lebens- und Sozialberatung, Krisenintervention, rechtliche und betriebswirtschaftliche Grundlagen, Ethik, Grundlagen für die Lebens- und Sozialberatung in angrenzenden Fachbereichen, Praxeologie (Gruppenselbsterfahrung), Praktikum, Abschlussarbeit
- » **Dauer:** 6 Semester, berufsbegleitend
- » **Gruppengröße:** maximal 18 Studierende
- » **Unterrichtszeiten:** berufsbegleitende Blockveranstaltungen an 24 Wochenenden (Freitag bis Sonntag)
- » **Umfang:** 92 ECTS
- » **Kosten:** EUR 8.910,-
- » **Ort:** Donau-Universität Krems
- » **Abschluss:** Akademisch geprüfte/r Psychosoziale/r Berater*in

HINWEIS

Der nächste Start eines akademischen Universitätslehrgangs „Psychosoziale Beratung“ ist für 18. Februar 2022 geplant.

INFOABEND

Infoabend Universitätslehrgänge „Psychosoziale Beratung“ (findet online statt) am Donnerstag, den 11. Februar 2021, **Information und Anmeldung:** <https://www.donau-uni.ac.at/psymed/beratung>

MASTERSTUFE „PSYCHOSOZIALE BERATUNG“ - MSc

In der Masterstufe (Master of Science - MSc) wird eine neue, alle Beratungsberufe umfassende Vertiefung ermöglicht, um einen Überblick über die vielfältigen Beratungsangebote und neue Entwicklungen zu erhalten, übergreifende Grundfragen zu diskutieren und Forschungstätigkeiten voranzutreiben, Management- und Führungsqualitäten für Beratungseinrichtungen zu fördern, multiprofessionelle Kooperationsformen weiterzuentwickeln sowie verantwortliche Rollen in der Aus- und Weiterbildung für Beratungsberufe zu übernehmen.

Die Beratungspraxis der Teilnehmer*innen ist didaktischer Ausgangspunkt. Ergänzend zu den Inputs der Vortragenden werden die Lehrveranstaltungen mit Elementen aus dem Austauschlernen („joint competence“) und innovativen Methoden der Erwachsenenbildung gestaltet. Durchgängig didaktisch relevant sind die Genderperspektive und die multikulturelle Perspektive.

Masterstufe „Psychosoziale Beratung“ – die wichtigsten Facts

- » **Fächer:** übergeordnete Beratungsthemen und Forschung, Masterthesis
- » **Dauer:** 4 Semester – bei Anrechnung der Grundausbildung „Psychosoziale Beratung“ (Lebens- und Sozialberatungsausbildung), berufsbegleitend
- » **Gruppengröße** maximal 18 Studierende
- » **Unterrichtszeiten:** berufsbegleitende Blockveranstaltungen an 9 Wochenenden (Freitag bis Sonntag); individuelle wissenschaftliche Begleitung bei der Master-Thesis
- » **Umfang:** 120 ECTS (inkl. Grundlehrgang „Psychosoziale Beratung“)
- » **Kosten:** EUR 5.250,-
- » **Ort:** Donau-Universität Krems
- » **Abschluss:** Master of Science (MSc)

HINWEIS

Der nächste Start eines Master-Universitätslehrgangs „Psychosoziale Beratung (MSc)“ ist für 17. September 2021 geplant.

INFOABEND

Infoabend Universitätslehrgänge „Psychosoziale Beratung“ (findet online statt) am Donnerstag, den 11. Februar 2021, **Information und Anmeldung:** <https://www.donau-uni.ac.at/psymed/beratung>

Im Interview: ALEXANDRA KOSCHIER & LEO PÖCKSTEINER

In welchem Ausmaß werden die LSB-Angebote der Donau-Universität Krems angenommen, wie viele Studierende können Sie aufnehmen bzw. müssen Sie eine Auswahl unter den Bewerber*innen treffen? Wenn ja, nach welchen Kriterien gehen Sie vor?

Die Nachfrage ist zuletzt für die akademischen Universitätslehrgänge „Psychosoziale Beratung“ wieder deutlich gestiegen. Wir arbeiten mit Lehrgangsguppen und führen im Rahmen des Aufnahmeprozesses auch ein persönliches Aufnahmegespräch durch. Hier wird überprüft, ob die Vorstellungen der Kandidat*innen und unser Angebot zusammenpassen, darauf geschaut, dass die Fähigkeit in einer Gruppe zu lernen sowie die Bereitschaft und Fähigkeit, sich auf etwas Neues mehrperspektivisch einzulassen, sich auseinanderzusetzen und unterschiedliche Sichtweisen diskutieren zu können, gegeben ist. Für das Masterstudium werden zudem die Erfahrungen mit dem Verfassen wissenschaftlicher Arbeiten erfragt. Es geht also darum,

Ziele, Motivationen, Erwartungen und vorhandene Kompetenzen der künftigen Studierenden zu erfassen.

Wie lässt sich der/die typische Hörer*in Ihrer Ausbildungen beschreiben, worin sehen Sie die Hauptmotive, sich für eine Ihrer Ausbildungen zu entscheiden?

Die Interessent*innen sind häufig schon länger im Ausloten, was der nächste Entwicklungsschritt in ihrem Leben sein könnte. Das betrifft sowohl die persönliche Weiterentwicklung und Weiterbildung, aber auch die Qualitätssteigerung in der bisherigen beruflichen Tätigkeit sowie die Entwicklung von Selbstständigkeit im Feld der Lebens- und Sozialberatung. Manche unserer Studierenden sind bereits in angrenzenden Feldern der Lebens- und Sozialberatung tätig und wollen sich beruflich weiterentwickeln oder auch psychosoziale Beratung zusätzlich in ihr berufliches Portfolio aufnehmen. Zudem zeigt sich der Wunsch nach einer akademischen Auseinandersetzung mit psychosozialer Beratung.



Mag.ª Alexandra Koschier leitet den Lehrgang „Master of Science (MSc) – Psychosoziale Beratung“ an der Donau-Universität Krems. Ihr obliegt zudem die Fachbereichsleitung für „Psychosoziale Beratung“ am „Department für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit“ der Donau-Universität Krems.



Leo Pöcksteiner, MSc, leitet den Lehrgang „Akademische/r Berater/in sowie Lebens- und Sozialberater/in“ an der Donau-Universität Krems.

Welchen USP attestieren Sie Ihren Lehrgängen – auch im Vergleich zu Angeboten anderer Anbieter?

Wir vermitteln ein gediegenes integratives Konzept tiefenpsychologischer, humanistischer und systemischer Ansätze, entlang dessen die Studierenden die eigenständige Anwendung von Lebens- und Sozialberatung mit ihren Tätigkeitfeldern lernen. Die Verschränkung von Theorie und Praxis wie auch Selbsterfahrung und Lernen auf Gruppenebene ist dabei ein durchgehendes Prinzip. Lernergebnisse sind, Theorie, Methodik und Praxis der psychosozialen Beratung zu kennen, zu diskutieren, vergleichen, zuordnen und erklären zu können, wesentliche Dynamiken im Beratungsfeld differenzieren und analysieren zu können und zentral selbstständige Beratung durchführen zu können. Im Rahmen des Masterstudiums Psychosoziale Beratung lernen die Studierenden Strategien und Konzepte zum Umgang mit diversen übergeordneten psychosozialen Beratungsthemen zu entwickeln, zu planen und umzusetzen sowie wissenschaftliche Problemstellungen zu erkennen und sich mit übergreifenden Forschungsthemen auseinanderzusetzen.

Welchen beruflichen, biografischen bzw. akademischen Background haben Ihre Vortragenden? Wie „wissenschaftlich“ ist Ihr Ansatz?

Wir trachten danach einen guten und inhaltlich fundierten Mix an Vortragenden zu haben. Die Vielfalt zeigt sich durch jeweils eigene berufliche Praxis, in abgeschlossenen akademischen Aus- und Weiterbildungen sowie in Erfahrungen in Lehre, Training und wissenschaftlicher Praxis. Dies erscheint uns unbedingt notwendig, um der Anwendungsorientierung der Ausbildung eine wissenschaftlich verankerte Theorieleitung zu geben, sowohl in den Grundlagen wie auch in den Methoden, Haltungen und Rollenbildern von psychosozialer Beratung. So sind unsere Vortragenden neben ihrer akademischen Grund- bzw. Weiterbildung Lebens- und Sozialberater*in-

„Wir vermitteln ein gediegenes integratives Konzept tiefenpsychologischer, humanistischer und systemischer Ansätze, entlang dessen die Studierenden die eigenständige Anwendung von Lebens- und Sozialberatung mit ihren Tätigkeitfeldern lernen. Die Verschränkung von Theorie und Praxis wie auch Selbsterfahrung und Lernen auf Gruppenebene ist dabei ein durchgehendes Prinzip.“

nen, Psycholog*innen, Mediator*innen, Supervisor*innen, Psychotherapeut*innen mit Tätigkeitsschwerpunkten von Familienberatung, Suchtberatung, Sexualberatung, Frauenberatung, Männerberatung, Unternehmensberatung und sind von den Ansätzen her oft mehrfach ausgebildet. Wichtig ist auch hier eine laufende wissenschaftliche Verankerung.

Wie ist das Feedback der Studierenden, welche Benefits haben sie von Ihren Ausbildungen?

Unsere Aus- bzw. Weiterbildungen werden laufend evaluiert und im Rah-

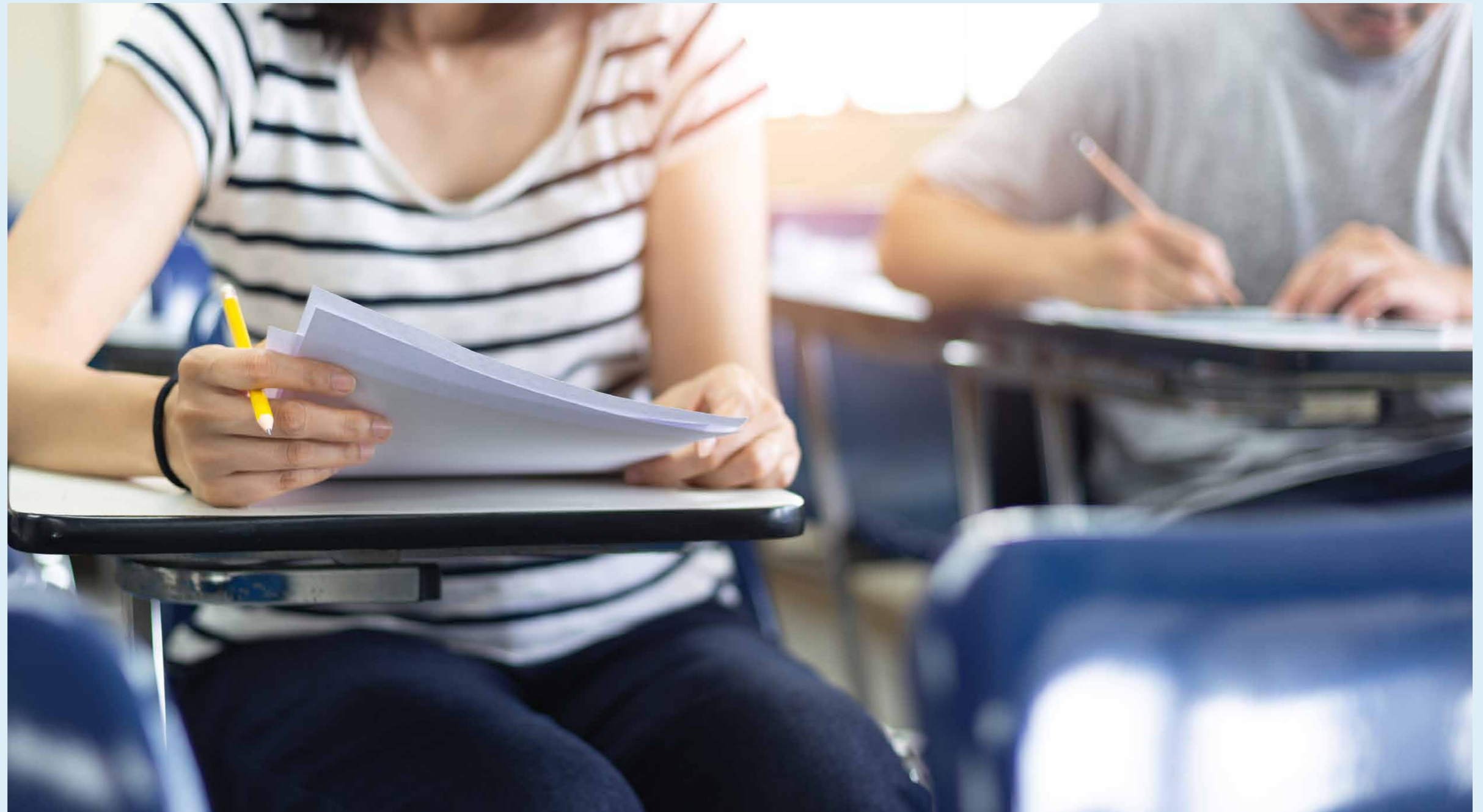
men einer wissenschaftlichen Begleitforschung bewertet. Hier zeigt sich, dass eine wesentliche Entwicklung im Bereich der professionellen Fähigkeiten liegt. Hervorgehoben werden auch die multiprofessionelle Ausbildung, die Vernetzung innerhalb der Beratungs-Community sowie der fachliche Diskurs auf wissenschaftlichem Niveau. Wesentlich ist uns der gelingende Transfer der Theorie in die Beratungspraxis.

Wie stellt sich in Ihren Augen der Ausbildungsstand der heimischen LSB im internationalen Vergleich dar?

Die Universitätslehrgänge Psychosoziale Beratung der Donau-Universität Krems erreichen Studierende aus dem gesamten deutschsprachigen Raum, auch da die universitäre Anbindung der Beratung einen immer größeren Stellenwert einnimmt.

Welche Pläne verfolgen Sie in diesem Bereich für die absehbare Zukunft?

Wir möchten die psychosoziale Beratung auf einem guten akademischen Niveau etablieren und damit die LSB in Österreich nachhaltig weiterentwickeln.



RE-START:

WIEDER ALLES SCHNELL HOCHFAHREN ODER VIELES NEU AUFSETZEN?

Auf die Wochen der Lockdown-Agonie durch die Corona-Krise folgten das „Aufwachen aus der Schockstarre“ und die Eingewöhnung in ein Leben im Schatten des Virus. Vieles wurde in – wenn auch kleinen Portionen und Schritten – wieder möglich. Vielfach regen sich jetzt Fragen.

VON FRANZ LANDERL */**



* **MAG. FRANZ LANDERL**, Counselor grad. BVPPT, Diplom-Lebensberater, Supervisor, Coach, Berufsgruppensprecher der LSB in Oberösterreich, Mitglied im Fachausschuss der SB in der WKÖ Wien.

Schaffen wir das? Wie viele bleiben am Boden, kommen nicht mehr hoch? Wollen wir „zurück in das Davor“, wie es der Wirtschaftsethiker und Theologe Markus Schlagnitweit selbst als Frage formuliert? Diese Krise hat uns so manches offenbart und leidvoll aufgezeigt. Sie hat uns und wird uns noch viel abverlangen. Wir dürfen trotz der Krise aber jetzt schon konstatieren:

KRISE ALS CHANCE: Es war nicht nur eine Katastrophe, es ist nicht alles schlecht an der Situation. Manche sagen, es hat so etwas gebraucht, manche sagen, es war zu erwarten, manche hat es auch am „falschen Bein erwischt“. Es hat uns gezeigt, dass wir mit Grenzen, Ein- und Beschränkungen, Eingriffen, Ungewohntem und Unvorstellbarem leben müssen und dies – obwohl herausfordernd – doch geht.

UMSTÄNDE sind nicht verantwortlich dafür, wie es mir geht. Auch in dieser Situation merken wir, dass wir noch immer genug selbst in der Hand haben. Selbst steuern können. Hier gilt der alte Vergleich: Bin ich Thermometer oder Thermostat? Bestimme ich über die Umstände oder bestimmen die Umstände über mich? Lasse ich mich (passiv) von den Umständen diktieren

oder gestalte ich aktiv? Wenn wir auf diese Monate zurückschauen, haben wir viel Neues, Unbekanntes, Kreatives etc. erlebt und um uns herum erfahren. Ich selbst hätte mir nicht gedacht, in Videokonferenzen nur so herumzuswischen oder sogar kleine Seminare abzuhalten.

LANGWEILE HAT EINE NEUE QUALITÄT: Für mich selber war es eine ungewohnte Situation. Termine aus dem Kalender streichen, Besprechungen absagen, freie Abende, freie Tage ... Da kann einem schon langweilig werden nach dem 27. gelösten Sudoku oder dem x-ten Spaziergang um den Häuserblock. Aber jetzt hatten wir einfach Zeit (zumindest all jene, die nicht hart und über Gebühr in systemrelevanten Berufen arbeiten mussten). Wir hatten eine lange Weile für andere Sachen: endlich aufräumen, endlich das schon lange geplante Buch lesen, endlich das, was man schon lange vor sich herschob zu tun, endlich auch mal NICHTS tun, einfach so. Das auch den Kindern so zu erklären. Keine Bespaßung, egal, wie und wo. Puh ...

ENTRÜMPELN: Viele hatten nun (seit Langem) wieder Zeit, im Haushalt, im Büro so richtig auszusortieren. Was habe ich nicht selbst in diesen Tagen durch den

„Reißwolf“ gejagt, in gelben Säcken entsorgt ... Jeder hat so selbst zu definieren, was er nicht mehr braucht, aber bei vielen Ordnern war meine Devise: Wo ich die letzten beiden Jahre nicht mehr hineingeschaut habe, weg damit. Das kann der Startschuss für ein leichteres Leben nach der Krise sein.

SOLIDARISCH HANDELN: Krisen erzeugen ein neues Wir-Gefühl. Auch wenn es mit Abstand geschehen muss, aber es ist bewundernswert, wo in dieser Zeit freiwillig und ehrenamtlich geholfen wurde. Es tut uns Menschen gut, andere zu unterstützen und unterstützt zu werden. Wir sehen jetzt, mit welchen Kleinigkeiten wir anderen Menschen Freude bereiten können. Behalten wir uns auch nach der Corona-Krise einen Blick dafür, wer in unserem Umfeld Hilfe braucht.

BEWUSST ESSEN: Es blieb einfach Zeit für gemeinsames Essen bis hin zu gemeinsamem Kochen. Viele staunten, wie einfach es ist, geschmacklich gutes und hochwertiges Essen auf den Tisch zu bringen. Zu schauen, wo gibt es lokale einheimische Produzenten mit Lieferservice. Sollte diese Einstellung nicht auch weiterhin genutzt werden?

VIELES NEU AUFSETZEN: So besteht jetzt auch die Möglichkeit, nicht einfach so weiterzumachen wie vorher, sondern neue Weichen zu stellen, sich von Altem zu trennen, zu entrümpeln. Neues zu pflanzen (nicht nur im buchstäblichen Sinn im Frühjahr), sondern jetzt schon zu planen, neue Wege zu beschreiten. Es wird uns nicht erspart bleiben, vieles neu und anders aufzusetzen. Lebenskonzepte werden vielfach um- oder neugeschrieben werden (müssen). Da ist es gut, wenn wir als Berater, Counselor, Coaches an der Seite der Menschen stehen. Sie werden uns brauchen auf neue Art und Weise. Noch mehr als Zuhörer und um gemeinsam Ideen zu finden, um den Lebensalltag zu gestalten. Umso mehr als Unterstützer und Motivatoren. Um das Wort von Österreichs Bundeskanzler Kurz umzumünzen: „Es ist nicht schändlich, sich ab und zu Hilfe von außen zu holen.“

** Dieser Aufsatz wurde übernommen aus: Counseling Journal für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie, der Verbandszeitschrift des BVPPT, 19, Juni 2020.

Hinweis: Zur leichteren Lesbarkeit im österreichischen Raum wurden die Begriffe „Counselor“ bzw. „Counseling“ durch „Berater“/„Beraterin“ bzw. „Beratung“ ersetzt.

NACHHALTIGKEIT IN DER BERATUNG

Nachhaltiges Denken und Handeln sind heutzutage in den Bereichen der Politik, der Wirtschaft, der Gesellschaft, der Kultur und der Umwelt zu finden. So veranstaltet die UN einen Nachhaltigkeitsgipfel, in Unternehmen ist nachhaltiges Wirtschaften ein entscheidendes PR-Merkmal und der Markt für nachhaltige Geldanlagen boomt. Welche Bedeutung spielt jedoch der Aspekt der Nachhaltigkeit in der Beratung?

VON STEFFI KUBIK */**

Ursprünglich kommt der Begriff der Nachhaltigkeit aus der Forstwirtschaft und beschreibt eine Bewirtschaftungsweise des Waldes, wobei auf einem Waldstück nur so viel Holz gefällt werden darf, dass es von selbst wieder nachwächst und der Wald sich so eigenständig regenerieren kann. Dieser verantwortungsvolle Umgang mit Ressourcen bedeutet also, dass nicht mehr verbraucht werden darf als das, was von selbst wieder bereitgestellt werden kann.

Nachhaltigkeit bedeutet neben diesem Handlungsprinzip der Ressourcennutzung jedoch auch, dass etwas „nachhält“, also längere Zeit andauert, dass etwas überdauert und erhalten bleibt.

Nachhaltigkeit in diesem Verständnis gilt als ein wesentlicher Qualitätsfaktor in der Beratung, der letztendlich darüber entscheidet, ob sich die Beratung für die Klientin bzw. den Klienten wirklich „gelohnt“ hat, ob das Ergebnis der Beratung langfristig etwas bewirkt hat.

Die eigentliche Wirkung der Beratung entfaltet sich erst im Alltag der Klientin und des Klienten, beispielsweise durch eine anhaltende Erweiterung von Alltagskompetenzen.

FORTWIRKENDE VERÄNDERUNGSPULSE

Hinterlässt der Beratungsprozess diese Art von Spuren, kann er als nachhaltig bezeichnet werden. Es geht nicht darum, Klientinnen und Klienten „eine gute Zeit

zu verschaffen“, ihnen eine Insel zu bieten oder eine „geschützte Blase“, die sich mit ihrem Alltag nicht vereinbaren lässt. Die durch die Beratung gesetzten Veränderungsimpulse sollen in ihrem Alltag fortwirken.

Dieser Aspekt der Nachhaltigkeit hängt grundsätzlich mit der Qualität der Beratung zusammen, denn es geht immer um eine langfristige Erweiterung der Alltagskompetenzen der Klientinnen und Klienten.

Eine entscheidende Voraussetzung hierfür ist zum einen die Motivation und Veränderungsbereitschaft der Klient*innen. Der bzw. die Beratende hat die Aufgabe, diese Eigenmotivation der Klientinnen und Klienten fortwährend zu stärken und ihr Engagement für Wachstum und Veränderung zu wecken, zu würdigen und zu bekräftigen.

NACHHALTIGKEIT ALS ZIEL KLAR DEFINIEREN

Um Nachhaltigkeit in der Beratung zu erreichen, muss

diese zu Beginn als Ziel klar definiert werden. Ziele lassen sich nur verfolgen, wenn sie klar und konkret sind. Unrealistische Ziele verleiten hingegen dazu, frustriert in alte Verhaltensweisen zurückzufallen.

SMARTE ZIELE

Um sinnvolle Zielformulierungen zu treffen, empfiehlt sich die Orientierung an dem Akronym SMART. Die einzelnen Buchstaben stehen dabei für folgende Kriterien:

S für spezifisch, deutlich und klar formuliert
M für messbar, sowohl qualitativ als auch quantitativ
A für attraktiv, also einen hohen Anreiz bietend
R für realistisch, machbar und praktisch umsetzbar
T für terminiert, wofür Zielerreichung und Kontrolle zeitlich festgelegt werden

Ebenso ist es wichtig, sich zu Beginn der Beratung bewusst zu machen, wie sich die angestrebten Ver-

Um Nachhaltigkeit in der Beratung zu erreichen, muss diese zu Beginn als Ziel klar definiert werden. Ziele lassen sich nur verfolgen, wenn sie klar und konkret sind.

* **STEFFI KUBIK**, Counselor grad. BVPPT, artCounseling, BA Soziale Arbeit (i.A.), Heilpraktikerin für Psychotherapie, SchreibZeitfacilitator, Poesie-/ Bibliothérapeutin, www.praxis-lipphaus-kubik.de

änderungen im Alltag der Klientinnen und Klienten bemerkbar machen. Um diese Wirkungen im Alltag beobachten zu können, müssen ihre Achtsamkeit und ihre Wahrnehmung dafür geschult und trainiert werden.

Gemeinsam mit den Klientinnen und Klienten sollten Anreize für die Zeit nach der Beratung festgelegt werden, damit ihre Motivation während der gesamten Umsetzungszeit und darüber hinaus erhalten bleibt. Dabei bedeutet Beratung nicht, dass man Lösungen von



S

für spezifisch,
deutlich und klar formuliert

M

für messbar, sowohl qualitativ
als auch quantitativ

A

für attraktiv, also einen
hohen Anreiz bietend

R

für realistisch, machbar und
praktisch umsetzbar

T

für terminiert, wofür
Zielerreichung und Kontrolle
zeitlich festgelegt werden

außen präsentiert bekommt, dass Beratende magische Tipps bereithalten, die in den Alltag fortwirken.

Die eigentliche Arbeit liegt bei Klientinnen und Klienten und sie erfordert ein enormes Engagement und Durchhaltevermögen, was ohne die entsprechende Veränderungsmotivation nicht dauerhaft abrufbar ist. Grundsätzlich muss deshalb zu Beginn der Beratung Lern- und Veränderungsmotivation bei den Klientinnen und Klienten ausreichend geweckt und während des gesamten Prozesses der Zusammenarbeit immer wieder gestärkt werden.

UMSETZUNGSSCHRITTE FESTLEGEN

Genauso wie das „Warum“ für eine Veränderung gefunden und ausformuliert werden muss, muss dies auch für das „Wie“ geschehen, das heißt, dass konkrete Schritte für die Umsetzung im Alltag gefunden und festgelegt werden müssen.

Die Interventionen, die sich aus der Beratung ableiten lassen, müssen in den Alltag der Klientinnen und Klienten, in ihr System und ihr Umfeld passen.

Um die langfristige Implementierung von neuen Gewohnheiten im Alltag zu unterstützen, sind die möglichen Reaktionen des Umfelds miteinzurechnen. Häufig stößt neues Verhalten zunächst auf Widerstand oder Ablehnung und es braucht Zeit, bis sich das Umfeld daran gewöhnt und angepasst hat.

ENTSCHEIDENDE RESSOURCENFRAGEN

Gleichzeitig ist jedoch auch gemeinsam mit den Klientinnen und Klienten nach möglichen unterstützenden Ressourcen zu suchen. Diese Ressourcen können sowohl internaler als auch externaler Art sein. Wie wurden in der Vergangenheit Veränderungen und Ziele umgesetzt? Über welche individuellen Skills – wie Beharrlichkeit, Optimismus oder Kreativität – verfügen Klientinnen und Klienten und wie sind diese in der aktuellen Situation aktivierbar und nützlich einzusetzen?

Der Einsatz von künstlerischen Konzepten wie beispielsweise dem biografischen Schreiben in der Beratung unterstützt Klientinnen und Klienten darin, einen nachhaltigen Zugang zu ihrer inneren Welt zu bekommen, zu ihren inneren Bildern und Ressourcen und dabei auf diese in ihrer Alltagsgestaltung zurückgreifen zu können. Die eigene Biografie birgt dabei eine Art Schatzkammer, angefüllt mit individuellen Bewältigungsstrategien. Durch das Erinnern, Erzählen, „Lesen“ und Verstehen der eigenen Lebensgeschichte können Mut und Zuversicht gestärkt werden. Wenn es gelingt, durch biografisches Schreiben den „roten

Faden“ in der eigenen Lebensgeschichte zu begreifen, ordnet dies nicht nur die Vergangenheit der Klientinnen und Klienten, sondern hat nachhaltige und stärkende Auswirkungen auf ihre Gegenwart und ihre Zukunft. Das kreative Schreiben dient dabei als Selbstführungsinstrument und verhilft Klientinnen und Klienten, ihre eigenen Lebensgeschichten aktiv zu „schreiben“ und zu gestalten. Durch diese Art des „Probehandelns“ auf dem Papier können schreibend neue Wege entdeckt und gegangen werden.

Selbstwirksamkeit kann dadurch eigenverantwortlich und eigeninitiativ gestaltet werden, was wiederum eine nachhaltige Wirkung auf die Resilienz des Individuums hat.

Die externalen Ressourcen, die Klientinnen und Klienten zur Verfügung stehen, sollen ebenso identifiziert und benannt werden: Wer könnte die Veränderung begrüßen und unterstützen? Gibt es Verbündete oder Vorbilder? Eine realistische Einbindung ihres Umfelds unterstützt entscheidend die nachhaltige Umsetzung von Veränderungen im Alltag.

Genauso wie das „Warum“ für eine Veränderung gefunden und ausformuliert werden muss, muss dies auch für das „Wie“ geschehen, das heißt, dass konkrete Schritte für die Umsetzung im Alltag gefunden und festgelegt werden müssen.

DURCHHALTEVERMÖGEN STÄRKEN

Aber das Einüben von neuen Verhaltensweisen oder Problemlösungskompetenzen benötigt Zeit, Übung und vor allem Begleitung. Auch Rückschläge gehören zum Veränderungsprozess. Dies sollte deshalb von Anfang an angesprochen und der Umgang damit thematisiert werden.

Diese innere Haltung und das Wissen, wie sich Veränderungen im Alltag etablieren lassen, unterstützen Klientinnen und Klienten in ihrem Durchhaltevermögen, bereiten sie gleichzeitig auf mögliche Krisen, Rückschläge oder scheinbaren Stillstand vor und verhelfen

ihnen dabei, dies als Teil des eigenen Veränderungsprozesses anzusehen.

Für die Umsetzung der Ziele in der Praxis und das nachhaltige Aneignen neuer Verhaltensweisen ist ausreichend Zeit einzuplanen. Festsitzende Alltagsgewohnheiten lassen sich nicht von heute auf morgen verändern. Gelingt die Umsetzung im Alltag nicht sofort, heißt dies nicht automatisch, dass die Beratung erfolglos war.

In diesem Verständnis ist Beratung deshalb ein begleitender Prozess und nicht eine einmalige Intervention.

NACHHALTIGE EFFEKTE

Durch das bewusste Gestalten von Lern- und Veränderungsprozessen wird für die Klientinnen und Klienten ein langfristiger Nutzen angestrebt. Neue Verhaltensweisen sollen so dauerhaft in den Alltag integriert werden.

Nicht immer ist es möglich, als Beraterin bzw. Berater ein Feedback über die letztendlichen Ergebnisse der Beratung zu bekommen. Der Effekt, den Beratung auf das Leben der Klientinnen und Klienten hat, kann möglicherweise nur schwer sichtbar sein, da manche Veränderungen erst nach Jahren erinnert werden und zum Tragen kommen.

Der Aspekt der Nachhaltigkeit ist also eine signifikante Zielsetzung in der Lebensberatung. Um diese in der Praxis tatsächlich zu erreichen, ist es entscheidend, die Beratungsziele und den Beratungsprozess immer wieder danach auszurichten.

** Dieser Aufsatz wurde übernommen aus: Counseling Journal für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie, der Verbandszeitschrift des BVPPPT, 19, Juni 2020.

Hinweis: Zur leichteren Lesbarkeit im österreichischen Raum wurden die Begriffe „Counselor“ bzw. „Counseling“ durch „Berater“/„Beraterin“ bzw. „Beratung“ ersetzt.



Literatur:

- » Keller, Evelyne (2013): Tools für Nachhaltigkeit in Beratung und Training. Konzepte, Methoden und Interventionen. 2.Auflage. Bonn: Managerseminare Verlags GmbH
- » Jahn, Hannes/Sinapius, Peter (2015) (Hrsg.): Transformation. Künstlerische Arbeit in Veränderungsprozessen. Grundlagen und Konzepte. Berlin/Hamburg: HPB University Press



DIE BEZIEHUNGS- EBENE IN DER LEBENSBERATUNG ALS ERGEBNIS- BESTIMMENDER WIRKFAKTOR

**Wie definiere ich Nachhaltigkeit in der Beratung?
Was könnte ein nachhaltiges Ergebnis im Prozess
bewirken? Ein großes Thema, das uns alle in der
Praxis der Beratung fordert und berührt.**

VON UTE WESTIEN */**

In meinen Überlegungen möchte ich mich daher auf die Beziehungsebene konzentrieren. Inhalte und konkrete Methoden lasse ich außer Acht. Mich interessiert die Frage, welche Elemente im Umgang des Lebensberaters bzw. der Lebensberaterin mit den Klienten entscheidend für ein nachhaltiges lösungsorientiertes Ergebnis sind und wie relevant deren Einfluss ist.

Ich denke, dass die Voraussetzungen für nachhaltige Veränderungen im Beratungsprozess ausschlaggebend

von der Beziehung, das heißt von den Gefühlen und Einstellungen, die Berater und Klient zueinander haben, bestimmt werden. Der Ratsuchende befindet sich in der Regel in einer schwierigen Lebenssituation, in welcher er Hilfe benötigt. Diese wird ihm angeboten von einem ihm meistens fremden Berater. Bevor die Beratung beginnen kann, muss der Klient sein Anliegen vortragen und seine Situation offenbaren. Das ist kein einfacher Prozess. Häufig verunsichert er den Ratsuchenden. Hier beginnt bereits ein wichtiger Teil der Beratungsarbeit. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass schon in dieser Situation die Weichen für einen konstruktiven Beratungsprozess gestellt werden. Es ist ungemein bedeutsam, dem Klienten sehr viel Raum für seinen Bericht zu geben. Ein im Vorfeld erarbeitetes Konzept kann sich gelegentlich als Hemmschuh erweisen, wenn sich die Gesprächsinhalte ändern sollten. Hier ist Flexibilität gefragt. Der Hilfesuchende muss immer von seinem momentanen Standpunkt abgeholt und der Beratungsplan gegebenenfalls der veränderten Konstellation angepasst werden.

AUTHENTISCH AUF AUGENHÖHE

Von herausragender Bedeutung ist die Authentizität des Beraters. Ein ehrliches Miteinander ist Voraussetzung für Vertrauen. Ohne Vertrauen ist eine Öffnung im Gespräch nicht möglich. Der Berater schenkt dem Klienten seine ganze Aufmerksamkeit, hört konzentriert zu und agiert ichstärkend. Der Ratsuchende hat das Gefühl, verstanden zu werden. Die Begegnung im Dialog erfolgt wertschätzend auf Augenhöhe, die Befindlichkeit des Gegenübers wird ernst genommen. Die geschilderte Situation wird anteilnehmend akzeptiert. Eine tolerante Sicht auf die Dinge erleichtert die Arbeit.

Die Beratung an sich sollte ein geschützter Raum sein, in dem Probleme jeder Art offen besprochen werden dürfen. Effektive Beratung fundiert auf Vertrauen. Beraterinnen und Berater sind an die Schweigepflicht gebunden. Klientinnen und Klienten müssen auf deren Verschwiegenheit vertrauen können.

Es ist oft sinnvoll, die vom Klienten geäußerten Wünsche, soweit machbar, im Prozess mit zu berücksichtigen. Der Ratsuchende fühlt sich angenommen und ist motiviert. Gelingt das, ist meines Erachtens der Weg frei für ein gemeinsames, nachhaltiges Arbeiten in vertrauensvoller Atmosphäre. Ein erhobener Zeigefinger stört hingegen das gute Miteinander erheblich.

Ich selbst habe es immer als förderlich empfunden, wenn dem Klienten genügend Zeit zum Nachspüren und Reflektieren bleibt. Er darf seine eigenen Gedankenwege gehen. Darüber hinaus erwies es sich gelegentlich als sinnvoll, den Klienten zu bitten, das Erarbeitete noch einmal mit eigenen Worten zu wiederholen. Solche Rekapitulationen erhöhen aus meiner Sicht die Wahrnehmung, machen sie bewusster und für eine Nachhaltigkeit besser speicherbar.

Es stellt sich die Frage, ob es zuträglich ist, wenn der Berater auf Bitten des Ratsuchenden Persönliches aus dem eigenen Leben berichtet. Hierzu gibt es unterschiedliche Auffassungen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass dieses Vorgehen in Einzelfällen durchaus sinnvoll und weiterführend sein kann, wenn die Erlebnisberichte zielorientiert ausgewählt werden. Sie können so als vorgelebte Möglichkeit begriffen werden und später sogar als gedankliche Stütze fungieren.

DISTANZ BEI ALLER VERBUNDENHEIT

Bei aller notwendigen Verbundenheit ist jedoch vor allem eine angemessene Distanz zum Klienten erforderlich, um nicht in ein Übertragungsgeschehen zu geraten. Außerdem kann zu viel Nähe zur Abhängigkeit führen, die einem selbstbestimmten Leben im Wege

steht. In diesem Zusammenhang ist anzumerken, dass nach mehreren Settings das Ende der Beratung vorbereitet und thematisiert werden sollte, um einen anhaltenden Erfolg nicht zu gefährden.

Der Malprozess in der kunsttherapeutisch strukturierten Beratung entspricht einem schöpferischen Tun, macht in der Regel Freude, ist emotional, lässt Gefühle zu und Probleme oft in einem anderen, ungewohnten Licht erscheinen. Diese ungewöhnliche kunsttherapeutische Herangehensweise führt gelegentlich zu Überraschungseffekten, erfrischt und belebt das Setting. Es hat sich in meiner bisherigen Arbeit gezeigt, dass auch Humor häufig erfolgreich als „Türöffner“ funktioniert. Gemeinsames Lachen verbindet. Eine einhellig heitere Sicht auf die oft belastenden Themen kann den Dingen für Augenblicke die Schwere nehmen und damit eine andere Sicht auf die Probleme zulassen. Solche verblüffenden Momente bleiben in Erinnerung und können in ihrer Besonderheit gut gespeichert werden.

EIGENE VORSCHLÄGE EINBRINGEN LASSEN

Während des kunsttherapeutischen Prozesses kann es gelegentlich sinnvoll sein, den Ratsuchenden zu ermuntern, eigene Vorschläge zur gemeinsamen Arbeit einzubringen. Damit wird ihm die Möglichkeit gegeben, den Prozess mitzugestalten. Zudem fördert dieses Vorgehen die Befähigung zum konstruktiven Gestalten und damit auch das Selbstbewusstsein. Solche Stärken sind resilienzfördernd und für ein gutes Selbstvertrauen wichtig, damit das eigene Leben nachhaltig gemeistert werden kann.

Ich bin davon überzeugt, dass ein empathischer und respektvoller Umgang mit dem Klienten der Schlüssel für eine tragbare Beziehung ist. Eine mitfühlende Verbundenheit ist aus meiner Sicht die Basis und darüber hinaus ein wesentlicher Wirkfaktor im Beratungsprozess. Ein Resonanzerleben zwischen Klient und Berater ist meines Erachtens die grundlegende Voraussetzung für nachhaltig bewusstseinsweiternde, lösungsorientierte Lebensveränderungen.

** Dieser Aufsatz wurde übernommen aus: Counseling Journal für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie, der Verbandszeitschrift des BVPPT, 19, Juni 2020.

Hinweis: Zur leichteren Lesbarkeit im österreichischen Raum wurden die Begriffe „Counselor“ bzw. „Counseling“ durch „Berater“/„Beraterin“ bzw. „Beratung“ ersetzt.

* **UTE WESTIEN, Dr. med., Counselor grad. BVPPT, Kunst- & Gestaltungstherapie, Ärztin, Malerin, VHS-Dozentin**

SEI FRECH UND WILD UND WUNDERBAR

In der Lebensberatung begegnen wir immer wieder Menschen, die auf der Suche nach den großen Antworten des Lebens sind und sich fragen, wer sie wirklich sind und was ihre Vision von einem authentischen und erfüllten Leben eigentlich wirklich ist.

VON ROMAN FÖRSTER UND MIRA RENNER */**



Wir sind fest davon überzeugt, dass die Antworten zu diesen Fragen in uns selbst, in der Qualität unserer individuellen Seele, liegen. Für unsere beraterische Praxis liegt der Weg also darin, wieder in Kontakt mit seinen tiefsten Wünschen und auch Ängsten zu treten, um so unseren einzigartigen Platz im Leben zu finden, an dem wir uns „ganz“ fühlen – und es auch sind – und unsere Verbundenheit mit allem um uns herum erkennen.

VERBUNDENHEIT DURCH SPIRITUALITÄT

Unsere Erfahrung in der Arbeit in Einzel- wie auch vor allen Dingen in Gruppensettings zeigt, dass der Weg zu einer tiefen Verbundenheit mit dem Netz des Lebens eine neue Spiritualität erfordert, die gar nicht so neu ist, sondern schon von vielen indigenen Völkern seit Jahrtausenden weltweit praktiziert und gelebt wird. Im Kern geht es darum, sich von einer egozentrischen Lebensweise abzuwenden, die die Verbesserung der eigenen sozioökonomischen Stellung zum Ziel hat, die sich der zerstörerischen Kraft des Turbokapitalismus bedient und den Raubbau an der Natur und ihren Ressourcen ungebremst vorantreibt. Stattdessen machen wir uns in der Beratung auch auf die Reise hin zu einem Sein, das sich auf die Seele konzentriert und sich als ein untrennbarer Teil im Netz des Lebens begreift. In diesem Zustand erkennen wir uns als ein Teil des großen Ganzen, das die Tiefenökologen wie Joanna Macy als das ökologische Selbst bezeichnen. Aus diesem Bewusstsein heraus wird individuelles Handeln möglich, das mit dazu beiträgt, sich und damit die Welt, in der wir leben, nachhaltig zu verändern und neu zu gestalten. Warum tun so viele Menschen so wenig für die Erhaltung unserer Lebensgrundlage, obwohl wir so viel über die Ursachen ihrer Zerstörung wissen? Viele Menschen sind betäubt. Sie haben keinen Zugang mehr zu dem emotionalen Schmerz, den ihnen der besorgniserregende Zustand der Welt eigentlich bereitet. Täglicher Konsum, tägliche Ablenkung oder auch das einfache Wegschauen tun ihr übriges.

SCHMERZ ÜBER DEN ZUSTAND DER WELT

Unsere Arbeit als Beraterin und Berater steht in der Tradition der school of lost borders und des Vier-Schilder-Kreises, den wir als eine Variation des Medizinrads kennengelernt haben und der uns als Kompass unserer Seele dient. Diese sehr intuitive Arbeit verknüpfen wir mit verschiedenen methodischen Ansätzen der humanistischen Psychologie und des systemisch-konstruktivistischen Denkens, die uns dabei helfen, Klienten nicht nur zu einem wahrhaftigen und authentischen Leben zu begleiten, sondern ihnen darüber hinaus dabei zu helfen, ihren Schmerz über den Zustand unserer Welt



zu benennen, zu spüren und die Erfahrung zu machen, daraus Kraft zu schöpfen, die zum Wohl aller eingesetzt werden kann. Diese Kombination lässt sich für uns in Astrid Lindgrens berühmtem Zitat kurz und knackig auf den Punkt bringen, das für unsere Arbeit als Beratende eine unabdingbare Handlungsmaxime darstellt: „Sei frech und wild und wunderbar.“

Sei frech und mutig. Lass dir nicht einreden, dass alles so sein muss, wie es ist. Erlaube dir zu denken, dass DEIN Weg der richtige für DICH ist. Erlaube dir, mutig zu sein, diesen Weg dann auch zu gehen – egal, was die anderen sagen.

ACHTSAMKEIT ALS SÄULE DER ARBEIT

Wenn jede verletzende Erfahrung oder Einschränkung, die wir in unserer Biografie erlitten haben, ein Kleidungsstück wäre, dann hätten wir verdammt viel an. Viele gehen so dick eingepackt durchs Leben, sodass

* **ROMAN FÖRSTER**, Counselor grad. BVPPT, Gymnasiallehrer für Biologie und Englisch, Leitung von Medicine Walks und Councils für Kinder und Jugendliche im Kontext Schule, Leitung einer Councilgruppe zur Supervision, Mitorganisator des Männer Council Netzwerk Aachen, Publikationen im Counseling Journal und der österreichischen Zeitschrift Green Care.

vielleicht nur noch ihre Augen erkennbar sind. Der Rest ist gut verdeckt. Ein authentisches Leben zu führen bedeutet hingegen, sichtbar zu werden. Dazu müssen wir aber unsere schützende Kleidung ablegen – vielleicht sogar bis wir ganz nackt sind. Um im Bild zu bleiben: Wir sehen erst dann, wer wir wirklich sind. Und andere sehen es auch. Es ist uns wichtig, diese schützende Kleidung behutsam abzulegen. Dabei steht im Vordergrund, dass jede und jeder mit sich achtsam umgeht. Achtsamkeit in einem geschützten Raum stellt für uns dementsprechend eine wesentliche Säule in unserer Arbeit dar. Darüber hinaus arbeiten wir mit den folgenden Methoden, die dabei helfen, unsere Hüllen immer weiter abzustreifen und zu erfahren, dass wir uns ohne diese immer mehr unserem wahren Selbst nähern. Im Fokus stehen dabei innere Arbeitswerkzeuge zur Erforschung unserer individuellen Psyche wie auch die Begegnung mit anderen Menschen:

- » Biografie-Arbeit zum Aufspüren der individuellen Lebensgeschichte
- » Traumarbeit und Tiefenimaginationen zur Entwicklung der Beziehung zur eigenen Seele
- » Council als eine Begegnungsweise, die es uns ermöglicht, direkt aus dem Herzen zu sprechen
- » Symbolische Kunst um der Seele eine Sprache zu geben
- » Tagebucharbeit zur Verbindung mit den eigenen Tiefen
- » Eigene Ritualgestaltung und Meditation um mit den feinen, unsichtbaren Kräften der Welt in Kontakt zu treten
- » Klang- und rhythmusgeleitete Trance um Zugang zu den Tiefen unseres Lebens zu erhalten

ZUGANG ZUR WILDHEIT

Sei wild. Erlaube dir zu denken, dass du ein Teil dieser Welt mit all ihren wilden Geschöpfen und Dingen bist, deren Existenz unabänderlich mit dir verbunden ist. Erlaube dir, diese Wildheit wiederzuentdecken.

Wir sind überzeugt, dass viele Menschen in unserer westlichen Gesellschaft von der Natur entfremdet sind. Ein solcher „denaturierter“ Zustand sorgt für einen Stillstand des Persönlichkeitswachstums in einer egozentrischen Phase. Diesen Stillstand gilt es zu überwinden. Die Natur ist eine große Lehrmeisterin, die sich uns absichtslos und wertfrei zeigt und uns unser Leben spiegeln kann. Aus diesem Grund besteht eine weitere zentrale Säule in der Naturerfahrung, die wir als Spiegel und Ressource nutzen. Allein sein draußen in der Natur, nichts was einen wie sonst ablenkt, zurückgeworfen auf uns selbst ... Eintauchend. Mit allen Sinnen spürend. Staunend.

* **MIRA RENNER**, Kinderkrankenschwester (dzt. Teilzeit in der Geburtshilfe), in Ausbildung zum Counselor grad. BVPPT, Kunst- & Gestaltungstherapie, Post-Trauma-Counseling und Resilienzentwicklung, Gruppen- und Einzelarbeit in biografisch-spirituellem Prozessbegleitung.

Wir nutzen solche Erfahrungen, um wieder einen Zugang zu unserer eigenen Wildheit, zu dem, was und wer wir wirklich sind, zu finden. Die Natur hält uns durch Begegnungen mit den Geschöpfen, Bergen, Wiesen, Tälern, Flüssen usw. den Spiegel vor, in den wir hineinschauen können und uns selbst erkennen. Solche Erlebnisse gehen oft sehr tief und sind mehr als bewegend, da sie uns immer wieder helfen, wieder in einen „renaturierten“ Zustand zu kommen und somit Kontakt zu unserer Seele aufzunehmen. Im Fokus stehen dabei verschiedene Begegnungen mit unserer inneren und der äußeren Wildheit der Natur:

- » künstlerische Arbeit mit Naturmaterialien
- » Alleinsein in der Natur
- » Schwellengänge
- » Medizinwanderungen (von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang)
- » Walk-and-Talk-Setting

Erlaube dir, deine Wildheit zu leben und dein Handeln danach auszurichten. Sei das Wunder, das du bist, denn die Welt braucht viele solcher Wunder.

LÜGE VOM EWIGEN WACHSTUM

Unserer Meinung nach hält unsere gegenwärtige westliche Gesellschaft durch ihre Lüge vom ewigen Wachstum als Wohlstandsgarant und als Heilsbringer für ein glückliches Leben viele Menschen in einem unreifen Zustand. Indem wir unser Leben retten, retten wir die gesamte Welt. Dazu müssen wir aber tiefer und tiefer in die Welt hineinschreiten und unseren ureigensten Platz finden. Dort finden wir wahre Freiheit. Die Freiheit so zu sein und zu leben, dass wir von Liebe zu uns selbst wie auch zur Welt getragen werden.

Für uns bedeutet ein wahrhaftiges, authentisches Leben eben genau das: aus der eigenen individuellen Tiefe heraus seine Persönlichkeit in den Dienst des großen Ganzen zu stellen. Dazu muss nicht jeder eine Greta Thunberg werden oder seinen Job quittieren, um als Kapitän auf dem Mittelmeer die flüchtenden Menschen vor dem Ertrinken zu bewahren. Die individuelle

Wahrheit kann eine ganz andere sein, die vielleicht nicht die große weite Welt auf einmal, aber sicherlich die unmittelbare Welt um ihn oder sie herum nachhaltig verändert. Dies gelingt besonders gut in Gruppenprozessen wie zum Beispiel den Orientierungstagen, die wir als eine Art Initiationsritus von Jugendlichen ins Erwachsensein durchführen. Unsere Erfahrung zeigt, dass Jugendliche sich danach sehnen, ein authentisches Leben in dieser Welt zu führen. Im Spiegel der Natur finden sie Zugänge zu ihren tiefsten Wahrheiten und bringen diese im Council, durch kunsttherapeutische Formen oder durch andere Art und Weise zum Ausdruck. So kommen sie sinnhaften Antworten auf die großen Fragen des Lebens auf die Spur und entwickeln ein neues Bewusstsein für das Ganze, das sie Verantwortung übernehmen lässt für sich selbst und das, was in der Welt geschieht. Nach den letzten Orientierungstagen haben sich einige dazu entschlossen, an Fridays-for-Future-Demonstrationen teilzunehmen, andere sind dem Solidaritätskreis der Schule beigetreten, der sich um ein faires globales Miteinander einsetzt, und wiederum andere haben ein Projekt zum Thema nachhaltiges Konsumverhalten im Alltag im Rahmen des Biologieunterrichts durchgeführt. Die Reaktionen auf die neue Wahrnehmung ihrer selbst und der Natur ließen ein neues Bewusstsein für das Ganze entstehen, das sie Verantwortung für sich, andere und letztlich auch für unseren Planeten übernehmen lässt.

** Dieser Aufsatz wurde übernommen aus: Counseling Journal für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie, der Verbandszeitschrift des BVPPT, 19, Juni 2020.

Hinweis: Zur leichteren Lesbarkeit im österreichischen Raum wurden die Begriffe „Counselor“ bzw. „Counseling“ durch „Berater“/„Beraterin“ bzw. „Beratung“ ersetzt.



Literatur:

- » *Macy, J.*: Für das Leben! Ohne Warum: Ermutigung zu einer spirituell-ökologischen Revolution. Junfermann. Paderborn 2017.
- » *Macy, J.*: Geliebte Erde, gereiftes Selbst: Mut zu Wandel und Erneuerung. Junfermann. Paderborn 2009.
- » *Naess, A.*: Ecology of Wisdom. Penguin. London 2016.
- » *Plotkin, B.*: Natur und Menschenseele. Das Lebensrad und die Mysterien eines seelenzentrierten Erwachsenseins. Arun-Verlag. Uhlstädt-Kirchhasel 2010.
- » *Plotkin, B.*: Soulcraft. Die Mysterien von Natur und Seele. Arun-Verlag. Uhlstädt-Kirchhasel 2003.

WENN KRÄNKUNGEN KRANK MACHEN

Niemand von uns ist geschützt vor bewussten oder unbewussten Kränkungen, die im Zusammenleben mit anderen passieren. Wie Menschen damit umgehen und wie man sie in der Beratung dagegen wappnen kann.

VON DORIS JÄGER *

E IN MANN WIE EIN BAUM. SIE NANNTEN IHN BONSAI

Auch Menschen, die nach außen hin stark wie ein Baum wirken und mit beiden Beinen im Leben stehen, können extrem verletzbar sein. Davor sind weder Politiker noch der Herr Pfarrer und auch kein Arzt gefeit. Niemand. Sogar Boxweltmeister Max Schmeling gab unumwunden zu: „Die Kritik der anderen hat mich so stark getroffen, weil sie meinen eigenen Zweifeln entsprach.“ Auch ein körperliches Schwergewicht zu sein, schützt nicht vor Kränkungen durch Geringschätzung und Demütigung.

Wenn unsere wunden Punkte getroffen sind, tritt automatisch eine der drei folgenden FFF- Reaktionen ein:

- » **Fight:** Wir treten aggressiv hinsichtlich unseres Kontrahenten auf, sei es verbal, schriftlich oder gar handgreiflich.
- » **Flight:** Wir fliehen in eine Kompensation, die bis in den Alkoholismus oder in die Drogensucht ausarten kann.
- » **Freeze:** Wir erstarren und fühlen uns wie in einem Gefühlssumpf gefangen. Die Folgen können in eine tiefe Niedergeschlagenheit oder auch in eine Depression führen.

EMOTIONALE OHRFEIGEN HINTERLASSEN BLAUE FLECKEN AUF DER SEELE

Wenn Menschen sich sehr oft gekränkt und zurückgewiesen fühlen, kann das zu psychosomatischen Beschwerden bis hin zu Verbitterungsstörungen führen. Naturheilkundlich gesehen lassen Bitterkeit und Wut die Gallenflüssigkeit stocken und Gallensteine können entstehen. Diese sind quasi Ausdruck von blockierten Gefühlen, von Gefühlsverhärtung, von unterdrückten Aggressionen, die den Menschen im wahrsten Sinne des Wortes versteinern lassen.

Ärgert man sich über eine erlittene Kränkung häufig, intensiv und lange, steigen auch die Blutfett- und Zuckerwerte, mit der Zeit werden Herz und Gefäße geschädigt, der Blutdruck schnellt in die Höhe und das Risiko eines Herzinfarktes oder Schlaganfalls wächst.

Fight Flight Freeze

VON MIMOSEN, STUREN ESELN UND BELEIDIGTEN LEBERWÜRSTEN

Was kränkt Menschen am meisten? Warum sind manche empfindlicher als andere? Wovon hängt es ab, ob wir uns gekränkt fühlen und beleidigt sind? Es liegt in der Natur des Menschen, alles richtig und keine Fehler machen zu wollen. Dennoch ergeben sich manchmal Unstimmigkeiten, etwas, das ein anderer Mensch anders sieht als man selber. Nämlich als falsch. Wird dieses Dilemma im Vorfeld nicht angesprochen und konstruktiv gelöst, können ungewollt Kränkungen entstehen.

Jede Person reagiert unterschiedlich auf eine Handlung oder verbale Äußerung. Es kommt auf die Situation und den Menschen an, der uns kränkt, und darauf, wie jeder persönlich Kränkungen verarbeiten kann. Ganz allgemein kann man sagen, je näher uns der „Verursacher“ steht, desto eher fühlen wir uns angegriffen, abgewertet oder beschämt. Ist uns eine Sache besonders wichtig, sind wir umso schneller gekränkt, wenn sie unerfüllt bleibt. Auch zu hohe Erwartungen, die wir an jemanden oder etwas haben, tragen zu Enttäuschungen bei, wenn sie nicht eintreten. Was lernen wir daraus? Keine Erwartung - keine Enttäuschung.

Kritik kränkt am meisten, weil damit eine Attacke auf unser Selbstwertgefühl gestartet wird. Und genau darin liegt der Hauptgrund für den Grad der Verletzungen: in der Stärke unseres Selbstwertgefühls. Je geringer

dieses ist, desto schneller fühlen wir uns angegriffen. Oftmals ist es hilfreich zu unterscheiden, ob man unsere Leistung kritisiert oder uns als Person, was als weitaus schlimmer empfunden wird. Aber auch Nichtbeachtung, Ignoranz und Ablehnung durch andere verletzen und werten ab. Dieses Gefühl der Verzweiflung durch Nicht-wahrgenommen-Werden resultiert oft aus der Kindheit. Wer mit Nichtbeachtung bestraft wurde, kennt dieses tiefe Gefühl der Not, nicht gesehen zu werden. Bei Zurückweisung und Ablehnung bekommen wir nicht die Liebe und Anerkennung, die wir brauchen und die wir uns so sehnlichst wünschen.

Stop!
Stop!
Stop!

WARUM KÖNNEN VIELE „AUSTEILEN“, ABER NICHT „EINSTECKEN“?

Manche Menschen poltern wie der sprichwörtliche Elefant im Porzellanladen, schrumpfen aber auf „Mimosengröße“, wenn man kontert. Manchmal stecken destruktive Gefühle wie Neid und Eifersucht dahinter. Man verträgt keine Augenhöhe, keinen Glanz neben sich, man möchte Macht walten lassen, um den anderen klein zu halten – natürlich um selber groß zu wirken. Deshalb teilt man lieber aus, aus dem tieferen Grund, sich selbst zu schützen. Dahinter steckt ebenfalls ein geringes Selbstwertgefühl.

WAS MUSS MAN SICH GEFALLEN LASSEN, WAS NICHT? DIE 3 STOPP-REGELN

- » Sobald es in die Fremdwertung geht – **stopp!** Niemand hat das Recht, Sie niederzumachen.
- » Sobald Ihre eigenen Bedürfnisse eingeschränkt, beschnitten, Ihnen ausgedreht oder abgesprochen werden – **stopp!**

- » Sobald Sie ein unangenehmes Körpergefühl bemerken, hat jemand Ihre Toleranzgrenze überschritten. **Stopp!** Sie bemerken das an einem Knödelgefühl im Hals, Enge auf der Brust, Ziehen im Magen ... Und das ist ein Zeichen, Grenzen aufzuzeigen und auch einmal NEIN zu sagen.

Nein sagen ist schwer, meinen Sie. Fragen Sie sich doch umgekehrt einmal: Was sind das für Leute, die es schaffen, dass Sie Ja sagen, obwohl Sie Nein meinen? Da bekommt das Ganze doch eine andere Dynamik. Hat man erst das Muster der Schmeichler, Erpresser, Unter-Druck-Setzer erkannt, kann man rechtzeitig stoppen. Nein zu sagen heißt, aus der Komfortzone herauszukommen und die eigenen Wünsche zu äußern. Oft hat man Angst, die anderen würden rebellieren. Das tun sie auch. Denn sie sind das neue Verhalten nicht gewohnt. Doch meist legt sich das mit der Zeit. Nein sagen kann man üben. Und mit jedem Nein, das ausgesprochen wird, steigt das Selbstwertgefühl.

AUF DIE TAGESVERFASSUNG KOMMT ES AN

Weitere Faktoren, die bei einem Kränkungs geschichte Einfluss haben, sind Ort und Zeitpunkt des Geschehens, die momentane körperliche und seelische Verfassung, aber auch Erfahrungen in ähnlichen Situationen. „Oh, bist du wieder schwanger?“ DAS kann ganz schön kränkend sein, wenn man gerade ein paar Kilos zugelegt hat, wohl gemerkt – OHNE schwanger zu sein. An einem Tag kann so eine Äußerung gut gehen, an einem anderen ins Auge. Je nach Tagesverfassung verarbeiten Menschen Kränkungen besser oder schlechter. Ist man in einer guten körperlichen und seelischen Verfassung, ist man selbstsicherer und fremde Meinungen sind nicht so wichtig.

Frisch verliebte Menschen etwa haben einen emotionalen „Airbag“ um sich herum. Sie fühlen sich einfach großartig und niemand kann ihnen etwas anhaben. Auf der anderen Seite besitzt jeder sogenannte „rote Knöpfe“, die kaum aktiviert, zünden. Diese haben mit seelischen Wunden zu tun, die noch nicht ganz verheilt sind, z.B. wenn eine Trennung noch nicht gänzlich aufgearbeitet wurde.

MIT HUMOR UND SELBSTWERT GEGEN KRÄNKUNGEN – EXPERTENTIPPS

- » Wünschen Sie sich auch manchmal ein dickes Fell, um einen Schutz vor Kränkungen zu haben?
- » Würden Sie in Kränkungsituationen auch gern eine schlagfertige Antwort parat haben?
- » Denken Sie oft heimlich, Sie hätten gern ein so hohes Selbstwertgefühl, dass Sie nicht mehr so leicht kränkbar sind?

Hier sind einige Möglichkeiten, um gegen Kränkungen vorzugehen:

ACHTER (PHYLLIS KRYSAL)

Die Acht ist ein Schutzsymbol, um sich den eigenen Raum zu bewahren. Durch die bildliche Vorstellung einer auf dem Boden liegenden Acht wird dem Unterbewusstsein mitgeteilt, dass man sich von dieser oder jener Person abgrenzen möchte. Sie visualisieren sich zwei goldene Kreise, die sich berühren. In einen stehen Sie, im anderen die Person, von der Sie sich abgrenzen möchten. Dann lassen Sie ein neonblaues Licht vom Berührungspunkt aus im Uhrzeigersinn erst um den gegenüberliegenden Kreis fließen, dann in die Achtform um Ihren eigenen. Wenden Sie die Acht immer dann an, wenn Sie das Gefühl haben, jemand möchte sie kontrollieren oder manipulieren. Indirekt kann man sich aber auch mit Humor und Schlagfertigkeit wehren

SELBSTBILD – FREMDBILD

Erstellen Sie eine Liste von A bis Z und schreiben Sie zu jedem Buchstaben Eigenschaften, Stärken, Fähigkeiten und Fertigkeiten von Ihnen dazu. Dann bitten Sie Personen Ihres Vertrauens um Ergänzung. Andere sehen oft Sachen in Ihnen, die Ihnen gar nicht bewusst sind.

a ... ausdauernd, achtsam mit anderen
b ... basteln, backen ...
c ...
...
z ... zuhören können

DER LEERE STUHL – PERSPEKTIVENWECHSEL

Stellen Sie sich auf einem leeren, hingestellten Stuhl denjenigen vor, der Sie gekränkt hat. Erzählen Sie dem nicht anwesenden Konfliktpartner, was Sie gekränkt hat. Sprechen Sie Ihre Befürchtungen und Ängste aus. Sagen Sie ihm, was Sie sich wünschen würden. Achten Sie dabei auf Ihre Gefühle. Achten Sie darauf, was Sie im Inneren für Antworten von der imaginierten Person bekommen. Dann tauschen Sie die Rollen. Spüren Sie in den anderen hinein. Damit bekommen Sie Erkenntnisse was den anderen bewegt hat, Sie absichtlich oder unabsichtlich zu kränken. Versöhnlichkeit und Vergebungsbereitschaft können somit entstehen.

HAMMER- UND NAGELPRINZIP

Fragen Sie sich in einer Kränkungs situation: Bin oder war ich jetzt der Hammer oder der Nagel? Meist ist die Antwort: Ja, da war ich wohl der Nagel. Ich frage dann nach: Ja, sind Sie denn behämmert? Lachende Antwort: Ja, sieht so aus. Wollen Sie das? Nein. Was wollen Sie lieber sein? Der Hammer natürlich. Was könnten Sie in Zukunft tun, um der Hammer zu sein? Welche Aus-

wirkungen hat das langfristig auf Ihre Gesundheit und ihr soziales Umfeld, wenn Sie das Nageldasein weiterleben?

FAZIT

Verbale Attacken oder unfaire Handlungen wird es immer geben. Deshalb ist es egal, ob Sie sich hineinsteigern oder nicht. Es steht in Ihrer Verantwortung. Denn die Dinge sind, wie sie sind. Man kann sie nur akzeptieren, sich auf eine Lösung besinnen, im emotionalen Gleichgewicht bleiben und sich etwaige Unterstützer suchen. Das sind im Übrigen auch die Faktoren einer resilienten Persönlichkeit. Indem Sie die Widerstandskraft gegen äußere Einflüsse trainieren, bleiben Sie vital, fit und gesund.



Literatur:

- » *Haller, Reinhard*: Die Macht der Kränkung
- » *Wardetzki, Bärbel*: Mich kränkt so schnell keiner
- » *Krystal, Phyllis*: Loslassen – das Handbuch
- » *Müller-Kainz, Elfrida; Steingaszner Beatrice*: Was Krankheiten uns sagen
- » *Asgodom, Sabine*: So coache ich
- » *Körner, Rainer*: Biologisches Heilwissen, Lehrbuch, Bildatlas und Nachschlagewerk
- » *Schaller, Roger*: Stellen Sie sich vor, Sie sind ...



* **DIPL. PÄD. DORIS JÄGER, LSB**, Gesundheitscoach ICI/ISO, Resilienztrainerin, Naturheiltherapeutin, Dozentin an der Päd. Hochschule für lösungsorientiertes Highspeedcoaching, WIFI, Paracelsus Zürich, Inhaberin eines Naturheil- und Coachingzentrums, Autorin und Seminarleiterin für GOKI (Gesundheitsorientierte Kurzzeitinterventionen aus Therapie und Coaching), Fernsehsendung „Gesund unterwegs“ auf RTV, Gründerin der Vortrags-Informationsreihe „natumed – Natur als Medizin“
www.nhp-jaeger.at, www.coaching-jaeger.com, www.dorisjaeger.com



DIE MACHT DER AFFÄRE

In Beratungskontext ist eine Außenbeziehung häufig ein überraschendes Thema. Das dadurch ausgelöste Tohuwabohu auf persönlicher und zwischenmenschlicher Ebene braucht Orientierung bei allen Beteiligten. Rechtliche Möglichkeiten können dabei als Ressourcen dienen.

VON LYDIA BERKA-BÖCKLE *

Die Klientel bringt in die Beratung verschiedenste *Glaubenssätze* mit, die die Vorstellung von einer *richtigen* Lösung bestimmen – geprägt von Mentalität, Moralvorstellungen, dem Zeitgeist (sog. *Megatrends*), religiösen Zugängen bzw. dem sogenannten *Rechtsgefühl*. Wenige Themen sind dabei so emotional besetzt wie das Thema *Affäre*.

GLAUBENSÄTZE

Erotische Beziehungen zu anderen Personen während aufrechter Partnerbeziehung sind in unserer Gesellschaft heute immer noch (oder mehr denn je) ein *Tabuthema*. In der öffentlichen Meinung (im Gegensatz zur Rechtsordnung) macht es dabei wenig Unterschied, ob es sich um eine Ehe oder nichteheliche Partner-

schaft handelt, ob es um verschieden- oder gleichgeschlechtliche Beziehungen geht. Eine *Affäre* wird – je nach individuellen Wertvorstellungen – als *Todsünde*, als unverzeihlicher moralischer Verstoß gegen des Treuegelübde gehandelt oder aber als *Kavaliersdelikt* abgetan bzw. gar als sexueller *Befreiungsschlag* erachtet. Entsprechend vielfältig sind die gelebten Partnermodelle von der *Monogamie* bis hin zur *Polygamie* (Vielehe) über die gegenseitig vereinbarte *Promiskuität* und der *polyamorösen* Partnerschaft. Gemeinsam ist fast allen Zugängen (ob weltlich oder religiös), dass die Untreue der Frau stets verpönerter war als die männliche Umtriebigkeit.

Heute ist das *romantische Ideal* der Partnerschaft gegenüber ihrem vormaligen Versorgungscharakter in den Vordergrund getreten, dementsprechend hoch ist die Erwartung an den anderen auf erotische Exklusivität. Dem gegenüber steht die phänomenale Häufigkeit von *Untreue*: Angeblich gehen circa die Hälfte aller in fixen Partnerschaften lebenden Männer und Frauen fremd, die meisten haben sogar mehrere Seitensprünge bzw. Affären.

ZUSAMMENBLEIBEN ODER TRENnung?

Gerade bei einem emotionsgeladenen Thema wie diesem ist es im Beratungskontext wichtig, *lösungs-*

orientiert vorzugehen. Dazu gehört die konsequente Abklärung des Anliegens der Klientin oder des Klienten. Kommen die Hilfesuchenden gleich zu zweit in die Beratung, so gilt es eine Schnittmenge zwischen den gewünschten Ergebnissen zu erfragen. Kurzformel: *Wer will was von wem wozu?* Geht es vorwiegend um Vergeltung für die erlittene Kränkung? *Geht es um ein Ende ohne Schrecken*, also Trennung, wenn möglich mit Einverständnis des anderen? Geht es um die Hoffnung auf eine gemeinsame Zukunft? Gibt es ein gemeinsames Ziel für die Zusammenarbeit im Paarsetting? Gibt es eine Bereitschaft, miteinander über alle genannten Themen offen zu sprechen? Geht es (auch) um andere Themen? z.B. Elternverantwortung, Familienzusammenhalt, gesellschaftliches Umfeld, gemeinsam geschaffene (Vermögens-)Werte ...

PAARBERATUNG ODER MEDIATION?

Wie immer es weitergehen soll: Die Erfahrung spricht jedenfalls für ein *strukturiertes Vorgehen* bei der Arbeit mit Paaren – mit welchem „Mascherl“ das Angebot auch bezeichnet wird –, ob nun *proaktive Partnerberatung* oder *transformativ Paarmediation* oder ganz anders. Dazu gehört es, *Räume aufzumachen*: *Zeitraum* zum Zeithaben zum Zuhören, *Spielraum* zum Zulassen von Gefühlen, für Kreativität; *Stauraum* bereitstellen zur Aufarbeitung im Einzelsetting. Zu beachten ist dabei

die *Hinweispflicht* auf alternativen oder zusätzlichen Beratungsbedarf im Einzelsetting (ärztlich, therapeutisch, rechtlich).

VERLIEBT ZU SEIN IST EIN AUSNAHMEZUSTAND ...

Stichwort Neutralität und Ergebnisoffenheit: Beim Thema „Fremdgehen“ ist die Mediatorin oder der Mediator besonders gefordert, eine neutrale Haltung zu bewahren. Nur das Paar selbst kann sich dazu motivieren, aus dem Geschehenen zu lernen und gestärkt aufeinander zuzugehen. Die sogenannte *Allparteilichkeit* im Sinne abwechselnder Zuwendung ist eine noch schwierigere Herausforderung als das bloße *Heraushalten*. Die Erfahrung lehrt: Es gibt Konflikte, die sich nicht lösen lassen, Mediationen scheitern aus Gründen, die wir (Mediatoren/-innen) nicht beeinflussen können.

Meist sind auch die *Paardynamik* und die *unterschiedlichen* Kommunikationstypen wesentlich für den weiteren Beratungsverlauf: *Erfolgsmensch* vs. *Beziehungsmensch*, *Kopfmensch* vs. *Gefühlsmensch*. Ist es eine symmetrische Beziehung, kann das Paar

auf Augenhöhe miteinander sprechen? Diesfalls ist die Förderung der Interaktion empfehlenswert. Asymmetrische Beziehungen enthalten weniger wechselseitige Elemente und die Vermeidung der Interaktion ist u.U. anzuraten! Hilfreich ist die Einführung von *Paarebene und Elternebene*, wenn es um Kinder geht; oft befinden sich die Medianden/-innen in einer *systemischen Verstrickung*: sie vermeiden eine Zielerreichung als Partner/-in, weil sie damit ein vermeintliches Versagen als Elternteil verbinden.

... IN DEM DIE GEDANKEN UND GEFÜHLE VERRÜCKT-SPIELEN ...

AUSGLEICHENDE BOTSCHAFTEN

Geht es um Beziehungsarbeit, so können bestimmte *Botschaften* hilfreich sein, um häufige Vorwürfe umzu- deuten, damit aus Täter/-in und Opfer wieder (selbst) verantwortliche Partner werden können. Vorwurf: „Du hast mich die ganze Zeit belogen!“ Das *Belügen* des Partners resultiert weniger oft aus bloßer *Gemeinheit* als aus dem riesengroßen Bedürfnis, die Beziehung und alles, was damit an Bedeutung verbunden ist, zu schützen und zu erhalten. Hinter dem Gefühl, „um etwas betrogen“ zu sein, steckt bei näherer Betrachtung die neidvolle Entdeckung, dass der andere ein Geheimnis für sich allein hatte. Hier ist die *Bereitschaft* der „Betrügerin“ zum Teilen ihres Geheimnisses (auch wenn es riskant ist) oft besser als radikales *Leugnen*.



* **DR. LYDIA BERKA-BÖCKLE**, promovierte Juristin, psychologische Beraterin (Dipl. Lebens- u. Sozialberaterin), eingetragene Mediatorin, Supervisorin, Inhaberin der Firma Trennpunkt – Neuorientierung in Beziehungen (Mediationspraxis), Beraterin und Mediatorin, Lehrbeauftragte für Beratung, Mediation und Supervision, www.trennpunkt.at

Stichwort *Kränkung*: Selbst in *vorbildlichen* Ehen passieren solche groben *Patzer*. Die Anziehungskraft einer *Geliebten* hat manchmal *nichts* mit der Zuneigung zur Partnerin zu tun, sondern mit den eigenen vernachlässigten oder *ungelebten* Persönlichkeitsanteilen des untreuen Partners. Die meisten Partner/-innen sind jedoch seelisch *Schwerverletzte*. Heilung braucht Zeit! Benötigt wird Einfühlungsvermögen und Geduld auf der anderen Seite, anstatt vorschnell Druck zu machen, „dass bald alles wieder gut ist“. Hilfreiche Signale sind Sätze wie „Ich bin offen für deine Fragen. Durch das Geschehene wurde mir erst klar, wie wichtig du mir bist. Was kann ich jetzt für uns tun?“

Stichwort *Liebe* oder nur *Sex*: Verliebt zu sein ist ein Ausnahmezustand, in dem die Gedanken und Gefühle verrücktspielen – gleichzusetzen mit einem Kokainrausch. *Liebe ist die gefährlichste Droge der Welt!* Der Zustand der Protagonisten ist paradox und oft schwer kontrollierbar, je mehr das Verlangen unterdrückt wird, desto größer wird die Versuchung ... Jede noch so gute Partnerschaft durchläuft bestimmte Phasen – vom Verliebtsein über das Sich-Reiben am Alltag bis hin zu einem identitätsstiftenden Miteinander. Im Dilemma zwischen Bindung und Begehren kann die eheliche Erotik mit der *Attraktion einer Affäre* nicht mithalten, aber jede Droge verliert mit der Zeit ihre Wirksamkeit, die Ernüchterung ist vorprogrammiert.

DIE RECHTLICHEN EFFEKTE EINER AFFÄRE WENN ES AUSEINANDERGEHT ...

In der *Trennungsberatung* bzw. *Scheidungsmediation* ist eine rechtliche Orientierung gefragt, soweit für das Erkennen eines entsprechenden Beratungsbedarfs erforderlich.

Die *Scheidung der Ehe* (bzw. Auflösung der eingetragenen Partnerschaft) ist die einzige Sanktionsmöglichkeit des *Ehebruchs* als schweren Verstoß der eingegangenen Verpflichtungen. Es gibt in aufrechter Beziehung weder eine *Unterlassungsklage* gegen die *Geliebte* noch ein Schmerzensgeld wegen *gebrochenem Herzen* gegen den treulosen Gatten. Die nichteheliche Lebensgemeinschaft kennt überhaupt keine vergleichbaren Rechtsfolgen.

Als *Straftatbestand* wurde der Ehebruch hierzulande erst 1997 abgeschafft – Österreich war damit europäisches Schlusslicht, letztlich siegte die Erkenntnis, dass eine Anzeige als Druckmittel im Privaten nichts Positives bewirkt, vielmehr den „Rosenkrieg“ zwischen den Partnern nur befeuert. Bis ins Jahr 2000 galt der *Ehebruch als absoluter Scheidungsgrund*, nunmehr kommt es jedenfalls auf die relative *Wirkung* an, also ob die Treueverletzung *ehezerrüttende* Wirkung hat.

GRETCHENFRAGE SCHEIDUNGSUNTERHALT

Die wahre Bedeutung entfaltet die eheliche Treueverletzung im Zusammenhang mit dem *Verschuldensprinzip* im österreichischen Ehescheidungsrecht. Ein einziger Seitensprung konnte früher für den familienbetreuenden Ehepartei (de facto meist die Frau) ein existenzielles Risiko bedeuten, während der verdienende Ehepartei (typischerweise der Mann) vergleichsweise *unbeschwert* seinen außerehelichen Gelüsten frönen durfte. Diese mittelbar diskriminierende Rechtslage wurde mit Einführung eines sogenannten *verschuldensunabhängigen Unterhaltsanspruches* entschärft und zwar für bestimmte *ehebedingte* Bedarfslagen während Betreuung von einem oder mehreren jüngeren Kindern oder fehlende Erwerbschancen bei mangelnder Aus- oder Fortbildung, in fortgeschrittenem Alter oder bei schlechtem Gesundheitszustand; ein *Seitensprung* bzw. eine *Affäre* spielt dabei grundsätzlich keine Rolle mehr. Es gilt der *Selbsterhaltungsgrundsatz* nach Scheidung. Voraussetzung für nahehelichen Unterhalt ist stets, dass es einen allein oder wesentlich besser verdienenden Ehepartei gibt. Die sich aus einer typischen Rollenverteilung zwischen *Familienarbeit* und *Erwerbsarbeit* ergebende *Differenz* wird im Scheidungsfall nur mangelhaft ausgeglichen (vorbehaltlich eines vorbeugenden, freiwilligen *Pensionssplittings*). Im Gegensatz dazu schreibt das deutsche Recht einen komplexen *Versorgungsausgleich* vor.

... GLEICHZUSETZEN MIT EINEM KOKAIN- RAUSCH.

Wenn es etwa um die Beibehaltung des gewohnten ehelichen Lebensstandards geht oder um einen angemessenen Pensionsanspruch, ist die *Verschuldensfrage* relevant. Gemessen an der Lebenswirklichkeit der Klienten/-innen, in der es häufig um ein Ende der gegenseitigen Abhängigkeiten geht, wird ihr in der Rechtsberatung oft zu viel Gewicht eingeräumt.

Das alleinige oder überwiegende *Verschulden* am Scheitern der Ehe kann letztlich nur das Gericht im Scheidungsstreit nach mehr oder weniger „*Schmutzwäsche waschen*“ beurteilen. Das Streitige Verfahren lässt zumindest eine/n Verlierer/in zurück. Ca. 90 % aller Ehescheidungen gelingen auch in Österreich heutzutage *einvernehmlich*. Die dafür erforderliche Einigung kann im Rahmen einer *Mediation* optimal vorbereitet werden. Eine *Scheidungsklage* ist dann ein empfehlens-

wertes erster Schritt, wenn der andere Ehepartei keine Kooperationsbereitschaft beim Auseinandergehen zeigt. Ein *sog. prätorischer Vergleich* vor Gericht kann ein Streitiges Verfahren rasch einvernehmlich beenden.

LIEBE IST DIE GEFÄHR- LICHSTE DROGE DER WELT!

DIE MORAL VON DER GESCHICHTE ...

Der „Zahn der Zeit“ hat dem *Verschuldensprinzip* im Scheidungsrecht seine Bissigkeit genommen; auch dessen *Schadenersatzcharakter* ist heutzutage verfehlt. Ein Ehebruch ist selten ein allein auslösendes Ereignis für die Trennung (wie im Scheidungsrecht vorgesehen). Ob das *Fremdgehen* tatsächlich als zerstörend empfunden wird, hängt von vielen Faktoren auf beiden Seiten ab. Über einen einmaligen Ausrutscher bzw. gelegentliche Besuche im Laufhaus, womöglich noch während einer Krise, kann leichter hinweggesehen werden als über die Arbeitskollegin oder gar die beste Freundin als heimliche Dauergeliebte. Letztlich entscheidet nicht die Androhung möglicher Konsequenzen, sondern die *Qualität einer Partnerschaft*, ob die schwere Erschütterung des gegenseitigen Vertrauensverhältnisses, wie es ein Treuebruch sein kann, überwunden wird oder nicht. Kurz gesagt: *Die Macht der Affäre ist vergänglich*.



Literaturhinweise:

- » *Lydia Berka*, Scheidung und Scheidungsreform 2000 (WUV-Verlag).
- » *Ester Perel*, Die Macht der Affäre: Warum wir betrügen und was wir daraus lernen können (Harper Collins Verlag 2019).
- » *Richard David Precht*, Liebe – ein unordentliches Gefühl, Goldmann-Verlag (2010).
- » *Jürg Willi*, Psychologie der Liebe – Persönliche Entwicklung durch Partnerbeziehungen (2011);
- » *E. Wagner*, Der Ehestörer im Zivilrecht – Zugleich ein Beitrag zu absoluten und relativen Rechten im Zivilrecht, in A. Deixler-Hübner, „Handbuch Familienrecht“ (Linde Verlag 2015).
- » *B. Rappert*, Mediative Kompetenz in der Lebensberatung, in „*Lebe*“ 02/2018 (WKO).
- » *G. Kühbauer*, Herausforderung Paarberatung, in „*Lebe*“ 03/19, 39 (WKO).

Für ein gelingendes Leben

Einige Verhaltensweisen und Ziele, auf die ich meine Klientinnen und Klienten in den Beratungen gerne hinweise.

VON ELISABETH RIEDERER *



KLARE GRENZEN ZIEHEN

Ziehen Sie klare Grenzen zwischen Ihrer Berufstätigkeit und Ihrem Privatleben. Es wird kein anderer für Sie tun. Verabschieden Sie sich von der Vorstellung, dass es möglich ist, alles Wichtige abarbeiten zu können – das schaffen Sie nie.

FINDEN SIE ETWAS, DAS IHNEN RICHTIG SPASS MACHT

Ausgleich finden Sie in Aktivitäten, die Ihnen Freude machen. Das kann ein erfüllendes Hobby sein oder das Betreiben einer bestimmten Sportart. Vielleicht sind es lange Spaziergänge oder fröhliche Spieleabende im Bekanntenkreis. Entscheidend ist, dass Sie Freizeitbeschäftigungen nicht als zusätzliche Last empfinden, sondern sich wirklich darauf freuen können.

ERARBEITEN SIE SICH NEUE INTERESSENGEBIETE

Finden Sie immer wieder neue Interessen. Auf diese Weise schalten Sie automatisch ab. Gerade, wenn Sie sich auf etwas Neues konzentrieren, hat Ihr Gehirn kaum noch eine Chance, immer um die Themen Ihres Berufs zu kreisen. Dabei ist es unwichtig, welchem Thema Sie sich widmen, viel wichtiger ist, dass Sie daran Freude haben. Lesen Sie Bücher, die interessant sind. Besuchen Sie Vorträge und Kurse. Lassen Sie sich

von anderen Menschen etwas über deren Interessensgebiet erzählen. Was immer Sie dazulernen, erweitert Ihren Horizont und hält Sie geistig flexibel. Und das kommt letztlich dann auch Ihrem beruflichen Erfolg zugute.

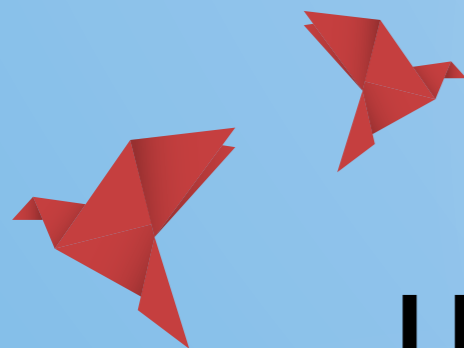
KÜMMERN SIE SICH UM IHRE BEZIEHUNGEN UND FREUNDSCHAFTEN

Ein wichtiges Element der Burnout-Vorbeugung sind stabile Beziehungen zu anderen Menschen. An erster Stelle stehen da Ihr Lebenspartner und Ihre Kinder. Aber Freunde und gute Bekannte sind ebenso wichtig, wenn es darum geht, ein stabiles soziales System aufzubauen, in dem Sie immer wieder Halt und Zuspruch finden.

Es geht hier nicht darum, einen möglichst großen Freundeskreis aufzubauen. Viel wichtiger als die Zahl der Menschen, die Ihnen etwas bedeuten, ist die Qualität der Beziehungen, die Sie zu anderen pflegen. Ihre Ehe und Ihre Freundschaften fordern Zeit und Aufmerksamkeit von Ihnen. Pflegen Sie intensive Beziehungen nur mit den Menschen, die Ihnen wirklich etwas bedeuten und mit denen Sie sich wohlfühlen. Treffen mit Personen aus einer Verpflichtung heraus zählen nicht zu den Beziehungen, die Ihnen Kraft geben.



* **ELISABETH RIEDERER** ist Dipl. Lebens- und Sozialberaterin mit den Schwerpunkten Logotherapie und Existenzanalyse nach V. E. Frankl sowie Trauma- und Krisenberatung. Sie bietet mit eigener Praxis in Innsbruck sinnzentrierte und wertorientierte Beratung und Begleitung und Beratung etwa bei Familien- und Beziehungsproblemen, für Menschen mit Krankheit oder Behinderung sowie betroffene Angehörige, zur Neuorientierung im Zuge des Älterwerdens, als Reflexion von und Versöhnung mit Vergangenen, als Beistand in der letzten Lebensphase, zur Validation für Menschen mit Demenz, außerdem Hypnotherapie nach M. Erickson, Autogenes Training (zertifiziert IEK-Berlin) sowie Supervision (Einzel- und Teamsupervision) auf Basis des logotherapeutischen Menschenbildes V. Frankls als Begleitung, Reflexion, Problemlösung und Entwicklungsmöglichkeit im beruflichen wie im privaten Umfeld. www.elisabeth-riederer.at



LEBEN ALS "Mingle"

„Die Freiheit des Einzelnen endet dort, wo die Freiheit des anderen beginnt“, so formulierte es schon vor langer Zeit Immanuel Kant. Dieses Leitmotiv gilt auch in Beziehungen. Seit einiger Zeit greift der Trend der „Mingle-Beziehungen“ um sich. Macht grenzenlose Freiheit wirklich glücklich?

VON NATASCHA KOLLER *

Das Wort „mingle“ setzt sich aus den englischen Begriffen „mixed“ und „single“ zusammen und bedeutet, ein Leben als Single zu führen, jedoch gleichzeitig ein unverbindliches Verhältnis mit einem Partner oder einer Partnerin zu haben. Viele Menschen erhoffen sich davon ein Leben in großer Freiheit und Unabhängigkeit, das trotzdem Momente von Zweisamkeit, Nähe und Sexualität bietet. Das Aufbrechen traditioneller Beziehungen und fester Rollenmuster, aber auch die Zunahme an Möglichkeiten, das eigene Leben nach Belieben zu gestalten, begünstigen den Wunsch nach Unverbindlichkeit.

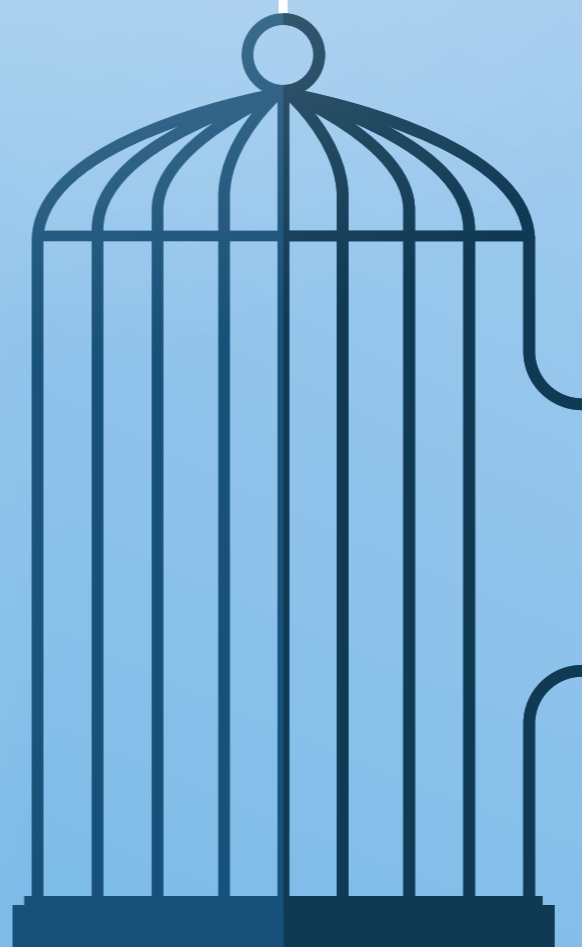
Ob als Single, Mingle oder in Partnerschaft lebend, die meisten Menschen befinden sich in einem Spannungsfeld zwischen dem Wunsch nach Individualität, Unabhängigkeit und Freiheit und dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Nähe und Geborgenheit. Die Verheißung, dass man als Mingle die schönen Seiten des Lebens genießen kann, ohne sich mit Schwierigkeiten oder herausfordernden Themen zu befassen, ist häufig zu schön, um wahr zu sein. Gerade durch das gemeinsame Er- und Durchleben von Krisen werden Beziehungen häufig gestärkt. Davon abgesehen wissen viele Menschen oft selber gar nicht, dass sie Mingles sind. Das passiert, wenn die Beteiligten ihren eigenen Status unterschiedlich definieren und sich zu wenig darüber austauschen. Dann hält einer der Beteiligten die Konstellation für eine Beziehung und der andere nicht. Oder ein Partner hat tiefere Gefühle, während der andere den Spaß in den Vordergrund stellt oder sich noch weitere Partnerschaftsoptionen offen hält.

SELBSTVERWIRKLICHUNG IM VORDERGRUND

Menschen, die ihr Mingle-Dasein bewusst und auch gern führen, sind oft Personen, die auf ihr eigenes Wohl bedacht sind. Ihre eigene Selbstverwirklichung und ihr eigener Spaß stehen für sie im Vordergrund. Verantwortung zu übernehmen, über die eigenen Grenzen hinaus, steht in einem direkten Widerspruch zu ihren Bedürfnissen. Wenn ein asymmetrisches Verhältnis entsteht, dann sind Probleme und Liebeskummer praktisch vorprogrammiert.

Dazu kommt noch, dass jeder Mensch in einem familiären und sozialen Beziehungsgeflecht lebt. Ein Leben als Mingle mag ungezwungen und lustvoll sein, jedoch wird es gesellschaftlich nicht immer vorbehaltlos

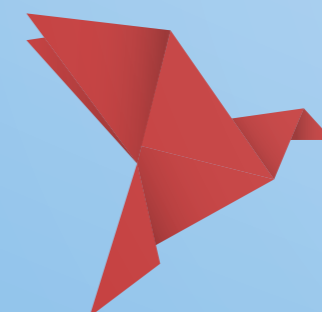
akzeptiert. Familienmitglieder, die eine konventionelle Beziehungsform bevorzugen, Freunde und Kollegen bringen möglicherweise nur wenig Verständnis dafür auf, insbesondere Frauen gegenüber. Nicht ohne Grund werden Mingle-Beziehungen häufig im Verborgenen geführt oder nur wenigen Eingeweihten anvertraut. Gerade in dieser Geschlossenheit lauern auch Gefahren. Es kann z. B. zu einer größeren emotionalen Belastung kommen, wenn man Probleme nicht oder nur eingeschränkt mit anderen besprechen kann. Außerdem darf man nicht übersehen, dass man trotz der Diskretion gegenüber der Außenwelt sich selbst und dem Mingle-Partner gegenüber ehrlich und transparent bleibt und Wünsche und Bedürfnisse klar und deutlich kommuniziert.



VERBINDLICHKEITSDILEMMA

Wenn jemand Verbindlichkeit verweigert, der andere diese jedoch braucht, dann sollte es über kurz oder lang eine Veränderung geben oder ansonsten eine Trennung erwogen werden. Wenn das Problem auf Dauer nicht beachtet wird, kommt es unweigerlich zu Enttäuschungen und mitunter auch dazu, dass man die Achtung vor dem anderen und sich selbst verliert. Schließlich muss man auch respektieren, wenn der andere keine verbindliche Beziehung zulassen möchte und daraus die Konsequenzen ziehen. Auf diese Weise kann zwar Liebeskummer nicht verhindert werden, jedoch kann man den Respekt vor sich selbst wahren und gestärkt in eine neue Zukunft gehen.

Der erste und wichtigste Schritt zur Klarheit besteht jedoch darin, den eigenen Beziehungsstatus zu kennen und anzuerkennen. In einer unklaren Beziehung kann man nicht wirklich sein Glück finden.



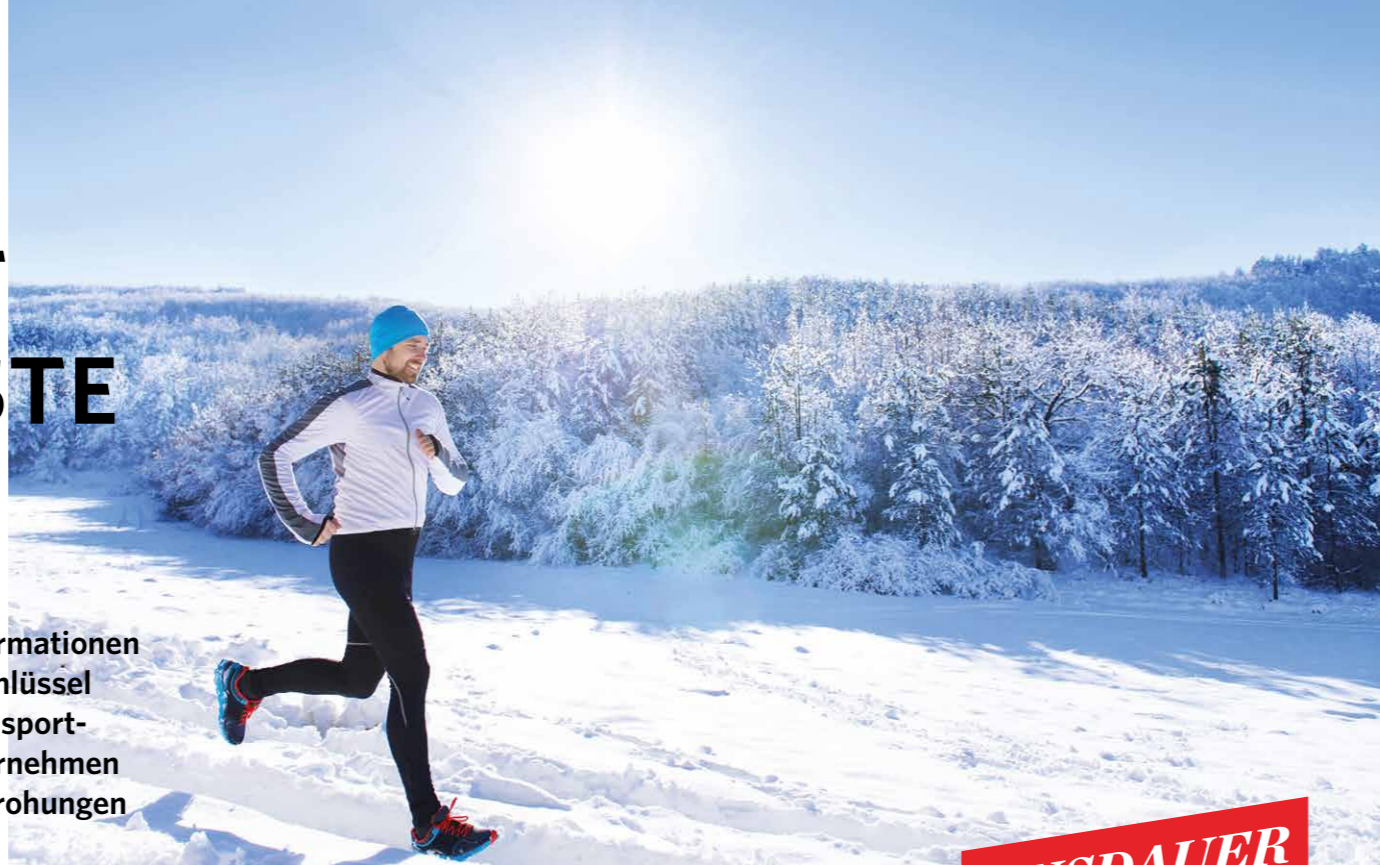
mixed
+
single



* NATASCHA KOLLER, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, eingetragene Mediatorin, Beziehungskoach und Kommunikationstrainerin, Gestalt- und Tanzpädagogin, Praxiswerkstatt im Gusswerk, Salzburg, www.praxiswerkstatt.com

BEWEGUNG IST DAS GESÜNDESTE MEDIKAMENT

Sportwissenschaftliche Beratung liefert mit Informationen über Körper und richtige Bewegung auch den Schlüssel zu Wohlbefinden, Gesundheit und Resilienz. Als sportwissenschaftliche Beraterinnen und Berater übernehmen wir damit gerade in Zeiten gesundheitlicher Bedrohungen besondere Verantwortung.



AUSDAUER

Derzeit sind wir einer besonderen Situation ausgesetzt. Covid-19 sowie die zur Bewältigung der Pandemie ergriffenen Maßnahmen bringen unser bisheriges Leben aus dem Lot. Die Beeinträchtigungen gehen weit über das normale und gewohnte Maß hinaus: Angst, Sorge um die Gesundheit, Unsicherheit und eine komplexe, teils unübersichtliche beziehungsweise sogar verwirrende Informationslage sind derzeit ständige Begleiter unseres Lebens.

Als sportwissenschaftliche Berater*innen sind wir in der Lage, einen bedeutenden Beitrag zu erbringen, um Menschen in dieser Situation zu unterstützen bzw. sie auf solche Situationen und Herausforderungen vorzubereiten und für den Umgang mit ihnen zu rüsten. Das tun wir, indem wir unseren Klientinnen und Klienten fundierte Informationen über Körper und Bewegung sowie deren Einfluss auf die Gesundheit anbieten.

BAUSTEINE DER GESUNDHEIT

In der Folge ein kurzer Überblick über die Gesundheitsfaktoren, auf die wir mit unseren Leistungen einwirken. Was braucht es an Bewegung, um in dieser Zeit den Körper und das Immunsystem zu stärken?

Der erste Baustein ist die **Atmung**. Die Atmung ist trainierbar und ein wichtiges Kriterium dafür, dass vom Körper in ausreichendem Maß Sauerstoff aufgenommen werden kann, damit die notwendigen Systeme – Gehirn, Organe, Muskeln usw. – arbeiten und ihre Aufgaben erfüllen können.

Doch weit gefehlt, würde man glauben, dass es bereits genüge, einfach nur tief einzuatmen. Das Einatmen allein ist noch nicht der Indikator dafür, dass ausreichend Sauerstoff in den Körper gelangt. Es geht um das richtige Ein- und Ausatmen. Durch ein spezifisches Atemtraining ist nicht nur für eine effektive Sauerstoffversorgung gesorgt. Es wird zeitgleich der Parasympathikus aktiviert, der ausgleicht und beruhigt.

ATMUNG



Der zweite Baustein ist die **Ausdauer**. Auch die lässt sich trainieren. Wenn das Herz-Kreislauf-System aktiviert wird, dann wird auch dafür gesorgt, dass der Körper und alle notwendigen Systeme im Fluss bleiben. Die Lunge, das Herz und der Blutkreislauf werden gefordert und trainiert und können so den Körper effektiv versorgen.

Auch hier geht es allerdings nicht nur einfach darum, sich irgendwie zu bewegen. Vielmehr gilt es das richtige Maß der Bewegung zu wählen, um den Körper zu stärken und nicht – als unerwünschten Nebeneffekt gut gemeinter Anstrengungen – unnötig zu schwächen. Auch das ist ein Punkt, an dem wir als sportwissenschaftliche Beraterinnen und Berater mit unserem Know-how ansetzen können.

REGENERATION UND BELASTUNG

Wer jetzt bereits eifrig trainiert, um seinen Körper in Schuss zu halten und das Immunsystem zu stärken, braucht sich allerdings keine Sorgen zu machen, dass er alle intensiven Einheiten komplett canceln muss. Es gilt nur das richtige Maß von Belastung und Regeneration zu finden. Dafür, dass dieses Gleichgewicht von Belastung und Regeneration in jeder Situation optimal gewährleistet ist, sorgen wir sportwissenschaftlichen Beraterinnen und Berater als verlässliche Begleiter mit unserer Beratungskompetenz

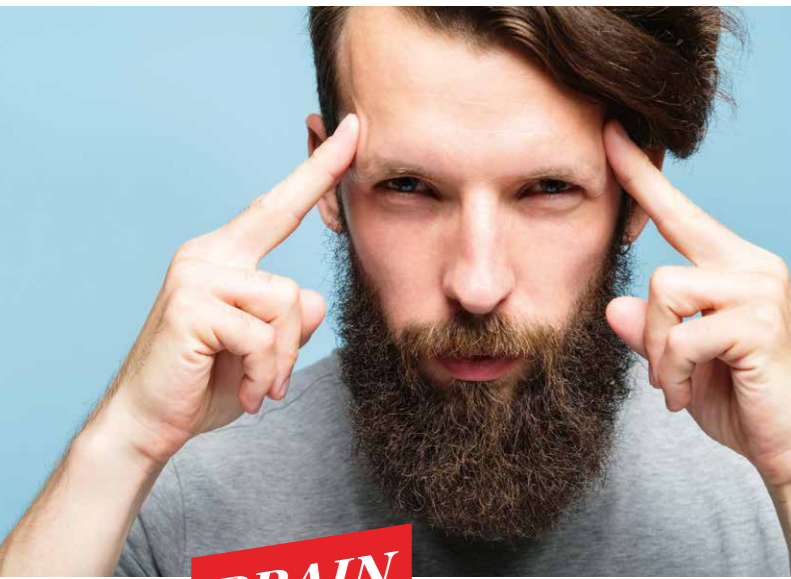
Den dritten Baustein stellt das **Krafttraining** dar. Durch Stärkung der Muskulatur wird unter anderem auch der Stoffwechsel mit angeregt. Mit Stoffwechsel ist hier jedoch nicht ausschließlich das Thema Körpergewicht bzw. Abnehmen angesprochen. Denn auch die Produktion von Hormonen, die zur Entlastung bestimmter Regelkreise beitragen und somit entscheidend für das Funktionieren des Körpers sind, wird von Krafttraining beeinflusst. Als Beispiel sei hier etwa Diabetes angeführt. Denn Krafttraining sorgt durch den Aufbau von Muskulatur für eine Verbesserung der Insulinsensibilität. Es kann mehr Glukose in die Zellen aufgenommen und der Blutzuckerspiegel somit gesenkt werden.

An dieser Stelle kann gleich zum nächsten Gesundheits- und Resilienz-Baustein übergeleitet werden, den wir als sportwissenschaftliche Beraterinnen und Berater unseren Klientinnen und Klienten anbieten können: dem **Braintraining**. Denn man kann Herz-Kreislauf- und Kräftigungsübungen sehr gut mit koordinativen Aufgaben kombinieren, damit auch noch eine Extraportion Spaß und Herausforderung dazukommt. Zusätzlich werden Hormone aktiviert, die positiv auf die Stimmung und das Wohlfühl wirken.

KRAFT



Und schließlich wollen wir unseren Klientinnen und Klienten auch das **Beweglichkeitstraining** ans Herz legen. Verspannungen in Rücken und Nacken sind nicht selten die Folge stressiger Lebenssituationen. Unter anderem kann ein regelmäßiges Beweglichkeitstraining in Form von Mobilisationsübungen und Dehnen hier sehr hilfreich sein. So kann nicht nur das körperliche, sondern auch das mentale Wohlbefinden unterstützt werden. Wird das Beweglichkeitstraining auch noch


BRAIN

mit der Atmung kombiniert, kann man zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen.

Mit diesem kurzen Überblick über die Möglichkeiten und nützlichen Effekte von Bewegung haben wir gezeigt, dass Bewegung und Training, soweit fundiert eingesetzt, einen wichtigen Beitrag zu Gesundheit und Resilienz zu leisten vermögen und dabei wie ein natürliches Medikament wirken können. Aber das Wichtigste bei der Wahl der richtigen Sportart ist neben den gesunden Wirkmechanismen, dass eine Bewegungsform gewählt wird, die Spaß macht. Denn fehlt Freude bzw. das gute Gefühl bei Bewegung und Training, dann wird jede noch so positive Bewegung nicht den gewünschten optimalen Effekt erzielen. Unser Immunsystem ist auch in diesem Falle eine unbestechliche Instanz. Das Immunsystem schätzt nämlich keine negativen Emotionen. Es identifiziert diese als Stressoren und fährt das Stressprogramm hoch. Und dies wiederum führt zu einer Schwächung des Immunsystems.



Kontakt & Infos:

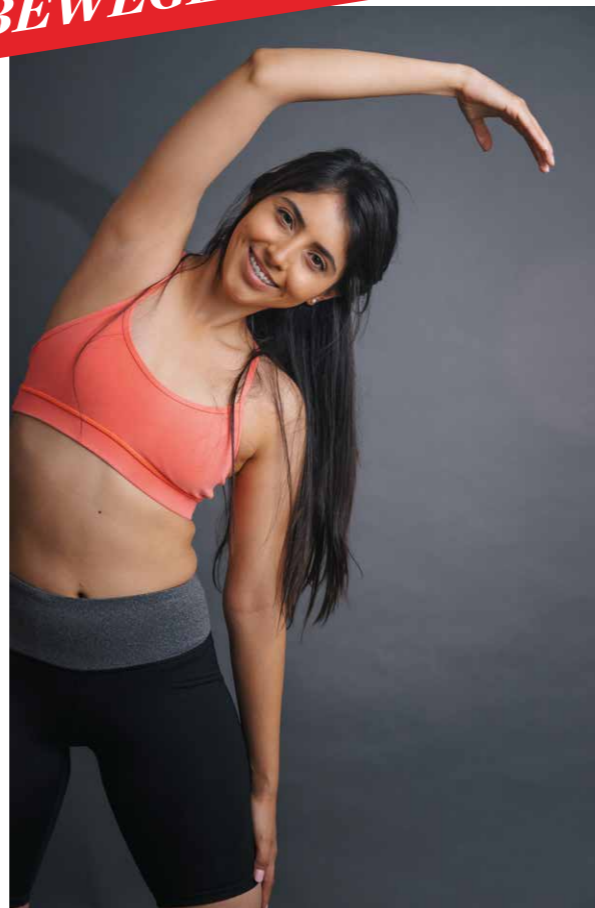
Kontakt und Informationen auf www.lebensberater.at unter dem Menüpunkt „sportwissenschaftliche Beratung“. Hier finden Sie auch eine Liste aller in Österreich gewerblich tätigen sportwissenschaftlichen Beraterinnen und Berater.

PRÄVENTION STATT REPARATUR

Insgesamt lässt sich festhalten, dass fundierte Bewegung und gezieltes Training viele Funktionssysteme des Körpers positiv beeinflussen können. Mangelt es hingegen an dieser Bewegung, müssen wir genau diese Systeme noch allzu oft nachträglich mithilfe von Medikamenten oder medizinischen Eingriffen „reparieren“ – mit den entsprechenden Auswirkungen auf Wohlbefinden und Lebensqualität.

Die Devise lautet also: Prävention statt Reparatur! Will man nun dem Körper und der Gesundheit auf diesem natürlichen Weg der Bewegung etwas Gutes tun, dann ist es ratsam sich vertrauensvoll an eine sportwissenschaftliche Beraterin bzw. einen sportwissenschaftlichen Berater zu wenden. Mit unserem Know-how und unserer Erfahrung stehen wir auf der Seite der Gesundheit – und unseren Klientinnen und Klienten dabei mit Rat und Tat sowie den maßgeschneiderten Bewegungs- und Trainingskonzepten zur Seite.

Mit den besten Grüßen an Ihr Immunsystem,
die Berufsgruppensprecher*innen der sportwissenschaftlichen Beratung

BEWEGLICHKEIT


HOMETRAINING:

WENN NICHTS MEHR GEHT ...

... dann muss eine andere Lösung her. Die mittlerweile zwei Lockdowns, von denen auch alle öffentlichen Sportstätten und Fitnessrichtungen betroffen waren, zeigen wieder, dass wir für den Fall des Falles auch alternative Bewegungsmöglichkeiten brauchen.



Gerade für diejenigen, die ihre Bewegungseinheiten und Equipment im Fitnessstudio gewöhnt sind, brauchen jetzt Alternativen. Da gilt es die Motivation auch ohne Studio hochzuhalten. Denn egal, wie sporterfahren man ist, ein regelmäßiges Hometraining hat im Vergleich zum Nichtstun definitiv nur Vorteile.

Aber welche Möglichkeiten gibt es?

Die Entscheidung fällt nicht leicht, da unklar ist, was gut und was nicht gut geeignet ist. Kann man alles mit gutem Gewissen machen oder braucht es gut durchdachte Konzepte?

Laufen gehen kann doch auch jeder. Oder doch nicht? Schnaufende Läufer, die schwerfällig und mit verbissenem Gesicht nahe am eigenen Limit ihre Kilometer runterspulen, beweisen das Gegenteil. Sie belasten ihren Körper zu hoch, was den möglicherweise ohnehin gestressten Organismus gerade angesichts der Virenbedrohung einer zusätzlichen Gefahr aussetzt. Zu hohe Belastungen bergen das Risiko, dass der falsche Ehrgeiz unser Immunsystem schwächt und wir somit den positiven Effekt der Bewegung nicht nutzen können. Deshalb ist guter Rat gefragt. Hierbei können die sportwissenschaftlichen Berater unterstützen.

Welche Kriterien sollte also ein gutes Work-out zu Hause aufweisen?

Wer bewusst in seinen Körper investieren will, sollte nicht am falschen Ort sparen. In eine/n gute/n qualifizierte/n sportwissenschaftliche/n Berater*in ist definitiv besser investiert als in eine viel zu üppige – und oft unnötige – Ausstattung. Eine entsprechend fachliche Beratung ist auch im Online-System einfach umsetzbar.

Auf diesem Expert*innen-Wissen aufbauend gibt es die unterschiedlichsten weiteren Strategien.

Ein Online-Personal-Training bietet die Chance genauer und individueller an seinen Problembereichen zu arbeiten. Diese Investition rentiert sich in kürzester Zeit, da

individuelle Problembereiche oder sogar Schmerzen verbessert beziehungsweise aufgelöst werden können. Selbst im Online-Modus können (empfohlene) Online-Gruppenkurse hier eine Alternative darstellen. Der gemeinsame Drive wiegt die weniger individuelle Betreuung auf und liefert Motivation und unterstützt das Durchhaltevermögen.

Aber auch ein Online-Trainingsplan mit individuell gestalteten Videos kann eine gute Alternative für Menschen sein, die selbstständig trainieren können. Wiederkehrende Checkups in Form von persönlichen Online-Beratungen sichern den Fortschritt des Trainings. Die mit dem Checkup einhergehenden Trainingsanpassungen ermöglichen nicht nur eine Steigerung der Belastungsreize, sondern auch eine Variation von Übungen, damit Abwechslung und Spaß nicht zu kurz kommen.

QUALIFIZIERTE BERATUNG BRINGT MEHR

Online-Challenges locken auch im weltweiten Web und versprechen einfach und schnell Motivation, Fitness und Gesundheit. Jedoch sollten diese gut überlegt gewählt werden. Viele Challenges basieren auf dem One-size-fits-all-Prinzip, wobei aber nicht jeder für jede Übung bereit ist. Weiters verbirgt sich hier häufig das Problem einer möglichen Überlastung und Einseitigkeit. Da meist nur ein paar wenige, wenn nicht sogar nur eine Übung angeboten werden und die Challenge in oft nur wenigen Wochen zu absolvieren ist, ist ein ausgeglichenes Belastungskonzept nicht gewährleistet. Der Körper braucht aber, um in Balance zu bleiben, Übungen, die aufeinander sinnvoll abgestimmt sind und auf die entsprechende Basis aufbauen. Nur Bauchübungen zu machen, ohne den Gegenspieler Rückenmuskulatur zu trainieren, ist zum Beispiel keine gute Idee.

Aufmerksam sollte man auch bei der selbstständigen Wahl des Online-Trainings sein, da man eher zu bekannten Trainingsformen neigt, die allein die Stärken ansprechen. Wo wir Nachholbedarf beziehungsweise unsere Schwächen haben, entwickeln wir eher das Gefühl der Abneigung und vermeiden ganz gerne diese Übungen. Spaß und Freude an der Bewegung sind wichtig. Jedoch gehören ebenfalls die unliebsamen Übungen integriert, damit Erfolgserlebnisse und Weiterentwicklung möglich sind.

Und letztendlich stellt sich auch noch die Frage des Zeitaufwandes und des Materialeinsatzes. Muss man wirklich ein kleines Fitnessstudio zu Hause haben? Wird ohne Geräte das Training nicht zu fad? Wir sportwissenschaftliche Berater sind überzeugt, dass dem nicht so ist und können mit gutem Gewissen auf unserer Erfahrung verweisen.

Mit einem ausreichend großen Pool an Übungen, dem Wissen um den methodischen Aufbau und dem notwendigen Belastungskonzept für den Körper sind abwechslungsreiche und materialarme Trainingsprogramme kein Problem. Als ein Beispiel sei hier das Functional Training genannt. Das Training mit dem eigenen Körpergewicht bedient sich effizienter Bewegungsmuster, die ganz besonders für unseren Alltag eine wichtige Rolle spielen. Je funktionaler die Muskelketten in den Übungen eingebunden sind, desto effektiver ist das Training und bereitet unseren Körper für alle Belastungen im Alltag und Sport vor.

Zusammengefasst bedeutet dies nun, dass die Abwechslung des Trainings mit einem sinnvollen Aufbaukonzept für den Körper harmonisieren muss, damit

Erfolg sichtbar und möglich ist. Und dafür braucht es ein grundlegendes fachliches Wissen und einen großen Erfahrungsschatz.

Mit dieser Expertise stehen wir sportwissenschaftlichen Berater gern zur Verfügung.



Kontakt & Infos:

Kontakt und Informationen auf www.lebensberater.at unter dem Menüpunkt „sportwissenschaftliche Beratung. Hier finden Sie auch eine Liste aller in Österreich gewerblich tätigen sportwissenschaftlichen Beraterinnen und Berater.

Sportwissenschaftliche Beratung goes „Promi-Millionenshow“

Auch im Jahr 2020 fand die beliebte TV-Show mit Armin Assinger zugunsten der Österreichischen Sporthilfe statt – dieses Mal mit einem Videostatement der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung.

„Sportlerpower“ für den guten Zweck hieß es am Montag, 19. Oktober um 20.15 Uhr. Die vier Sportler: Schwimmer Felix Auböck, Fußballtrainer Adi Hütter, Poolbillard-Champion Jasmin Ouschan und Olympiasieger Leonhard Stock erspielten gemeinsam € 120.000 für die Sporthilfe.

Die Fachgruppen Personenberatung und Personenbetreuung Niederösterreich und Wien waren als Partner mit dabei und durften dadurch mediale Aufmerksamkeit genießen. Fünf Mal wurde der Patronanztrailer in der Hauptsendezeit des ORF gespielt und in der Sendung wurde ein Videostatement der Berufsgruppensprecherin der sportwissenschaftlichen BeraterInnen NÖ, Edith Bierbaumer, eingelegt, das 717.000 Zuseher österreichweit mitverfolgten.

„Viele Menschen wissen, dass ein Mehr an Bewegung für sie wichtig ist, und sie spüren, wie gut es ihnen tut sportlich aktiv zu sein. Oft mangelt es allerdings an der Motivation und da stehen wir unterstützend zur Seite. Wir geben Tipps, wie und wo sie das Training am besten im Alltag integrieren können, wir helfen die richtige Sportart zu finden und zeigen wie Übungen korrekt durchgeführt werden“, erzählt Edith Bierbaumer.

Seit 2004 gibt es das Gewerbe „Lebens- und Sozialberatung, eingeschränkt auf sportwissenschaftliche Beratung“ – ein Meilenstein für das Berufsbild der sportwissenschaftlichen Beratung. Diese junge Berufsgruppe gewinnt immer mehr an Bedeutung – gerade in Zeiten wie diesen.



Ziel ist es, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln, sein Immunsystem zu stärken und gesunde Bewegungsgewohnheiten in den Alltag zu integrieren. Die erfolgreichen Idole der Sporthilfe motivieren zum Sporttreiben und die sportwissenschaftlichen Berater zeigen, wie es geht – eine perfekte Kooperation für beide Seiten.

„Lassen Sie sich auf dem Weg zu mehr Bewegung und Gesundheit professionell begleiten. Top ausgebildete sportwissenschaftliche Berater stehen Ihnen, ganz nach dem Motto: „Bewusst bewegen – gesund leben“ gerne und motivierend zur Seite“, so Edith Bierbaumer.





SUPERWAFFE SPORT

Wenn Virus-Tröpfchen Angst verursachen und zur Ausrede für Inaktivität werden, ist es höchste Zeit, an unsere körpereigene Immunabwehr zu denken. Selbstisolation, Hausbeschränkung und Bewegungsmangel haben gravierende Auswirkungen auf den menschlichen Körper.

VON DAGMAR ELLENSOHN *

Wie können wir Corona-Negativeffekten wie Angst, Lähmung, sozialer Isolation und Inaktivität entgegensteuern? Die reduzierte körperliche Aktivität führt nachweislich innerhalb kürzester Zeit zu muskulärem Abbau, Herz-Kreislauf- und Stoffwechsel-Problemen, die Hormone, das Nervensystem und das Nervenkostüm geraten außer Rand und Band und die Energiebilanz aus dem Gleichgewicht.

Die Herausforderungen während wochen- oder gar monatelanger Lockdowns und Einschränkungen sind für alle belastend, in besonderer Weise aber für jene,

die sich in den eigenen vier Wänden eingesperrt und isoliert fühlen. Covid-19 darf nicht zur Ausrede für verordnete Inaktivität werden. Dem Grundbedürfnis des Menschen nach regelmäßiger und ausreichender Bewegung und ausgewogener Ernährung ist immer Rechnung zu tragen. Die derzeitige Corona-Krise zeigt auf, wie wichtig Bewegung und Fitness für ein gesundes Immunsystem sind.

PRÄVENTION UND ENTLASTUNG IN DER KRISE

Die vergangenen Monate haben gezeigt, dass nicht nur die Arbeitnehmer*innen, sondern auch die Arbeitgeber*innen ganz unterschiedlich auf die Situation

reagiert haben: Haben so manche Firmen Bewegung und Sport forciert, haben andere den Mitarbeiter*innen „Platzkarten“ verordnet. Haben viele Menschen wieder zu klassischen Sportarten wie Wandern, Bergsteigen, Klettern gefunden, haben sich andere in Selbstisolation und Hausbeschränkung mit dem Gang zum Kühlschrank und retour begeben und soziale Kontakte auf das Internet beschränkt.

Bis zu 40 % der Arbeitnehmer*innen waren in der Krisenzeit im Homeoffice bzw. in Kurzarbeit beschäftigt. Beruf und Freizeit lassen sich dabei nur schwer trennen. Wie gehen wir bewusst mit der flexiblen Arbeitszeit um? Die 11-stündige Nachtruhe ist gesetzlich geregelt, tagsüber aber gibt es genügend Spielraum für verschiedenste Aktivitäten, die der Gesundheit und dem Wohlbefinden des Einzelnen zugutekommen. Prävention zahlt sich jedenfalls aus! Mit jedem Euro, der in die Gesundheitsförderung gesteckt wird, kommen 7 Euro an Fitness und Wohlbefinden retour.

Die Sportwissenschaft ist eine Grundlage für viele Erkenntnisse, die auch in andere gesellschaftliche Bereiche reichen. Ein Anwendungsfeld sportwissenschaftlicher Forschung und Intervention ist dabei der Gesundheitssport. Unter „Sport“ werden hier alle Formen zielgerichteter menschlicher Bewegung verstanden, die auf die Erhaltung oder Verbesserung der Gesundheit, der körperlichen Leistungsfähigkeit oder des individuellen und sozialen Wohlbefindens ausgerichtet sind. Bewegung schafft Lebensfreude, Gesundheit und tut der Psyche gut! Unsere Virus-Angst und die damit zusammenhängenden Stresshormone schleusen wir am besten durch sportliche Bewegung aus dem Körper.

UNSER IMMUNSYSTEM LÄSST SICH WIE EIN MUSKEL TRAINIEREN

Unbesiegbar, selbstbewusst und allen Herausforderungen gewachsen – das Gefühl nach dem Sport. Wer will das nicht erleben? Ab sofort gibt es keine Ausreden mehr und den inneren Schweinehund überlisten wir mit den persönlich richtigen Motiven und Motivatoren. Denn Sport und Gesundheit sind eng miteinander verknüpft – und regelmäßige Anreize sind wichtig für die Wirksamkeit!

Erkältungen und grippale Infekte aktivieren das Immunsystem und halten es in Schuss. Das angeborene Immunsystem ist eine Grundausstattung, die Babys schon mit auf die Welt bringen.

„Um auf einen unbekanntem Erreger mit der Immunabwehr zu reagieren, braucht der Körper sieben Tage.

Kennt er das Virus, setzt die Abwehr schon nach zwei Tagen ein“, erklärt Werner Solbach, Facharzt für Infektionsepidemien. Zwar kann der Organismus die Erkältung meist nicht ganz verhindern, sie verläuft aber bedeutend milder und klingt schneller wieder ab. Doch damit das Immunsystem funktioniert, muss es immer wieder trainiert werden – wie ein Muskel. Die einzige Möglichkeit für so ein Training bietet der erneute Kontakt mit Viren.

Zusätzlich stärken eine ausgewogene Ernährung, Vitamin C und regelmäßige Bewegung sowie Saunagänge das Immunsystem. Wer nicht raucht, schützt seine Atemwege außerdem vor Infektionen. „Schlaf ist ebenfalls ein wichtiger Faktor für die Gesundheit“, erläutert der Facharzt.

„Kommt er zu kurz, erhöht sich das Ansteckungsrisiko.“ Denn die Immunzellen haben einen klaren Tag-Nacht-Rhythmus. Wenn der Körper zu wenig Schlaf bekommt, produziert er nicht nur weniger Immunzellen, sie arbeiten auch schlechter.

Sport stärkt de facto die Immunabwehr. Sanfte Ausdauersportarten sind hier besonders empfehlenswert. Beim Training sollte man darauf achten, im richtigen Pulsbereich zu bleiben. Zu viel und zu intensive sportliche Belastung belastet das Immunsystem jedoch mehr, als sie hilft.

Sport ist einfach eine Wunderwaffe für einen selbst und für die eigene Immunabwehr! Kurzum: Man wird insgesamt nicht nur körperlich, sondern auch psychisch langfristig belastbarer.

BEWEGUNG UND INTERVENTION

Derzeit gibt es noch keine wissenschaftlich belegte Aussage darüber, ob Bewegung und Belastung eine Schutzmaßnahme oder ein offenes Fenster für Covid-19 ist. Unbestritten ist aber, dass moderate sportliche Bewegung eine positive Wirkung auf die Immunsystemreaktionen hat.

Aktuell finden Wissenschaft und Praxis zur Thematik „Corona-Virus und Sport“ u.a. Niederschlag in der Fachdatenbank der Universität Leipzig. Ziel der Übersicht ist, die gegenseitige Wechselwirkung zwischen den regelmäßigen moderaten Übungen, die in einer isolierten Umgebung durchgeführt werden können, und dem Covid-19-Virus mit dem Immunsystem zu untersuchen und anhand der gewonnenen Daten die Bedeutung von körperlicher Aktivität und Übungspraktiken, die als komplementäre Behandlungsmethode im Kampf gegen Krankheiten bekannt sind, hervorzuheben.

Die Covid-19-Pandemie ist in letzter Zeit wegen ihrer tödlichen Wirkung zu einem großen Problem für die gesamte Weltbevölkerung geworden. Der monatelange Aufenthalt zu Hause kann durch die Einschränkung der körperlichen und sozialen Aktivitäten zu sitzenden Verhaltensweisen und zu einigen Veränderungen der Immunreaktionen der Menschen führen. Die Datenbanken wie PubMed, Elsevier, Scopus und Science Direct und Google Scholar wurden während der Arbeit an diesem Bericht für wissenschaftliche Umfragen genutzt. Zu den Quellen, die in diesem Bericht zitiert werden, gehören Berichte über die öffentliche Gesundheit in der Vergangenheit oder Gegenwart von mehr als einer Gesundheitseinrichtung, Online-Informationen und insgesamt 59 wissenschaftliche Artikel, die in begutachteten Zeitschriften veröffentlicht wurden. In dieser Übersicht wurde die Wechselwirkung von körperlicher Aktivität und Übungspraktiken mit den Immunreaktionen während der Covid-19-Pandemie vorgestellt und es wurde darauf hingewiesen, dass nach den Daten aus den in den Vorjahren durchgeführten Studien körperliche Aktivität und moderate Übungspraktiken eine positive Wirkung auf die Immunsystemreaktionen haben, dass jedoch hochintensive und langfristige Übungen das Immunsystem unterdrücken. Infolgedessen kann die soziale Isolation während der Covid-19-Pandemie zu sitzenden Verhaltensweisen führen. Daher wird dringend empfohlen, sich individuell richtig zu bewegen.

© 2020 International Journal of Applied Exercise Physiology (IJAEP), ISSN: 2322 – 3537 VOL. 9 (10)

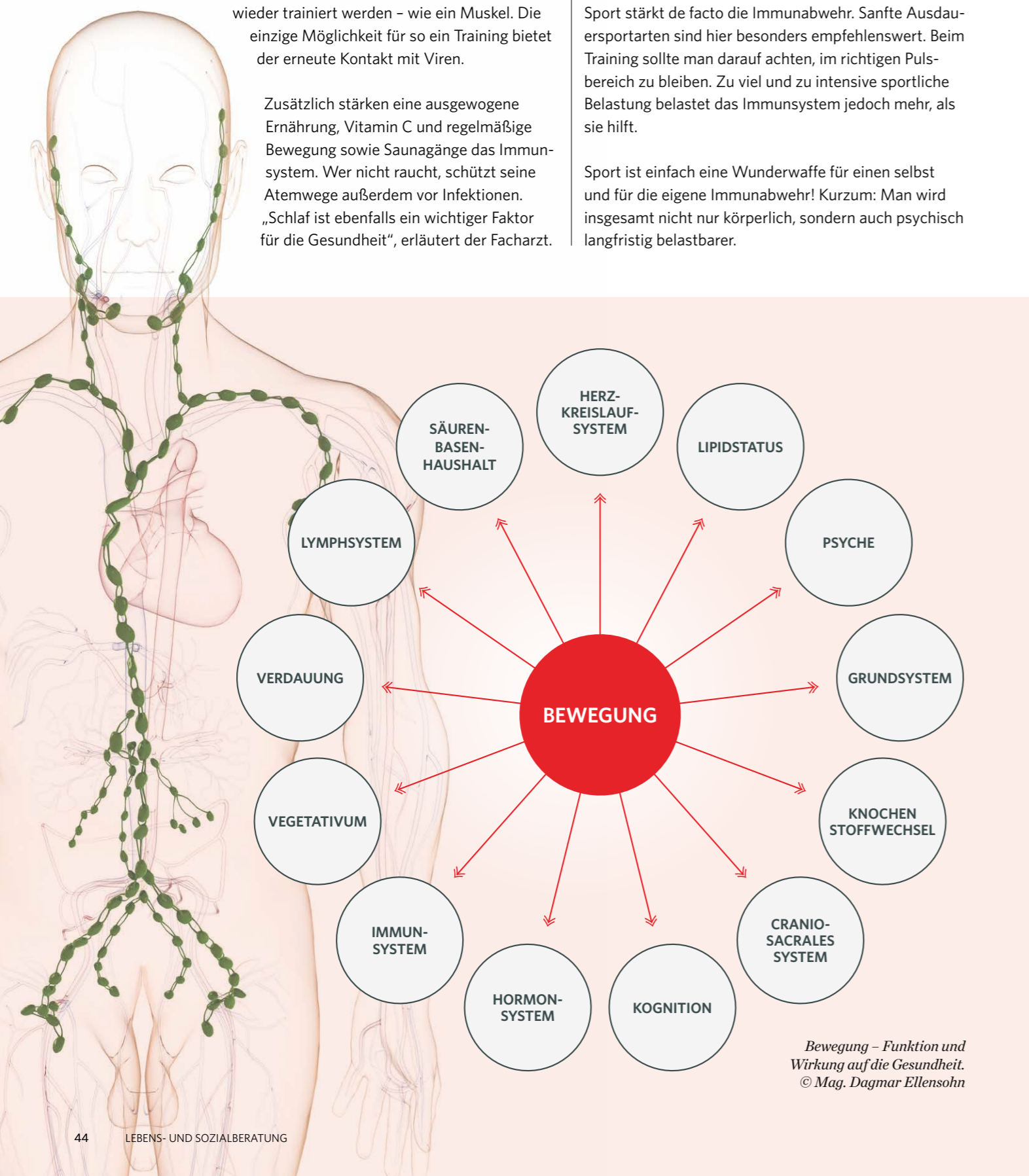


* **MAG. DAGMAR ELLENZOHN** ist Mastermind und Managerin von „Sport Science for Life, Berufsgruppen-sprecherin für sportwissenschaftliche Beratung der Fachgruppe Kärnten im Bundesausschuss, „Advisor Firmensport Austria“ sowie Präsidentin des Kärntner Landesverbandes des „Österreichischen Betriebsport Verbands“ (ÖBSV). Die studierte Sportwissenschaftlerin, diplomierte Expertin für Burnout- und Stressprävention, Unternehmerin und Top-100-Excellence-Trainerin lehrt und publiziert neue Gesundheits- und Motivationsformate für Unternehmen in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Ihr Spezialgebiet ist die ganzheitliche Fitness. www.life-performance.at

AUFRUF ZU AUSREICHENDER BEWEGUNG

Die restriktiven Maßnahmen schränken die Fähigkeit des Einzelnen ein, sich im Freien oder in Turnhallen oder ähnlichen Einrichtungen zu bewegen, was die Risiken für chronische Gesundheitszustände im Zusammenhang mit einer sitzenden Lebensweise erhöht. Dieser Rückzug aus dem öffentlichen Leben kann zu emotionalen Hochs und Tiefs führen, die unsere Abwehrkräfte ins Schwanken bringen.

Bereits im Frühjahr hatten Experten für öffentliche Gesundheit der MedUni Wien Alarm geschlagen. Bei einem Versuch mit zwölf Probanden im Durchschnittsalter von 38 Jahren hatte man im Homeoffice zwischen 16. März und 26. April 2020 in einer ersten Pilotstudie bis zu vier Kilogramm Körpergewichtszunahme gesehen, im Durchschnitt waren es etwa zwei Kilogramm gewesen. „Schnelleres Spazierengehen oder Radfahren in der frischen Luft ist bereits ein erster Schritt in die



*Bewegung – Funktion und Wirkung auf die Gesundheit.
© Mag. Dagmar Ellensohn*

richtige Richtung. Wer ein Ergometer-Gerät besitzt, kann dieses regelmäßig für das Training einsetzen. Sind keine Fitnessgeräte zu Hause verfügbar, kann man einfach über die Stiegen steigen statt den Lift zu benutzen oder im Homeoffice beim Telefonieren aufstehen und in der Wohnung umhergehen“, so die Wiener Internistin Dr. Martina Wölfl-Misak.

Auch Mediziner anderer Fachgebiete weisen mit Nachdruck darauf hin, dass schon der erste Lockdown im Frühjahr 2020 bei Patienten zu schlechteren Blutzucker- und Blutdruckwerten plus Gewichtszunahme

geführt hatten. Die CoV-Krise ist außerdem eine psychische Dauerbelastung für den Menschen.

NEUE SPIELREGELN IN BEWEGUNGS- UND BEGEGNUNGSZONEN

Eigenverantwortung steht für jeden an allererster Stelle. Hygiene- und Schutzmaßnahmen strikt einhalten! **Detaillierte Handlungsempfehlungen** zum Ausüben der Sportarten gibt es bei Ihrem persönlichen Sportwissenschaftlichen Berater bzw. online unter: www.lebensberater.at/SportwissenschaftlicheBeratung



TIPPS ZUR STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

Moderate Bewegungsformen wie Ausdauersportarten von niederer bis mittlerer Intensität. Dazu gehören Jogging, Nordic Walking, Radeln, zügiges Gehen im Freien (Parks, Wandertrails, Wälder ...)

Stärkende Aktivitäten für alle Hauptmuskulgruppen und andere körperliche Aktivitäten, die auch zu Hause durchgeführt werden können (Online-Trainings) oder auch im Freien unter Einhaltung des Sicherheitsabstands zu anderen Personen. Beispiele sind Gymnastik, Yoga, Rückenfit, Zirkeltraining ...

Ideal sind insgesamt 150 bis 180 Minuten pro Woche. Ein Mix aus moderatem Ausdauersport, Gymnastik und ein bisschen Krafttraining hält gesund und fit.

Bewegungs-Nudges oder „Anstupser“ sind niederschwellig motivierend und machen auch Bewegungsmuffeln Spaß (Schritt-Puls-Zähler, Tagesziel, Bravo-Signal, Sammelpass ...).

Mit dem Elefanten tanzen: Alle Bewegungsformen sollten immer in Übereinstimmung mit bestehenden Vorschriften erfolgen (Übungen alleine oder mit Mitgliedern im eigenen Haushalt oder mit einem Sicherheitsabstand von mindestens 1 m zu anderen Personen ...).

Lange Sitzzeiten vermeiden: Mit einem Headset kann man auch während der Arbeitszeit zwischendurch aufstehen und gehen, sich strecken und dehnen. Alle 2 Stunden für 10 Minuten rund ums Haus oder die Stiege auf und ab.

Walk & Talk mit sportwissenschaftlichen Experten oder Team-Trainings im Freien richten sich ebenfalls nach den Regeln der neuen Normalität.

Bei reduzierter Aktivität auch die Kalorienzufuhr reduzieren (15-25 % weniger): frisches Gemüse, Fisch, Geflügel, mageres Fleisch ...

Essensaufteilung: 40 % zum Frühstück, 30 % zu Mittag, 30 % am Abend

Viel trinken (2 bis 3 Liter): Wasser, ungesüßte Tees und Fruchtsäfte

Vitamine A, B6, B12, C und D sowie Folsäure und Mineralstoffe wie Zink, Selen, Eisen



Tipp:

Tipp: Bewegungsangebote zum Schnuppern, Online-Trainings und Wettbewerbe zum Mitmachen finden Sie auch auf der Homepage von Firmensport Austria www.firmensport.at

QUALITÄT ZAHLT SICH AUS

„Gute Lebensmittel sind teuer“, jammern viele. Dennoch landet in Österreich jedes achte verkaufte Lebensmittel im Müll. Damit werden pro Haushalt jährlich Lebensmittel im Wert von über 300 Euro entsorgt. Kniffe für restlosen Genuss.

VON ANGELIKA STÖCKLER *

Die Ursachen reichen von planlosen Einkäufen, überdimensionierten Mahlzeiten bis zu falscher Lagerung und fehlenden Kenntnissen. Beispielsweise wandern nach wie vor viele Lebensmittel in den Abfall, weil das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) erreicht ist.

MHD IST KEIN WEGWERFDATUM

Laut einer deutschen Umfrage trifft dies auf vier von fünf weggeworfenen Nahrungsmitteln zu. Dabei ist das MHD kein Wegwerfdatum, sondern der Hersteller garantiert bis dahin die charakteristischen Eigenschaften seines Produktes. Danach dürfen wir uns zuversichtlich auf unsere Sinne verlassen. Was gut aussieht, gut riecht und gut schmeckt, ist in der Regel auch noch gut! Besonders leicht verderbliche Waren wie z.B. rohes Fleisch und Fisch sind mit „zu verbrauchen bis“ gekennzeichnet. Diese empfindlichen Lebensmittel sollten Sie kühl lagern und nach Überschreiten des Verbrauchsdatums nicht mehr verzehren.

Dass man sich gelegentlich mit dem Einkauf verschätzt und etwas übrig bleibt, kommt in jedem Haushalt vor. Aus den meisten Resten lassen sich jedoch kreative Köstlichkeiten zubereiten. Reifes Obst schmeckt unter anderem als Smoothie, Kompott oder saftiger Kuchen. Aus Fleisch- und Gemüseresten lassen sich Salate oder Brotaufstriche zubereiten und altes Brot findet in dünne Scheiben geschnitten und im Backrohr zu knusprigen Chips gebacken bestimmt Anklang.

DELIKATESSEN AUS LEBENSMITTELRESTEN

„Upcycling“ heißt das neue Zauberwort, das beschreibt, wie man mit pfiffigen Ideen und Kochkenntnissen Lebensmittelreste veredeln kann. Alles was übrig bleibt, ist der perfekte Baustein für ein weiteres Gericht. Selbst bisher Ungenutztes wird zu Delikatessen verarbeitet. Gerne verrate ich Ihnen an dieser Stelle ein paar meiner ganz persönlichen Upcycling-Rezepte: Bio-Apfelschalen übergieße ich frisch oder getrocknet mit kochendem Wasser und bereite daraus mit etwas Zimt feinen Apfeltee. Die Schalen von Bio-Zitronen rasple ich vor dem Auspressen und mische sie mit Salz oder Zucker und verleihe damit Salaten und Süßspeisen ein besonderes Aroma. Und die feinen Blätter frischer Radieschen, Karotten und Kohlrabi mixe ich mit Nüssen, Parmesan, Zitronensaft, Salz und Öl zu würzigem Pesto. Wenn wir sie restlos genießen, lohnt sich der Einkauf biologischer Lebensmittel aus der Region zweifellos.



* **MAG. ANGELIKA STÖCKLER, MPH,** Ernährungswissenschaftlerin, Berufsgruppenvertreterin in der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung, Wirtschaftskammer Vorarlberg, www.wkv.at/beratung, www.angelika-stoeckler.at

Himmliche AROMEN

Vom Geruch und Geschmack feiner Gewürze
und ihrer gesundheitlichen Wirkung.

VON ANGELIKA STÖCKLER*



LASSEN SIE SICH VERZAUBERN vom Duft von Vanille, Zimt und Anis. Die verordnete Pause und der damit verbundene Rückzug in die eigenen vier Wände bescheren vielleicht auch Ihnen ein bisschen Zeit, um in Erinnerungen zu schwelgen. Halten Sie doch einen Moment inne und versuchen Sie sich mit den nächsten Atemzügen an die Gerüche zu erinnern, die in Ihrer Kindheit das ganze Haus erfüllten, wenn Lebkuchen oder Kekse gebacken wurden.

Ist es nicht beeindruckend, wie sich Düfte und Aromen in unser Gedächtnis einprägen und wir sie in achtsamen Augenblicken gedanklich wieder abrufen und regelrecht riechen können? Die ätherischen Öle unserer Lieblingsgewürze sind wahre Multitalente.



* **MAG. ANGELIKA STÖCKLER, MPH**, ist selbstständige Gesundheits- und Ernährungswissenschaftlerin sowie Kochlehrerin. Sie absolvierte ein Studium der Ernährungswissenschaften an der Universität Wien und erlangte den Master of Public Health an der Universität Graz. In ihrer Praxis berät sie unter anderem Gastronomiebetriebe, Gemeinschaftsverpflegungsbetriebe sowie lebensmittelzeugende Betriebe. www.angelika-stoeckler.at

Mit ihrem charakteristischen Duft und ihrem feinen Geschmack können sie stimmungsaufhellend wirken und das Wohlbefinden fördern. Probieren Sie es doch einfach mit Ihrem Lieblingsöl in einer Duftlampe aus. Oder vielleicht backen Sie wieder einmal Kekse mit aromatischen Gewürzen. Als Genussmensch achten Sie bei Ihrer Wahl auf natürliche Gewürze in bester Qualität und verarbeiten Sie diese sorgsam. Gerne gebe ich Ihnen dazu ein paar Empfehlungen.

VANILLE gilt als die „Königin der Gewürze“ und ist nach Safran das zweitwertvollste Gewürz der Welt. Schon die Ureinwohner Südamerikas schrieben der Vanille eine betörende und aphrodisierende Wirkung zu. Zum Würzen können Sie sowohl das süßliche Vanillemark als auch die Schote verwenden.

Übrigens, kennen Sie den Unterschied zwischen Vanille- und Vanillinzucker? Während Vanillezucker mit echter Vanille hergestellt wird, verdankt Vanillinzucker sein Aroma nicht den wertvollen Schoten, sondern wird im Labor erzeugt.

Vanillezucker können Sie ganz einfach selbst herstellen, indem Sie Vanilleschoten der Länge nach aufschneiden, das Vanillemark herauschaben und mit feinem Zucker mischen. Werfen Sie die Schoten danach nicht weg, sondern stecken Sie diese in eine Vorratsdose mit Kristallzucker. Nach ein paar Tagen können Sie den Zucker und die getrockneten Schoten in einem Mixer mit Messereinsatz fein vermahlen und erhalten eine weitere Portion Vanillezucker, der sich hervorragend zum Würzen von Süßspeisen und zum Backen eignet.

ANIS, der sogenannte „süße Kümmel“, wurde schon von den alten Ägyptern aufgrund seiner verdauungsfördernden und beruhigenden Wirkung als Heilmittel geschätzt. Er verleiht nicht nur Aniskekse, sondern auch Likören wie Anisette, Ouzo und Pastis ihr an Lakritze erinnerndes Aroma. Der wunderschön anzusehende Sternanis ist unter anderem aufgrund seiner verdauungsfördernden und schleimlösenden Wirkung in Teemischungen sehr beliebt.

NELKEN sind die Blütenknospen eines bis zu 20 Meter hohen Baumes, der heute vor allem auf Madagaskar und Tansania angebaut wird. Das scharf schmeckende Nelkenöl wirkt schmerzstillend und entzündungshemmend. Geschätzt wird auch der belebende Effekt des ätherischen Öls. Nelken verleihen neben orientalischen Gerichten auch Glühwein und Lebkuchen ihren typischen Geschmack.

INGWER mit seinem scharfen und leicht süßen Geschmack ist als Würze in Lebkuchen, süßen und pikanten Gerichten sowie in diversen Getränken gleichermaßen beliebt. Dem scharfen Superfood werden immunstärkende und viele heilsame Wirkungen zugeschrieben. Ingwer fördert die Verdauung und wirkt gegen Übelkeit. Er wärmt nicht nur, sondern kann sehr wahrscheinlich auch zur Linderung von Schmerzen beitragen.

ZIMT zählt zu den ältesten und zweifellos beliebtesten Gewürzen der Vorweihnachtszeit. Gewonnen wird er aus der getrockneten Rinde junger Stämme, Äste oder auch von Wurzelschösslingen des Zimtbaumes. Für den charakteristischen Geschmack und Geruch ist das Zimtöl verantwortlich. Zimt ist für Lebkuchen und Zimtsterne unverzichtbar. Er fördert u.a. die Verdauung und kann sich möglicherweise günstig auf den Blutzuckerspiegel auswirken. Doch vor übermäßigem Verzehr wird gewarnt. Der Grund ist, dass Zimt den natürlichen Aromastoff Cumarin enthält. Im Übermaß genossen, kann er die Leber schädigen. Für handelsübliches Gebäck wird in der Regel der preiswertere Cassia-Zimt verwendet, der einen wesentlich höheren Gehalt an Cumarin aufweist als Ceylon-Zimt.

Wenn Sie für Ihre eigenen Bäckereien nach Ceylon-Zimt Ausschau halten, so erkennen Sie diesen an seiner zigarrenähnlichen Form. Er besteht aus mehreren sehr feinen Rindenlagen, die zu einer dicht gepackten Zimtstange gerollt sind. Die Zimtstangen des Cassia-Zimts werden dagegen aus einer dickeren Rindenschicht gerollt. Im gemahlene Zustand sind die beiden Zimtsorten nicht ganz einfach auseinanderzuhalten. Doch während der seltenere Ceylon-Zimt ein eher süßliches Aroma und eine hellere Farbe aufweist, sind Cassia-Arten dunkler und haben eine herbere und schärfere Note.

WOHLBEFINDEN UND GENUSS mit herrlichen Gewürzen verbinden – ist das nicht wunderbar leicht? Trinken Sie einfach einen wärmenden Tee mit Ihrem Lieblingsgewürz oder frischen Sie mit selbstgemachtem Lebkuchen Kindheitserinnerungen auf. Beachten Sie dabei die Nebenwirkung: Sich mit ausgewählten Gewürzen zu verwöhnen und genussvoll für Entspannung zu sorgen, stärkt die Abwehrkräfte!

ZAHLEN & FAKTEN

74,5 % der Österreicher und Österreicherinnen bewerten ihren eigenen **Gesundheitszustand** mit „sehr gut“ oder „gut“, nur 6,4 % mit „schlecht“ oder „sehr schlecht“.

(Österreichische Gesundheitsbefragung 2019, Statistik Austria im Auftrag des BMSGPK)

1,9 Mio. Personen bzw. **26 %** der österreichischen Bevölkerung geben an, von **chronischen Kreuzschmerzen** oder einem anderen **chronisches Rückenleiden** betroffen zu sein. Bei der Bevölkerung ab 75 Jahren sind es sogar etwa jede zweite Frau und jeder dritte Mann.

(Österreichische Gesundheitsbefragung 2019, Statistik Austria)

18,1 % der Männer und **15,2 %** der Frauen sind gemäß der WHO-Definition **adipös** (fettleibig). Hochgerechnet sind dies 658.000 Männer und 577.000 Frauen ab 15 Jahren. Der Anteil der adipösen Bevölkerung ist seit 2014 bei den Männern um 2,2 Prozentpunkte, bei den Frauen um 1,9 Prozentpunkte gestiegen. (Österreichische Gesundheitsbefragung 2019, Statistik Austria)

1,5 Mio. Österreicher und Österreicherinnen ab 15 Jahren **rauchen täglich** – das waren im Vergleich zu 2014 um 247.000 Personen weniger. Dieser Rückgang war wesentlich durch den Rückgang bei den Raucherinnen bedingt (147.000 Frauen rauchten 2019 im Vergleich zu 2014 weniger).

(Österreichische Gesundheitsbefragung 2019, Statistik Austria)

46,6 % der Österreicherinnen und Österreicher erfüllen die WHO-Empfehlung, pro Woche mindestens 2,5 Stunden **Ausdaueraktivität** zu absolvieren. Am aktivsten bei Männern und Frauen ist die Altersgruppe zwischen 18 und 30 (54 %). Die Aktivsten überhaupt sind Männer zwischen 18 und 30 (56,2 %). Nicht mehr so gut schaut es bei der Erfüllung der „muskulären Verpflichtungen“ aus. 30,7 % der Österreicher*innen widmen sich, so die WHO-Empfehlung, mindestens zweimal pro Woche der Muskelkräftigung. Und nur 23,6 % der Österreicher*innen erfüllen beide Punkte der WHO-Empfehlungen im Paket – Muskelkräftigung und Ausdauer. (Österreichische Gesundheitsbefragung 2019, Statistik Austria)

74,2 % der österreichischen Bevölkerung haben einen **aufrechten Impfschutz** gegen Tetanus, 62,2 % sind zeckengeimpft (FSME). Die Gripeschutzimpfung wird mit zunehmendem Alter häufiger in Anspruch genommen: 16,2 % der Personen ab 60 Jahren haben einen aufrechten Grippeimpfschutz, jedoch nur 5,8 % der Personen unter 60 Jahren.

(Österreichische Gesundheitsbefragung 2019, Statistik Austria)

34,6 Tage beträgt die durchschnittliche **Dauer des Krankenstandes** beim Vorliegen einer psychischen Störung oder einer Verhaltensstörung. Diagnosen aus diesem Kreis betrifft zwar „nur“ 2,5 % der Krankenstandsfälle insgesamt, verursachen aber 8,9 % aller Krankenstandstage. Durchschnittlich 13,1 Tage verbrachte jede/r unselbstständig Erwerbstätige 2018 im Krankenstand. (WIFO-Fehlzeitenreport 2019)

7,1 % Krankenstands-Quote zwischen 60 und 64. Jugendliche unter 20 Jahren sind vergleichsweise häufig krank, was auch mit der starken Konzentration dieser Altersgruppe auf Arbeiter*innenberufe in Verbindung gebracht werden kann. Ab dem 20. Lebensjahr verringern sich die altersspezifischen Krankenstands-Quoten, sie erreichen im Alter von 25 bis 44 Jahren die niedrigsten Werte. Ab dem Alter von 45 Jahren steigt die Quote wieder an, bleibt aber noch unter dem Durchschnitt aller Beschäftigten. Ab 50 Jahren steigt die Summe der Krankenstandstage stark an und erreicht bei Beschäftigten zwischen 60 und 64 Jahren den Höchstwert (7,1 %). In der Gruppe der über 65-Jährigen sinkt das Niveau auf jenes der bis 19-Jährigen. Die rückläufige Entwicklung der Krankenstands-Quote bei den älteren Arbeitnehmer*innen ist allerdings die Folge eines sehr starken Selektionsprozesses („Healthy-Worker“-Effekt), da in höherem Alter vorwiegend Personen mit überdurchschnittlicher Gesundheit und/oder einer besonders starken Motivation für Erwerbstätigkeit in Beschäftigung bleiben. (WIFO-Fehlzeitenreport 2019)

5,7 % (absolut: 154.000) aller 2,7 Mio. **stationären Aufenthalte** in Österreich entfielen 2018 auf Rehabilitationsaufenthalte. Mit 55.748 Diagnosen waren Erkrankungen des Bewegungsapparats die häufigste Ursache für Reha-Aufenthalte. Die durchschnittliche Aufenthaltsdauer in Rehabilitationsanstalten betrug 23,8 Tage. (Statistik Austria)

5,157 Milliarden Euro betragen die gesamten österreichischen **Arzneimittelausgaben** im Jahr 2015 auf Das entspricht einer Pharmaquote von 13,7 Prozent (Anteil an den Gesamtgesundheitsausgaben). 3,387 Milliarden Euro wurden 2015 für verschriebene Arzneimittel ausgegeben, die zum Großteil von den Sozialversicherungsträgern (88 Prozent) finanziert wurden. 883 Millionen Euro wurden für rezeptfreie Arzneimittel (OTC) ausgegeben, deren Finanzierung zu 98 Prozent von privaten Haushalten getragen wurde.

(Arzneimittelausgaben in Österreich, Gesundheit Österreich - Forschungs- und Planungs GmbH im Auftrag des Hauptverbands der österreichischen Sozialversicherungsträger)

98 % der Unternehmen nutzten **Homeoffice** während des ersten Lockdowns. Vor Covid-19 wurde Homeoffice in 75 % der österreichischen Unternehmen nur von wenigen Einzelpersonen beziehungsweise sehr eingeschränkten Zielgruppen genutzt. Während des ersten Lockdowns gaben knapp 80 % der Unternehmen an, dass der Großteil ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus dem Homeoffice arbeitet. Nur 2 % der Unternehmen nutzten die Homeoffice-Möglichkeit nicht. Damit zeigt sich ein rasanter Anstieg der Homeoffice-Nutzung in Zeiten der Covid-Krise – diese Form des Arbeitens hat durch den Lockdown einen regelrechten Boom erlebt. (Flexible Working Studie 2020, Deloitte, Uni Wien, Uni Graz)



Wer keinen Sinn im Leben sieht, ist nicht nur unglücklich, sondern kaum lebensfähig.

ALBERT EINSTEIN

Kontakt



BURGENLAND

Robert-Graf-Platz 1
7000 Eisenstadt
T 05/90907-3120
F 05/90907-3115
E alexander.kraill@wkbgl.at
<http://wko.at/bgld>



KÄRNTEN

Europaplatz 1
9021 Klagenfurt am Wörthersee
T 05 90 90 4 160
F 05 90 904 164
E innungsgruppe7@wkk.or.at
<http://wko.at/ktn/lspb>



NIEDERÖSTERREICH

Wirtschaftskammer-Platz 1
3100 St Pölten
T +43 2742 851-19190
F +43 2742 851-19199
E dienstleister.gesundheit@wknoe.at
www.wko.at/noe/personenberatung-personenbetreuung



OBERÖSTERREICH

Hessenplatz 3
4020 Linz
T 05/90909-4145
F 05/90909-4149
E pb@wkoee.at
wko.at/ooe/personenberatung_betreuung



SALZBURG

Julius-Raab-Platz 1
5027 Salzburg
T 0662 8888 279
F 0662 8888 679279
E jhager@wks.at
wko.at/sbg/lsbundpb



STEIERMARK

Körblergasse 111-113
8010 Graz
T 0316/601-530
F 0316/601-424
E dienstleister@wkstmk.at
www.betreuung-stmk.at



TIROL

Wilhelm-Greil-Straße 7
6020 Innsbruck
T 05 90 90 5-1284
F 05 90 90 5-51284
E personenbetreuung@wktirol.at
www.personenberatung-personenbetreuung.at



VORARLBERG

Wichnergasse 9
6800 Feldkirch
T 05522/305-279
F 05522/305-143
E Beratung@wkv.at
wko.at/branchen/vbg/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/start.html



WIEN

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

