

Lebe

Das Magazin
der Lebens- und
Sozialberatung



06

Causa Supervision

Die steirische LSB-Fachgruppe klagt das Land Steiermark. Die Diskriminierung der Lebensberatung muss ein Ende haben. Hintergründe hier im Heft.

08

Es geht uns um das Recht

„Es war kein Einlenken in Sicht, daher mussten wir handeln.“
Fachverbandsobmann Andreas Herz über die Beweggründe zur Klage.

38

Low-Carb-Diäten

Im Fokus der ernährungswissenschaftlichen Beratung: Was bringen die trendigen Diäten, welche Nachteile haben sie?

Fachgruppenobfrauen und Fachgruppenobmänner



Ing. Mag. Harald Zumpf
Fachgruppenobmann
Burgenland



Irene Mitterbacher
Fachgruppenobfrau
Kärnten



Robert Pozdena
Fachgruppenobmann
Niederösterreich



Mag. Dr. Viktoria Tischler
Fachgruppenobfrau
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 ANERKENNUNG, DIE UNS GEBÜHRT



ANDREAS HERZ, MSc
Obmann des Fachverbands
Personenberatung und
Personenbetreuung

Sie halten die zweite Ausgabe von LEBE in den Händen. LEBE wird vom Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung als österreichweit erscheinendes Magazin für alle in den drei Fachbereichen psychologische Beratung, Ernährungsberatung und sportwissenschaftliche Beratung tätigen Mitglieder herausgegeben. Bei allen fachlichen Besonderheiten eint uns doch sehr viel: zuallererst unsere unverzichtbare Arbeit für das Wohlbefinden und die Gesundheit der Menschen, die sich uns anvertrauen und dabei auf unser Wissen und unserer Erfahrung setzen. Dabei haben wir Lebensberaterinnen und Lebensberater etwas zu bieten, was uns von den meisten anderen Berufsgruppen in diesem Umfeld signifikant abhebt und auch einen klaren USP begründet: dass wir nämlich mit unseren drei Disziplinen den Menschen in seiner Gesamtheit im Blick haben und unseren Fokus auf Prävention richten. Mehr noch, als Menschen in Krisen zu begleiten, ist es unser Anliegen, sie für den Umgang

mit Krisen zu wappnen. Wir bezeichnen diese Fähigkeit, Krisen aus einer Position der Stärke zu begegnen, als Resilienz. Als Lebensberaterinnen und Lebensberater verstehen wir uns bei aller Diversität unserer fachlichen und individuellen Zugänge als Präventions- und Gesundheitspartner.

Damit wir unsere Stärken allerdings auch tatsächlich in vollem Umfang ausspielen können, müssen wir danach trachten, unsere Position als Gesundheitspartner noch deutlicher im öffentlichen Bewusstsein zu verankern. Es ist uns in dieser Hinsicht in den letzten Jahren sehr viel gelungen. Es gibt jedoch nach wie vor Bereiche, in denen wir noch nicht die uns zustehende Anerkennung erfahren. Hier setzen wir nun alles daran, uns diese Anerkennung, wo sie uns unserer Überzeugung nach zu Unrecht versagt wird, auch mit rechtlichen Mitteln zu erkämpfen. Denn auch das eint uns: ein vitales Interesse, dass unsere Leistungen und die ihnen zugrunde liegenden Qualifikationen außer Streit stehen. Lesen Sie in diesem Heft mehr zu diesem Thema.

Ich bedanke mich für das zahlreiche und sehr positive Feedback zur ersten Ausgabe. Besonders aber freut mich, dass so viele von Ihnen der Einladung gefolgt sind, zu dieser zweiten Ausgabe beizutragen. LEBE wird auch weiterhin Raum für Diskussionen und Debatten, für Kontroversen und Initiativen bieten. Ich lade Sie herzlich ein, sich weiterhin so rege zu beteiligen.

Beiträge und Anregungen an: lebe@cfauland.at

INHALT



06 LSB KLAGT GEGEN DISKRIMINIERUNG CAUSA SUPERVISION:

Die steirische LSB-Fachgruppe klagt das Land Steiermark. Hier die Hintergründe.

08 KEIN EINLENKEN IN SICHT

Andreas Herz, MSc, Fachverbandsobmann und Obmann der steirischen Fachgruppe, und Rechtsanwalt Dr. Thomas Neger über die Gründe für die Klage gegen das Land Steiermark und die Folgen für andere Bundesländer.

10 MEDIATIVE KOMPETENZ IN DER LEBENSBERATUNG

Mediative Zugänge leisten in der Lebensberatung einen wertvollen Beitrag zur Entscheidungsfindung.



13 DER ZUKUNFTS-CODE

Der rasante Wandel der Lebenswelten erweist sich als Riesenchance für die Lebensberatung.

16 LEBENSMACHT SPIRITUALITÄT

In seinem neuen Buch „Macht der Spiritualität“ hält der Autor, Theologe und Lebensberater Andreas Schnider ein Plädoyer für Spiritualität in der Lebensberatung.



19 ACHTSAMKEIT UND SELBSTMITGEFÜHL

Über die tragende Rolle von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl in der Prävention und Therapie von Burnout.

20 BUCHVORSTELLUNG: BURNOUT-LÜGE & CO.

Die Ärztin und Psychotherapeutin Martina Leibovici-Mühlberger sorgt mit ihren Publikationen immer wieder für heftige Diskussionen.

21 BUCHVORSTELLUNG: DREIMAL HÖLLE UND RETOUR

In seinem neuen Buch schildert Karl Nessmann schonungslos seine eigenen Erfahrungen mit Burnout, Sucht und Depression.

22 GELASSENHEIT - EINE FRAGE DER INNEREN HALTUNG

Gelassenheit kann gelernt und trainiert werden. Und der Weg führt über das Scheitern.



26 SCHAUPLATZ SCHULE - WENN ELTERN SICH STREITEN, LEIDEN KINDER

Die Expertinnen und Experten der Lebens- und Sozialberatung stehen beim Konfliktmanagement hilfreich zur Seite.



29 WACHSEN IM SPIELEN

Innovative Beratungskonzepte: Theaterspielen unter beraterischer und theaterpädagogischer Anleitung erschließt neue Zugänge zur eigenen Person und lässt diese wachsen.

32 MENSCHLICHKEIT IM UNTERNEHMEN

Auch Führungskräfte sollten sich nicht scheuen, im Rahmen des „Betrieblichen Gesundheitsmanagements“ psychologische Beratung in Anspruch zu nehmen.

34 TERRITORIALKONFLIKT ODER DAS RESPEKTIEREN VON GRENZEN

Territorialkonflikte beherrschen nicht nur das Weltgeschehen, sondern auch unser Berufs- und Privatleben.

36 BUCHVORSTELLUNG SYSTEMISCHE STRUKTURAUFSTELLUNGEN IN DREI BÄNDEN

Drei Fachbücher aus der Feder der in Wien tätigen Lebens- und Sozialberaterin Ursula Vorhemus.

38 ERNÄHRUNGSTREND LOW CARB

Low-Carb-Diäten in aller Munde. Was bringen sie, welche Nachteile haben sie? Gibt es auch Gefahren?



42 BUCHVORSTELLUNG SUPERFOOD & SENSORIK

„Schwarzbuch Superfood“ und „Die sensorische Fachsprache“: zwei Standardwerke der Ernährungswissenschaftlerin Caroline Schlinter-Maltan.

43 LOW-CARB-REZEPT

Nehmen Sie sich eine kurze Auszeit und genießen Sie ein klassisches Ossobuco.



44 BEWEGUNG MACHT DEN UNTERSCHIED

Gezieltes Training: 200 Minuten pro Woche, die das Leben verändern können – ein weites Betätigungsfeld für sportwissenschaftliche Beraterinnen und Berater.

48 LSB-SCHAUFENSTER

News und Initiativen aus den Bundesländern.

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 (Portraits):
DI (FH), B.A. Irene Fauland, kreativnetzwerk.at
Druck: Druckhaus Thalerhof GesmbH
Fotos: Adobe Stock, Shutterstock



EIN FROHES, FRÖHLICHES
Weihnachtsfest

UND EIN GESUNDES,

ERFOLGREICHES,

GLÜCKLICHES **Jahr**

2019 WÜNSCHEN

IHNEN

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

"UNS GEHT ES UM DAS RECHT - UND DIE RECHTE UNSERER MITGLIEDER"

„Causa Supervision: „Mit dieser Klage gegen die berufliche Diskriminierung von Lebensberaterinnen und Lebensberatern durch die Förderpraxis des Landes Steiermark starten wir einen ersten Ballon“, erklärt Andreas Herz, MSc, steirischer Fachgruppenobmann sowie Fachverbandsobmann für Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Österreich (WKO). „Danach werden wir uns die Praxis in anderen Bereichen genau ansehen und gegebenenfalls entsprechende Schritte einleiten, um die Rechte unserer Mitglieder durchzusetzen.“

„**“** Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung klagt Land Steiermark!“ Solche und ähnliche Schlagzeilen gingen nach einer Pressekonferenz des steirischen Fachgruppen- und österreichischen Fachverbandsobmanns sowie Vizepräsidenten der Wirtschaftskammer Steiermark, Andreas Herz, MSc, durch die heimische Medienlandschaft und sorgten für entsprechendes Aufsehen. Der Krug geht so lange zum Brunnen, bis er bricht. Dieses bekannte Sprichwort bringt die Umstände, die zu dieser Klage führten, recht treffend zum Ausdruck. Die Klage des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung der WKO Steiermark, vertreten durch Rechtsanwalt Dr. Thomas Neger von der Kanzlei „Neger/Ulm Rechtsanwälte“ in Graz, richtet sich gegen die Praxis des Landes Steiermark, Lebens- und Sozialberaterinnen in bestimmten Bereichen, speziell in der Supervision im Umfeld der Behindertenhilfe, bei der Leistungserbringung zu diskriminieren.

Rechtsanwalt Thomas Neger über die Hintergründe: „Die Behindertenhilfe - und damit auch die Supervision in der Behindertenhilfe - wird in Österreich zum Beispiel durch die Lebenshilfe Österreich als Verein und

deren Unterorganisationen erbracht. Die Bundesländer, in diesem Fall das Land Steiermark, finanzieren die Behindertenhilfe durch Förderungen. Konkret verlangt das Land als Voraussetzung, damit jemand Supervisionen in diesem Bereich durchführen kann, als ‚Mindeststandard‘ die Eintragung in gewisse ‚Listen‘.“ Im Speziellen gemeint sind damit die Mitgliederliste der ÖVS, der „Österreichischen Vereinigung für Supervision und Coaching“, eines privaten Vereins, wie Herz und Neger betonen, sowie die „PsychotherapeutInnenliste“, die „Liste der Klinischen Psychologinnen und Klinischen Psychologen“ und die „Liste der Gesundheitspsychologinnen und Gesundheitspsychologen“, die drei letzteren geführt vom Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz.

Liege für eine bestimmte Person keine Eintragung in eine dieser Listen vor, sei die Leistungserbringung durch diese Person von der Finanzierung, sprich: Förderung, durch das Land Steiermark ausgeschlossen. Diese Vorgehensweise bzw. Rechtsauffassung des Landes Steiermark sei weder durch ein Gesetz noch durch irgendeine Verordnung gedeckt und erscheine daher „grob willkürlich“, erklärt Neger. Dies insbesondere auch vor dem Hintergrund, dass die Ausbildung der

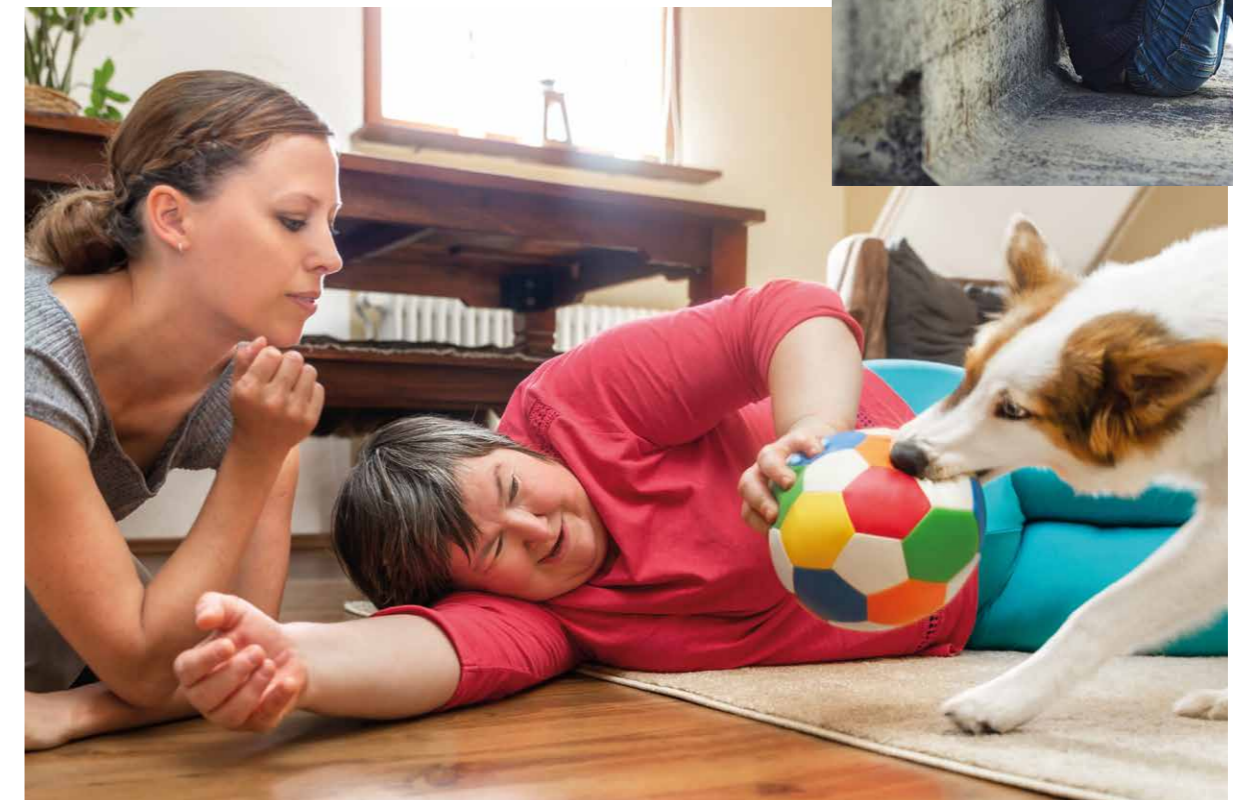
Lebens- und SozialberaterInnen mit Zusatzqualifikation im Bereich Supervision im Vergleich zur Ausbildung von Psychologen und Psychotherapeuten - was den Bereich der Supervision betrifft - wesentlich umfangreicher sei. Und obwohl das Bundesministerium für Digitalisierung und Wirtschaftsstandort im März 2018 festgehalten habe, dass für die gewerbsmäßige Erbringung von Supervisionsleistungen grundsätzlich eine Gewerbeberechtigung als Lebens- und SozialberaterIn erforderlich sei, wenn nicht eine berufsrechtliche Berechtigung aus den Bereichen Psychotherapie, Klinische Psychologie bzw. Gesundheitspsychologie vorliege. Berechtigungen, über die zahlreiche Mitglieder der oben genannten Vereinigung, der ÖVS, erwiesenermaßen nicht verfügen würden. Dennoch würden deren Leistungen im Bereich der Supervision durch das Land Steiermark gefördert, nicht jedoch die Leistungen der gewerbeberechtigten und fachlich qualifizierten Lebensberaterinnen und Lebensberater. „Aus unserer Sicht ein klarer Fall von Diskriminierung, da das Grundrecht auf Gleichbehandlung und die Erwerbsausübungsfreiheit der Lebens- und Sozialberater durch das Land Steiermark hier verletzt wird“, ergänzt Herz.

Ein weiterer Schauplatz der beruflichen Diskriminierung von Lebensberaterinnen und Lebensberatern wurde im Bereich der Kinder- und Jugendhilfe geortet. Auch hier verwehre das Land Steiermark den Lebens- und Sozialberatern ungerechtfertigt die Erbringung diverser

Leistungen, obwohl die Lebens- und SozialberaterInnen die erforderliche Qualifikation aufweisen. Das Land argumentiert, dass es selbstverständlich möglich sei, LebensberaterInnen in diesem Bereich zu verwenden, allerdings in der Stufe 4, was dem Laienstatus entspricht. Auch in diesem Bereich wurden entsprechende Schritte eingeleitet.

499

Expertinnen und Experten der Lebens- und Sozialberatung sind (Stand Oktober 2018) österreichweit im ExpertInnenpool Supervision beim Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung in der WKO verzeichnet. Sie verfügen nicht nur über die Berechtigung zur Ausübung des Gewerbes der Lebens- und Sozialberatung, sondern über zusätzliche spezialisierte Ausbildungen sowie Praxiserfahrung.



Interview

Causa Diskriminierung - im Gespräch

Die Gründe für Anti-Diskriminierungsklage gegen das Land Steiermark und die Folgen für andere Bundesländer erläutern Fachverbandsobmann Andreas Herz, MSc, und Rechtsanwalt Dr. Thomas Neger.

Andreas Herz, MSc, Obmann der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der WKO Steiermark, Obmann des Fachverbands, Vizepräsident der WKO Steiermark.

Dr. Thomas Neger, Rechtsanwalt, Neger/Ulm Rechtsanwälte



ANDREAS HERZ, MSc



DR. THOMAS NEGER

Herr Fachverbandsobmann, was hat den Ausschlag dafür gegeben, die Rechte der Lebensberaterinnen und Lebensberater in der Steiermark nun auf dem Klageweg einzufordern?

ANDREAS HERZ: Wir haben jetzt ein- einhalb Jahre lang versucht, in Verhandlungen mit dem Land Steiermark einen Konsens zu finden. Ohne Ergebnis. Dabei haben wir dem Land Steiermark umfassend und sachlich dargelegt, dass in unseren Augen in bestimmten Bereichen eine Diskriminierung der Lebensberaterinnen und Lebensberater bei der Erbringung ihrer Leistungen vorliegt – zum einen in der Behindertenhilfe, zum anderen in der Kinder- und Jugendhilfe. Und nun haben wir Bilanz gezogen und festgestellt: Wenn auf dem Wege von Verhandlungen kein Konsens absehbar ist, dann sehen wir uns im Sinne unserer Mitglieder verpflichtet zu handeln, um

deren Rechte durchzusetzen. Und wir setzen alles daran, das auch effizient und erfolgreich zu tun.

THOMAS NEGER: Im Wirtschaftskammergesetz wird für die Fachgruppen eine explizite Verpflichtung angeführt, für einen lautereren und chancengleichen Wettbewerb zu sorgen. Wenn ich das als Verantwortlicher nicht tue, komme ich streng genommen meinem gesetzlichen Auftrag nicht nach. Und genau darum handelt es sich unserer Auffassung nach in diesem Fall: um die Verhinderung eines lautereren und chancengleichen Wettbewerbs. Wir haben daher eine Klage nach dem UWG, dem Bundesgesetz gegen den unlauteren Wettbewerb, eingebracht. Denn nichts anderes ist es, was das Land Steiermark tut: Es greift in einen ganz normalen Wettbewerb ein, indem es bestimmte Anbieter bevorzugt, andere de facto von der Förderbarkeit

„Das Argument der Qualitätssicherung hinsichtlich Ausbildungsstandard und Qualifikation ist meiner Ansicht nach völlig unbegründet.“

Dr. Thomas Neger

ausschließt. Wir haben eine sehr stringente, sehr gut ausgearbeitete Argumentation. Sie stützt sich unter anderem auf den Umstand, dass gewerbliche Lebensberaterinnen bzw. Lebensberater allein aus ihrer Ausbildung heraus schon mindestens gleich gut bzw. teilweise sogar besser für die besagten Leistun-



gen qualifiziert sind als jene Personen, deren Leistungserbringung vom Land Steiermark gefördert wird, während den Trägervereinen diese Förderungen für Leistungen von Lebensberaterinnen und Lebensberatern versagt werden. Deswegen zielt die Klage darauf ab, dass das Land diese Praxis, nämlich die Fördervergabe an die Eintragung in bestimmte Listen zu knüpfen, zu unterlassen hat. Mit der Klage verbunden ist ein Antrag auf Erlassung einer einstweiligen Verfügung. Denn jeder Tag, an dem die Lebens- und Sozialberater weiterhin von der Förderung ihrer Leistungserbringung ausgeschlossen sind, bedeutet für die Berufsgruppe einen Nachteil gegenüber denen, deren Leistungen gefördert werden.

ANDREAS HERZ: Wenn unsere Mitglieder von der Vergabe von Aufträgen zu Unrecht ausgeschlossen sind, hat das geschäftsschädigenden Charakter, das ist ja ganz klar.

Lassen sich die Einbußen quantifizieren?

ANDREAS HERZ: Wir können den Schaden derzeit nicht exakt beziffern, aber das Geschäftsvolumen, das unseren Mitgliedern quer durch die steirischen Bezirke vorenthalten wird, dürfte doch beträchtlich sein. Nicht zu vergessen sind auch die negativen Nebenwirkun-

gen: Wenn das Land Steiermark seine Förderpraxis nämlich mit dem Argument der Qualitätssicherung hinsichtlich Ausbildungsstandard und Qualifikation begründet, dann wird der Lebensberatung damit indirekt mangelnde Qualität unterstellt. Damit werden unsere Aufbauarbeit und das Vertrauen, das sich unsere Mitglieder mit ihren Leistungen nicht zuletzt bei den Unternehmen erarbeitet haben, infrage gestellt.

THOMAS NEGER: Das Argument der Qualitätssicherung hinsichtlich Ausbildungsstandard und Qualifikation ist meiner Ansicht nach völlig unbegründet. Und dieses Argument wird allein schon durch die Festlegung des Wirtschaftsministeriums, in der die Ausübung der Tätigkeit der Supervision an eine Gewerbeberechtigung für die Lebens- und Sozialberatung oder an eine alternative berufsrechtliche Berechtigung geknüpft wird, entkräftet.

ANDREAS HERZ: Und das Argument mutet umso seltsamer an, als den

Mitgliedern eines privaten Vereins, der ohne jeglichen gesetzlichen Auftrag agiert, wenn auch mit einem enormen Lobbying-Aufwand, unabhängig von ihrem jeweiligen konkreten Ausbildungshintergrund ausschließlich aufgrund ihrer Vereinigungsmemberschaft eine Berechtigung attestiert wird, selbst wenn eine Berechtigung de jure gar nicht vorliegt. Während sie unseren Mitgliedern trotz ihres hohen und verbürgten Ausbildungsstands abgesprochen wird.

Haben diese rechtlichen Initiativen auch Auswirkungen auf die anderen Bundesländer?

ANDREAS HERZ: Es gibt Bundesländer und Bereiche, in denen die Lebensberaterinnen und Lebensberater klaglos eingebunden werden, aber auch Fälle, in

„Wenn auf dem Wege von Verhandlungen kein Konsens absehbar ist, dann sehen wir uns im Sinne unserer Mitglieder verpflichtet zu handeln, um deren Rechte durchzusetzen.“

Andreas Herz, MSc

denen sich die Lage ähnlich darstellt wie in der Steiermark. Wir werden jetzt mit den Fachgruppen-Verantwortlichen in den Ländern alle Bereiche durchleuchten und gegebenenfalls rechtliche Schritte in Erwägung ziehen.

THOMAS NEGER: Man kann nicht österreichweit pauschal agieren, sondern muss das Vorgehen auf die konkreten Fälle und die jeweiligen Landesgesetze abstimmen.

ANDREAS HERZ: Wir haben jetzt einmal diesen Ballon in der Steiermark gestartet. Es war höchste Zeit. Uns geht es um das Recht. Das werden wir uns erkämpfen – wenn nötig auch bis zur letzten Instanz.

MEDIATIVE KOMPETENZ IN DER LEBENSBERATUNG

Nicht nur in der Beratung von Paaren oder Gruppen können mediative Zugänge in der Lebensberatung einen wertvollen Beitrag zur Entscheidungsfindung leisten. Mediation als „Toolbox“ für LebensberaterInnen.

VON BERNHARD RAPPERT *

Was ist Mediation? Mediation ist ein Modell zur Konfliktregelung unter Begleitung eines neutralen Vermittlers. Die Aufgabe dieses Mediators besteht in der Förderung der Kommunikation zwischen den Konfliktpartnern und in der Schaffung eines Rahmens, in dem die Beteiligten offen und vertraulich ihre Interessen erörtern können. Die Beteiligten werden darin unterstützt, eine eigenverantwortete Lösung ihres Konflikts zu finden, die möglichst vielen ihrer Bedürfnisse gerecht wird. Der Mediator trägt dabei die

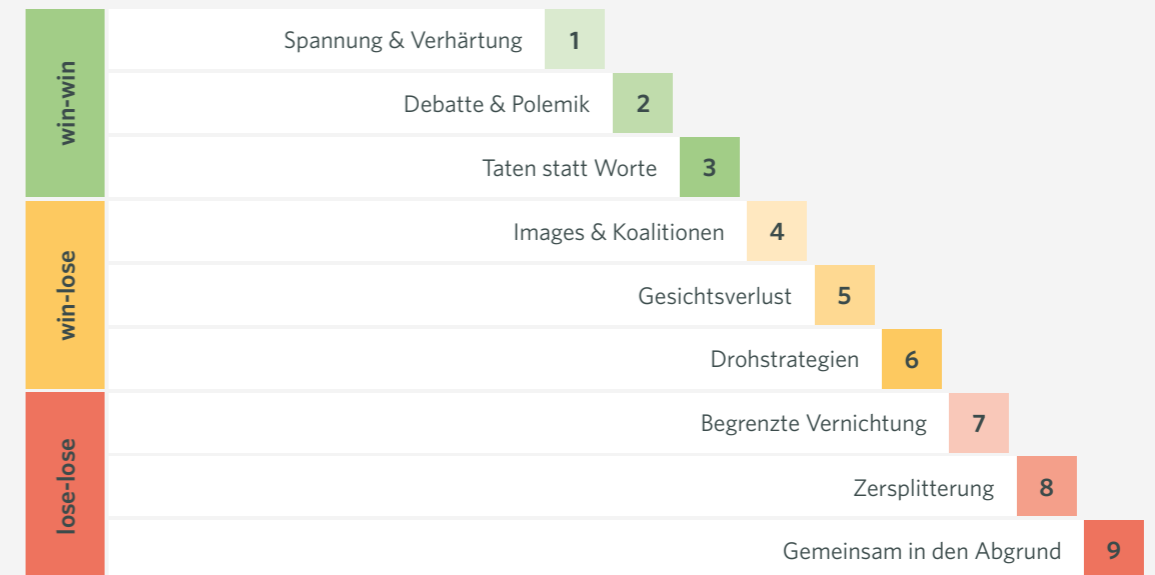
Verantwortung für den Ablauf des Mediationsprozesses. Eine Verantwortung für das Ergebnis hat er hingegen nicht. Mediation wird in vielen Lebensbereichen erfolgreich angewendet. Ich persönlich arbeite überwiegend im Bereich der Scheidungsmediation. Auch im Wirtschaftsleben, im öffentlichen Bereich und im Täter-Opfer-Ausgleich kommt Mediation zum Einsatz.

Mediation soll dabei unterstützen, konkrete Konfliktthemen einer Lösung zuzuführen. Ihr Ziel ist es hingegen nicht, die Vergangenheit aufzuarbeiten. Sie trägt im Fall einer konstruktiven Konfliktlösung von selbst dazu bei, dass die Beziehung der Beteiligten gestärkt aus dem Prozess hervorgehen kann. Im Vergleich etwa zu gerichtlichen Auseinandersetzungen bietet Mediation viele Vorteile. Der für mich bedeutendste ist, dass die Beteiligten nach einer gelungenen Mediation eine gute Basis haben, um in Zukunft wertschätzend miteinander umzugehen. Das ist speziell im Rahmen der Trennungsmediation wichtig, besonders wenn es gemeinsame Kinder gibt.

TOOLBOX FÜR LSB

Das Konflikteskalationsmodell nach Friedrich Glasl beschreibt 9 Eskalationsstufen von Konflikten. Bis zur Stufe 7 („begrenzte Vernichtung“) kann Mediation noch wirken, darüber hinaus bedarf es zur Regelung des Konflikts eines Machteingriffs (z.B. durch das Gericht). Die Methoden der Mediation umfassend zu beschreiben, würde diesen Rahmen sprengen. Auf die zwei meiner Ansicht nach wichtigsten Punkte möchte ich hier eingehen: auf einen Teil des strukturierten Ablaufs einer Mediation und auf ein paar der Grundhaltungen, die in der Mediation zum Ausdruck kommen.

Das Konflikteskalationsmodell nach Friedrich Glasl beschreibt 9 Eskalationsstufen von Konflikten:



ENTSCHLEUNIGUNG BEI THEMENSAMMLUNG

Mediation lebt auch von der Entschleunigung der Konfliktbearbeitung. Zunächst findet eine strukturierte Sammlung aller relevanten Themen und Unterthemen statt. Damit wird ermöglicht, mit ein wenig emotionalem Abstand den tatsächlichen Umfang der zu lösenden Probleme zu erkennen. Die meisten meiner Klienten sehen vor diesem wichtigen Schritt den sprichwörtlichen „Wald vor lauter Bäumen nicht“ und sind danach ob des gewonnenen Überblicks entlastet. Es ist dabei wichtig, nicht nur nach groben Themenblöcken und Überschriften zu suchen, sondern zu jedem Thema zu klären, „was wir alles besprechen“ müssen, um diesen Teil wirklich abschließend zu erörtern.

BEDÜRFNISSE KLÄREN

Die Klärung der Bedürfnisse ist ein Teil der „gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg. Sie ist der nächste Schritt in der Mediation und stellt deren Herzstück dar: Die Konfliktpartner erarbeiten, um welche Bedürfnisse es ihnen bei den einzelnen Themen geht. Hier gilt es sauber zu arbeiten: Weder Emotionen noch Lösungsansätze haben in dieser Phase Platz, sondern ausschließlich Bedürfnisse: Wir tauchen durch die Emotion durch, um die dahinterstehenden unbefriedigten

Bedürfnisse zu entdecken. Unter „Bedürfnissen“ versteht die Mediation die „Wurzeln unserer Gefühle“ (Rosenberg): Autonomie, Selbsterhaltung, Sicherheit, Liebe, Geborgenheit, Erholung, Kreativität, Sinn, Empathie. Werden sie nicht erfüllt, dann resultieren daraus Emotionen wie Traurigkeit, Wut oder Angst.

FRAGE: WARUM?

An dieser Stelle ist die Frage nach dem „Warum?“ erlaubt. Sie ist nach meiner Erfahrung die mediative Wunderfrage schlechthin, wenn Klienten Positionen statt Bedürfnissen formulieren. Aus einer Forderung wie: „Ich möchte meine Kinder öfter sehen“ kann dann: „Ich möchte ein guter Vater sein und meinen Kindern etwas weitergeben, weil das meinem Leben Sinn gibt“ werden.

Wenn es gelingt, diese Bedürfnisse zu erkennen, dann fördert das die Bereitschaft des Gegenübers, zuzuhören und nach gemeinsamen Lösungen zu suchen. Erst nach diesen Vorarbeiten geht es in der Mediation um die Erarbeitung von Lösungsoptionen. Darauf zu warten ist für viele Menschen gar nicht so einfach, weil sie ja längst Lösungen im Kopf haben, die präsentiert werden wollen. ▷





Niemand ist für die Emotionen eines anderen verantwortlich. Emotionen entstehen dadurch, dass Bedürfnisse befriedigt werden oder eben nicht.

GRUNDHALTUNGEN

Menschen tun das, was sie tun, um ihre Bedürfnisse zu befriedigen. Es gibt nichts, was ich tue, was für mein Leben keinen Sinn hätte. Auch Handlungen, die mir schaden, ergeben Sinn. Meist verhindern sie größeres Ungemach (Stichwort: Bedürfnispyramide). Als Lebensberater sind wir an dieser Stelle gewohnt zu erfragen, welchen Nutzen ein negativ erlebtes Verhalten hat. Und was würde denn zum Beispiel geschehen, wenn der Konflikt mit dem Partner bereinigt würde?

NEUE WEGE ZUM ZIEL

Es gibt auf der Bedürfnisseebene kein „richtig“ und kein „falsch“. Jeder Mensch reiht seine Bedürfnisse nach deren Relevanz für sein Leben. Diese Reihung kann bei jedem anders aussehen. Es gibt überdies unterschiedliche Wege, um ein Bedürfnis zu befriedigen. Es sind diese unterschiedlichen Reihungen und Wege, die Konflikte mit sich bringen können. Wichtig ist daher: Ich mag den konkreten Weg, den jemand zur Bedürfnisbefriedigung einschlägt, ablehnen. Das Streben nach Erfüllung der Bedürfnisse jedoch ist nicht bewertbar. Rosenberg beschreibt das mit den wundervollen Wor-

ten: „Es gibt einen Ort jenseits von richtig und falsch – dort treffen wir uns“. Wenn wir zuerst die Bedürfnisse erforschen, anstatt sofort den uns bekannten Weg dorthin einzuschlagen, dann eröffnen sich neue Wege, die auch ans Ziel führen. Diese neuen Wege können dann auch für den Konfliktpartner passen.

Niemand ist für die Emotionen eines anderen verantwortlich. Emotionen entstehen dadurch, dass Bedürfnisse befriedigt werden oder eben nicht. Abhängig davon, welchen Stellenwert ein Bedürfnis für eine Person hat und über welche Fertigkeiten sie verfügt, um Defizite zu bewältigen, wird ein Mensch eine Situation emotional anders erleben als ein anderer. Sein Gegenüber trägt dafür keine Verantwortung.

MEDIATIVE ZUGÄNGE IN DER LEBENSBERATUNG

Im Grunde ist oben schon alles gesagt. Die Haltungen und den strukturierten Prozess der Konfliktlösung (der hier nur ansatzweise vorgestellt werden kann) können wir auch in der Beratung als eines von vielen Tools in unserem Werkzeugkoffer nutzen. Das gilt nicht nur für die Beratung von Paaren oder Gruppen. Auch in der Beratung einzelner Personen, z. B. in Entscheidungssituationen, kann dieser Ansatz unterstützen. Die unterschiedlichen eigenen Bedürfnisse, die ein Mensch unter den Hut bringen möchte, können mit dieser Methodik erfahrbar gemacht und ein Ausgleich unter ihnen gefördert werden. Steht beispielsweise ein Jobwechsel im Raum, kann das „innere Team“ für die unterschiedlichen Bedürfnisse stehen (Sicherheit, Sinn, Autonomie), die leicht mit kreativen Methoden (z.B. Fingerpuppen) greifbar gemacht werden können.

Mediation gehört zum Berufsbild der Lebensberatung und sollte in den Lehrgängen meiner Ansicht nach fest verankert werden. Sie funktioniert durchaus anders als andere Zugänge in der Lebensberatung und stellt ein Handwerkszeug dar, das unseren Methodenkoffer sehr bereichern kann.



*** MAG. BERNHARD RAPPERT** ist diplomierte Lebens- und Sozialberater, eingetragener Mediator, Jurist

DER ZUKUNFTS-CODE

Beratung zwischen „fit für das agile Heute“ und „Angst vor der Digital-Epidemie“. Menschliche Entfaltung, persönliches Wachstum sowie Veränderungs- und soziale Kompetenzen werden in sich rasant verändernden Lebenswelten zu zentralen Erfolgsfaktoren. Eine Riesenchance für Lebensberatung.

VON GERALDINE TREITLER*



Egal, ob Schüler, Hausfrau, Arbeiter, CEO oder eine ganze Organisation – jeder ist von den rasanten Entwicklungen und Veränderungen unserer Zeit betroffen. Und nicht wenige reagieren darauf mit verständlichen Gefühlen wie Wut, Angst oder Verzweiflung. Diese münden (unreflektiert und unbearbeitet) wiederum – je nach Typ – in Widerständen oder Resignation. In Österreichs Unternehmen ist das ein immer stärker werdendes Problem. Denn Widerstände lähmen und machen ganze Organisationen handlungsunfähig.

Expertinnen und Experten erkennen diese Entwicklung schon länger und sind sich einig: Wir müssen aufhören, mit Maschinen mithalten zu wollen, und stattdessen ein paar „altmodisch“ anmutende Tugenden und Kompetenzen revitalisieren und aktualisieren: Selbstvertrauen, emotionale Intelligenz, Begeisterung, Resilienz, Kommunikation und Beziehungsfähigkeit werden existenziell, um unser schnelllebiges Heute zu meistern!

Eine Riesenchance für uns Lebensberater. Unser Tätigkeitskatalog sieht uns ja explizit (und eigentlich

Statt einzigartiger Leistung wird in Zukunft eine einzigartige Persönlichkeit relevant. Menschliche Entfaltung und persönliches Wachstum werden zu

zentralen Erfolgsfaktoren, ebenso wie Veränderungs- und soziale Kompetenzen.

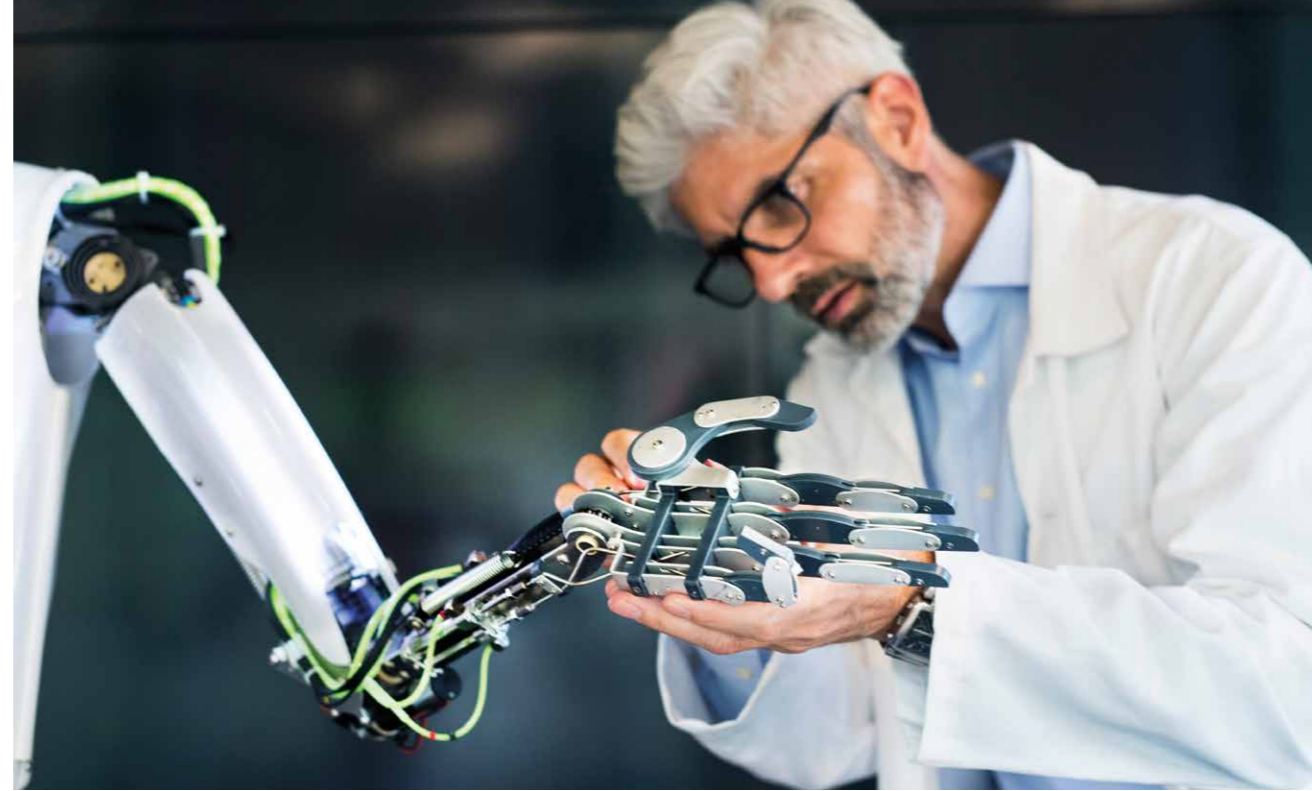
Katja Porsch, aus „Der Zukunfts-Code“



exklusiv) für die Beratung von Personen oder Institutionen insbesondere in den Gebieten Persönlichkeitsentwicklung, Selbstfindung, Problemlösung, Verbesserung der Beziehungsfähigkeit und Kommunikation vor.

WIR ALLE BRAUCHEN EIN NEUES MINDSET

Digitalisierung und technischer Fortschritt bringen mit sich, dass die Hälfte der heutigen Jobs in 25 Jahren nicht mehr existieren wird (bzw. von Maschinen oder Avataren ausgeführt wird). Unser mühevoll über Jahre angeeignetes Wissen wird mit einem Schlag wertlos, im gleichen Atemzug wird unser (Berufs-)Leben um viele mühsame Routineprozesse erleichtert (die eben von Maschinen oder Avataren übernommen werden). Logische Konsequenz: Unsere menschlichen Qualitäten rücken (wieder) in den Vordergrund. Katja Porsch hat es in ihrem Buch „Der Zukunfts-Code“ sehr treffend



formuliert: Statt einzigartiger Leistung wird in Zukunft eine einzigartige Persönlichkeit relevant. Menschliche Entfaltung und persönliches Wachstum werden zu zentralen Erfolgsfaktoren, ebenso wie Veränderungs- und soziale Kompetenzen.

Der Neurobiologe Gerald Hüther meint, dass „künftig nur noch diejenigen eine Beschäftigung finden, die Freude an dem haben, was sie tun. Daher müssen wir bereits unseren Kindern helfen, eine eigene innere Ordnungsstruktur, eine Art inneren Kompass aufzubauen, der ihnen Orientierung für ihr Leben bietet und ihnen hilft, ihr Zusammenleben mit anderen fruchtbar für alle zu gestalten“.¹

MUTIG UND SELBSTBEWUSST

Ich stimme dem vollinhaltlich zu, jedoch: Wer soll unseren Kindern dies beibringen, wenn wir Erwachsenen mehrheitlich zu systemerhaltenden Menschen erzogen wurden, die Anweisungen befolgen und ihre Bedürfnisse hintanstellen (bzw. durch Konsum ersatzbefriedigen und so die Wirtschaft unterstützen).

Heute, hier und jetzt wird jedenfalls etwas völlig anderes benötigt, um die neuen Anforderungen zu meistern, nämlich selbstbewusste, mutige und teamfähige Entscheider und Macher. Wir müssen umdenken, (wieder) Selbstverantwortung übernehmen und an Fähigkeiten wie Umsetzungsstärke, Veränderungskompetenz, Beziehungsmanagement und Kommunikation arbeiten. Die Motivation für die aktuell benötigte Haltung ist tief in uns verankert. Jeder Mensch will sich entwickeln, Selbstwirksamkeit erleben und irgendwo dazugehören. Das alles ist nur in den letzten Jahrzehnten in den Hintergrund gerückt und wir müssen es schlicht wiederfinden.

Um als Organisation oder Unternehmen erfolgreich zu bleiben, braucht es dieses neue Mindset unternehmensweit. Und auch die Organisation selbst benötigt neue Qualitäten und Strukturen. Aber das geht nicht in einem Tag. Weder beim Menschen noch bei der Organisation. Aber wie kann er überhaupt funktionieren, so ein Mindchange?

LEBENSBERATUNG HAT DIE TOOLS

Wir Lebensberaterinnen und Lebensberater haben die innere Haltung, die Fachkenntnis sowie eine Vielzahl von Methoden und Tools, um Kunden und Klienten, Mitarbeiter wie Führungskräfte, optimal und erfolgreich bei den notwendigen Schritten zum Meistern der oben angeführten Herausforderungen zu unterstützen. Wir können am Selbstwert arbeiten, Perspektivenwechsel herbeiführen, zu lösungsorientiertem Denken anregen oder anhand unseres Wiener Resilienzmodells Themen wie Widerstandskraft, Anpassungsfähigkeit und Belastbarkeit angehen. Und wir können noch viel mehr.

Da nicht jede Methode und nicht jeder Zugang zu jedem Klienten und zu jedem Unternehmen passt, erfordert es immer vorab eine saubere Auftragsklärung und genaues Hinhören, um die passende Unterstützung anzubieten. Idealerweise holen wir unser Gegenüber genau dort ab (im übertragenen Sinn), wo er sich gerade befindet, bereiten für den anderen geeignete Rahmenbedingungen für Entwicklung vor und wählen dann die weiteren Schritte aus.

UNTERNEHMEN ZUR SEITE STEHEN

Bei der Arbeit von Lebensberatern im Unternehmenskontext kommt es oft zu Überschneidungen mit dem Gewerbe Unternehmensberatung. Meiner Erfahrung nach ist eine interdisziplinäre Zusammenarbeit ob der



* **DR. IUR. GERALDINE TREITLER** ist Diplom-Lebensberaterin, Unternehmensberaterin, Trainerin, Juristin, Coach und beschäftigt sich mit der Beratung und Entwicklung von Persönlichkeit und Organisation – für eine neue Qualität im Umgang miteinander. www.rechtemotional.at



unterschiedlichen Perspektiven und Herangehensweisen von größtem Nutzen für den Kunden bzw. Klienten. Aufgrund unserer großen Stärke – „abholen“ und „geeignete Rahmenbedingungen für Kundenentwicklung schaffen“ – erlebe ich es als sinnvoll, wenn wir Lebensberater den Unternehmensberatern „vorgeschaltet“ sind. Wir sind darin geschult, Menschen für Veränderungen zu gewinnen. Zusammenfassend kann man sagen, dass wir Lebensberater alle Grundvoraussetzungen in uns vereinen, um in Zeiten wie diesen sämtlichen Unternehmen dieses Landes (immerhin angeblich ca. 500.000) hilfreich zur Seite zu stehen – wenn wir es wollen. Wir müssen es nur noch tun!

¹ Interview im Business Insider Themenspecial zu Kindergärten in Deutschland <https://editionf.com/Karriere-Kinder-Interview>

Lebensmacht Spiritualität

Der „Macht der Spiritualität“ widmet der Theologe und Lebensberater Andreas Schnider einen Essay.

VON WOLFGANG WILDNER

Bei manchen schrillen da die Alarmglocken – wenn sich einer anschickt, unter der Devise „Wie das moderne Leben von einem klassischen Konzept profitieren kann“ die „Macht der Spiritualität“ zu ergründen. Und wenn dieser eine auch noch Theologe ist, von der Ausbildung her, katholischer Theologe sogar – dann sowieso. Ist da nicht höchste Vorsicht geboten? Will da etwa einer die Religion durch die Hintertür in unser „modernes Leben“ schlüpfen lassen bzw. – um ein martialischeres Bild zu bemühen – die Religion, den Spiritualitätsbegriff als Trojaner nutzend, in das gegnerische System einschleusen, um die Mauern der empirischen Erkenntnis zu Fall zu bringen? Aus unbelehrbarer Überzeugung womöglich, einfach von Berufs wegen oder um dem normativen Anspruch einer zur weichgewaschenen Spiritualität verbrämten Religiosität den Rücken zu stärken.

Andreas Schnider (59) ist Theologe, zum einen. Studium der Theologie an der Karl-Franzens-Universität Graz, Universitätsassistent am Institut für Katechetik und Religionspädagogik ebendort, Habilitation an der Katholisch-Theologischen Fakultät der Universität Wien, Ernennung zum Universitätsprofessor, seit 2006 auch Professor für Religionspädagogik und Katechetik sowie für den Hochschullehrgang Religionspädagogik an der Philosophisch-Theologischen Hochschule Papst Benedikt XVI. in Heiligenkreuz. Ein längeres Zwischenstück in der Politik: Landesgeschäftsführer der Steirischen Volkspartei, Bundesrat. Seit 2013 Vorsitzender des Qualitätssicherungsrates für Pädagogen- und Pädagoginnenbildung usw.



ANDREAS SCHNIDER
Theologe und Lebensberater,
Autor, Verleger, Wirtschaftscoach

Zum anderen ist Schnider aber auch Autor, Verleger, Wirtschaftscoach und – Lebens- und Sozialberater. Als Obmann-Stellvertreter der Fachgruppe „Personenberatung und Personenbetreuung“ in der Wirtschaftskammer Steiermark stellt er sich zudem in den Dienst der beruflichen Interessenvertretung – scheut aber auch nicht davor zurück, Themen aufs Tapet zu bringen, die in der eigenen Berufscommunity durchaus kontrovers diskutiert werden: Spiritualität zum Beispiel. Eben dieser verschreibt er sich in seinem im Be&Be-Verlag ganz frisch erschienenen Essay „Macht der Spiritualität“. Vorausgegangen war dieser Publikation eine speziell an die Berufsgruppe der Lebens- und Sozialberater gerichtete Veröffentlichung: „Spiritualität und ihre Bedeutung für die Lebensberatung“. Zahlreiche Reaktionen – begeisterte, bestätigende wie kritisch-differenzierte und ablehnende – hat Schnider in einem Kapitel dieses nun deutlich umfassenderen Werks dargelegt und sich mit ihnen auseinandergesetzt.

In seiner ebenso anspruchsvollen wie ansprechenden Auseinandersetzung mit dem Thema verwebt Schnider die Indizien einer spirituellen menschlichen *Conditio* zu einem dichten essayistischen Beweisführungsgewebe. Dabei entsteht ein Bild von Spiritualität, das eine religiöse Verankerung dieser menschlichen Daseins-„Macht“ selbstverständlich nicht ausschließt, auch Religion ist ein Teil dieses Daseins bzw. kann es sein, sich aber auf nichtreligiöse, sich der empirischen Alltagserfahrung erschließende, wenn auch vielleicht nicht mess- und quantifizierbare und nur in diesem Sinne transzendente Bestände gründet, sprich: Sinn, Glück, das Streben nach Erfüllung, Gesundheit, Wohlbefinden, womöglich Liebe, Ziele, Zukunft, Empathie, Beziehung allgemein, Leben in Gemeinschaft, Kommunikation, Selbstbewusstsein als Bewusstsein seiner selbst, Diskurs, Werte, Haltungen – inklusive der auch von allen bisherigen Erkenntnisformen, seien sie empirisch oder spekulativ, weder gelösten noch hinweggerafften sogenannten großen Fragen des Lebens: Woher? Wohin? Und zwischen diesen Enden: Was und wozu?

Genau in diesem – nennen wir es bar jeglicher Affirmation „spirituell kontaminierten“ – Spannungsfeld vollzieht sich menschliches Dasein und logischerweise auch die Beratung dieses Dasein betreffend, also Lebens- und Sozialberatung. Während er also den konstitutiven spirituellen Hintergrund von „Leben“ und Lebensberatung darlegt – er setzt sich dabei unter anderem mit Immanuel Kants Erkenntnistheorie, Jacques Derridas „Differance“ und Hannah Arendts philosophischen Überlegungen zum Denken auseinander –, bereitet Schnider den Boden für eine offene, suchende, diskursive, fragende, sich immer wieder auch hinterfragende und ihrer Möglichkeiten, aber auch Grenzen bewusste Spiritualität auf. Eine Spiritualität, die begrifflich immer „unvollendet“ bleiben müsse. Es sei sich bewusst, schreibt Schnider, „dass die Thematik der Spiritualität niemals erschöpfend und schon gar nicht mit Geschriebenem und Gesprochenem in einen umfassenden sprachlichen Ausdruck gebracht werden kann.“

Sie deshalb jedoch mit der quantitativ-empiristischen Methodenkeule in das Reich „privater Spinnerei“ zu ver-

weisen, dem widersetzt sich Schnider vehement. „Denn immer mehr“, stellt er fest, „zeigt sich (...), dass es für das große Feld der Forschung über die Dimensionen menschlichen Lebens und ihrer Gesundheit wohl nicht ausreichend sein kann, wenn alle Fragestellungen einzig und allein mittels quantitativer Herangehensweisen untersucht werden.“

Grob einseitig und geradezu fahrlässig, mahnt Schnider, sei es, Spiritualität auf der Grundlage einer Fehldeutung (Spiritualität wurde offenbar recht umstandslos mit Spiritismus gleichgesetzt) zu diffamieren und „in das Umfeld von Humanenergetik, Geistheilung und Schamanismus“ zu stellen und sie damit auch gleich den in diesem Umfeld Umtriebigen auszuliefern, wie es die „Richtlinie für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten zur Frage der Abgrenzung der Psychotherapie von esoterischen, spirituellen und religiösen Methoden“ des österreichischen Bundesministeriums für Gesundheit letzten Endes suggeriere.

Dagegen entwirft Schnider das Projekt eines erfüllten, gelungenen, allerdings offenen Lebens und einer mit diesem Ziel korrespondierenden Lebens- und Sozialberatung, die mit ihrem umfassenden Ansatz – der Trias Geist/Sinn, Ernährung sowie Bewegung/Sport – neben dem wissenschaftlich ausgewiesenen Methodenkatalog aus den zugrundeliegenden Disziplinen gerade die Macht der Spiritualität in die Waagschale wirft: als geistigen Raum „zwischen

Ich und Du, in dem es zu dieser Begegnung in von mir als Mensch selbst strukturierten Räumen kommt: Spiritualität kann auf diese Art und Weise zu einer lebensverändernden Beziehungskraft beitragen und gleichsam als konkreter und verorteter Ausdruck dieser Beziehungskultur in konkret strukturierter Form z.B. dieser m3-Bereiche – mens, mensa und motus – Gestalt annehmen.“ Und je mehr diese Trias in der Praxis und Umsetzung aufeinander abgestimmt sei, umso größer könne sich, schließt Schnider, der Raum geistiger Prozesse wie Dimensionen des Fragens, Denkens und Glaubens vertiefen und erweitern.



Andreas Schnider: *Die Macht der Spiritualität. Wie das moderne Leben von einem klassischen Konzept profitieren kann.* Heiligenkreuz 2018. Be&Be-Verlag. 116 Seiten/Hardcover. SBN: 978-3-903118-68-3. Preis: 21,90 €. www.bebeverlag.at, www.schnider.at

Fotos: Foto Fischer, Be&B-Verlag

ACHTSAMKEIT UND „SELBSTMITGEFÜHL“

Auch in der Prävention bzw. Therapie von Burnout fällt Achtsamkeit und „SelbstMitgefühl“ eine tragende Rolle zu.

VON EWALD POLLHEIMER *

Achtsamkeit kann als Wahrnehmen ohne zu bewerten beschrieben werden. „Wahrnehmen ohne zu bewerten“ ist allerdings unmöglich. Wir können uns jedoch diesem Zustand ein Leben lang annähern. Diese Annäherung ermöglicht uns überhaupt erst, selbstmitfühlend zu leben. Mitgefühl und Selbstmitgefühl können wir nur generieren, wenn wir etwas wahrnehmen, dem wir unser Mitgefühl geben. Wir können ja auch niemanden lieben, den wir nicht wahrnehmen. Widmen wir uns zuerst dem Begriff Mitgefühl. Tanja Singer definiert Mitgefühl wie folgt:

1. Empathie; ich fühle, was du fühlst (Spiegelneuronen).
2. Ich kann dieses Gefühl, z.B. diesen Schmerz, in mir halten, ohne Widerstand zu generieren.
3. Es ist mir möglich, diesem Gefühl in mir mit Liebe zu begegnen. Es ist mir möglich, dir und diesem Gefühl in dir mit Liebe zu begegnen
4. Die Motivation zu helfen entsteht.

ÜBERLEBENSNOTWENDIGES GEFÜHL

Mitgefühl ist für uns Menschen ein überlebensnotwendiges Gefühl. Mitgefühl bringt uns dazu, dass wir unsere Nachkommen großziehen. Mitgefühl macht uns Menschen teamfähig und dadurch so unheimlich erfolgreich. Mitgefühl macht uns freundschaftsfähig. Freunde zu haben, ist für uns Menschen eine der wichtigsten Ingredienzien, um ein erfülltes Leben zu führen, gesund zu bleiben, ja, sogar um gesund zu werden, wenn wir krank sind. Einem/er Freund/in schenken wir unser Mitgefühl, weil wir instinktiv wissen, dass es hilft und heilend wirken kann. Oder wer will schon lieber eine Ferrari-Tür in der Hand haltend sterben als begleitet von seiner Familie oder einer Freundin bzw. einem Freund?

Selbstmitgefühl ist Mitgefühl für sich selbst. Selbstmitgefühl ist Freundschaft, in-Beziehung-Sein, in-Begegnung-Sein mit sich selbst. Achtsamkeit und Selbstmitgefühl sind notwendig, um eine gesunde und nährnde Beziehung zu sich selbst aufzubauen. Es ist entscheidend, eine solche Beziehung zu sich selbst ständig zu haben. Ich nehme mich wahr, ich halte aus, was ich bei mir wahrnehme. Ich begegne dem in mir Wahrgenommenen freundlich mit Mitgefühl und kümmere mich um mich selbst. Auf dem Weg zum und im Burnout ist genau das verloren gegangen. Und nicht nur beim Burnout. Es ist belegt (siehe weiterführende Literatur), dass Achtsamkeit und Selbstmitgefühl auch z.B. bei Depressionen und Angstzuständen hilfreich sind.

Unser Resümee: Achtsamkeit und SelbstMitgefühl sind wunderbare Techniken, um eine gesunde, nährnde Beziehung zu sich zu leben.



* **EWALD POLLHEIMER**, MSc, Lebensberater und Psychotherapeut in freier Praxis; LSB-Ausbildner WiFi Wien; lehrt Achtsamkeit und SelbstMitgefühl im Zentrum für psychosoziale Gesundheit, „Burnout“-Reha, Sonnenpark Neusiedler See; MSc, trained teacher „Achtsames Selbstmitgefühl“. www.Consalvo.at



„Selbstmitgefühl heißt, uns selbst mit ebenso viel Großzügigkeit und Respekt entgegenzutreten wie einem geliebten Menschen, den wir durch eine Zeit des Leidens, des Scheiterns oder der Selbstzweifel begleiten. Die Forschung zeigt, dass Selbstmitgefühl sowohl Ängste und Depressionen mindern als auch die emotionale Widerstandskraft und das Wohlbefinden so sehr steigern kann, dass der Weg zu einem gesünderen Lebensstil geebnet wird. Zum Glück für uns alle ist Selbstmitgefühl erlernbar.“

Ewald Pollheimer, MSc

Frau für alle Fälle



Für eine Reihe aufsehenerregender und durchaus kontrovers diskutierter Bücher zeichnet die Ärztin und Psychotherapeutin Martina Leibovici-Mühlberger verantwortlich. Mit „Wenn die Tyrannenkinder erwachsen werden“ und „Der Tyrannenkinder-Erziehungsplan“ prägte sie die österreichische Erziehungsdiskussion, „Im Namen des Kindes“ befasst sich mit den Auswirkungen von Scheidungen von Eltern auf ihre Kinder, in „Diagnose Mingle“ beleuchtet sie das Phänomen der Single-Zweisamkeit und in „Die Burnoutlüge“ fährt sie mit einer zeitgeistigen Diagnose gründlich Schlitten.

Zur Autorin

Dr. Martina Leibovici-Mühlberger ist praktische Ärztin, Gynäkologin und Ärztin für Psychosomatik sowie Mutter von vier Kindern. Als Psychotherapeutin trägt sie das European Certificate of Psychotherapy. Sie leitet die ARGE Erziehungsberatung und Fortbildung GmbH, ein Ausbildungs-, Beratungs- und Forschungsinstitut mit sozialpsychologischem Fokus auf Jugend und Familie. Sie ist Buchautorin sowie Verfasserin zahlreicher wissenschaftlicher Fachartikel.

Weitere Buchveröffentlichungen: „Im Namen des Kindes. Family Coaching statt Rosenkrieg“ (Amalthea), „Wenn die Tyrannenkinder erwachsen werden. Warum wir nicht auf die nächste Generation zählen können“, „Der Tyrannenkinder-Erziehungsplan. Warum wir für die Erziehung ein neues Menschenbild brauchen und warum die Tyrannenkinder zu den Besten gehören können“ (beide edition a).



Martina Leibovici-Mühlberger, *Die Burnoutlüge. Was uns wirklich schwächt. Wie wir stark bleiben*; edition a



„DIE BURNOUTLÜGE“

„Die Art von Burnout, die immer öfter diagnostiziert wird, gibt es in Wirklichkeit nicht. Das Phänomen Burnout ist eine Erfindung der Gesellschaft, die sich damit nicht dem wahren Problem stellen muss: Wir haben die Kontrolle und Reglementierung der Lebendigkeit auf die Spitze getrieben. Burnout-Patienten sind Vorreiter eines Systemcrashes, doch wir sehen die Warnung nicht. Die Gesundheits- und Wellnessindustrie verdient viel Geld mit der Diagnose Burnout, doch sie macht alles nur noch schlimmer. Denn Ruhe, Entspannung und Ausgliederung aus der Arbeitswelt sind der falsche Weg.“ So lautet die Diagnose von Martina Leibovici-Mühlberger in ihrem Buch „Die Burnoutlüge“. „Work, pray, love!“, empfiehlt die Ärztin und Psychotherapeutin zu Vorsorge und Heilung: „Wir müssen das, was Leben ausmacht, das Dynamische, Unvorhergesehene, Herausfordernde, wieder zulassen.“



„DIAGNOSE MINGLE“

„Sie sind weder Singles noch gebunden, sondern irgendwo dazwischen. Und sie werden von den Teenagern bis zur Generation 50 plus zum Massenphänomen. Sie konsumieren vom Kinoabend über den romantischen Wochenendausflug bis zum Sex die angenehmen Seiten von Partnerschaften zu zweit, doch wenn es ernst wird, hauen sie ab. Sich einzulassen und Verantwortung zu übernehmen passt nicht in ihr Beziehungsschema, das auf Unverbindlichkeit basiert.“ So beschreibt Martina Leibovici-Mühlberger die sogenannten „Mingles“. Die Hardware Herz sei zunehmend beschädigt, diagnostiziert sie weiter. „Wir sind auf dem Weg zur fühltauben Gesellschaft. Es entstehen distanzierte Seelenfreundschaften mit Sexualoption ohne Vermischung von Lebenssphären.“ In ihrem Buch zeigt die Ärztin und Psychotherapeutin, woher das Phänomen kommt, und macht Mut zum Ausbruch aus einem emotionalen Korsett, das auch uns zu vielleicht zeitgeistigen, doch innerlich leeren Mingles machen kann.

Martina Leibovici-Mühlberger, *Diagnose Mingle. Warum wir nicht mehr fühlen. Wie wir wieder lebendig werden*; edition a

Dreimal Hölle und retour

In seinem packenden Buch „Dreimal Hölle und retour“ schildert der Medien- und Kommunikationswissenschaftler sowie ausgebildete Coach und Berater Karl Nessmann schonungslos seine eigenen Erfahrungen mit Burnout, Sucht und Depression und verbindet seine persönliche Krankengeschichte mit einer fundierten Analyse und einem Befund des Forschungsstandes sowie wertvollen Hinweisen zur Therapie.

Zehn Jahre dauerte die existenzielle Krise eines Mannes, der „objektiv“ alles hatte: Ansehen, einen Topjob, Einkommen, Familie, Liebe, Freunde, Frohsinn. 2006 begann seine Höllenfahrt: völlig ausgebrannt und erschöpft durchlebte er mehrere depressive Episoden, er war im Klammer-Griff des Alkohols, wiederholt in der Psychiatrie und auf Entzug. „Das kann und wird es nicht mehr geben“, versicherte er sich selbst, seiner Familie sowie seinen Freunden. Mit diesem Buch trat er – entschlossen – den Weg aus der Krise zurück ins Leben an und schuf damit für alle Betroffenen, Angehörigen wie auch (fachlich) Interessierten ein tief berührendes, impulsreiches, „persönliches Fachbuch“ – als Beitrag zu Forschung, Therapie und Prävention.



Karl Nessmann, *Dreimal Hölle und retour. Ausgebrannt, depressiv und abhängig. Ursachen, Symptome und Wege aus der Krise – Erfahrungen und Erkenntnisse eines Betroffenen*; my Morawa, Paperback, Hardcover, e-Book, erhältlich im Buchhandel; karl.nessmann1956@gmail.com

Nessmann schildert seine Leidensgeschichte und gibt sich selbst sowie den vielen anderen Leidenden Tipps, mit Sucht und Sehnsucht umzugehen. Die Leserinnen und Leser erhalten einen authentischen Einblick in die Gefühlswelt des Betroffenen. Gerade weil er durch die seelischen Tiefen gehen musste, die Hölle und das Grauen mindestens drei Mal kennenlernte, kann er heute Glücksmomente mit Demut und Dankbarkeit wahrnehmen und seine Erfahrungen weitergeben.

Zum Autor



Dr. Karl Nessmann (62) war Medien- und Kommunikationswissenschaftler, erfahren in der Bewertung von wissenschaftlichen Studien. Er analysiert die Ergebnisse der Forschung und bringt diese in Bezug zur persönlichen Krankengeschichte. Er erklärt die Ursachen, Symptome und Folgen des komplexen Erschöpfungssyndroms unserer Zeit. Als ausgebildeter Coach und Berater liefert er zudem konkrete Hinweise über ganzheitliche Behandlungsmethoden für Körper, Geist und Seele. Burnout und die damit zusammenhängenden Themen Depression und Sucht werden wissenschaftlich fundiert und verständlich dargestellt, die Wirkungsweisen spiritueller, medizinischer und psychotherapeutischer Methoden konkret beschrieben. Ein Erste-Hilfe-ABC zu Burnout, Depression und Sucht fasst die Ausführungen zusammen. Das Buch beinhaltet auch hilfreiche Fragen, die sich der Leser bzw. die Leserin im Sinne der Selbstreflexion stellen kann.

A man with a beard and closed eyes is meditating in a field of tall grass. He is wearing a white hoodie with a black patterned design. The background is a lush green forest with sunlight filtering through the trees, creating a warm, golden glow.

Gelassenheit

EINE FRAGE DER INNEREN HALTUNG

Fällt Ihnen auch auf, dass die Unzufriedenheit nicht nur bei Menschen „mittleren Alters“, sondern schon bei ganz jungen ständig wächst? Die Burnout-Zahlen steigen in schwindelnde Höhen. Viele von uns denken immer noch, dass schnell und effizient sein das Wichtigste im Leben ist um etwas zu erreichen. Doch Gelassenheit kann gelernt und trainiert werden. Und der Weg führt über das Scheitern.

VON BEATE KOLOUCH *

Wir planen und haben alles unter Kontrolle. Wir hetzen unseren Vorstellungen und Zielen hinterher und wenden Zeit und Energie dafür auf. Scheitern verboten! Dabei achten wir wenig auf uns selbst, auf unseren Körper und unser Wohlbefinden. Wir merken unseren Frust kaum, investieren noch mehr in das Erreichen dessen, was wir uns in den Kopf gesetzt haben. Um mehr Geld zu verdienen, eine höhere Position zu bekommen, noch mehr zu besitzen. Meistens mit dem Ziel, uns endlich um uns selbst und unseren eigenen Ausgleich zu kümmern, wenn wir alles erreicht haben. Genau so haben wir es gelernt. Doch ganz oft zeigt uns das Leben etwas anderes: Burnout! Das Gefühl nicht mehr zu können, sich selber nicht mehr zu spüren, eine innere Leere und keine Kraft mehr zu haben. Burnout ist ein ernstzunehmender, schleicher Prozess. Aus meiner Sicht trifft es Menschen, die über einen sehr langen Zeitraum Dinge tun, die sie nicht tun wollen, sich in einer Abhängigkeit befinden, die ungesund ist. Menschen, die sehr fremdbestimmt

„Ich liebe diesen Beruf! Ich war schon immer davon überzeugt, dass der Beruf des Lebensberaters ein Beruf der Zukunft ist. Der Bedarf steigt, die Menschen nehmen unsere Leistungen immer mehr in Anspruch. Es ist wunderbar, Menschen dabei zu begleiten, sich selbst besser kennenzulernen.“

Beate Kolouch, Lebens- und Sozialberaterin,
Berufsgruppen-Vorsitzende, Wirtschaftskammer Wien



* **BEATE KOLOUCH**, geboren 1963, hat nach kurzer Karriere in der Tourismusbranche eine der ersten Lebens- und Sozialberater-Ausbildungen und seither zahlreiche weitere Ausbildungen absolviert, z. B. akademische Supervisorin, systemische Strukturaufrstellung, PCM®-Trainerin. Sie arbeitet in freier Praxis mit Einzelkunden und Gruppen, als Supervisorin in Non-Profit-Organisationen und bietet im Unternehmensbereich Coachings und Prozessbegleitungen sowie Moderation an. Seit 2001 leitet sie eine Lebens- und Sozialberater-Ausbildung. Seit 2015 ist sie Vorsitzende der Wiener Berufsgruppe. www.kolouch.at

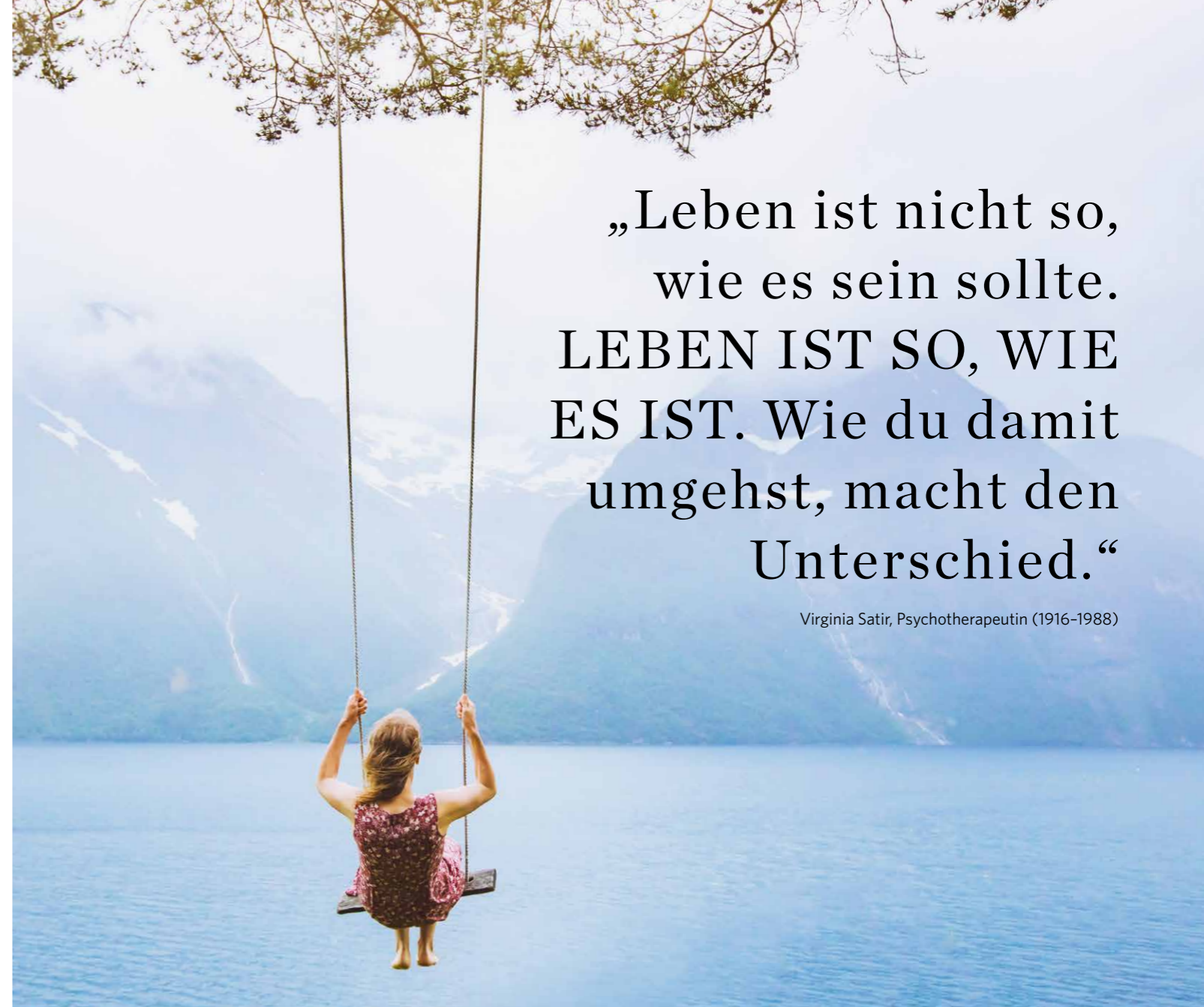
sind und nicht gut gelernt haben, auf ihre Bedürfnisse zu hören, und vielleicht sogar Ziele verfolgen, die nicht ihre eigenen sind.

RAUS AUS DEM HAMSTERRAD

Sehr oft sind körperliche Beschwerden der Auslöser dafür, aus dem Hamsterrad auszusteigen. Oder eine nicht erwartete Kündigung. Ich erlebe in meiner Praxis immer mehr jüngere Menschen, die aus diesem Hamsterrad aussteigen wollen. Beziehungen laufen nicht so, wie sie es sich wünschen, weil der Job alles abverlangt. Viele sind unzufrieden und sehen ihre Zukunft nicht mehr nur im Job. Also stopp! Aussteigen. Sich selber spüren lernen, sich selbst finden, eigene Wege gehen. Die Konzepte der Eltern sind längst überholt, es gibt wenige Vorbilder. Also gilt es die alten Trampelpfade zu verlassen und eigene Spuren zu machen.

Oder gar nicht erst einsteigen! Immer mehr junge Menschen scheinen einen gesunden Ausgleich schon zu leben. Gesundes Essen, viel Freizeit, wertvolle Beziehungen und ausgleichender Sport sind bereits in den Alltag integriert. Drei Wochen Indien zum Meditieren und Entspannen sind keine Seltenheit mehr. Mir fällt auch auf, dass – vor allem im Sozialbereich – viele keinen 40-Stunden-Job mehr annehmen. Wertigkeiten scheinen sich zu verschieben, materieller Besitz rutscht in der Wichtigkeit sehr weit nach unten. Es ist spannend zu beobachten, wie sich Lebenskonzepte verändern.

Ich biete schon seit einigen Jahren mit einer Kollegin Sommerseminare „(m)eine Reise zu mir selbst“ im Grünen an. Interessant, wie gefragt Orte der Stille sind, wo Handys nicht funktionieren und Einfachheit ausreicht. Plötzlich bekommt Zeit eine andere Bedeutung. Bewusst im Hier und Jetzt zu sein und die Natur sprechen zu hören. Ganz einfach. Und doch so schwer.



„Leben ist nicht so,
wie es sein sollte.
LEBEN IST SO, WIE
ES IST. Wie du damit
umgehst, macht den
Unterschied.“

Virginia Satir, Psychotherapeutin (1916–1988)

GELASSENHEIT TRAINIEREN

Menschen in fernen Kulturen sind gelassener als Menschen in nordeuropäischen Ländern. Woran liegt das? Möglicherweise daran, dass sie vom Leben nicht erwarten, dass es so läuft, wie sie es geplant haben. Dass sie die Dinge annehmen und nicht ständig in der Vergangenheit oder der Zukunft beschäftigt sind. Die neuesten Trends zeigen, dass wir schon viele Dinge aus fernen Kulturen „importiert“ haben. Sei es Yoga oder Meditation – alles nicht neu, aber dennoch trendy. Und es scheint zu helfen. Aber Achtung! Manchmal wird Yoga mit demselben Perfektionismus praktiziert wie vorher der Job. Laut einer befreundeten Yogalehrerin werden die körperlichen Verletzungen im Yoga mehr! Bänderrisse und Zerrungen scheinen wohl nicht die gewollten Auswirkungen von Gelassenheit zu sein!? Wir können Gelassenheit trainieren. Der menschliche Körper ist ein faszinierendes Regelwerk, das sich lange selbst regeneriert. Er kann vieles wieder in Balance

bringen. Die körperliche und die geistige Gesundheit basieren auf dem 3-Säulen-Modell – gesunde Ernährung (Food) – körperliche Bewegung (Move) – psychische Stärke (Mind).

GELASSENHEIT DES ALTERS

Oft bemerkt man, dass ältere Menschen gelassener sind. Altersweisheit, die aus Lebenserfahrung entsteht. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass jüngere Menschen intensiver mit Aufregung oder Wut reagieren als ältere. Und es scheint sich nicht nur um eine biologische Entwicklung zu handeln, sondern auch um emotionale Reifeprozesse. Also warten wir nicht, bis wir alt genug sind! Starten wir jetzt! Was wir lernen sollen? Ganz nach Samuel Beckett: scheitern, scheitern, besser scheitern.

SCHAUPLATZ SCHULE: WENN ELTERN SICH STREITEN



Schule ist nicht nur Schauplatz von Wissenstransfer und Persönlichkeitsentwicklung. Häufig treten hier auch Konflikte und Probleme zutage, die ihren Ursprung möglicherweise gar nicht in der Schule haben: Zunehmende Unaufmerksamkeit, Gereiztheit und verändertes Sozialverhalten in der Gruppe können Alarmsignale sein, bei deren Beobachtung nicht einfach zur Tagesordnung übergegangen werden sollte. Die Expertinnen und Experten der Lebens- und Sozialberatung stehen bei Konfliktprävention und Konfliktmanagement hilfreich zur Seite.

VON HANS-JÜRGEN GAUGL *



Wenn Eltern zu einem Gespräch mit Lehrkräften eingeladen werden, muss es nicht immer um schulische Leistungen und Noten gehen: Auch das Kindeswohl kann zum Thema gemacht werden. Ein Blick auf die Statistiken und Entwicklungen rund um das Thema Familie legt den Schluss nahe, dass familiäre Konflikte sich zunehmend auch auf das „schulische Leben“ von Kindern und Jugendlichen auswirken könnten: In Scheidungen mündende Dauerkonflikte im Elternhaus sind keine Seltenheit, die Familiengerichte haben alle Hände voll zu tun mit Schriftsätzen, in denen Eltern sich wechselseitig aberkennen wollen, für die eigenen Kinder ein guter Umgang zu sein. Erschreckend viele Schülerinnen und Schüler kommen morgens mit einem schweren Rucksack in die Schule. Mit diesem Rucksack ist allerdings nicht der gemeint, in dem Unterrichtsutensilien verstaut sind, sondern die Bürde belastender Gedanken und Gefühle, welche junge Menschen aus dem Zuhause mitnehmen, weil wieder einmal der Hausseggen schief hängt; weil sich die Eltern wieder einmal nur Drohungen und unschöne, laute Worte mitzuteilen haben zu Themen, die Kinder und Jugendliche oft noch nicht einmal aus eigener Erfahrung vertraut sind und die sie daher auch noch nicht so recht einzuordnen wissen.

In einer Phase der Persönlichkeitsentwicklung, in der sich Kinder und Jugendliche gerade vorwiegend mit

sich selbst zu beschäftigen hätten, wirken destruktive Konflikte jener Menschen, deren Vorbild und Unterstützung eigentlich gerade besonders wichtig wären, besonders belastend.

ORIENTIERUNG AN DEN ELTERN

Für Kinder sind die Eltern die ersten großen Fixpunkte einer kleinen Welt, von der aus es gilt, sich auf die Möglichkeiten und Herausforderungen des Lebens draußen im Universum der Gesellschaft vorzubereiten. Kinder sind dabei sehr aufmerksam in der Beobachtung ihrer Idole. Bereits im Säuglingsalter orientieren sie sich daran, wie die Eltern in ihrer jeweils individuellen Art mit den Herausforderungen des Alltags umgehen. Genauestens wird etwa verfolgt, wie denn das mit dem Essen und Trinken funktioniert, wie man Aufmerksamkeit bekommt und wie der Umgang mit Grenzen gehandhabt wird. Auch Streitverhalten wird dabei sorgfältig unter die Lupe genommen, wobei Kinder da auch sehr stark die nonverbale Ebene mitverfolgen: Wie fühlen sich Mama und Papa da und wie gehen sie jeweils damit um? Und das, was sie da erleben, prägt die ersten Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster.

Eltern beeinflussen damit nachhaltig, wie ihre Kinder einmal zu sich selbst stehen oder wie sie mit ihrem sozialen Umfeld und auch eigenen Partnerschaften umgehen. Erkennbar ist das unter anderem in den vielen Momenten, die Außenstehenden wie den

Bezugspersonen in der Schule und auch bereits im Kindergarten auffallen: Kinder beginnen schon sehr früh, in diversen Situationen das Verhalten der Eltern zu spiegeln und zu üben.

UNVERZICHTBARE BEZUGSPERSONEN

Kinder haben dabei nicht nur ein unendliches Grundvertrauen in die eigenen Eltern, sie empfinden Eltern auch als unverzichtbare Bezugspersonen. Selbst wenn es in einigen Altersstufen gar nicht cool ist – und sie es daher nur ungern zugeben. Auch wenn es immer wieder Phasen der Abnabelung gibt, so spürt der Nachwuchs doch eine gewisse Abhängigkeit von der Fürsorge der Eltern: Diese ist dabei gar nicht einmal so materiell ausgerichtet, es handelt sich mindestens ebenbürtig um eine emotionale Verbindung, auf welche Kinder für ihre Entwicklung angewiesen sind. Genau diese enge Verbindung in einer Überzeugung der Abhängigkeit macht Prägungen durch die eigenen Eltern so machtvoll.

Gerät nun die Beziehung zu einem der beiden Elternteile in Gefahr oder wird diese sogar unterbunden, ist dies eine traumatische Erfahrung, die enorme Unsicherheit auslöst. Ohnmacht und Unfähigkeit, daran etwas zu ändern, werden rasch in Schuldgefühle umgewandelt. Nicht selten geben sich Kinder sogar die Schuld an unschönen Konfliktszenen zu Hause oder gar an einer Trennung der Eltern. Ein Phänomen, welches sogar bei

erwachsenen Betroffenen noch häufig anzutreffen ist. Ein weiterer Gesichtspunkt aus der Perspektive der Kinder ist die Erkenntnis, nun die Hälfte der Hauptbezugspersonen zu verlieren. Das macht Angst. Angst, nun unter Umständen auch die andere Elternhälfte verlieren zu können und vollkommen hilflos und allein dazustehen. Damit erklärt sich, weshalb Kinder rasch dazu neigen, Verantwortung für das Wohlergehen jenes Elternteils zu übernehmen, bei dem sie sich befinden. ▶



* **HANS-JÜRGEN GAUGL** ist Mediator und Elternberater; in der Praxis konnte er bereits in zahlreichen als aussichtslos empfundenen Familienkonflikten die Menschen wieder zu einem friedlichen Miteinander zurückbegleiten. „Wenn Eltern sich streiten“ ist sein neuestes Werk, in welchem er veranschaulicht, wie das mit dem Miteinander von Eltern wieder funktionieren kann. www.lassunsreden.at

VERHALTENSÄNDERUNGEN

Anstelle der für das eigene Wachstum förderlichen Atmosphäre von Sicherheit, Wärme und Geborgenheit wird in solchen häufig eskalierenden Konfliktsituationen Explosivität wahrgenommen. Selbst dann, wenn Eltern darauf bedacht sind, vor dem eigenen Nachwuchs gute Miene zum bösen Spiel zu machen: Was vor den eigenen Kindern nicht ausgefochten werden soll, ist schon längst von diesen wahrgenommene Realität. Und muss irgendwie ausgelebt werden, was sich zum Beispiel auch in Verhaltensänderungen, welche in der Schule beobachtet werden können, niederschlägt. Moderne Schulen haben längst erkannt, dass die Zeit, für die ihnen Kinder und Jugendliche anvertraut werden, nicht nur zur Wissensweitergabe genutzt werden kann: Moderne Pädagogik nimmt junge Menschen in ihrer gesamten Persönlichkeit wahr und bietet ein Netz an Hilfestellungen an, von der Aktivierung schulpartner-schaftlicher Prozesse etwa in Form von Elterngesprächen bis zur Unterstützung durch Mediation, Peermediation oder schulpsychologische Angebote.



BESONDERE SENSIBILITÄT

Natürlich heißt es, besonders sensibel vorzugehen, wenn Beobachtungen darauf schließen lassen, dass Kinder und Jugendliche damit zu kämpfen haben, dass eskalierender elterlicher Streit aus dem Zuhause ein für das Kindeswohl abträgliches Schlachtfeld macht. Eine Vorladung mit der direkten Nachfrage bei den Eltern, ob denn schon einmal an Paartherapie gedacht wurde, wird in aller Regel eher zu einem Sturm der Empörung einschließlich diverser Schulaufsichtsmaßnahmen führen, denn als Hilfestellung angenommen werden.

Um nicht selbst in den Konflikt hineingezogen zu werden – worüber Schulen ebenfalls viel zu oft berichten können – gilt es, die Beobachtungen zum Kindesverhalten aus Außenperspektive als das zu verpacken, was sie sind: ein Geschenk. In aller Regel wird es nämlich gar nicht auf den bösen Willen von Eltern zurückzuführen sein, dass die Bedürfnisse des eigenen Nachwuchses übersehen werden, wenn sie gerade in zum Teil existenzbedrohend erlebten Konflikten mit dem Partner beziehungsweise der Partnerin stecken. Die empathisch vorgetragene Beobachtung zur Entwicklung des Nachwuchses, gepaart mit offenen und wertfreien Fragen, ob denn das Kind oder der Jugendliche gerade in seiner Umgebung viel mit ungelösten Konflikten zu tun hat, kann da für alle Beteiligten der Beginn für einen Nachdenkprozess in Richtung stärkerer Beachtung des Kindeswohls sein.

MECHANISMEN ZUR KONFLIKTREGULIERUNG

Was kann im schulischen Kontext sonst noch gemacht werden, um Konflikten – auch im Elternhaus – den Schrecken zu nehmen? Drei Anregungen:

- » Einbau von Konfliktmanagement (etwa Beispiele erfolgreichen Konfliktmanagements im Geschichtsunterricht) sowie von Möglichkeiten und Merkmalen gewaltfreier Kommunikation in den Unterricht
- » Intensivierung von Peermediation mit professioneller Begleitung, um damit die Befähigung im Erkennen und friedlichen Lösen von Konflikten zu stärken
- » Schulpartner-schaftliche Vereinbarungen als Ergebnis regelmäßiger Projektwochen mit Beteiligung von Eltern, Lehrkräften und Schülerinnen beziehungsweise Schülern zum Ausbau des Angebotes niederschwelliger Hilfestellungen auch für Eltern

Die Expertinnen und Experten der Lebens- und Sozialberatung stehen dabei hilfreich zur Seite.

Schule ist jener Ort, an welchem Eltern, Lehrpersonen und Kinder beziehungsweise Jugendliche an einem gemeinsamen Strang ziehen. Dies nicht nur im Hinblick auf das Erreichen von Bildungszielen. Als Ort der sozialen Begegnung kann hier auch eine Basis gelegt werden für ein wertschätzendes Miteinander selbst in herausfordernden Lebenssituationen. Eine Chance für die Förderung der Persönlichkeitsentwicklung der jungen Menschen, aber auch der gesamten Gesellschaft. Wer die heranwachsende Generation begleiten will, muss sich auch einlassen in ihre Welt empfundener Herausforderungen – welche nicht am Schultor haltmachen. Zum Beispiel, wenn Eltern sich streiten.



WACHSEN IM SPIELEN

Abseits des Einzelsettings erschließt Theaterspielen unter beraterischer und theaterpädagogischer Anleitung und Impulsgebung neue Zugänge zur eigenen Person und lässt diese wachsen.

VON BARBARA GRÜTZE *

Acht Frauen unterschiedlichen Alters stehen auf einer provisorischen Bühne. Die Szenen, die sie gleich einem Publikum präsentieren, haben sie selbst erarbeitet. Sie sind keine Schauspielerinnen, keine Regisseurinnen und keine Drehbuchautorinnen. Trotzdem oder gerade deswegen haben sie Mut und Vertrauen entwickelt – Vertrauen in sich selbst und in ihre Gruppe. Was sie zeigen werden, ist der Abschluss eines generationenübergreifenden Theaterprojekts, an dem sie als Spielerinnen teilgenommen haben. Sie zeigen Szenen zum Thema „starke Frauen“ und: Sie zeigen sich.

IMPULSE SETZEN UND PROZESSE ANSTOSSEN

Theaterprojekte wie dieses, das ich gemeinsam mit einer Kollegin und unserem Verein „Starke Stimmen – theaterpädagogischer Verein zur Umsetzung sozialkritischer Projekte“ 2018 mit Frauen zwischen 20 und 75 Jahren durchgeführt habe, stärken die Ressourcen der Spielenden nachhaltig. Sie bringen Mut, (Selbst-) Vertrauen, Flexibilität und das Bewusstsein für sich und andere mit sich.

Theaterprojekte unterscheiden sich vom klassischen Beratungssetting und sicherlich haben nicht alle Themen, aufgrund derer Menschen Beratung in Anspruch nehmen, darin Platz. Daher kann oder soll Theaterarbeit

keinesfalls die Einzelberatung ersetzen. Das Theaterspielen birgt aber ein immenses Potenzial, Menschen in ihren unmittelbaren Lebenswelten zu erreichen und zu stärken, ohne dass sie die – möglicherweise als solche empfundene – Hürde einer Einzelberatung nehmen müssen, und kann somit oft als Anstoß dienen, sich intensiver mit der eigenen Person auseinanderzusetzen und am und im Spielen zu wachsen.

Meine Arbeit besteht darin, die Gruppe und die Spielenden zu beobachten und auf Basis dieser Beobachtung ▶



* **MAG.ª BARBARA GRÜTZE** ist Diplom-Lebens- und Sozialberaterin und zertifizierte Theaterpädagogin. Sie arbeitet in Wien mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Familien in Theater- und Beratungssettings.



Symbolfoto

„Es ist für mich immer wieder berührend, wie nah Theaterspielen an der Persönlichkeit der Menschen dran ist, wie sehr es zum Reflektieren, Nachdenken, Umdenken führen kann.“

Impulse zu geben und Prozesse anzustoßen, sowohl für die Gruppe als auch für den einzelnen/die einzelne SpielerIn. Einzelgespräche – etwa weil ein Prozess angestoßen wurde, der begleitet gehört – finden in der Regel nach der Kurseinheit unter vier Augen statt. Es ist für mich immer wieder berührend, wie nah Theaterspielen an der Persönlichkeit der Menschen dran ist, wie sehr es zum Reflektieren, Nachdenken, Umdenken führen kann.

In der Gruppe werden Szenen gemeinsam reflektiert. Auf einen nichtwertenden, beobachtenden Umgang lege ich dabei besonderen Wert (bei Kindern: „Als die Figur das und das gesagt hat, hatte ich Angst“, statt: „Das war blöd!“). Gerade für Kinder ist es oft wichtig zu lernen, sich gegenseitig Feedback zu geben und dieses auch anzunehmen. Das Theaterspielen ist ein perfektes Übungsfeld dafür.

NEUE HANDLUNGSMUSTER ERPROBEN

Ein Schlüsselwort hierbei ist Improvisation. Die Spielenden spielen immer spontan, aus dem Bauch heraus. Es gibt keinen vorgegebenen Text, keine festgelegten Rollen. Was es gibt, ist ein Setting, zum Beispiel: Zwei Personen treffen sich auf einer Parkbank am Nordpol, Astronauten landen zum ersten Mal auf dem Mars. Diese Settings können mehr oder weniger verspielt sein und sind als grober Rahmen für freies Spiel unerlässlich, denn die Unendlichkeit an Möglichkeiten würde rasch überfordern.

Meiner Beobachtung nach werden dann spontan entweder Rollen gespielt, die einem sehr naheliegen, also bekannte Handlungsmuster reproduziert – dies ist vor allem dann sehr spannend, wenn man hierfür Rückmeldungen bekommt und ermutigt wird, im so viel zitierten geschützten Raum neue Handlungsmuster spielerisch und ohne unmittelbare Konsequenzen zu erproben und zu reflektieren – oder es werden vollkommen konträre Rollen gespielt und so eine „verborgene“ Seite der Persönlichkeit ausgelebt. Beides erachte ich für absolut wertvoll und bereichernd.

WIDERSTÄNDE SIND DIE BESTEN INDIKATOREN

Theaterspielen, vor allem die Improvisation, ist nicht frei von Widerständen. Diese setzen oft erst ein, wenn sich die Gruppe schon länger kennt und vertrauter miteinander ist, sodass etwaige Hürden in der Regel nicht zum Abbruch

der gemeinsamen Arbeit führen. Die Gruppe und die bereits erlebten positiven Erfahrungen dienen häufig als Motivator, dranzubleiben.

Widerstände sind für mich in meiner Arbeit die wichtigsten und wertvollsten Indikatoren. Sie zeigen mir, womit Spielende Probleme haben, was ihnen schwerfällt, woran wir arbeiten können. Sie ähneln der „Storming-Phase“ im Tuckman-Phasenmodell für Gruppendynamik und sind eigentlich unerlässlich für einen Theaterprozess. An dem Punkt, an dem eine Person einen Widerstand verspürt und der Widerstand ihr etwas sagt – zum Beispiel: „Ich will mich nicht unvorbereitet zeigen, denn ich habe Angst, dass das, was ich zeige, „nicht richtig“ ist –, liegt das meiste Lernpotenzial. Anders gesagt: Wenn ich den Widerstand eines Spielenden kenne, weiß ich, wo ihr/sein ganz persönliches Entwicklungspotenzial liegt. Ob er/sie den Schritt dann gehen will, liegt natürlich ausschließlich in der Entscheidung des Spielenden.

DIE EXISTENZANALYSE UND DAS THEATER

Meine beraterische Basis habe ich in der Existenzanalyse und so erstaunt es mich immer wieder, wie sehr sie sich auch in meiner Theaterarbeit und in den Spielenden wiederfindet. So entspricht der Ablauf in einem Theaterprojekt den vier Grundmotivationen nach Längle, den Grundthemen der Existenz. Da wäre zunächst die Frage: Kann ich das? Habe ich genügend Vertrauen in mich, mich der Herausforderung des Spielens zu stellen? Dann die Frage: Mag ich das überhaupt? Spricht mich das an, berührt es mich? Gefolgt von der vielleicht wichtigsten Frage: Darf ich das überhaupt? Darf ich als erwachsene Frau, als erwachsener Mann auf dem Boden herumkriechen und schreien, wenn mir danach ist, darf ich vulgäre Rollen spielen, darf ich auch einmal nicht mögen und – wenn eine Aufführung geplant ist – darf ich mich spielend auch anderen zeigen, einem Publikum?

Letztlich kommt es zu einer sehr individuellen Frage, die jede und jeder für sich zu beantworten hat: das Wofür. Wofür spiele ich Theater, was ist mein ganz persönlicher Mehrwert? Das kann die Überwindung von Schüchternheit ebenso sein wie das Gemeinsam-in-der-Gruppe-Sein, das Spielen gegen die Einsamkeit, wie es im SeniorInnenbereich oft der Fall ist, das kann aber auch einfach nur großer Spaß am Spielen sein.



Das Theaterspielen unter beraterischer und theaterpädagogischer Anleitung und Impulsgebung hält viele unterschiedliche und ganz individuelle Potenziale für die Spielenden bereit. So findet im Theaterprozess jede oder jeder seinen oder ihren ganz individuellen Sinn, das persönliche „Wofür“, und sein oder ihr individuelles Wachsen im Spielen.

MENSCHLICHKEIT IM UNTERNEHMEN

Lebens- und Sozialberatung für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als Teil des „betrieblichen Gesundheitsmanagements“ findet in den Unternehmen immer mehr Anklang. Doch auch Führungskräfte sollten sich nicht scheuen, psychologische Beratung in Anspruch zu nehmen. Auch das erkennen immer mehr Verantwortliche in den Unternehmen.

VON BEATE KOLOUCH *

„Machen Sie meine Führungskräfte menschlicher!“ Mit diesem Auftrag ging ich nach einem zweistündigen Gespräch mit dem Vorstand eines Unternehmens hinaus. Mit einem Schmunzeln auf den Lippen fuhr ich nach Hause und machte mich gleich an die Arbeit, ein Angebot für Führungskräfte-Coachings zu schreiben.

Warum mich das schmunzeln lässt? Ich arbeite seit vielen Jahren immer wieder für Unternehmen und bemühe mich, den Spagat zwischen den Anforderungen der Firmenleitung und den Bedürfnissen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu schaffen. Aus Sicht des Unternehmens ist den Anforderungen der betrieblichen Gesundheitsförderung schnell einmal Rechnung getragen. Die gesetzlich vorgeschriebenen Inhalte sind zu erfüllen. Arbeitsmediziner und Arbeitspsychologen gehen derzeit in Aufträgen unter. Alles darüber hinaus war immer schon – und ist noch immer – ein Goodie.

GESUNDE UNTERNEHMEN

Waren vor 20 Jahren Kommunikations- und Konfliktseminare der Renner, so haben auch große Unternehmen inzwischen verstanden, dass ihre Mitarbeiter damit nicht mehr das Auslangen finden. In den Bereichen Ernährung und Sport haben Angebote unserer Lebensberater-KollegInnen in Unternehmen schon Einzug gehalten. Immer öfter entdecke ich „gesunde Speisen“ in Betriebsküchen und Yoga und Fitnessangebote kostengünstig oder sogar kostenfrei für Mitarbeiter. Und sie werden angenommen. Auf Mitarbeiterebene ist das längst zur Normalität geworden. Manche Unternehmen kaufen externe Coachingeinheiten, die sie ihren Mit-

arbeiterinnen und Mitarbeitern zur Verfügung stellen. Das ist meistens anonym und wird bei Bedarf abgerufen. Immerhin ein Fortschritt, oder?

Doch was ist mit den Führungskräften? Wer braucht in diesen Höhen schon eine psychologische Beratung? Das würde einem ja sofort als Schwäche ausgelegt werden. Führungskräfte haben meist den wirtschaftlichen Erfolg im Blick. Privates soll zu Hause bleiben, Hilfe anzunehmen ist ein „No-Go“, schließlich wird man ja dafür bezahlt, alles zu managen.

VORBILD FÜHRUNGSKRAFT

Doch auch Führungskräfte dürfen manchmal den Schauplatz des Geschehens verlassen und auf das schauen, was dahintersteckt. Die Erwartungen sind meist schnell genannt. Und auch Manager haben Bedürfnisse. Diese zu benennen, sich bewusst zu werden, herauszufinden, was einen triggert, und zu wissen, wo die eigenen Stärken sind: All das macht einfach

menschlich. Mit Sicherheit bemerken das nicht nur die eigenen Mitarbeiter.

WIENER RESILIENZ-MODELL

Coaching als Begleitung und Förderung, Psychohygiene als Selbstverständlichkeit, Supervision auf Führungsebene als Plattform für gemeinsamen Austausch und Weiterentwicklung. Die Führungskraft als Vorbild und Förderer. Und all das als Burnout-Prävention. Gesunde Mitarbeiter in einem gesunden Unternehmen. Viele Unternehmen haben bereits verstanden, dass sie die Gesundheit all ihrer Mitarbeiter – also auch die ihrer Führungskräfte – fördern können, indem sie ihnen genau dieses Angebot zur Verfügung stellen. Offiziell und nicht geheim. Mit dem Wiener Resilienz-Modell (WRM) haben wir in der Lebens- und Sozialberatung ein Tool entwickelt, das auch in Unternehmen anerkannt und wertgeschätzt wird. Ob wir demnächst mit unserem Angebot auch noch die Höhen der Vorstandsebenen erreichen werden?



* **BEATE KOLOUCH**, Lebens- und Sozialberaterin, akademische Supervisorin, systemische Strukturaufstellung, PCM®-Trainerin. Sie arbeitet in freier Praxis, als Supervisorin in Non-Profit-Organisationen und bietet im Unternehmensbereich Coachings und Prozessbegleitungen sowie Moderation an. Seit 2015 ist sie Vorsitzende der Wiener Berufsgruppe. www.kolouch.at





TERRITORIALKONFLIKT ODER DAS RESPEKTIEREN VON GRENZEN

Wenn Sie den Begriff „Territorialkonflikt“ hören, denken Sie wahrscheinlich an eine Streitigkeit um eine Fläche Land, also ein Territorium wie z. B. in der Krim-Krise oder im Kaschmir-Konflikt. Doch Territorialkonflikte beherrschen auch unser Berufs- und Privatleben.

VON ALEXANDER ADRIAN *

Das wir es als psychologische Berater immer wieder mit Territorialkonflikten zu tun haben, ist vielleicht nicht so sehr in unserem Bewusstsein. Nein, ich meine nicht, dass wir Mediationsarbeit in politischen Krisenfällen machen, sondern in unserem unmittelbaren beruflichen Umfeld und Tätigkeitsgebiet. Ein Beispiel aus der Praxis: Büro mit einer Vollzeit- und einer Teilzeitsekretärin, ein Büroleiter. Der Büroleiter hat ein eigenes Zimmer, die beiden Sekretärinnen teilen sich ein Büro. Der Büroleiter setzt sich – wenn die Teilzeitkraft nicht da ist – auf ihren Platz, um Dinge mit der anderen Sekretärin zu besprechen. Das wird ihm so sehr zur Gewohnheit, dass er es auch tut, wenn die Teilzeitsekretärin gerade mal nicht im Zimmer ist. Die Stimmung im Büro wird immer schlechter. Formal ist alles in Ordnung. Es gibt ein Coachinggespräch, der oben angeführte Sachverhalt wird jedoch nur ganz am Rande erwähnt. In weiterer Folge überlegt die Teilzeitsekretärin, sich versetzen zu lassen.

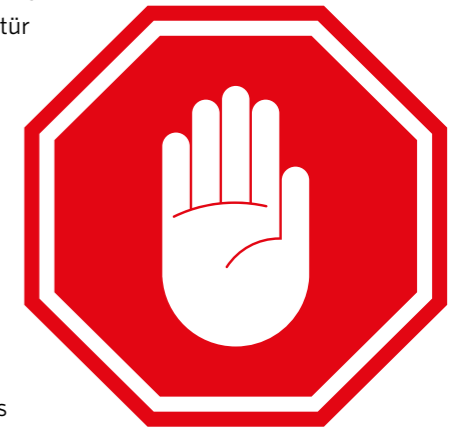
Ein typischer Fall eines Territorialkonfliktes. Der Schreibtisch, der Computer, die Schreibutensilien auf dem Tisch werden unbewusst als „Eigentum“ und als ins eigene Territorium gehörend betrachtet – auch wenn formal all das Eigentum der Firma ist. Die Abgrenzung von Territorien zum Beispiel in einem Büro kann man gut an den „Grenzzäunen“ beobachten. Blumenstöcke, Bleistiftbehälter, Bilderrahmen etc.

DER FEINE UNTERSCHIED

Territorialverletzungen im Büroalltag können aber auch viel subtiler erfolgen. Am Beispiel von Verhaltensalternativen illustriert: Gibt der Vorgesetzte die Unterschriftenmappe seiner Sekretärin in die Hand oder wirft er sie mitten auf den Tisch? Setzt sich jemand zur Klärung einer Situation auf das Eck des Schreibtisches oder holt er sich einen Stuhl herbei? Verwendet jemand ganz bewusst eine Kaffeetasse, die sonst vorwiegend oder exklusiv, quasi gewohnheitsrechtlich einer Mitarbeiterin, einem Mitarbeiter vorbehalten ist, oder respektiert er diese unsichtbare Grenze? Sicher könnte man sagen, dies seien nur minimale Formalismen, aber die Praxis

zeigt, dass permanente Verletzungen des Territoriums einen persönlichen Rückzug bewirken.

Territorialverletzungen gibt es nicht nur im Büro, sondern auch in Beziehungen, im täglichen Leben. Kinder machen uns Eltern etwa mit Schildern auf der Kinderzimmertür („Betreten verboten!“) darauf aufmerksam, dass hier ihr Territorium beginnt. Später im Leben sind wir dann „höflich“ und unterwerfen uns Regeln, die eigentlich gegen unsere Interessen sind.



Untersuchungen haben gezeigt, dass im Alltag etwa eine ausgestreckte Armlänge als jenes Territorium betrachtet wird, das respektiert werden muss, um sich sicher zu fühlen. Die „freundlichen“ Gesichter beim U-Bahn-Fahren geben dem Recht und erklären auch das Starren auf das Mobiltelefon als Verweigerung gegen die Umwelt. Als Anregung lade ich Sie ein, in Ihren nächsten Coachingfällen zu überprüfen, inwieweit von den Klientinnen und Klienten nur unbewusst wahrgenommene Territorialverletzungen eine Situation eskalieren lassen oder deren Bewusstmachung zur Deeskalation beitragen konnte.



* **KOR ALEXANDER ADRIAN**, Obmann-Stellvertreter der Fachgruppe Personenberatung und -betreuung und Berufsgruppensprecher für Lebens- und Sozialberatung in der Wirtschaftskammer Niederösterreich, Mitglied im Bundesausschuss Fachgruppe Personenberatung und -betreuung und im Bundesausschuss Lebens- und Sozialberatung – psychologische Beratung sowie allgemein beeideter und gerichtlich zertifizierter Sachverständiger. Psychologische Beratung, Unternehmensberatung, Supervision, Mediation.

Systemische Strukturaufstellungen in drei Bänden

Drei Fachbücher zum Thema „Systemische Strukturaufstellungen“ stammen aus der Feder der in Wien tätigen Lebens- und Sozialberaterin Ursula Vorhemus.



„Ich weiss nicht, ob es besser wird, wenn es anders wird. Aber es MUSS ANDERS WERDEN, wenn es besser werden soll.“

Georg Christoph Lichtenberg

In „SYSTEMISCHE STRUKTURAUFSTELLUNGEN (SYST®), SYSTEMISCH - KONSTRUKTIVISTISCH PHÄNOMENOLOGISCH“

werden nach einer Kurzbeschreibung der Systemischen Strukturaufstellungen (SySt®) einige zentrale Quellen, aus denen die Strukturaufstellungsarbeit von Insa Sparrer und Matthias Varga von Kibéd als eigenständige Interventionsmethode entwickelt worden ist, dargestellt. Dieses Wissensgebiet erstreckt sich von frühen Gruppensimulationsverfahren (Familienrekonstruktion, Psychodrama), der Arbeit mit transgenerationalen Mustern (Contextual Therapy) und der klassischen Aufstellungsarbeit über altbekannte systemtherapeutische Schulen, Methoden und Techniken bis hin zu neueren Systemtheorien, der Kybernetik 2. Ordnung, dem Konstruktivismus und der Phänomenologie nach Edmund Husserl. Dabei werden Übereinstimmungen, Ähnlichkeiten und Unterschiede zu den Systemischen Strukturaufstellungen herausgearbeitet und diverse strukturaufstellungsspezifische Ausrichtungen und Entwicklungen erklärt sowie spezielle sozial-, kommunikations- und unterschiedungstheoretische Ansätze in Bezug zu den Strukturaufstellungen erörtert.

„SYSTEMISCHE STRUKTURAUFSTELLUNGEN (SYST®), HYPNOSYSTEMISCH - LÖSUNGSFOKUSSIERT“

enthält eine Darstellung der von Insa Sparrer und Matthias Varga von Kibéd konzipierten Systemischen Strukturaufstellungen (SySt®) als hypnosystemisches Verfahren auf der Basis der modernen klinischen Hypnotherapie von Milton H. Erickson. Dabei kommen typische Erickson'sche Arbeitsweisen ebenso zur Sprache wie spezifische Elemente aus dem hypnosystemischen Ansatz von Gunther Schmidt und der Self-Relations-Arbeit von Stephen G. Gilligan. Dabei werden verschiedene Möglichkeiten der praktischen Anwendung des hypnotherapeutischen Ansatzes in der Strukturaufstellungsarbeit genau erklärt. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf der Arbeit mit Ritualen im Allgemeinen und auf der Anwendung ritueller Sätze im Speziellen. Der zweite Teil dieses Buches beschäftigt sich eingehend mit dem lösungsfokussierten Ansatz der Schule von Milwaukee von Steve de Shazer und Insoo Kim Berg (Solution Focused Brief Therapy/Consulting) und veranschaulicht die Integration der Lösungsfokussierung in die Gesprächsführung und Fragetechnik der Systemischen Strukturaufstellungen anhand vieler Beispiele aus der Beratungspraxis.

„SYSTEMISCHE STRUKTURAUFSTELLUNGEN (SYST®), TRANSVERBAL - GRAMMATISCH“

rückt die Auffassung der von Insa Sparrer und Matthias Varga von Kibéd begründeten Systemischen Strukturaufstellungen (SySt®) als eine Form der transverbalen Sprache in den Blick, bietet eine umfassende Beschreibung der repräsentierenden Wahrnehmung in der Gruppen- und Einzelarbeit und eröffnet einen Zugang zu verschiedenen Aspekten der SySt®-Grammatik. Dazu gehört auch die Einführung in einige zentrale Strukturaufstellungsformate inklusive der lösungsfokussierten Systemischen Strukturaufstellungen, die aus der Integration des Ansatzes der Schule von Milwaukee in die Strukturaufstellungsarbeit entstanden sind. Dabei wird auf logische Strukturen als Grundlage für bestimmte Basisformate ebenso eingegangen wie auf heuristische Grundprinzipien, an denen sich die Strukturaufstellungsarbeit orientiert. Zudem werden diverse Aufstellungsformen und -anwendungen erklärt.



Zur Autorin

Ursula Vorhemus, MSc, diplom. Lebens- und Sozialberaterin in eigener Praxis seit 2002, akademische psychologische Beraterin mit Schwerpunkt Systemische Strukturaufstellungen nach SySt®; vom SySt®-Institut und von der WKO berechnigte Lehrtrainerin für SySt®; WKO-registrierte Expertin für systemische Aufstellungen und für (Lehr-)Supervision; Eintragung in die Qualifizierungslisten von SyStconnect (Internationale Vereinigung Systemischer StrukturaufstellerInnen) und ÖfS (Österreichisches Forum Systemaufstellungen); Autorin mehrerer Fachbücher. www.loesungsbild.at

ERNÄHRUNGSTREND

Low Carb

Low-Carb-Diäten in aller Munde. Was bringen sie, welche Nachteile haben sie? Gibt es auch Gefahren? Wem können sie etwas bringen, wem schaden sie?

VON CAROLINE SCHLINTER-MALTAN



1.

DEFINITION: WAS SIND LOW-CARB-DIÄTEN

Bei einer Low-Carb-Diät handelt es sich um eine Ernährungsform mit deutlich reduziertem Kohlehydratanteil, der üblicherweise rund 50 Prozent der täglichen Energiezufuhr ausmacht. Damit soll eine langfristige Reduktion des Körpergewichts erreicht werden. Bei Low-Carb-Diäten gibt es ein sehr breites Spektrum.

Eines der bekanntesten Beispiele ist die „Atkins-Diät“. Kohlehydrate werden dabei stark reduziert, während Eiweiß und Fette uneingeschränkt verzehrt werden dürfen. Als Hypothese dahinter steht, dass ein hoher Blutzuckerspiegel, der durch eine hohe Kohlehydrataufnahme entsteht, als Ursache für viele Erkrankungen gilt. Die hohe Fettaufnahme führt hingegen zu einer vermehrten Bildung von Ketonkörpern. Die daraus resultierende Ketose ist von Vorteil, um das Hungergefühl zu dämpfen und damit einen höheren Gewichtsverlust zu erreichen. Es ist allerdings wissenschaftlich bewiesen, dass es unter einer ketogenen Diät zu großen Wasserverlusten kommt, die bei Rückkehr zu einer üblichen (kohlehydratreichen) Ernährung zu einer Wasserretention führen. Beliebt ist die Diät insbesondere, weil sie durch viele Medien und Stars propagiert wird und weil es zu verhältnismäßig raschen Gewichtsverlusten durch die großen Wasserverluste kommt.

2.

VOR- UND NACHTEILE VON LOW-CARB-DIÄTEN

😊 Vorteile

Verschiedene langjährige Studien wie etwa OmniHeart oder EcoAtkins zeigen positive Effekte von Low-Carb-Diäten (mit kurzer Zeitdauer von 3 bis 6 Monaten):

- » Reduktion von Blutfetten (sogenannten Triglyceriden)
- » Anstieg des guten HDL-Cholesterins
- » Reduktion des schlechten LDL-Cholesterin
- » Reduktion von Blutdruck
- » Bei gleichzeitiger Reduktion der Aufnahme von tierischen Fetten und Eiweiß: Reduktion des Risikos für Typ-2-Diabetes und Herzerkrankungen
- » Höhere Gewichtsverluste als bei Low-Fat-Diät (über einen längeren Zeitraum – circa ein Jahr – zeigt sich kein signifikanter Unterschied mehr gegenüber anderen Diäten!)

☹ Nachteile

- » Zum Teil extrem hohe Eiweißaufnahme, welche zu einer erhöhten Belastung von Leber und Niere zu führen scheint
- » Extrem niedrige Kohlenhydrataufnahme (ketogene Diät: 30 g Kohlehydrate/Tag, entspricht ca. 2 Karotten) führt zu Ketose und schlechtem Atem
- » Hoher Anteil an gesättigten Fetten (tierischen Fetten) führt zu einem Anstieg des schlechten Cholesterins (LDL) sowie des Risikos für koronare Herzerkrankungen
- » Zu geringe Aufnahme von pflanzlichem Eiweiß, Ballaststoffen und frischem Obst führt zu Verdauungsstörungen und verminderter Krebsprävention, die durch diese Stoffe verbessert werden könnte
- » Möglicherweise höheres Risiko für Arteriosklerose (noch weitere Untersuchungen notwendig)

Zusammenfassung

- » Auf kurze Sicht (drei bis sechs Monate) effektiv
- » Nach spätestens zwölf Monaten kein signifikanter Vorteil gegenüber anderen Diäten (wie z.B. fettreduziert)

Angesichts von Berichten über mögliche lebensbedrohliche Komplikationen und eine noch nicht gänzlich geklärte Langzeitsicherheit sowie aufgrund der Einseitigkeit der Lebensmittelauswahl ist von einer Low-Carb-Diät auf Dauer abzuraten. Darüber hinaus erweist sich die Umsetzbarkeit von extremen Low-Carb-Diäten dauerhaft als sehr schwierig.

Es sind auf alle Fälle noch weitere Untersuchungen auf diesem Gebiet notwendig. Der Austausch von zugesetztem Zucker und raffinierten stärkehaltigen Produkten mit unverarbeiteten komplexen Kohlehydraten, gesunden Fetten und Eiweißen scheint auf längere Sicht die gesundheitlichen Effekte von Low-Carb-Diäten ebenso bieten zu können, ohne dabei eine gesamte Gruppe von ernährungsphysiologisch wertvollen Lebensmitteln auszuschließen.

3. WELCHEN PERSONEN KANN „LOW CARB“ NUTZEN, WELCHEN SCHADEN?

Da Kohlehydrate die effizientesten Energielieferanten und im Sport bei Regenerationsprozessen essenziell sind, sollten Kohlehydrate je nach Aktivität mit rund 50 % vertreten sein, im Speziellen in der Sporternährung für Ausdauerathleten sollten sie sogar dominieren. Hinsichtlich Gewichtsreduktion können die Reduktion des Kohlehydratanteils auf ca. 40 % und die Erhöhung des Proteinanteils auf ca. 30 % für einige Wochen eingebaut werden. Doch auch hier zeigen Langzeitstudien, dass es zur Gewichtsreduktion keinen wesentlichen Unterschied im Vergleich zu unterschiedlich zusammengestellten Makronährstoffanteilen macht. Entscheidend ist in jedem Fall insgesamt die Energiebilanz.

In Verbindung mit einer ausgeglichenen Energiebilanz und vor allem mit zusätzlicher adäquater physischer Aktivität weist die kohlehydratreiche Kost auch keine höhere Prävalenz für eine Übergewichts- bzw. Adipositasproblematik auf. Allerdings ist die Art der Kohlehydrate entscheidend, denn diese sollten bei der Ernährung von Nichtsportlern ebenso wie bei Athleten von Kohlehydraten mit niedrigem glykämischen Index (Slow Carbs = geringer Blutzuckeranstieg) kommen. Im Sportbereich gibt es keine ausreichende Datenlage aus Studien, die belegen könnte, dass eine protein- und fettreiche sowie kohlehydratarme Ernährungsweise zu einer Leistungssteigerung führen könnte.

4. WAS DIE ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLICHEN BERATERINNEN AN MEHRWERT FÜR INTERESSIERTE LIEFERN KÖNNEN

Durch die individuelle Betreuung jedes einzelnen Kunden wird es möglich, auf gesetzte Ziele Rücksicht zu nehmen und die ernährungswissenschaftliche Beratung

in die gewünschte Richtung zu lenken. Hierbei ist es wichtig, auf Wünsche und Anregungen des Kunden einzugehen und praxistaugliche, alltagsbezogene Verbesserungsvorschläge zu geben. So bietet man professionelle Unterstützung während der Umstellungsphase und begleitet individuell den Weg des Kunden bzw. der Kundin.



* **MAG. CAROLINE SCHLINTER-MALTAN** ist Geschäftsführerin des „Büros für Ernährung“ in Wien und als Ernährungswissenschaftlerin und Lebensmittelensensorikerin tätig. Als Lehrbeauftragte in der Erwachsenenbildung beschäftigt sie sich mit spezifischen Ernährungsthemen (Sporternährung, Ernährungstrends) und leitet Seminare und Vorträge an privaten und öffentlichen Hochschulen; regelmäßig Mitglied in Verkostungs-Jurys für Fachmagazine und Gütesiegel. Buchautorin: „Die sensorische Fachsprache“, Springer Verlag 2018, „Schwarzbuch Superfoods“, Stocker Verlag 2016. Berufsgruppensprecherin der Fachgruppe für ernährungswissenschaftliche Beratung, Wirtschaftskammer Wien, www.buero-fuer-ernaehrung.com

Sensorik & Superfood

Zwei Bücher der Ernährungswissenschaftlerin Caroline Schlinter-Maltan verdienen Aufmerksamkeit:



Zur Autorin

Mag. Caroline Schlinter-Maltan ist Geschäftsführerin ihres „Büros für Ernährung“, Ernährungswissenschaftlerin und Lebensmittelsensorikerin. Sie arbeitet in der Lebensmittelforschung und in der Ernährungsberatung mit Schwerpunkt Ausdauersport Seminare, Autorin, Berufsgruppensprecherin für ernährungswissenschaftliche Beratung in der Wirtschaftskammer Wien; www.buero-fuer-ernaehrung.com

„**SCHWARZBUCH SUPERFOOD**“, erschienen 2016 im Leopold-Stockler-Verlag, nimmt unter der Devise „heiße Luft und wahre Helden“ die neuen Superheroes der Lebensmittelszene, die Vertreter des Superfood, unter die Lupe und stellt die Frage: supergesund oder superproblematisch? Von der Werbung und den Lebensmittelkonzernen werden sie entsprechend angepriesen: Superfoods sollen Schlankmacher, Jungbrunnen und Wundermittel gegen alle möglichen Krankheiten in einem sein. Doch welche gesundheitlichen Wirkungen entfalten die so gehypten „Superfoods“ wirklich? Und wie sieht es mit den Produktionsbedingungen aus? Manche stammen aus dem tropischen Regenwald, wo eine nachhaltige Nutzung nicht möglich ist, andere stammen aus intensivem Anbau mit Pestizideinsatz, wieder andere müssen nach Europa eingeflogen werden und hinterlassen einen entsprechend deutlichen ökologischen Fußabdruck. Noch fragwürdiger ist die Einnahme von teuren Superfoods wie Acai-Beere, Chia-Samen, Camu-Camu usw. in Form von Pulver und Pillen als Nahrungsergänzungsmittel. Die Autorinnen geben einen Überblick über das ernährungsphysiologische Potenzial zahlreicher Superfood-Vertreter, beleuchten Produktionsbedingungen und Transportwege exotischer Superfoods und stellen diesen einige heimische Kraftbündel gegenüber.

Daniela Grach/Caroline Schlinter/Marlies Wallner/Nicole Zöhler, Schwarzbuch Superfood. Heiße Luft und wahre Helden; Leopold-Stockler-Verlag

„**DIE SENSORISCHE FACHSPRACHE**“, 2018 im Verlag „Springer Spektrum“ erschienen, liefert einen aktuellen, übersichtlichen und in der Praxis anwendbaren Überblick über das Gebiet der deskriptiven Lebensmittelsensorik. Die Autorinnen Caroline Schlinter-Maltan und Dorota Majchrzak haben ein Nachschlagewerk erstellt, das bei der Evaluierung und Entwicklung von Lebensmitteln unverzichtbar ist. Es liefert in übersichtlichen Tabellen und praktischen Beschreibungen ein einheitliches deskriptives Instrumentarium für Lebensmittel gegliedert in Produktgruppen und ist sowohl für Forscher als auch für in der Industrie Tätige beim Erforschen von Lebensmitteln ein wertvolles Lexikon. Die Erstellung einer solchen Datenbank für den deutschsprachigen Raum stellt außerdem einen wichtigen Beitrag zur verbesserten Kommunikation auf dem Gebiet der Sensorik dar.



Dorota Majchrzak/Caroline Schlinter-Maltan, Die sensorische Fachsprache. Nachschlagewerk für die qualitativen und quantitativen Aspekte von Lebensmitteln, Springer Spektrum



Klassisches Ossobuco*

Low Carb Rezept

ZUTATEN für 4 PORTIONEN

2 Stk Zwiebel
2 Stk Karotten
2 Stk Staudensellerie
4 EL Öl
3 Stk Knoblauchzehen
1 EL Zitronenschale
4 Scheiben Kalbshaxe (pro Stück 300 g)
3 EL Mehl
0.25 l Weißwein
200 ml Kalbsfond
1 Dose Tomaten (gewürfelt)
1 TL Thymian (getrocknet)
4 Stk Lorbeerblatt
4 EL Petersilie (TK)
0,5 TL Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Für das klassische Ossobuco zuerst das Backrohr auf 180 Grad vorheizen. Zwiebel, Knoblauch, Karotten schälen und klein schneiden. Sellerie waschen und ebenfalls klein würfeln. Etwas Zitronenschale abreiben.
2. Die Kalbshaxen in Mehl wenden und in einem Bräter mit Öl beidseitig kräftig anbraten. Aus dem Topf heben und beiseite stellen. Nun das vorbereitete Gemüse in den Topf und im restlichen Öl kurz anschwitzen lassen. Mit Wein und Fond ablöschen.
3. Nun die Tomaten, Thymian, Lorbeerblätter, Petersilie, Salz, Zitronenschale und Pfeffer zugeben und gut durchmischen. Anschließend die Kalbshaxen in den Topf zurückgeben und mit der Sauce bedecken.
4. Zugedeckt nun für etwa 2 Stunden in das Backrohr stellen. Immer wieder das Fleisch mit der Sauce übergießen. Vor dem Servieren nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Rezept von gutekueche.at



BEWEGUNG MACHT DEN UNTERSCHIED

Bewegungsförderung leistet einen wichtigen Beitrag zu Unfallprävention und Lernen in allen Altersstufen. Mit gezieltem Training wird zudem nicht nur die Gesundheit ganz allgemein gefördert, auch koordinative und kognitive Fähigkeiten können verbessert werden. 200 Minuten pro Woche, die das Leben verändern können: ein weites Betätigungsfeld für sportwissenschaftliche Beraterinnen und Berater.

VON JOHANNES GOSCH *



VOM WERT DER BEWEGUNGSFÖRDERUNG:

Viele Studien zeigen, dass motorische und sensorische Defizite, mangelnde Selbstkontrolle, unrealistische Selbsteinschätzung und riskantes Bewegungsverhalten in vielen Lebensbereichen Unfallursache Nummer eins sind. Bewegung spielt in allen Altersdekaden eine große Rolle - vom „Gehen-Lernen“ bis zum „Noch-Gehen-Können“. Gehen ist genauer betrachtet eine Meisterleistung unseres Körpers. Aber Gehen ist nur eine Fähigkeit, die uns im Leben weiterbringt. Damit wir uns klug und sicher durch das Leben bewegen können, müssen - wie im Sport - Muskeln, Herz-Kreislauf-System und Gehirn trainiert werden. Hier ist vor allem zwischen Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining zu unterscheiden.

Ein richtig dosiertes Herz-Kreislauf-Training dient nicht nur der Gesundheit, sondern erhöht auch unsere Ermüdungswiderstandsfähigkeit. Damit können wir länger konzentriert arbeiten. Regelmäßige Kräftigungsübungen stärken unsere Muskeln. Im Rumpfbereich wird

Ein richtig dosiertes Herz-Kreislauf-Training dient nicht nur der Gesundheit, sondern erhöht auch unsere Ermüdungswiderstandsfähigkeit. Damit können wir länger konzentriert arbeiten.

die Wirbelsäule gestützt, was Rückenschmerzen vorbeugt. Auch bietet eine gut trainierte Muskulatur Schutz bei Stürzen. Koordinative Bewegungsformen verbessern die Qualität der Bewegung und sind dafür verantwortlich, dass wir uns sicherer durch das Leben bewegen. In Neuseeland bekamen 1018 BewohnerInnen eines Seniorenheimes über ein Jahr individuelle Trainingsprogramme zur Verbesserung der Kraft und Gleichgewichtsfähigkeit. Die Stürze wurden um 35 % reduziert. Und falls es doch zu Stürzen kam, gab es um 30 % weniger Verletzungen (Robertson, 2002).

Gezielte Bewegungsprogramme fördern aber auch das kognitive Lernen. Bewegung macht sozusagen schlau. Dazu liegt eine bereits etwas ältere, jedoch deswegen um nichts weniger aussagekräftige, groß angelegte Studie (Keyes et al., 2001) aus den USA vor, an der fast eine Million Jugendliche teilgenommen haben. 954.000 Schülerinnen und Schüler der 5. bis 9. Klasse wurden auf ihre Fitness getestet und in sechs Leistungsklassen eingeteilt. Danach wurde ein standardisierter Mathematik- und Lesetest (SAT, Stanford Achievement Test) durchgeführt. Die nachfolgende Auswertung zeigt, dass die Leistungen in beiden Gegenständen mit zunehmender Fitness nahezu linear steigen. Diese Studie belegt eindeutig den Zusammenhang von körperlicher Fitness und akademischer Leistung. Mit gezieltem Training, das auch Spaß machen sollte, können wir nicht nur unsere Gesundheit fördern, sondern auch unsere Lebensqualität deutlich verbessern und zudem unser Unfallrisiko herabsetzen.

EMPFOHLENE EINHEITEN FÜR AUSDAUER UND KRAFT

Bei der Bemessung der Einheiten spielen die Begriffe Umfang (Zeit, Strecke, Wiederholungen), Intensität (Herzfrequenz, Geschwindigkeit, Gewicht) und ▶



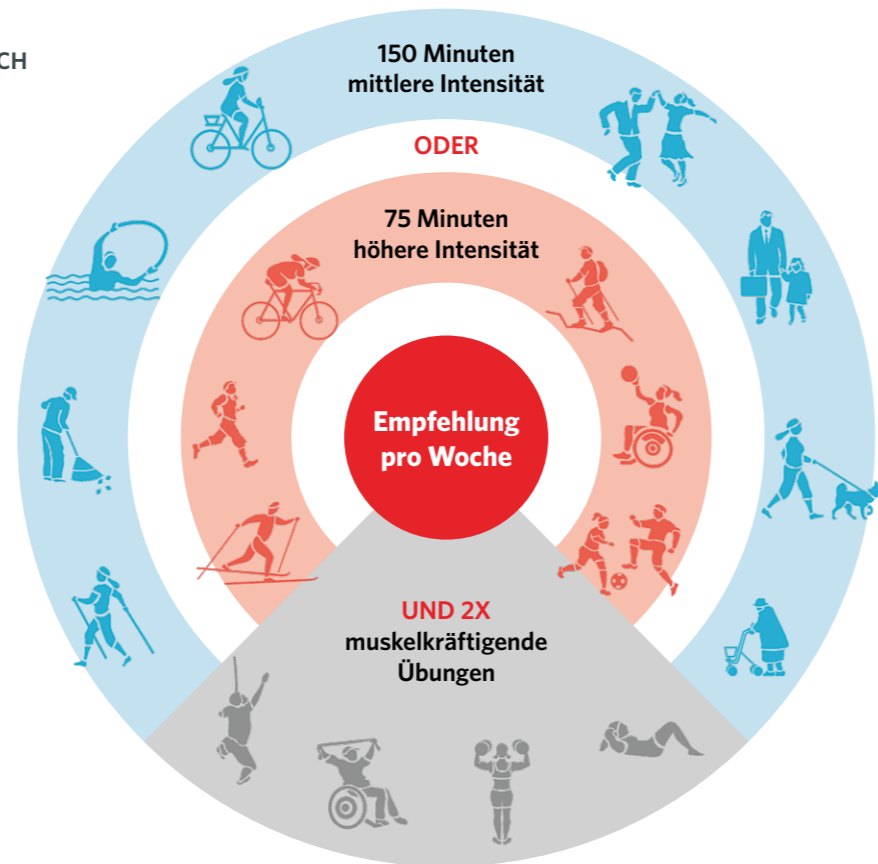
BEWEGUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR ERWACHSENE, FONDS GESUNDES ÖSTERREICH

Mittlere Intensität bedeutet, dass die Atmung etwas beschleunigt ist, während der Bewegung aber noch gesprochen werden kann. Dauer: 150 min = 2½ h. Für Einsteiger empfohlen.

Höhere Intensität bedeutet, dass man tief(er) atmen muss und nur noch kurze Wortwechsel möglich sind. Dauer: 75 min = 1¼ h

Bei muskelkräftiger Bewegung sollen die großen Muskelgruppen des Körpers gestärkt werden, indem das eigene Körpergewicht oder Hilfsmittel (z.B. Therapiebänder) als Widerstand eingesetzt werden.

Sie können auch Bewegungen mittlerer und Bewegungen höherer Intensität kombinieren.



Als Faustregel gilt, dass 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität gleich viel zählen wie 10 Minuten mit höherer Intensität.

Häufigkeit (Einheiten pro Woche) eine Rolle. Eine gesundheitswirksame Bewegungswoche könnte anhand der Abbildung folgendermaßen aussehen (Fonds Gesundes Österreich, 2016): 150 Minuten Herz-Kreislauf-Training pro Woche mit mittlerer Intensität oder 75 Minuten mit höherer Intensität, dazu zweimal pro Woche muskelkräftigende Übungen.

Mittlere Intensität bedeutet, dass die Atmung etwas beschleunigt ist, während der Aktivität aber noch in ganzen Sätzen gesprochen werden kann. Höhere Intensität bedeutet, dass aufgrund der tieferen Atmung nur noch kurze Wortwechsel möglich sind. Es können auch Bewegungsformen mit mittlerer und höherer Intensität kombiniert werden. Als Faustregel gilt, dass 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität gleich viel zählen wie 10 Minuten mit höherer Intensität.

Bei muskelkräftiger Bewegung – zweimal wöchentlich – sollen die großen Muskelgruppen des Körpers gestärkt werden. Das kann mit dem eigenen Körpergewicht, mit Hilfsmitteln oder Geräten erfolgen. Ein Umfang von 20 Minuten würde bereits reichen. Gerade der Alltag bietet hier viele Trainingsmöglichkeiten, z.B. Wege zu Fuß, Treppensteigen, Liegestütz am Tisch, mit dem Rad zur Arbeit, Werbepausentraining beim Fernsehen.

KOORDINATIONSTRAINING

Bei der Bewegungsqualität gehen wir von den sogenannten koordinativen Fähigkeiten aus. Das sind nach Meil/Schnabel (1987) die Gleichgewichts-, die Reaktions-, die Orientierungs-, die Differenzierungs-, die Rhythmisierungs-, die Koppelungs- und die Umstellungsfähigkeit. Da gerade die Koordination für die Arbeit und Unfallprävention eine – über die Bewegung hinausgehende – bedeutsame Rolle spielt, möchte ich nochmals differenziert darauf eingehen.

Gleichgewicht steht für sicheres Stehen und Gehen, aber auch für Ausgeglichenheit im Leben. Die Reaktionsfähigkeit dient unter anderem der Sicherheit im Straßenverkehr, lässt uns schneller umschalten oder

anpassen, zeigt sich aber auch bei der Schlagfertigkeit in Gesprächen. Sich auch ohne Navi gut im Leben zurechtzufinden, zeigt eine gute Orientierungsfähigkeit. Mit der Differenzierungsfähigkeit können wir besser Situationen abschätzen, unterscheiden und entscheiden. Um den Tagesablauf, die Arbeitsabläufe, die Freizeit sowie die Pausen konstruktiv gestalten zu können, benötigen wir die Rhythmisierungsfähigkeit. Für den Bewegungsfluss, das Netzwerken, das Timing und das Zusammenspiel brauchen wir die Koppelungsfähigkeit. Und last but not least sind wir mit ständigen Veränderungen konfrontiert. Hier sind als weitere Qualitäten die Umstellungsfähigkeit und Flexibilität gefragt.

Ein Koordinationstraining kann über sportliche Tätigkeiten (Tennis, Aerobic, Tanzen, Ballspiele ...) oder durch den Einbau in den Alltag (Zahnpflege auf einem Bein, einfache Tätigkeiten mit geschlossenen Augen, Rückwärtsgehen ...) bewerkstelligt werden. Dadurch werden die sogenannten exekutiven Funktionen – Impulskontrolle, Arbeitsgedächtnis und Flexibilität – im Gehirn verbessert. Für eine hohe Lebensbewältigungskompetenz sind dies neben der Motivation drei wichtige Voraussetzungen.

Zusammengefasst kann gesagt werden, dass insgesamt 200 Minuten Training pro Woche genügen, um gesund und fit zu bleiben sowie sicherer unterwegs zu sein. Das sind nicht einmal 2 Prozent der uns zur Verfügung stehenden Gesamtwochenzeit. Gezielte Bewegung lohnt sich in vielerlei Hinsicht und sollte wie Zähneputzen zur täglichen Routine gehören!



Keep on moving!

* **MAG. JOHANNES GOSCH** ist Sportwissenschaftler, Mentalcoach und Entspannungstrainer. Er leitet in Graz eine Beratungsstelle für Sportpsychologie und Sportwissenschaften, ist Trainer im Spitzensport und in der Erwachsenenbildung sowie Buchautor. www.active-life.at, www.timelessvision.at



Schaufenster



Burgenland

Training für Gesundheit und Prävention

„Bewusst bewegen – gesund leben“ lautet das Motto, unter dem sportwissenschaftliche Beraterinnen und Berater für mehr Professionalität und Effizienz beim Training sorgen. Damit, erklärte Manfred Schwarzhofer, Berufsgruppensprecher für die sportwissenschaftliche Beratung in der Wirtschaftskammer Burgenland, leistet die sportwissenschaftliche Beratung einen unverzichtbaren Beitrag zu Leistungsfähigkeit, körperlichem Wohlbefinden, Gesundheit und Prävention. Zielgruppe für dieses Know-how seien unter anderem die vielen Tausend Freizeit- und Hobbysportler, die ihren Sport immer ambitionierter und mit höheren Leistungszielen unterlegt ausüben würden. Doch auch im Bereich des „Betrieblichen Gesundheitsmanagements“ und in vielen weiteren Bereichen würde der fachlichen Expertise der sportwissenschaftlichen Beraterinnen und Berater immer größere Bedeutung zukommen.

Niederösterreich

Fachtagung mit Slalom

Rund 120 Lebens- und Sozialberaterinnen bzw. -berater aus den drei Fachbereichen psychologische Beratung, Ernährungsberatung und sportwissenschaftliche Beratung folgten der Einladung des Fachgruppenobmanns der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Niederösterreich, Robert Pozdena, sowie des Fachgruppenobmann-Stellvertreters und Berufsgruppensprechers Alexander Adrian zur heurigen Fachtagung 2018 auf die Schallaburg. Drei hochkarätige Vortragende, darunter der Ex-Slalomstar und nunmehrige TV-Kommentator Thomas Sykora, der über den „Slalomschwung zum Erfolg“ referierte, sorgten für entsprechenden Diskussionsstoff. Zum Abschluss wurde den Teilnehmenden als kulinarisches Highlight ein musikalisch von einem Minnesänger umrahmtes Ritteressen serviert. Auch die Möglichkeit einer Führung durch die Ausstellung „Byzanz und der Westen“ wurde von vielen genutzt.



Hinten (v. l.): Alexander Adrian (Obmann-Stv. und Berufsgruppensprecher Lebens- und Sozialberatung), Robert Pozdena (Fachgruppen-Obmann). Vorne (v. l.): Edith Bierbaumer (Berufsgruppensprecherin sportwissenschaftliche Beratung), Renate Achtsnit, Susanne Lindenthal (Berufsgruppensprecherin Ernährungsberatung) und Ingrid Grabner.

Oberösterreich



Fachtagung 2018 ein voller Erfolg

Fast 170 Teilnehmerinnen und Teilnehmer durfte die Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung der Wirtschaftskammer Oberösterreich mit Berufsgruppensprecher und Fachgruppenobmann-Stv. Franz Landerl bei ihrer „Fachtagung 2018 - Beratung mit allen Sinnen“ im Schloss Mondsee begrüßen. Gestartet wurde mit einer Schifffahrt bei strahlendem Sonnenschein. Als Eventmoderatorin führte Kristina Hörtenhuber-Wendner professionell durchs Programm. Neben den Referenten Karin Mattivi (Vital4Brain), Henning Beck (deutscher Neurowissenschaftler und Bestsellerautor) und Fridolin Brandl (Graphic Recording) wurde - auf Initiative von Fachgruppen-Ausschussmitglied Helga Gumpmaier - erstmals ein sogenannter „Markt der Möglichkeiten“ geboten.

Salzburg

Fortbildung und Öffentlichkeitsarbeit

Das Fortbildungsangebot der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Salzburg für ihre Mitglieder im Bereich der Lebens- und Sozialberatung stand 2018 ganz unter dem Motto des Züricher Ressourcenmodells. Teil 1 fand im Frühjahr statt. Aufgrund der großen Nachfrage wurden zwei Fortbildungstage im Herbst mit einem Follow-up angeboten, die von den Mitgliedern gerne angenommen wurden. Berufspolitisch lud die Berufsgruppe zum 3. und 4. Treffen der „Beratungslandschaft Salzburg“ ein. Gemeinsam mit anderen psychosozialen Berufen wurde an der Entstehung eines Folders gearbeitet. Beim Treffen im Oktober 2018 konnte auch den Berufsverband der Sozialen Arbeit begrüßt werden. Ziel der Initiative sei es, erläutert Berufsgruppensprecherin Christine H. Seemann, gemeinsam die Öffentlichkeit über die Tätigkeitsfelder der verschiedenen Berufsgruppen zu informieren. Die Atmosphäre bei den Treffen sei von gegenseitiger Wertschätzung geprägt und stärke die Arbeit im Bundesland.

Steiermark

Initiativen und Kampagnen

Die Leistungen der Lebens- und Sozialberatung (LSB) noch stärker ins Rampenlicht zu rücken - dieses Ziel verfolgten auch 2018 wieder zahlreiche Projekte der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der WKO Steiermark. Die Ende 2017 vorgestellte Roadshow „Prävention 3.0 - Ernährung, Bewegung, Psyche“ nahm so richtig Fahrt auf. Zahlreiche der 287 steirischen Gemeinden nützten bereits das Angebot kostenloser LSB-Vorträge, ziehen Fachgruppenobmann Andreas Herz, MSc, und Geschäftsführer Mag. Manuel Höfferer eine ausgesprochen positive Zwischenbilanz. Auch 2018 wurde wieder ein LSB-Guide mit wertvollen Tipps und den Adressen der LebensberaterInnen aufgelegt. PR und Werbung in den verschiedensten Medien sorgten laufend für Wahrnehmung, Netzwerktreffen und Branchenveranstaltungen verstärken Kommunikation und Austausch zwischen den Mitgliedern und mit Branchennachbarn. Schließlich wurden die Mitglieder mit maßgeschneiderten Musterunterlagen zur „Bewältigung“ der Datenschutzgrundverordnung versorgt. Für 2019 ist eine große Plakatkampagne vorgesehen.

Vorarlberg

Fachgruppe aktiv



FG-Geschäftsführerin Katharina Nigsch

News aus der Fachgruppe (FG) Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Vorarlberg: Neue FG-Geschäftsführerin ist seit Mai 2018 Katharina Nigsch. Mit ihrem beruflichen Know-how unterstützt sie FG-Obfrau Susanne Rauch-Zehetner bei der Umsetzung von Veranstaltungen und Initiativen. Einige Highlights aus der Fachgruppenarbeit 2018: Die Vorarlberger Lebens- und Sozialberatung (LSB) war mit Messeständen beim Bregenzer Frauenlauf sowie beim Start der Österreich-Radrundfahrt in Feldkirch vertreten. Und das LSB-Berufsgruppentreffen im November ging mit Ursula Seghezzi als hochkarätiger Referentin unter dem Motto „Wandel und Achtsamkeit“ über die Bühne. Zwischen Jänner und Oktober verzeichnete die FG 12 neue LSB-Gewerbebeanmeldungen. Mitglieder können sich auf der Facebook-Seite der FG vorstellen.



Vorarlberg

LebensberaterInnen demonstrierten Know-how

Den Start zur 70. Jubiläumsausgabe der Österreich-Radrundfahrt nutzten Vorarlbergs Lebens- und SozialberaterInnen, um Sportlern und Publikum zu demonstrieren, was Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden während Sport und Wettkampf stärkt. Fachgruppenobfrau KommRat Susanne Rauch-Zehetner wurde auf die Bühne geholt, um von ihrer langjährigen Erfahrung als Coach von Spitzensportlern zu berichten. Und mittels einer Broschüre wurden wertvolle Tipps für Profi- und Freizeitsportlerinnen und -sportler unter die Leute gebracht. So empfiehlt Ernährungswissenschaftlerin Angelika Stöckler etwa, die letzte größere Mahlzeit spätestens drei Stunden vor dem Start einzunehmen. Sportwissenschaftlerin Mag. Karin Mattivi zeigt, wie man den Körper mittels Aufwärmübungen optimal auf die kommenden Belastungen einstimmt. Und Diplom-Lebensberaterin Elfriede Zörner gibt Einblicke in Methoden der geistig-mental Vorbereitung. Ihres zum Gelingen des öffentlichkeitswirksamen Projekts beigetragen hatte auch Berufsgruppensprecherin Gabriele Kofler.



Susanne Rauch-Zehetner



Mag. Karin Mattivi



Gabriele Kofler

Wien

Gesunder Herbst

Mit ihrem Schwerpunkt „Gesunder Herbst“ hat die Fachgruppe Wien die Wienerinnen und Wiener verstärkt auf die Kompetenz der Lebens- und Sozialberatung aufmerksam gemacht und erfolgreich dazu beigetragen, Barrieren weiter abzubauen.

Eines der Highlights des „Gesunden Herbsts“: die diesjährige ImpulsPro-Fachtagung zu den Themen „Achtsamkeit und Wertschätzung“. Nachhaltigen Eindruck hinterließ dabei die Keynote der bekannten Achtsamkeitstrainerin Patrizia Collard. Tipp: www.achtsamkeitleben.at

Die L.E.O.-Awards für besondere Verdienste um die ganzheitliche Gesundheitsförderung gingen heuer an Gerhard Zallinger, den Konditionstrainer des österreichischen Fußballnationalteams, die Elementarpädagogin Maria Zwinz, den Rektor der Sigmund-Freud-Privatuniversität Alfred Pritz sowie an die Ernährungswissenschaftlerin Brigitte Pleuer.

Höhepunkt und Abschluss des „Gesunden Herbsts“ bildete ein gemeinsamer Erfolgswandertag am Nationalfeiertag. Mehr als 150 gesundheitsbewusste Wienerinnen und Wiener wanderten gemeinsam im Wiener Prater. Mit dabei waren neben den Sportlegenden Michaela Dorfmeister und Andreas Goldberger auch zahlreiche Fachgruppenmitglieder. „Wir sind sehr froh, dass das Konzept so gut angenommen wurde, und denken bereits an eine Wiederholung im nächsten Jahr!“, bilanziert Fachgruppenobmann Harald G. Janisch.



L.E.O.-Award-Preisträger Alfred Pritz mit Suse Legler und Fachgruppenobmann Harald Janisch (l.).

Foto: Soun Photography

„GENIESSE den Augenblick, denn der Augenblick ist DEIN LEBEN.“



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/lsb>



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 05/90909-4173
F 05/90909-4179
E dienstleister@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/lbundpb



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

Rudolf-Sallinger-Platz 1
1030 Wien
T +43 1 5140 50 2203
F 01 715 39 20
E personenberatung@wkw.at
www.wko.at/wien/personenberatung

