

Lebe

Das Magazin
der Lebens- und
Sozialberatung

06

Expertise gefragt

Mit „Trauerbegleitung“ wurde nun bereits der sechste ExpertInnen-pool innerhalb der psychologischen Beratung ins Leben gerufen: ein Erfolgskonzept.

46/49

Iss dich gesund

Prävention geht durch den Magen: gesundheitsfördernde Konzepte in der Ernährungsberatung und ein neuer Gesundheitsgeist in den gewerblichen Küchen.

56

Bewegung 4.0

In der „Betrieblichen Gesundheitsförderung“ spielt die sportwissenschaftliche Beratung mit innovativen Bewegungskonzepten ganz vorne mit.



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

EINBLICKE INS INNENLEBEN



ANDREAS HERZ, MSc
Obmann des Fachverbands
Personenberatung und
Personenbetreuung

Es ist nun bereits die dritte Ausgabe des Branchen- und Berufsgruppenmagazins LEBE, das Sie hier in Händen halten oder in seiner „elektronischen“ Form vor sich auf dem Bildschirm haben. LEBE ist das Magazin der Lebens- und Sozialberatung in Österreich, herausgegeben vom Fachverband für Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer. Aber LEBE ist vor allem Ihr Magazin, das Magazin der mittlerweile bereits über 5700 Lebens- und SozialberaterInnen in Österreich – psychologische BeraterInnen, ErnährungsberaterInnen und sportwissenschaftliche BeraterInnen.

Es freut mich ganz besonders, dass dieses Magazin von Anfang an die Gestalt angenommen hat, die wir uns bei seiner Gründung gewünscht hatten: nämlich kein Mitteilungsorgan des Fachverbands oder der Fachgruppen in den Bundesländern zu sein (und wenn, dann nur ganz am Rande), sondern ein lebendiges Forum der Diskussion, des Diskurses, des Austauschs, der Diversität ebenso wie der Vernetzung, ein Forum für neue Ideen, innovative Zugänge, eine pluralistische Plattform, um Themen aufzuwerfen, Methoden zur Diskussion zu stellen, Fragen aufzuwerfen und Antworten anzubieten, schließlich ein Schaufenster, in dem Lebensberaterinnen und Lebensberater wertvolle, anregende Einblicke in die tägliche Arbeit ihrer Berufskolleginnen und Berufskollegen bekommen – letztlich also ein Magazin von LebensberaterInnen für LebensberaterInnen.

Um Werbung nach außen geht es hier vorrangig einmal nicht. Die ist natürlich als positiver „Kollateralschaden“ einer spannenden Auseinandersetzung mit Branchenthemen, eines lebendigen fachlichen Austauschs und einer profilierten (Selbst-) Reflexion höchst willkommen. Und dieser Effekt wird auch unweigerlich eintreten, wenn Sie LEBE zum Beispiel in Ihren Praxen aufliegen lassen und damit auch Ihren Kundinnen und Kunden die Möglichkeit bieten, den einen oder anderen Blick in das fachliche und berufliche Innenleben der Lebens- und Sozialberatung zu werfen. Faktum ist: Wir können unsere Leistungen, unsere Methoden, unsere Zugänge selbstbewusst präsentieren und diskutieren, sie sind der Schlüssel zu einem Leben in Gesundheit und Wohlbefinden.

Ich bedanke mich für das zahlreiche und sehr positive Feedback genauso wie für die Beiträge, die Sie uns übermittelt haben. Wir werden demnächst unter dem Titel „Zukunftswerkstatt“ über alle Bundesländer hinweg zu einer breiten Diskussion der großen Zukunftsthemen der Lebens- und Sozialberatung einladen. Auch LEBE wird weiterhin Raum für Diskussionen und Debatten, Kontroversen und Initiativen bieten. Ich lade Sie herzlich ein, sich rege daran zu beteiligen.

Beiträge und Anregungen an: lebe@cfauland.at

INHALT

06 FRAGEN AUF LEBEN UND TOD
Der neue ExpertInnenpool „Trauerbegleitung“ in der psychologischen Beratung.



08 LEBENSZEIT: END-GÜLTIGKEIT
Worauf es ankommt im Leben, wenn es um den Tod geht. Welche Erfahrungen und Werte bestehen vor der Endlichkeit des Lebens?

12 BESCHLEUNIGTE VERÄNDERUNG
Vom „Habitus“ zum Kampf um gesellschaftliche Aufmerksamkeit um jeden Preis: ein Rekurs auf Pierre Bourdieu.



15 RÄUME BERATEN MIT
Rumpelkammer, ade! Über die Wirkung der Räume in Beratungs-, Lern- und Erfahrungssituationen.



18 DIE SYSTEMISCHEN GRUNDSÄTZE
Der Leitfaden für wirksame Haltungen und Handlungen in der Beratung.

22 WAS WIR UNS ERLAUBEN SOLLEN
Das „Buch der Erlaubnis“ von Renate Daimler.

23 SELBSTSCHUTZ ALS BASIS DER GEWALTPRÄVENTION
Täter suchen sich Opfer, von denen sie annehmen, dass sie sich nicht zur Wehr setzen. Hier setzt Selbstschutz an.

26 NOCH STÄRKER WAHGENOMMEN WERDEN
Zur Lage der LSB: Das Interview mit dem Obmann des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung, Andreas Herz, MSc.

30 FRESSEN ODER GEFRESSEN WERDEN
Ein Plädoyer für einen kooperativen und interdisziplinären Beratungsansatz – Wege zur Zusammenarbeit.

32 GESUNDHEIT AB HOF
Gesundheitsförderung auf zertifizierten Auszeit-Bauernhöfen: ein innovatives Konzept sucht den Ausgleich zur (über)fordernden Hektik in naturnahen Erfahrungsprozessen.

34 WEISHEIT DES ALTERS
Ein mentaler Schatz im Zeitalter des Jugendkults?

36 SELBSTERFAHRUNG
Selbsterfahrung und Selbstfindung als wesentliches Fundament der Beratungstätigkeit: ein Plädoyer.

39 PAARBERATUNG
Paarberatung ist eine der sensibelsten und schwierigsten Beratungsformen. Sie beginnt meistens dort, wo etwas zu Ende geht oder gegangen ist.

42 LIEBE TROTZ DER PARTNERSCHAFT
Geschichten über die Liebe sowie Anregungen für ein glücklicheres Beziehungsleben im Buch des Paarberaters Gottfried Kühbauer.



43 SELBSTFÜRSORGE
Ein klares Ja zu sich selbst bringt uns auf den Weg zu einem selbstbestimmten und erfüllten Leben.

45 ANGST VOR VERÄNDERUNGEN
Liegt sie uns im Blut – wie können wir sie überwinden?



46 INTEGRATIVE ERNÄHRUNGSBERATUNG
Prävention und Gesundheit gehen durch den Magen – ein ganzheitliches Konzept in der Ernährungsberatung.

49 BEWUSST UND GESUND ESSEN
Gesundheit, Fitness und ethische Aspekte halten in Gaststätten und Kantinen Einzug.

52 HAUPTROLLE GEMÜSE
Das frische saisonale Kochbuch der Ernährungsberaterin Tina Ganser.

54 FUNCTIONAL TRAINING
Als grundlegendes Trainingskonzept bewährt sich Functional Training in Hobby-, Leistungssport und Rehabilitation.

56 BEWEGTE ARBEIT
Corporate Activity und sportwissenschaftliche Steuerung nehmen im „Betrieblichen Gesundheitsmanagement“ eine bedeutende Rolle ein.



60 FACHVERBANDSKONGRESS NR. 2
Beim Branchenevent im Herbst steht die „Betriebliche Gesundheitsförderung“ im Fokus. Hochkarätige Vortragende sind angekündigt.

64 SCHAUFENSTER
Aus den Bundesländern.

Trauerbegleitung

Der neue ExpertInnenpool in der psychologischen Beratung.

Nach Supervision, Stressmanagement und Burn-out-Prävention, Mediation, Paarberatung und Aufstellungsarbeit nun der sechste ExpertInnenpool in der Lebens- und Sozialberatung: Der Pool Trauerbegleitung ist die sensible Antwort auf die tief menschlichen Bedürfnisse einer Gesellschaft im demografischen Wandel.

Aufbauend auf einer zertifizierten Grundausbildung zum reglementierten Gewerbe der Lebens- & Sozialberatung verfügen die gelisteten ExpertInnen für Trauerbegleitung über einschlägige zusätzliche Fachausbildungen und entsprechende Praxiserfahrung im Bereich der Trauerbegleitung im Ausmaß von zumindest 140 Einheiten.

Um in das ExpertInnenpool Trauerbegleitung beim Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung eingetragen zu werden, bedarf es folgender Nachweise:

- Nachweis über die aktive Berechtigung zur Ausübung des Gewerbes der Lebens- und Sozialberatung (psychologische Beratung) und
- Nachweis über den Abschluss des Fortbildungslehrganges für Lebens- und SozialberaterInnen (Psychologische Beratung) für Trauerbegleitung (nach den Vorgaben des Fachverbandes Personenberatung und Personenbetreuung) oder Nachweis über den Abschluss einer Trauerbegleitungsausbildung, welche sowohl qualitativ als auch quantitativ dem Fortbildungslehrgang für Lebens- und SozialberaterInnen für Trauerbegleitung entspricht und
- Bestätigung durch eine/n beim Fachverband eingetragene/n SupervisorIn (Einzelsupervision, mindestens 5 Einheiten) mit nachgewiesener Qualifizierung zur Trauerbegleitung über die Supervision von 40 dokumentierten Trauerbegleitungseinheiten in mindestens 5 Beratungsfällen (ab Fortbildungsbeginn).

IMPRESSUM

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

Redaktionelle Betreuung: Dr. Wolfgang Wildner
Layout, Grafik und Illustrationen (Porträts):
DI (FH), B.A. Irene Fauland, kreativnetzwerk.at
Druck: Druckhaus Thalerhof GesmbH
Fotos: Falls nicht direkt beim Foto angeführt
Fotos von Adobe Stock (Titelbild, S. 5-6, 8-9, 11, 14-15,
17-18, 20, 23, 25, 28-30, 36-37, 39, 41, 45, 47, 49-51,
53-55, 59-60, 67) und Shutterstock (S. 24, 34, 43, 53, 55-56)



FRAGEN AUF LEBEN UND TOD

Innerhalb der psychologischen Beratung in der Lebens- und Sozialberatung wurde jüngst ein sechster ExpertInnenpool geschaffen: die „Trauerbegleitung“.

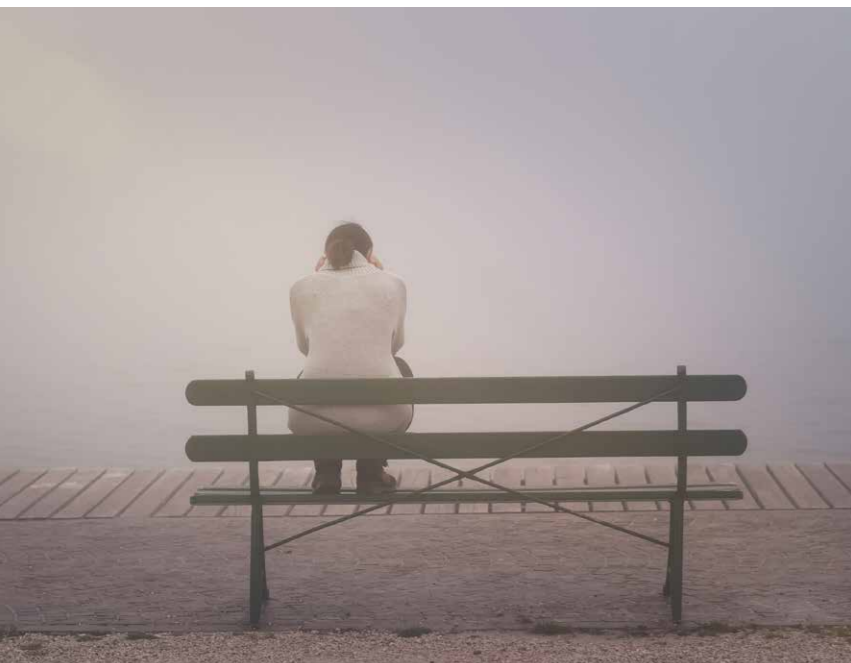
Der neue ExpertInnenpool ist ein wichtiges Zeichen in einer Gesellschaft, in der sich aufgrund der demografischen Verschiebungen in der Relation zur Gesamtbevölkerung immer mehr Menschen im Herbst ihres Lebens befinden oder auf diesen zugehen; in einer Gesellschaft, die wie selten eine davor dazu neigt, Tod und Sterben, das Ende des Lebens, zu verdrängen oder gar zu tabuisieren und stattdessen einem geradezu frenetischen Jugendkult zu frönen; in einer Zeit, in der zudem die Religionen die Deutungshoheit über die Ränder des Lebens zusehends einzubüßen scheinen. Umso dringlicher stellt sich der Tod als eine der prägendsten, drängendsten Fragen des Lebens - und umso wichtiger wird es für viele, auf diese Frage(n) Antworten zu

bekommen. Die Expertinnen und Experten der Trauerbegleitung können sie geben: nicht nur in der konkreten Trauer, sondern auch in der Auseinandersetzung mit der Endlichkeit des Lebens.

EXPERTINNENPOOL TRAUERBEGLEITUNG - DIE VORAUSSETZUNGEN

Aufbauend auf einer zertifizierten Grundausbildung zum reglementierten Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung verfügen die im Pool gelisteten ExpertInnen für Trauerbegleitung über einschlägige zusätzliche Fachausbildungen und entsprechende Praxiserfahrung im Bereich der Trauerbegleitung im Ausmaß von zumindest 140 Einheiten. In Summe ergibt dies mehr als 1500 Stunden an Ausbildung und Praxis. Um in den ExpertInnenpool Trauerbegleitung beim Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung eingetragen zu werden, bedarf es folgender Nachweise:

- » Nachweis über die aktive Berechtigung zur Ausübung des Gewerbes der Lebens- und Sozialberatung (psychologische Beratung) **und**
- » Nachweis über den Abschluss des Fortbildungslehrganges für Lebens- und SozialberaterInnen (psychologische Beratung) für Trauerbegleitung (nach den Vorgaben des Fachverbandes Personenberatung und Personenbetreuung) **oder** Nachweis über den Abschluss einer Trauerbegleitungsausbildung, welche sowohl qualitativ als auch quantitativ dem Fortbildungslehrgang für Lebens- und SozialberaterInnen für Trauerbegleitung entspricht **und**
- » Bestätigung durch eine/n beim Fachverband eingetragene/n SupervisorIn (Einzelsupervision, mindestens 5 Einheiten) mit nachgewiesener Qualifizierung zur Trauerbegleitung über die Supervision von 40 dokumentierten Trauerbegleitungseinheiten in mindestens 5 Beratungsfällen (ab Fortbildungsbeginn).



Zahlen & Fakten

Durchschnittsalter Österreich:

1980: 37 Jahre

2000: 39,4 Jahre

2018: 42,6 Jahre

Betrag der Anteil der Über-65-Jährigen an der Gesamtbevölkerung im Jahr 2000 noch 15,4 %, wird er 2030 auf prognostizierte 23,1 Prozent gestiegen sein.

2000: 15,4 % über 65 Jahre

2030: 23,1 % über 65 Jahre

2018 (zu Jahresbeginn) waren in Österreich 818.780 Menschen 75 Jahre alt und älter, 2002 waren es erst 593.437

2018: 818.780 über 75 Jahre

2002: 593.437 über 75 Jahre

Gab es im Jahr 2000 in Österreich 977.000 Einpersonenhaushalte, werden es 2030 prognostiziert über 1,6 Millionen sein.

2000: 977.000 1-Pers.-Haushalte

2030: 1,6 Mio. 1-Pers.-Haushalte

2018 waren in Österreich 2.170.548 Menschen 60 Jahre alt und älter, 2002 waren es 1.725.109

2018: 2.170.548 über 60 Jahre

2002: 1.725.109 über 60 Jahre

2007 wurden in Österreich 76.625 Sterbefälle registriert, 2017 waren es 83.270.

2007: 76.625 Sterbefälle

2017: 83.270 Sterbefälle

(Quelle: Statistik Austria)

LEBENSZEIT: END-GÜLTIGKEIT

Worauf es ankommt im Leben, wenn es um den Tod geht.

VON PETER WERTENBROCH * **

End-Gültigkeit: Was ist am Ende gültig? Am Ende eines Lebensjahres oder eines Lebensabschnittes und später am Lebensende? Nach schweren Erkrankungen der Klientinnen und Klienten, nach dem Tod von ihnen nahestehenden Personen, nach Trennungen langjähriger Beziehungen, nach Auszug der Kinder oder am Ende des Berufslebens zeigt sich meiner Erfahrung nach, wie diese Fragerichtung im Beratungsprozess an Bedeutung gewinnt. Die Lebensziele und Wertgefühle hinter den aktuellen Belastungsthemen kristallisieren sich heraus. Irvin D. Yalom, ein bekannter Psychotherapeut und Schriftsteller, veranschaulicht die existenzielle Bedeutung dieser Selbsterforschung zu Beginn des Filmes „Yaloms Anleitung zum Glücklichen“:

„Die meisten Leute empfinden eine gewisse Reue. Manche werden davon überwältigt. Weil sie so vieles bereuen, was sie im Leben getan haben oder nicht

getan haben. Dort kann ich therapeutisch ansetzen, indem ich frage: „Angenommen, wir treffen uns in einem Jahr wieder – was könntest du in diesem Jahr tun, damit es nichts zu bereuen gibt?“ Und an anderer Stelle: „Je mehr wir bedauern, was wir nicht gelebt haben, desto mehr bedauern wir den Tod.“ (1)

In einem Fortbildungsseminar schlug eine Teilnehmerin am Ende des Films vor, aus dieser Frage ein Silvester-Ritual zu machen: „Was werde ich im neuen Jahr tun, damit es am kommenden Silvesterabend nichts zu bereuen gibt?“

GESTALTETE LEBENSZEIT HEISST AUS-WAHL

„Was werde ich im neuen Jahr tun und was werde ich nicht tun“, ergänzte eine andere Teilnehmerin im Gespräch. Jede Entscheidung ist im wörtlichen Sinne eine Aus-Wahl. Ich wähle eine Möglichkeit und schließe andere Möglichkeiten aus. Diese können

bewusst verabschiedet werden: Was gewinne ich, was lasse ich los? In der anschließenden Werte-Imagination wurden der Konzentrationsprozess und die Reduktion auf die zentralen Wertgefühle für alle erfahrbar.

EXKURS SYSTEMTHEORIE

Zeit an sich ist nicht knapp, behauptet der Soziologe Niklas Luhmann. Seine Begründung: Der Eindruck der Zeitknappheit entsteht erst aus der Überforderung des Erlebens durch Erwartung. Zeithorizont und Erwartungsstruktur müssen daher in Einklang gebracht werden. Zeit ist die Differenz zwischen Erwartung und Erfüllung. Wie bewältigen wir die Überfülle der Möglichkeiten, wie reduzieren wir die Komplexität? Luhmanns Antwort lautet: durch Entscheidungen. (2)



Wenn wir diesen Überlegungen folgen, stellt es sich als entlastend dar, dass wir uns bewusst für die Ausgestaltung unserer weiteren Lebenszeit entscheiden. Was ist mir wirklich wichtig und unverzichtbar, was soll an erster Stelle stehen, was ist nachrangig? Dadurch verringern wir ein Überforderungsgefühl, das durch zu viele Erwartungen an uns selbst entstehen kann.

Wir wirken damit auch einem Gefühl von Sinnlosigkeit entgegen, das sich einstellt, wenn wir ziellos im Meer der Möglichkeiten treiben und keine Vorstellung haben, wohin die Reise gehen soll. Yalom spricht hier von der existenziellen Angst der Sinnlosigkeit (3) und für Viktor E. Frankl ist der „Wille zum Sinn“ Ausgangspunkt seiner Logotherapie (Logos = Wort, Geist, Sinn). (4)

DIE ZEITLOSIGKEIT „OFFENER GESTALTEN“

Eine weitere Aussage Yaloms stößt in Fortbildungen häufiger auf Widerspruch: „Trauer über den Tod einer Person ist viel schwieriger, wenn die Dinge mit ihr nicht bereinigt sind. Wenn der Tod kommt, ist der Konflikt für immer eingefroren.“

Sicher ist es hilfreich, wenn wir möglichst zu Lebzeiten offene Anliegen mit den betreffenden Personen klären, aber die „unerledigten Geschäfte“ – wie sie in der Gestalttherapie genannt werden – wirken in uns nach, auch wenn die Person längst gestorben ist und sie werden vielleicht an die nächsten Generationen weitergegeben. Insofern sind sie nicht eingefroren, sondern wirken zeitlos und sie können als „offene Gestalt“ in uns bearbeitet und „geschlossen“ werden.

Besonders bemerkenswert finde ich, dass das Konzept des „Schließens offener Gestalten“ (Gestalttherapie) bzw. das Konzept der „Neu-Beelterung“ (Transaktions-

analyse) auch in der Meditationspraxis des buddhistischen Lehrmeisters Thich Nhat Hanh angewandt wird. Der folgende Ausschnitt veranschaulicht die Bedeutung zeitüberschreitender transgenerativer Heilungsprozesse:

Richard (...) schrieb an seine Mutter (...): „Glaub nicht, dass Großmama nicht mehr existiert. In mir und in dir ist sie immer noch lebendig. Ich kann sie berühren, wann immer ich will, genauso, wie ich dich berühren kann. Ich bin eine Fortdauer von Großmama und dir. Schreib also deinen Brief (an deine verstorbene Mutter). Großmama wird ihn augenblicklich erhalten und lesen. Du musst ihn nicht einmal abschicken.“ (...).“

Jedes Mal, wenn wir lächeln, lächeln auch alle Generationen unserer Vorfahren, unsere Kinder und alle zukünftigen Generationen (...) Wenn Sie aufrichtig sind, konzentriert und vollkommen achtsam, werden Sie sehen, dass Ihre Großmutter in Ihnen lächelt (...) Wenn wir uns sicher in der Gegenwart gründen und den gegenwärtigen Augenblick tief berühren, berühren wir gleichzeitig die Vergangenheit und vermögen sie zu heilen. Das ist eine wunderbare Lehre und eine wunderbare Praxis. (5)

EXKURS STRUKTURAUFSTELLUNGEN

Auch das erste Bild einer Aufstellung findet im zeitlosen Raum statt. Ob die Personen noch leben oder nicht, spielt bei der Auswahl keine Rolle, weil sie weiterhin zum (Familien-)System gehören. Sie sind in der Aufstellung präsent, als ob sie leben. Erst, wenn die Teile sortiert und angeordnet werden, z.B. nach Generationen, entsteht eine Zeitlinie zwischen Vergangenheit und Gegenwart. Oder wenn man ein Ziel aufstellt, etwa bei einer Lösungsaufstellung, wird Zeit als Zukunft räumlich sichtbar. (6)

„(...) wir können auch mit jemandem, der nicht mehr lebt, ein Gespräch in der Gegenwart führen und dieses Gespräch kann unsere (...) Beziehung zu der Person ändern, und wenn wir anschließend an das vergangene Ereignis denken, wird das eine andere Wirkung auf uns haben.“ „Ebenso können wir (...) in die Zukunft gehen. Dabei bleiben wir aber in der realen Zeit, wir arbeiten in der Therapie immer nur in der Gegenwart. Menschen können etwas erleben, als ob es schon die Zukunft wäre (...).“ (7)

EINLADUNGEN ZU EINER ERFÜLLTEN LEBENSZEIT

Damit unser Leben gelingt, müssen nach E. H. Erikson Entwicklungsaufgaben gelöst werden, die sich für jeden Zeitabschnitt des Lebens jeweils neu stellen. (8) Bei der Beratung von Menschen – meist nach ihrer Lebensmitte – kommt es meiner Erfahrung nach zur Auseinandersetzung mit Polaritäten, die Erikson benennt als

- » Generativität versus Stagnation
- » Integrität versus Verzweiflung

Es geht um die Fragen:

- » Was will ich an die nächsten Generationen weitergeben von meinen (geistigen und materiellen) Werten (Generativität)? Wenn ich festhalte und mich abkapsele, werde ich in meiner Entwicklung erstarren (Stagnation).
- » Kann ich mein Leben, wie ich es gelebt habe, so annehmen – kann ich mir meine Fehler verzeihen (Integrität)? Oder bleibt mir nur übrig, mich für meine Taten zu verurteilen bzw. mein ungelebtes Leben tief zu bedauern (Verzweiflung)?

Paradox mag die Auffassung Yaloms erscheinen, dass zu einem glücklichen Leben die Auseinandersetzung mit den vier existenziellen Themen Tod, Freiheit, Isolation und Sinnlosigkeit gehört. Damit sind folgende Spannungsfelder gemeint:

- » Der Wunsch, weiter zu existieren und die Unausweichlichkeit des Todes
- » Der Wunsch, Teil einer universellen Ordnung zu sein und die Bodenlosigkeit unserer existenziellen Freiheit
- » Der Wunsch, Teil eines Ganzen zu sein und das Bewusstsein, getrennt zu sein – von sich, den Menschen, der Welt
- » Der Wunsch, einem objektiv vorbestimmten Lebenssinn zu folgen und die Notwendigkeit, den Sinn seines Lebens subjektiv zu konstruieren – „in einem gleichgültigen Universum“

In seinem Buch „Existenzielle Psychotherapie“, aber besonders in seinen Romanen (9) stellt Yalom überzeugend und ergreifend dar, wie die Antworten auf diese letztgültigen Fragen zur Lebenserfüllung beitragen können. Die Grundüberzeugungen Yaloms sind dem „Wert-Konstruktivismus“ zuzuordnen – wir entwerfen unseren Lebenssinn. Dagegen vertritt Frankl einen „Wert-Objektivismus“.

Yaloms Gedanken folgend, können wir vier Einladungen zum Glücklichein formulieren, die Frankl vielleicht ähnlich beschreiben würde, weil beide trotz unterschiedlicher Grundannahmen auf der Ebene pragmatisch-therapeutischen Handelns vergleichbare Ziele anstreben:

EXKURS LOGOTHERAPIE

Frankl ist der Auffassung, dass es universale Werte hinter unseren subjektiven Lebensmotiven gibt. Ein Wesensmerkmal menschlicher Existenz – „Transzendenz“ – besteht darin, dass der Mensch immer ausgerichtet ist auf etwas Absolutes außerhalb seiner selbst (transcendere = etwas überschreiten). Das kann die Hingabe an einen letztgültigen Wert, an eine überpersönliche Aufgabe/Berufung oder auch der Glaube an einen Gott sein.

Bei seiner Arbeit mit suizidgefährdeten Frauen hatte Frankl erkannt, dass traumatisierte Personen ins Leben zurückfanden, wenn sie einen Sinn für ihre Existenz finden konnten. Ähnliches erprobte er mit Schülerinnen und Schülern. Durch die von ihm initiierten kostenlosen Beratungsangebote ging die Selbstmordrate nach der Zeugnisausgabe im Wien der 1930er-Jahre auf null zurück. Während seiner dreijährigen KZ-Inhaftierung konnte er die Wahrheit seiner Annahmen unter radikalen Gegebenheiten überprüfen. Er schilderte kurz nach seiner Befreiung, wie Menschen auch unter Extrembedingungen ihre innere Freiheit und Würde bewahrten, wenn sie dem Leiden einen Sinn geben konnten. (10)

- » Versuche, das Leben möglichst so zu leben, dass es wenig Grund zur Reue gibt. Das lässt uns dem TOD gelassener entgegensehen.
- » Übernimm die Verantwortung für das, was du tust. Damit gibst du der FREIHEIT deines Handelns ein Fundament.
- » Tue viel, um enge Freundschaften aufzubauen und Beziehungen zu pflegen. Kostbare Verbindungen mäßigen den Schmerz des GETRENNTSEINS.
- » Würdige die Spuren, Taten und Lehren, die du zu Lebzeiten hinterlässt. So vergegenwärtigst du dir den SINN deines Lebens.

* **PETER WERTENBROCH**, Counselor grad. BVPPT, Diplom-Sozialwissenschaftler, Gestalt- & Orientierungsanalyse, Coaching & Organisationsentwicklung, Systemische Beratung

„Zu einem glücklichen Leben gehört die Auseinandersetzung mit den vier existenziellen Themen Tod, Freiheit, Isolation und Sinnlosigkeit.“

Irvin D. Yalom

Anmerkungen:

- (1) Yaloms Anleitung zum Glücklichein (DVD) www.alamodefilm.de, Best. Nr. 6415548.
- (2) Luhmann, N. (1971). Die Knappheit der Zeit und die Vordringlichkeit des Befristeten. In: ders. Politische Planung. Aufsätze zur Soziologie von Politik und Verwaltung. Opladen: Westdeutscher Verlag, 143–164
- (3) Yalom, I. D. (2010). Existenzielle Psychotherapie (5. korr. Auflage). Bergisch Gladbach: EHP
- (4) Frankl, V. E. (2016). Der Wille zum Sinn (7. Aufl.). Bern: Hogrefe
- (5) Thich Nhat Hanh (2001). Die Kunst des glücklichen Lebens. Berlin: Theseus
- (6) Sparrer, I. & Ferrari, E. (2012). Zeit entstehen lassen. In: SyStemischer. Zeitschrift für systemische Strukturaufstellungen, 1/2012, 26–35
- (7) Ebda., S. 34
- (8) Erikson, E. H. (2016) Der vollständige Lebenszyklus (9. Aufl.). Frankfurt/Main: Suhrkamp tb
- (9) Yalom, I. D. (1996). Und Nitsche weinte (2. Aufl.). München: Goldmann; ders. (2006). Die Schopenhauer-Kur. München: btb; ders. (2000). Die Reise mit Paula. (2. Aufl.). München: btb
- (10) Frankl, V. E. (2009). ... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager (8. Aufl.). München: Kösel

** Dieser Aufsatz wurde übernommen aus: Counseling Journal für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie, der Verbandszeitschrift des BVPPT, November 2017

DIE BESCHLEUNIGUNG DER VERÄNDERUNG IN DER GESELLSCHAFT

Vom „Habitus“ zum Kampf um gesellschaftliche Aufmerksamkeit um jeden Preis: ein Rekurs auf die Theorien des französischen Soziologen und Sozialphilosophen Pierre Bourdieu.

VON ALEXANDER ADRIAN *

Vor einigen Jahren bin ich im Zuge eines Studiums an der Fernuni in Hagen auf die soziologische Theorie von Pierre Bourdieu (1930–2002) aufmerksam geworden – sie hat die Sichtweise in meiner Arbeit als psychosozialer Berater bei Ressourcenarbeit und Reframing mit Klienten erweitert. Das menschliche Verhalten und die sozialen Strukturen werden aus einem Komplex vielfältiger, sozialer Dimensionen (Kultur, Geschlechterzusammenhänge, ökonomische oder politische Verhältnisse, Machtgefüge usw.) erklärt.

Der Soziologe Bourdieu vertrat die These, dass man es einem Menschen immer noch ansehe, aus welchem sozialen „Stall“ er komme, unabhängig von allen sozialen Auf- und Abstiegen. Den früheren soziologischen Modellen stellte er ein differenziertes Modell entgegen, das vier Kapitalarten einführt: ökonomisches, kulturelles, soziales und symbolisches Vermögen. Eine zentrale Rolle kommt dabei dem sogenannten Habitus zu. Bourdieu versteht darunter Gewohnheiten, Güter und Lebensstil, die jemanden als Angehörigen einer bestimmten sozialen Gruppe kennzeichnen.

Galt in der Soziologie lange Zeit das Klassen- oder Schichtenmodell, das die Gesellschaft ökonomisch in Unter-, Mittel- und Oberklasse einteilte, so erweiterte Bourdieu diese Systematisierung durch Einbeziehung von Kultur als Wert. Jeder Mensch, so Bourdieu, versuche nicht nur wirtschaftlich aufzusteigen, sondern auch

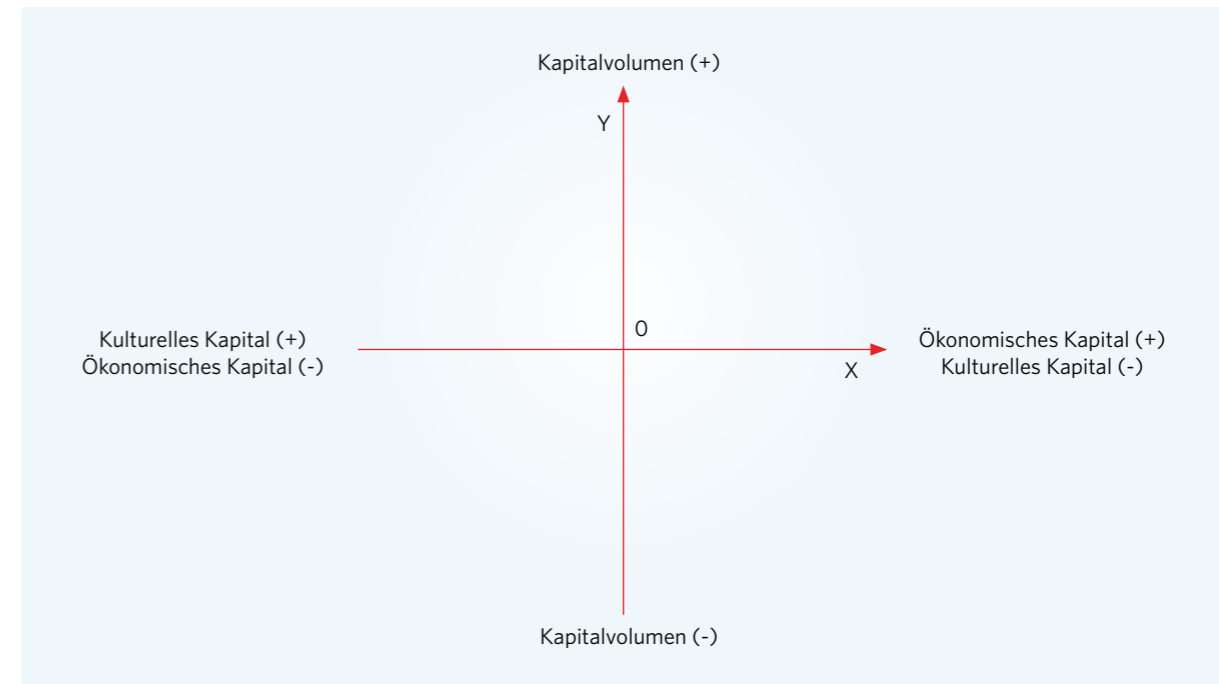
mit der Aneignung kulturellen Wissens und kultureller Kompetenz in der Gesellschaft zu „punkten“.

In der Folge führten Bourdieus Beobachtungen dazu, vier Kapitalsorten für die Aufteilung der Gesellschaft in Klassen einzuführen: ökonomisches Kapital, kulturelles Kapital, soziales Kapital und symbolisches Kapital. Der entscheidende Punkt dabei ist, dass diese unterschiedlichen Kapitalformen miteinander korrespondieren – sich also unterstützen oder behindern können.

So kann zum Beispiel ein Milliardär sein ökonomisches Kapital für Sponsoring und Charity-Projekte einsetzen, um damit **symbolisches Kapital** zu erwerben, das ihm in der Gesellschaft ein besseres Image verschafft (z. B. Bill Gates, Steve Jobs).

Ein Arbeiter oder Angestellter, der **kulturelles Kapital** besitzt, weil er zum Beispiel viel gelesen hat, eine Fremdsprache spricht oder sich in der Kunst auskennt, hat nach Bourdieu dadurch die Möglichkeit, seinen sozialen Status zu verbessern.

Er führte damit eine mehrdimensionale Sichtweise der Gesellschaftsstruktur ein, die gelesen werden konnte wie ein räumliches Modell, das man sich als ein Kreuz vorstellen kann. Auf der einen Seite der Längsachse befindet sich das kulturelle, auf der anderen das ökonomische Kapital. An der oberen Seite des Kreuzes ist die Oberklasse mit hohem Anteil an beiden Kapitalarten,



Nach: Markus Schwingel, Pierre Bourdieu zur Einführung. Hamburg 2000, 106.

am unteren Ende die Unterschichten mit entsprechend weniger Partizipation an Geld und kulturellem Wissen, dazwischen die Mittelklasse.

„Die feinen Unterschiede“, die Bourdieu herausarbeitet, kommen nun durch die Positionierungen zustande, die die gesellschaftlichen Akteure in diesem Raum einnehmen. Der Sohn aus einfachen Verhältnissen kann durch sein Jusstudium wirtschaftlich aufsteigen. Das bedeutet jedoch nicht, dass das auf der kulturellen Ebene ebenfalls geschieht.

SOZIALES KAPITAL

Anders der ebenfalls Jus studierende Sohn einer Familie, die seit Generationen aus Akademikern besteht, die eine große Bibliothek besitzt und regelmäßig Theater- und Konzertaufführungen besucht. Ihm wird es leichterfallen, über beide Kapitalsorten zu verfügen. Eine Rolle spielt dabei auch das soziale Kapital: Beziehungen, gegenseitige Verpflichtungen oder gemeinsame Vereine und Klubs wie die Rotarier oder Freimaurer.

DER HABITUS

Geschmack bildet sich nach Pierre Bourdieu durch etwas, das er „Habitus“ nennt. Dieser „Habitus“ ist unveränderbar, selbst bei den stärksten sozialen Aufstiegen und den katastrophalsten Abstiegen. Habitus, das ist die Gesamtheit unserer Gewohnheiten, Gesten, Vorlieben, die Art, wie wir uns kleiden, reden und bewegen, welche Musik wir hören – und welche nicht.

Es besteht auch ein Zusammenhang zwischen dem Habitus und den sozialen Beziehungen, die sich Pierre Bourdieu zufolge nicht vermischen lassen: Die Gäste eines Schützenfestes werden nicht – oder sehr selten – auf einer Vernissage zu finden sein und umgekehrt.

Auf beiden Seiten kommt es dabei aus unterschiedlichen Gründen zur gleichen Haltung: Da passe ich nicht hin, das ist nichts für mich! Gleichzeitig versuchen Veranstalter durch Einladen von Gästen aus „höheren“ Schichten ihren Habitus und den der Veranstaltung und damit auch den der Besucher aufzuwerten.

Die soziale Welt funktioniert wie ein Wettkampf, bei dem jeder seine Chancen ins Spiel bringt. Das Ziel ist Anerkennung, der Wille, als unterschiedlich und unterscheidbar wahrgenommen zu werden. Dies gilt vor allem für die unteren Schichten, für diejenigen, die aufsteigen wollen.

WAS IST AN DIESEM KONZEPT FÜR DIE BERATUNG WICHTIG?

Da es in der Beratung oftmals um Selbstwert und Veränderungswunsch geht, gab mir der Ansatz von Bourdieu ein Werkzeug in die Hand, das erlaubt, dem Klienten eine andere Sichtweise auf seine weiteren Entwicklungsmöglichkeiten zu eröffnen. Um diese gesellschaftliche Zementierung zu durchbrechen, gibt das Konzept des Habitus die Möglichkeit, nicht nur über das Erwerben von ökonomischem Kapital, sondern



auch über die Wahrnehmung von kulturellem und sozialem Kapital einen gewünschten Veränderungsprozess einzuleiten.

SOZIALE UND KULTURELLE GRENZEN HABEN SICH IM 21. JAHRHUNDERT VERSCHOBEN

Heute herrscht der hybride Konsument vor. Der Firmenchef kauft im gleichen Supermarkt wie der Sachbearbeiter seines Unternehmens. Die Trennung zwischen oben und unten, ablesbar an den Gewohnheiten und Vorlieben, ist zu Beginn des 21. Jahrhunderts nicht mehr aufrechtzuerhalten. Die sozialen Grenzen haben sich verschoben, die kulturellen ebenfalls. Analytierte Pierre Bourdieu beispielsweise noch die Versuche der Unter- und Mittelklasse, durch den Erwerb kulturellen Kapitals in der Gesellschaft eine wichtigere Rolle zu spielen, scheint es nun durch das Wegbrechen der Mittelschicht so zu sein, dass dieser Kapitalform durch ihre massentauglich-unterhaltungsindustrielle und social-mediale Aufladung dieser Nimbus der Aufwertung und der Erhöhung zusehends abhandenkommt.



*** KOMMRAT 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.

In den Nullerjahren des neuen Jahrtausends setzte aufgrund von Medienstrategien ein neuer Boom ein. Durch Castingshows wird den Kandidaten und Kandidatinnen suggeriert und angeboten, mehrere Stufen der gesellschaftlichen Sprossenleiter zu überspringen und im Schweinsgalopp ökonomisches Kapital und soziale Anerkennung zu erwerben.

Ulrich Beck hat in seiner Arbeit „Die Risikogesellschaft“ seine Individualisierungsthese formuliert, dass nicht mehr die Klassenzugehörigkeit über den beruflichen und kulturellen Werdegang entscheidet. Die traditionellen Einschließungen und Zuordnungen seien längst verschwunden. Dass der Habitus etwas verwehrt, ist inzwischen eine fragwürdige Behauptung.

Durch den sogenannten Bologna-Prozess, der nichts anderes ist als die Anpassung des akademischen Betriebs an die Beschleunigung der Kapitalströme und der damit verbundenen Arbeitsmarktsituation, entsteht ein bemerkenswertes Resultat. Universitäre Abschlüsse haben inflationäre Ausmaße angenommen, das Damoklesschwert „Arbeitswelt 4.0“ schwebt über jedem Studienanfänger, dessen Berufsmöglichkeiten bereits hinfällig geworden sein könnte, bevor er die Universität verlässt. Die Chancen des Abstiegs sind vielfältiger geworden. Ging es vor einigen Jahrzehnten noch darum, die höheren gesellschaftlichen Ebenen zu erreichen – Ulrich Beck nannte das den Fahrstuhleffekt der Gesellschaft – wird ein Großteil der Energie heute dafür verwendet, nicht im sozialen Abstieg unterzugehen.

Als Pierre Bourdieu 2002 starb, gab es zwar schon das Internet. Soziale Netzwerke wie Instagram, Twitter oder Facebook waren erst in der Entwicklung. In der heutigen, überall verfügbaren Möglichkeit der Selbstdarstellung über die sozialen Netze wurde das Außenbild der Beteiligten wichtiger als der tatsächliche Status selbst. Gleichzeitig ist die Aussage Warhols aus dem Jahr 1968: „In the future, everyone will be world-famous for 15 minutes“ (In Zukunft wird jeder 15 Minuten weltberühmt) durch die scheinbare Anonymität des Systems zu einem Kampf um Aufmerksamkeit um jeden Preis, auch um den der persönlichen Integrität, geworden.

Ging es Bourdieu um das tatsächliche Erreichen eines bestimmten Niveaus, geht es dort nur um den Schein: Selfies, Essen, Urlaubsorte fotografieren und ins Netz stellen. Der Verdacht liegt nahe, dass Geschmack als signifikantes Merkmal in Zeiten des Internets und als Ausdruck der Zugehörigkeit zu einer bestimmten Klasse an Bedeutung verliert.



RÄUME BERATEN MIT

Welche Räume fallen dir ein, wenn du dich an frühere Lernerfahrungen erinnerst? An welchen Orten hast du nachhaltig und leicht gelernt – und an welchen fiel dir das Lernen schwer? Der räumliche Kontext ist mitentscheidend für einen nachhaltigen Entwicklungserfolg. Deshalb sollten wir Lebens- und Sozialberater*innen auch der Arbeitsumgebung in Beratung und Training mehr Aufmerksamkeit schenken und sie bewusst gestalten.

VON HELGA GUMPLMAIER *

Lernen geschieht in der Resonanz zwischen Raum und Mensch – denn wir Menschen nehmen die Schule, das Klassenzimmer, das Bildungshaus, den Seminarraum, den Beratungsraum mit allen Sinnen und unserem Erfahrungshintergrund wahr. Der Raum dirigiert, er kann Entwicklung fördern oder uns ablenken, kann gruppendynamische Prozesse unterstützen oder verhindern. Vollgeräumte Regale und überfüllte Wände dringen ins Unterbewusstsein und behindern die Konzentration. Veranstalten wir unser Seminar abends in einem Klassenzimmer lautet die Botschaft an die Teilnehmenden: „Hier ist Schule!“ Die Erinnerung an die eigene Schulzeit lässt Erwachsene kindliche Verhaltensweisen ent-

wickeln. Ein anderes Beispiel: Wer kann sich vorstellen, in einem Möbellager voll Energie Neues aufzunehmen? In meiner Trainerinnenpraxis vermittelte mir fast jeder zweite Seminarraum diese Botschaft. Nicht benötigte Tische, Stuhlstapel und andere Einrichtungsgegenstände in den Ecken erfordern von den Lernenden (und auch von mir als Trainerin) einen ziemlichen Energieaufwand dieses Lager aus der Wahrnehmung auszublenken. Die Gestaltung von Bildungsräumen bestimmt das Verhältnis zwischen Lernenden und Lehrenden.



Foto: Blaeska, Martina Gensmantel

* **MAG.ª HELGA GUMPLMAIER** ist Soziologin, Lebens- und Sozialberaterin, Trainerin, Supervisorin und Coach. Sie ist Gründerin von „INTEGRAL – Institut für Leben & Raum“ in Zell am Moos (OÖ), www.lebenundraum.at

Lern-Räume, und das gilt auch für meine Beratungspraxis, sollten grundsätzlich so gestaltet sein, dass das menschliche Grundbedürfnis nach Sicherheit und Schutz gewährleistet ist und sich die Menschen darin wohlfühlen. Nur dann ist aufmerksames Arbeiten möglich, nur dann wird das Bedürfnis nach Neuem geweckt, Motivation gefördert, Konzentration ermöglicht. Worauf aber sollte man bei der Raumgestaltung konkret achten, um Menschen das Lernen zu erleichtern?

DIE RAUMGRÖSSE – LUFT UND LICHT

In zu großen Räumen fühlen sich Menschen klein und verloren. Energie verliert sich im Raum, den TrainerInnen fällt es schwerer, die Aufmerksamkeit zu bündeln. Ist der Raum wiederum zu klein, entsteht ein Gefühl von Enge, Chancen auf Entfaltung des Einzelnen fehlen. Weitere Faktoren sind Raumhöhe, Luft und Belichtung. Niedrige Räume und zu stark abgedichtete Fenster nehmen Lernenden die Luft zum Atmen. Der Geist braucht Luft und Licht zum Denken. Natürliches Licht erhöht das Wohlbefinden, künstliches Licht lässt Stresshormone im Blut ansteigen. (1) In dunklen Räumen ermüdet der Organismus rasch und braucht einen höheren Energieaufwand zur Konzentration. Trotzdem gibt es Arbeitsplätze, Hörsäle und Seminarräume ohne ein einziges Fenster! In einem solchen Raum würde ich kein Seminar abhalten. Ich persönlich achte stark auf etwaige Blendung. Sitzt meine Klientin vor dem Fenster,

kann ich ihre Mimik aufgrund der Blendung nicht lesen, mein Kontakt und meine Empathiefähigkeit leiden. Umgekehrt erschwert Blendung hinter mir die Verständlichkeit meiner Aussagen enorm.

DIE MÖBLIERUNG

Zum Lernen brauchen wir Möbel, die dem Körper wohlgesonnen sind. Schwer veränderbares Mobiliar aus billigem Material, unbequeme Stühle, zu weich oder zu hart, fehlende Armlehnen, zu niedrige oder zu hohe Tische, schwere vollgeräumte Kästen – das alles trägt zu vorzeitiger Ermüdung, zu Stress, Konzentrationsmangel und Unlust bei.

DIE FARBEN

Farben haben einen wesentlichen Einfluss auf die Stimmung im Raum: Sie können Aktivität und Aufmerksamkeit anregen, sie können beruhigen und Konzentration fördern oder das Gegenteil bewirken. Doch wer Farben einsetzt, sollte auch um deren Wirkung wissen:

- Rot** – aktivierend, lenkt Aufmerksamkeit auf sich, ein Zuviel kann auch aggressiv machen.
- Warmes Orange** – wärmend, aktivierend, fördert Beziehungen.
- Warmes Gelb** – wärmend, fördert Wissenserwerb, macht heiter.
- Grün** – erfrischend, fördert Wachstum und Entwicklung.
- Türkis** – erfrischend, fördert die Kommunikation.
- Blau** – beruhigend, kühl, je dunkler, desto sedierender.
- Violett** – spirituelle Farbe, daher bei älteren Zielgruppen beliebt, je dunkler, desto sedierender.
- Weiß** – klare Nüchternheit, aber in sich indifferent, sachlich, kalt, braucht andere Farben.

DIE SITZORDNUNG

Wer Gruppen leitet, weiß: Für gute Lernerfolge ist sozialer Austausch wichtig. Was mit anderen Menschen geteilt wird, bleibt nachhaltiger im Gedächtnis. Sitzordnungen geben Hierarchien vor und können Kommunikation fördern oder verhindern. In vielen Kursräumen ist noch immer alles in eine Richtung orientiert. Fixe Bestuhlung mit Tischen gibt wenig Möglichkeit

Farben haben einen wesentlichen Einfluss auf die Stimmung im Raum: Sie können Aktivität und Aufmerksamkeit anregen, sie können beruhigen und Konzentration fördern oder das Gegenteil bewirken.



zur variablen Gestaltung und erschwert den Wechsel in verschiedene Beziehungsstrukturen. Voneinander Lernen wird erschwert.

Stell dir vor, du sitzt im Hörsaal in einer der hinteren Reihen, alle Augen und Ohren sind nach vorne gerichtet. Wie fühlt es sich an, in engen Bankreihen zu sitzen? Welche Haltung, welche Botschaft wird da transportiert? Wie ist die Beziehung zwischen dir und dem Vortragenden bzw. den „Mitschülern“? Kannst du hier als ZuhörerIn zum ganzen Lerngeschehen beitragen?

MACHT EUCH DIE RÄUME UNTERTAN

Lern-Räume fordern unsere Eigeninitiative in Sachen Gestaltung. Eine gemeinsame Raumgestaltung lässt eine Gruppe zusammenfinden, lässt Lernende und Lehrende „ihren“ Lernraum mit Symbolen füllen. Doch Vorsicht vor Überfrachtung! Zu viele Informationen wirken unbewusst auf den Geist und lösen Stress aus. Und wenn in einem Seminarraum noch die Arbeitsergebnisse der Vorgruppe hängen, wirkt dies ebenfalls störend – jede Gruppe möchte den Raum selbst „markieren“.

Lehrkräfte, Erwachsenenbildner und TrainerInnen sind es leider immer noch zu sehr gewohnt, sich selbst

und die Lernenden vorgegebenen räumlichen Strukturen unterzuordnen, anstatt sich die Räumlichkeiten themenunterstützend und in Bezug zum Lernziel „untertan“ zu machen. Lern-Räume sollten Entscheidungsmöglichkeiten zulassen, wenig vorgeben und Veränderungen in Eigeninitiative ermöglichen. Es braucht Freiraum, um abwechselnde Settings zu gestalten. Eine Lerneinheit, nach vorne orientiert, dann wieder in kleinen, voneinander durch Pinwände oder Pflanzen abgeschirmten Kleingruppen, die über das Gesehene und Gehörte reflektieren – und ein kurzer „Umbau“ sollte genügen, um an Einzelplätzen Themen selbst erarbeiten zu können oder sich anschließend in einem Kreis zum Austausch und Dialog zusammenzufinden. Lässt der Raum dann ohne große Veränderungen auch noch Platz für konzentrationsfördernde Bewegungsimpulse, stellt sich das Wohlfühl beim Lernen meist ganz von selber ein.

Anmerkung

(1) Prof. Dr. Fritz Hollwich, Professor für Augenheilkunde und Direktor der Universitätsaugenklinik in Münster, hat schon 1980 in einem Experiment nachgewiesen, dass unter Kunstlicht der Gehalt des Hormons ACTH, eines zentralen Steuerungshormons, und der des von ACTH gesteuerten Stresshormons Cortisol signifikant ansteigen.



Die Soziologin Mag.a Helga Gumplmaier und Architekt DI Dr. Helmuth Seidl leben, wohnen und arbeiten gemeinsam in Zell am Moos am Irrsee. Im Grenzbereich ihrer Professionen, der psychosozialen Beratung und der Architektur, erforschen sie die Wechselwirkungen zwischen Mensch und Raum. Helga Gumplmaier, Helmuth Seidl: Wohn-sein. Achtsam wohnen – zufrieden leben, Edition VA bENE.

DIE SYSTEMISCHEN GRUNDSÄTZE

Ein unverzichtbarer Leitfaden für wirksame Haltungen und Handlungen in der Beratung.

VON RENATE DAIMLER *

Zuerst waren die Probleme da. Sie kehrten immer wieder und irgendwann stellte sich heraus, dass die Gründe, warum etwas in einer Familie oder in einem Unternehmen nicht funktionierte und damit Ärger und häufig auch Kosten verursachte, sich ständig wiederholten. Aus diesem Erfahrungsschatz entstanden die sogenannten „Systemischen Grundsätze“, ein Leitfaden für ein gutes Leben, in dem Verbindung leichter glückt. In ihrer frühen Form waren sie hauptsächlich dafür bekannt, leidvolle Familiendynamiken aufzuspüren und zu verändern. Heute sind sie auch als sichere Landkarte für Führungskräfte und BeraterInnen aus dem Unternehmensalltag nicht mehr wegzudenken.

Ob Diagnoseprozess, Changemanagement, Restrukturierung, Konfliktmanagement, Teamentwicklung, Strategie und Visionsarbeit, Corporate-Identity-Prozess, Logoentwicklung – den Themen, die es sich lohnt systemisch zu betrachten, sind keine Grenzen gesetzt. Sogenannte „Hidden Agendas“, die es sowohl in Familien als auch in Organisationen gibt, lassen sich am besten mit (Struktur-)Aufstellungsarbeit im wahrsten Sinn des Wortes „beleuchten“. Auf diese Weise können wir unterschiedlichste Dynamiken erkennen und verändern.

Was in vielen Unternehmen noch immer zu wenig beachtet wird, ist die Tatsache, dass unklare Führung, unklare Aufgaben, mangelnde Wertschätzung und Mobbing hohe Kosten verursachen, die in der Bilanz nicht vorkommen. Eine qualitative Studie zur betriebswirtschaftlichen Erfassung von Konfliktkosten, veröffentlicht im Jahre 2006 von der Wirtschaftskammer Österreich unter dem Namen „Neue Wege zur Ergebnisverbesserung“, kommt zur Erkenntnis, dass innerhalb von kleinen und mittelgroßen Unternehmen der Konfliktkostenanteil 19 Prozent der Gesamtkosten ausmacht. Doch auch in Familien verursachen unklare Verhältnisse und ungünstige Handlungen Probleme und damit häufig auch (Neben-)Kosten. So sind emotionale Belastungen, die bis zur Krankheit führen können, oder die Zerstörung von Familien durch Zerwürfnisse, speziell im Scheidungsfall und beim Erben, große Themen.

Es ist klar, dass überall dort, wo Menschen mit unterschiedlichen Persönlichkeiten zusammenleben oder arbeiten, Reibungsverluste in Form von Konflikten entstehen. Doch häufig sind es nicht nur die Familienmitglieder und die MitarbeiterInnen, die Konfliktpotenzial mitbringen. Immer wieder führen ungünstige oder unklare Strukturen zu Konflikten, die durch die Berücksichtigung der Systemischen Grundsätze vermieden werden könnten.

Nützliche Fragen für die Beratung von Familien und Organisationen:

PRINZIP DER NICHTLEUGNUNG VON GEGEBENHEITEN
(Stellen wir uns ehrlich den Tatsachen?)

Dieses Prinzip bezieht sich auf alle darauffolgenden Grundsätze und folgt der Erfahrung, dass alles, was in einem System unterdrückt, verborgen oder nicht kommuniziert wird, obwohl es unleugbar Teil davon ist, zu Schwierigkeiten führen kann. So kann etwa das, was in einer Familie oder in einem Unternehmen nicht „berührt“ werden darf, meist informelle Wege finden, um an die Oberfläche zu gelangen. Ein Beispiel: Wenn jemand

gemobbt wird, ohne dass es thematisiert wird, besteht die Möglichkeit, dass die Person, die diesen Arbeitsplatz später besetzt, in ähnliche Schwierigkeiten gerät, so, als ob das Unternehmen ein „Gedächtnis“ hätte. Auch lange Phasen der Unsicherheit bei Restrukturierungen und mangelnde Information lassen das Engagement der MitarbeiterInnen drastisch sinken. Alles, was Führungskräfte nicht klar kommunizieren, weil es unangenehm ist, schafft durch den Vertrauensverlust Distanz zu den MitarbeiterInnen. Ähnlich verhält es sich in Familien, in denen unklare Haltungen und Handlungen – selbst aus der Ahnenreihe – noch in die Gegenwartsfamilie wirken können. Das gilt zum Beispiel für verleugnete Familienmitglieder.

RECHT AUF ZUGEHÖRIGKEIT
(Klären wir genau, wer dazugehört?)

Jedes System braucht klare äußere Grenzen, wenn es gut funktionieren soll. GründerInnen eines Unternehmens gehören immer dazu, weil ihnen das System seine Existenz verdankt. Doch auch die Zugehörigkeit zu einem Team, einer Abteilung, einem Projekt sollte gut kommuniziert werden. Unklarheit führt dazu, dass sich MitarbeiterInnen mit der Verteidigung von Grenzen oder dem Bemühen, Grenzen zu ziehen, beschäftigen und ihre Produktivität darunter leidet.

Im Projektmanagement sollte dieser Punkt besondere Beachtung finden, auch wenn sich hier nur Teams auf Zeit zusammenfinden.

Doch auch Werte können sich „beleidigt zeigen“, wenn man ihnen das Recht auf Zugehörigkeit verweigert. In diesem Sinne ist es bei Mergers & Acquisitions besonders hilfreich, wenn die unterschiedlichen Wertesysteme der beteiligten Unternehmen berücksichtigt werden, damit es nicht zu Konflikten und dadurch zu Kosten durch mangelnde Wertschätzung der unterschiedlichen Unternehmenskulturen kommt. Auch wenn MitarbeiterInnen eines Unternehmens kein dauerhaftes Recht auf Zugehörigkeit haben, weil sie natürlich auch gekündigt werden dürfen, so ist es dennoch wichtig, dass die Kündigung nicht willkürlich ausgesprochen wird, weil beispielsweise die Loyalität der verbleibenden MitarbeiterInnen zum Unternehmen sinken kann.

Das Recht auf Zugehörigkeit in Familien ist klar, auch wenn es immer wieder vorkommt, dass unliebsame Mitglieder ausgeschlossen werden wie zum Beispiel Väter oder Mütter von Kindern, weil die Unterscheidung zwischen dem Paar und der Elternschaft fehlt.

ANERKENNUNG DER ZEITLICHEN REIHENFOLGE
(Schätzen wir Erfahrung durch lange Zugehörigkeit?)

Selbst wenn sich Hierarchien verändern und einige MitarbeiterInnen Karriere machen und andere nicht: Lange Zugehörigkeit ist kostbar und Loyalität ein Wert, der geschätzt werden sollte. Der Satz: „Du bist länger im Unternehmen als ich und ich möchte von deiner Erfahrung lernen“ kann Türen öffnen. Widerstand taucht meist dann auf, wenn in einem wachsenden Unternehmen für die „alten“ MitarbeiterInnen Nachteile entstehen. Die Ausnahme: Wenn ein Unternehmen ein „Tochterunternehmen“ gründet, z.B. eine neue Zweigstelle, darf das jüngste Systemmitglied, also die neue Tochter, für eine Weile durchaus den ersten Platz einnehmen. Dies gilt jedoch nur so lange, bis sich im neugegründeten Unternehmenszweig Stabilität einstellt.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die zeitliche Reihenfolge bei Merger & Acquisition. Hier sollten immer beide Erfahrungswerte berücksichtigt werden. Mitar-

beiterInnen, die „unfreiwillig“ vom Unternehmen B zum Unternehmen A kommen und dort „neu“ sind, obwohl sie in ihrem ursprünglichen Unternehmen jahrzehntelange Erfahrung haben, brauchen eine besondere Einbeziehung und Wertschätzung. Überall dort, wo längere Zugehörigkeit keinen Wert hat, entstehen meist Konflikte zwischen den „Alten“ und den „Neuen“ und Know-how wird nicht großzügig geteilt.

In Familien verhält es sich ähnlich. Das Neugeborene darf für eine Weile einen besonderen Platz einnehmen. Dann sollte es in die Reihe der Geschwister zurückkehren und als letztes Kind in dieser Reihe seinen Platz einnehmen. Auch Geschwisterreihen, die in Unordnung geraten, weil Söhne bevorzugt werden oder Kinder sterben, können zu Schwierigkeiten und Instabilität (vor allem der Betroffenen) führen.

ANERKENNUNG VON HÖHEREN LEISTUNGEN FÜR DAS GANZE

(Sind Hierarchien im Unternehmen bzw. in der Familie klar?)

Unternehmen, die unscharfe hierarchische Strukturen haben, sehen sich nach einiger Zeit meist mit Konflikten aller Art konfrontiert. MitarbeiterInnen suchen sich selbst ihren Platz und überschreiten dabei häufig (unbewusst) Kompetenzen, Führungskräfte nehmen ihre Verantwortung nicht wahr und werden zum Beispiel von der nächsten Hierarchieebene „überholt“.

Oft bilden sich im System sogenannte „implizite“ Hierarchien: Es wird heimlich geführt, obwohl es keinen offiziellen Auftrag dafür gibt. Auch Tätigkeitsprofile, die hierarchieübergreifend definiert sind, können zu Spannungen führen: GeschäftsführerInnen, die gleichzeitig auf der nächsten Hierarchieebene zum Beispiel VertriebsleiterInnen sind, finden dort möglicherweise keine ehrlichen AnsprechpartnerInnen, weil die Angst vor Konsequenzen den offenen Dialog verhindert. Aus der Mobbingforschung wissen wir, dass unklare Strukturen Konflikte am meisten fördern.

In Familien verhält es sich ähnlich. Eltern, die ihre Kinder nicht gut versorgen oder ihnen erlauben, alles zu bestimmen, nehmen ihre Aufgabe nicht adäquat wahr. Ein Kind ist idealerweise so lange im Schutze seiner Familie, bis es erwachsen ist und in sein eigenes Leben geht. Positionen zwischen den Eltern oder neben einem Elternteil auf der gleichen Hierarchieebene sind für Kinder ungünstig und beeinflussen meist ihre Handlungen als Erwachsene, weil sie ihren Platz nicht kennen.

ANERKENNUNG VON HÖHEREN LEISTUNGEN UND FÄHIGKEITEN

(Werden Fähigkeiten und Potenziale gefördert?)

Ein Unternehmen, das konkurrenzfähig bleiben möchte, tut gut daran, seine MitarbeiterInnen in ihren Fähigkeiten zu fördern und besondere Leistungen anzuerkennen. Nur eine gute Fehlerkultur erlaubt, Neues angstfrei

auszuprobieren. Besonders in Zeiten der Veränderung, in denen von den MitarbeiterInnen noch mehr verlangt wird, sind besondere Fähigkeiten gefragt und freiwillige Mehrleistung erwünscht. In der Familie verhält es sich ähnlich. Ein Kind braucht die Förderung seiner Potenziale und Fähigkeiten und verliert durch Betonung dessen, was es (noch) nicht gut kann, seinen stabilen Selbstwert.

SYSTEMISCHE AUSGLEICHSPRINZIPIEN

(Stimmt die Balance zwischen Geben und Nehmen?)

Diesem Thema sollte sowohl im Unternehmen als auch in der Familie ausreichend Raum gewidmet werden, denn wenn Ausgleich dauerhaft fehlt, entstehen häufig Unmut und Überforderung. Wer ständig gibt und weniger zurückbekommt, wird mit der Zeit seine Motivation verlieren. Wer hingegen langfristig ohne Ausgleich nimmt, gerät in eine „Schuld“. Die (häufig unbewusste) Belastung, die dadurch entsteht, kann zu starken Spannungen führen und das Betriebsklima und den Familienfrieden gefährden.

Als Stichworte seien nur einige günstige Handlungsweisen genannt:

DER AUSGLEICH IM GUTEN SOLLTE EIN VERMEHRTER SEIN.

(Gute Leistungen sollten anerkannt werden.)

Eine auf Wertschätzung und Anerkennung begründete Unternehmens- und Familienkultur fördert engagierte und kreative MitarbeiterInnen und glückliche Kinder.

DER AUSGLEICH IM ÜBLLEN SOLLTE EIN VERMINDERTER SEIN.

(Das Prinzip Auge um Auge, Zahn um Zahn unterbricht Verbindung.)

Motivation entsteht durch die Benennung von Fehlern und das Lernen daraus. Strenge Strafen wirken meistens trennend – sowohl in der Organisation als auch in der Familie – und bewirken einen inneren oder äußeren Rückzug.

EIN ALLZU EXAKTER AUSGLEICH SOLLTE VERMIEDEN WERDEN.

(Kleinliches Aufrechnen kann trennend wirken.) Großzügigkeit (außer in der Buchhaltung) schafft Verbundenheit. Wer bei jeder guten Handlung berechnet, was er oder sie dafür zurückbekommen sollte, schafft emotionale Trennung. Das betrifft die Organisation und die Familie gleichermaßen.

DER SCHULDNER HAT EIN RECHT AUF MAHNUNG.

(Wer einen Fehler macht, sollte darauf aufmerksam gemacht werden.)

Wer zu unangenehmen Ereignissen oder Handlungen schweigt, macht sich mitschuldig z.B. am schlechten Betriebs- oder Familienklima.

DER AUSGLEICH SOLLTE IN DER WÄHRUNG DES GESCHÄDIGTEN ERFOLGEN.

(Eine unpassende Wiedergutmachung kommt meist nicht an.)

Wer einen Fehler gemacht hat und ihn ausgleichen möchte, erkundet am besten, was angenommen werden kann, damit der Ausgleich die passende Wirkung erzielt.

Überall dort, wo Konflikte mit starker Regelmäßigkeit auftauchen, empfiehlt sich als Diagnoseinstrument eine systemische Strukturaufstellung, sowohl in der Familie als auch im Unternehmen. In Unternehmen, in denen es noch keinerlei Erfahrung mit der Methode gibt, empfiehlt es sich, mit „kleinen Bildern“ anzufangen. Neben der Möglichkeit, für KundInnen „maßgeschneiderte“ Bilder „in den Raum zu stellen“, bringt eine Analyse unter Berücksichtigung der „Systemischen Grundsätze“ sowohl in der Familie als auch im Unternehmen eine Fülle von Informationen, um Konflikte zu minimieren und zu heilen.



* **RENATE DAIMLER**, Systemische Beraterin, Lehrtrainerin, Universitätslektorin, Buchautorin. Ihr Lehrgang für BeraterInnen „Basics der Systemischen Strukturaufstellungen“ ist von der Wirtschaftskammer Österreich zertifiziert. www.renatedaimler.com

Literatur: Renate Daimler, Insa Sparrer und Matthias Varga von Kibéd: Basics der systemischen Strukturaufstellungen. Das Grundlagenbuch zur Methode. Kösel Verlag



Was wir uns erlauben sollen

Wir erlauben uns viel mehr als alle Generationen vor uns. Wir sind freier, mobiler und selbstbestimmter. Doch sind wir das wirklich? Oder leben wir unbewusst noch immer nach alten Mustern, die uns mitgegeben wurden? Dieser Frage geht die Autorin Renate Daimler in ihrem „Buch der Erlaubnis“ nach.



Erlaubt ist für ein Kind, was seine Eltern gutheißen. Und weil wir kein anderes Ziel haben, als geliebt zu werden, bemühen wir uns, ihren Anforderungen zu entsprechen. Wir sind stark und unabhängig, obwohl wir uns nach Versorgung sehnen, wir sind lustig, obwohl wir in unserem Inneren traurig sind, wir sind leise, obwohl wir gern laut und lebendig wären, wir sind besonders fleißig, weil wir durch Leistung Liebe bekommen.

Wer kennt sie nicht, diese Sätze, die uns so hartnäckig begleiten: „Nur die Starken kommen durch!“ – „Der frühe Vogel fängt den Wurm!“ – „Ohne Fleiß kein Preis!“ – „Wer nicht hören will, muss fühlen!“ – „Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen!“ – „Sei doch vernünftig!“ – „Bescheidenheit ist eine Zier!“

Was wir als Kinder lernen, nehmen wir als Verhaltensmuster mit, ob wir es wollen

oder nicht. Sie wurden uns im wahrsten Sinn des Wortes in unser Gehirn „eingepägt“. Renate Daimler erzählt in ihrem vergnüglichen und zugleich tiefgründigen Buch von den vielen Facetten des Erlaubens und lässt ihr eigenes Gelingen und Scheitern dabei nicht aus. Geschichten wechseln sich mit Erkenntnissen der Hirnforschung ab und zeigen uns, dass es lohnend und zugleich herausfordernd ist, den „Fluss der Veränderung“ zu überqueren. Wie wir alte Spuren im Gehirn verändern und neue Wege gehen können, ist das Hauptthema, das sich wie ein roter Faden durch mehr als 300 spannende Seiten zieht. Die Essenz daraus: Es braucht Mut, Geduld und vor allem Selbstliebe.

Die Bestsellerautorin Patrizia Collard, Gast letzten Impulstag für Lebens- und SozialberaterInnen, schreibt begeistert über Daimlers „Buch der Erlaubnis“: „Dieses wunderbare Geschenk (...) ist wie eine kleine Schatzkiste, die förmlich mit guten Ideen, herzerwärmenden Geschichten, hilfreichen Ratschlägen und Tipps überquillt, wenn man sie erst einmal öffnet.“

Renate Daimler: Das Buch der Erlaubnis – Aus Liebe zu mir. Du hast nur ein Leben. Erlaube dir das Beste! Kösel Verlag.



Zur Autorin

Renate Daimler,
Systemische
Beraterin, Lehrtrainerin,
Universitätslektorin,
Buchautorin etc.,
www.renatedaimler.com

SELBSTSCHUTZ ALS BASIS DER GEWALTPRÄVENTION

Erfahrungsgemäß suchen sich potenzielle Täter immer Opfer, von denen sie annehmen, dass sie sich nicht zur Wehr setzen. Genau hier setzt der Selbstschutz im Vorfeld an.

VON HARALD JANISCH *

Selbstschutz ist das generierte Ergebnis von Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. So sollte das Ziel eines effektiven Programmes zur Gewaltprävention die Vermittlung von gereifter Selbstbehauptung sein, verbunden mit der Vermittlung einer Kultur des Friedens, um mit jeglichen Gewaltdynamiken heilsam umgehen zu können. Dabei wird das Bewusstsein um diverse Gewaltformen und friedensbildende Wege anhand eines Gewaltthermometers vermittelt. Im Zentrum steht dabei die strategische Konfliktlösung nach Marshall Rosenberg und Friedrich Glasl, welche wertvolle Konfliktdeeska-

lationsstrategien und zeitlos richtige Wege zur Mediation geschaffen haben. Besonders wichtig ist dabei die pädagogische Vermittlung von Mitgefühl durch Empathie durch die Kommunikationstechniken des aktiven Zuhörens, um Betroffenheit, Schuldeinsicht und Versöhnungsbereitschaft zu kultivieren.

Selbstschutz benötigt auch das Training von körperlichen Fertigkeiten, wobei Sport und Bewegung wertvolle Impulse für die Persönlichkeitsentwicklung eines Menschen liefern. Die moderne Sportkultur gilt in diesem Zusammenhang als essenzielles Experimentierfeld

des Lebens. Die Beziehungen zu Mitmenschen werden dabei optimiert, aber auch die Grenzen der eigenen Persönlichkeit erfahren. Gerade in der Bewältigung von Angst dynamiken kann sportliche Bewegung entscheidende Erfahrungen vermitteln (z. B. wie kann Angst schrittweise in Vertrauen umgewandelt werden) und so als Erfolgsmodell beispielhaft für die Angstbewältigung auch bei anderen Lebenserfahrungen dienlich sein. Dass gerade Kinder und Jugendliche im Sport Wachstum von Selbstvertrauen und Selbstachtung erfahren können sowie einen sozialen Ort menschlicher Geborgenheit vorfinden und erleben, ist hinlänglich wissenschaftlich dokumentiert.

SPORT ALS EXPERIMENTIERFELD VON AGGRESSION UND GEWALT

Besonders durch die menschlichen Beziehungen zu SportpädagogInnen oder zu TrainerInnen kann in positiver Weise auch auf die Entwicklung der sozialen Kompetenzen eingewirkt werden. So lernen Menschen jeden Alters, ihr Verhalten in einer Gruppe zu verändern und Regeln und Normen einzuhalten. Jede Form von Sport vermag Menschen zu helfen, sich selber besser beherrschen zu lernen und die eigene Kraft zu erfahren. Um Trainings- wie auch Lebensziele zu erreichen, braucht ein Mensch ein ausreichendes Maß an Selbstüberwindung und erworbene Selbstdisziplin. Auch der Umgang mit Sieg und Niederlage ist ein wertvoller Beitrag zur Persönlichkeitsentwicklung, denn gerade die Fähigkeit, Konflikte auszuhalten, sich in einem Konkurrenzkampf zu bewähren und die eigenen

Stärken wie auch Schwächen zu erkennen und insbesondere wertschätzend zu akzeptieren, zeugt von einer gereiften und gesunden Persönlichkeit. Besonders der Kampfsport, vermittelt von psychologisch und sportwissenschaftlich geschulten MeisterInnen, ist eine unabdingbare Ressource, um Gewaltdynamiken überwinden zu können. Ein gutes Selbstschutzsystem verbindet die alten Tugenden der Kampfkünste mit den modernen Erkenntnissen aus Psychologie, Pädagogik und Soziologie in Ausrichtung auf die UN-Menschenrechtskonvention.

SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung sind die tragenden Säulen einer erfolgreichen Gewaltprävention. Erfolgreiche Gewaltprävention im Sinne des persönlichen Selbstschutzes setzt an zwei zentralen Säulen an: erstens an der psychosozialen Selbstbehauptung und zweitens an der Selbstverteidigungskompetenz. Jedoch bedingen sich beide in einem Rückkopplungseffekt, denn wer seine eigene physische Kraft erkennt und verspürt, erlebt auch in seinem Inneren plötzlich eine neue Kraftquelle, die nach außen hin als Macht, Stärke, Mut im Sinne der Steigerung von Ich-Stärke und Angstverminderung verspürt wird. Die Entwicklung von Selbstbehauptung ist einem lebenslangen Prozess unterworfen, in dem alle Stationen einer menschlichen Biografie zusammenfließen.

ETHISCHE BASIS WELTETHOS MIT MODIFIZIERUNGEN VON VERALTETEN GUT-BÖSE-DICHOTOMIEN

(HINWEIS: Alle weiteren Begrifflichkeiten entstammen den Bezeichnungen des KI-DO-Selbstschutzsystems, das der Autor dieses Artikels zwischen 1988 und 1998 entwickelte.)

Als pädagogisch-didaktische Grundlage wurde im Rahmen des Vereins KI-DO aus den anthropologischen und ethischen Grundsätzen der Menschenrechtskonvention das Projekt „AHIMSA – das Land in dem die Giraffe wohnt“ entwickelt. Kinder werden dabei im Bewusstsein ihrer UN-Kinderrechte geschult und besonders mit den Inhalten und Methoden der gewaltfreien Kultur vertraut gemacht. Hierbei kommt metaphorisch die Dichotomie „Giraffenkultur versus Drachenkultur“ zur Anwendung. Jedoch wird der Giraffe noch die Löwenkraft zur Seite gestellt, um den Drachen mit der gesunden und heilsamen Wut zurückzudrängen. Das Konzept dieses unterschiedlichen Beziehungs-paares gilt als eine Weiterentwicklung der Metaphorik von Marshall Rosenberg. Dabei wird der Archetypus der Gut-Böse-Dichotomie im mensch-

lichen Geist thematisiert, wobei sich die Giraffe an den Wertekodex eines Erasmus von Rotterdam orientiert, während der Drache allen „Wesenszügen des Machiavellismus“ entspricht. Als Novum gilt das Wesen des Löwen, der in natürlicher Form mit gesunder Aggressivität seine Schutzkugel einfordert. Da unter dem Machiavellismus bzw. der „Drachenkultur“ alle destruktiven Wesenszüge des Menschen subsumiert werden, ist es das erklärte Ziel, mittels einer modernen Giraffenkultur – bestärkt durch die „Löwenkraft“ – den Drachen im Menschen primär zu neutralisieren und sekundär zu transformieren.

SCHUTZKUGEL - ALS SUMME DER SCHUTZZONEN UM EINEN MENSCHEN HERUM



Jeder Mensch bildet um sich eine unsichtbare Sicherheitskugel bzw. eine Schutzkugel, die definiert, wie weit jemand an mich herankommen darf, also wo ich meine Grenzen gesetzt habe. Dabei gilt: Nicht die Außenwelt bestimmt die Größe

meiner unsichtbarer Schutzkugel. Das bin allein ich selbst, mit meinen Gedanken und meinen Gefühlen, die sich in meiner Körperhaltung ausdrücken. Je kleiner das Selbstwertgefühl und die ICH-Stärke von anderen verspürt werden, desto geringer wird auch der unsichtbare Radius meiner Sicherheitskugel sein.

Effektive Selbstverteidigungsmodelle setzen beim Verständnis um die eigene Schutzkugel an, die es als Schutzzonen zuallererst durch ein STARKES ICH zu errichten gilt. Denn je stärker die Ausstrahlung einer Person – im Sinne von mächtigen Antiopfersignalen – ist, desto geringer wird die Gefahr, Opfer von psychophysischer Gewalt zu werden. Ziele von wirksamen Selbstverteidigungssystemen: ein besseres Verhältnis zum eigenen Körper zu entwickeln, die Durchsetzungskraft zu erhöhen, das Erkennen der eigenen Fähigkeiten, die Bewältigung von Ohnmachtsgefühlen in und nach Gewaltsituationen, das Erkennen und auch Respektieren von Grenzen. Denn ein potenzieller Angreifer muss spüren: Dieser Mensch ist zu stark und zu gefährlich für mich. Gewaltprävention im Kampfsport benötigt zusätzlich ein Verständnis für reale Gefahren sowie die Anwendung von effizienten Strategien zur Schadensbegrenzung und insbesondere zur Flucht in einer Gefahrensituation. In Anlehnung an polizeiliche Fakten über Täterprofile und Tatgeschehnisse sollen in der

Präventionsarbeit die wichtigsten Möglichkeiten des Verhaltens bei Gefahren altersgerecht vermittelt und mit Abwehrstrategien wiederholend geübt werden.

Als Methoden werden interaktive pädagogische und psychosoziale Mittel eingesetzt wie etwa Impulsvorträge, Gruppenarbeit, Rollenspiele und Theaterpädagogik. Wesentlich sind wiederkehrende psychosoziale Beratungsgespräche im Sinne von Settings zur Selbstschutz-Ressourcenarbeit. Gemeinsam werden mit Menschen jeden Alters Lösungen für Gewaltsituationen erarbeitet, Körperhaltung und Stimme werden spielerisch geübt. Weiters sollten einfache, aber effektive Selbstverteidigungsgriffe vermittelt werden. Die Kurse sollten entweder nach Bedarf in getrennten Mädchen- und Bubengruppen abgehalten oder, wenn sinnvoll, auch gemeinsam. Angesprochene Themen: Gewalt auf allen Ebenen, Gefühle erkennen und respektieren, Auseinandersetzung mit Grenzen und Grenzverletzungen, NEIN sagen, Hilfe holen, gute und schlechte Geheimnisse, Überwindung geschlechtsspezifischer Sozialisation.

Eine FORDERUNG im Geiste des Konsumentenschutzes: Wegen dieser psychodynamischen Eingriffe in tiefen Schichten der menschlichen Persönlichkeit müssen TrainerInnen von Selbstschutzprojekten LebensberaterInnen und/oder PsychologInnen und/oder PädagogInnen und/oder TherapeutInnen sein.



Foto: H. Sahling - Glamourshots

** MAG. HARALD JANISCH ist Obmann der Fachgruppe „Personenberatung und Personenbetreuung“ in der Wirtschaftskammer Wien und Mitglied des Bundesausschusses in der Wirtschaftskammer Österreich (WKO). Er ist Sportwissenschaftler, psychosozialer Berater, Zivilrechts-Mediator, Universitätslektor, Supervisor, Trainer, Coach, Dozent an Akademien und hat u.a. den Verein „KI-DO – Selbstschutz und Lifemanagement“ für gewaltfreie Kommunikation, psychophysischer Selbstschutz, Konfliktmediation und Erlebnispädagogik ins Leben gerufen. www.kido.at*



NOCH STÄRKER WAHRGENOMMEN WERDEN



**Andreas Herz, MSc, Obmann
des Fachverbands Personenberatung
und Personenbetreuung, im
LEBE-Interview mit Zwischenbilanz,
Ausblick und Appell.**

2020 endet die fünfjährige Funktionsperiode der beruflichen Interessenvertretung in den Wirtschaftskammern, die letzten Wirtschaftskammerwahlen fanden im Februar 2015 statt, 2020 wird es wieder so weit sein.

ANDREAS HERZ: Ja – und ich weise jetzt schon darauf hin, wie wichtig es gerade für die Mitglieder unserer Berufsgruppe ist, an diesen Wahlen teilzunehmen. Ich

verbinde damit auch einen eindringlichen Appell: Unabhängig davon, wem Sie Ihre Stimme geben, gehen Sie bitte zur Wahl. Abgesehen davon, dass es sich dabei um ein zentrales demokratisches Recht handelt, sind gerade wir als vorwiegend Kleinst- und Einpersonnenunternehmen aufgerufen, unseren Interessen Gewicht zu verleihen, wenn wir nicht zwischen den Interessen der benachbarten Berufsgruppen mit ihren gut organisierten

Verbänden aufgerieben werden und bei den großen interessenpolitischen Entscheidungen unter die Räder kommen wollen. Und dieses Gewicht bekommen unsere Interessen nicht zuletzt dadurch, dass wir unsere Interessenvertretung und deren Durchsetzungskraft stärken. Dabei zählt jede Stimme.

Die nicht gerade berauschende Wahlbeteiligung bei Wahlen zu den Organen der sozialpartnerschaftlichen Interessenvertretungen ist ja auch Wind in den Segeln derer, die die Abschaffung dieser Institutionen oder wenigstens deren Aushöhlung fordern.

ANDREAS HERZ: Gerade wenn man sich die Entwicklung unserer Berufsgruppe, der Lebens- und Sozialberatung, in den vergangenen Jahren vor Augen führt, kann man ermessen, welchen Wert eine starke und institutionell fundierte berufliche Interessenvertretung für unsere Mitglieder hat. Einmal abgesehen von

den Serviceleistungen, mit denen wir unsere Mitglieder bei ihrer täglichen Arbeit zu unterstützen versuchen, ist es uns in den vergangenen Jahren doch eindrucksvoll gelungen, dem öffentlichen Bewusstsein in kontinuierlichen Informations- und Imagekampagnen ein produktives und positives Bild unserer noch sehr jungen Berufsgruppe mit ihren drei Fachbereichen psychologische Beratung, Ernährungsberatung und sportwissenschaftliche Beratung zu vermitteln. Dabei ist es auch geglückt, die Vielfalt der drei Fachbereiche unter einem gemeinsamen Dach als besondere Stärke unserer Berufsgruppe zu positionieren.

Aus dieser starken Positionierung resultieren allerdings auch immer wieder Abwehrreaktionen und Begehrlichkeiten benachbarter Interessengruppen.

ANDREAS HERZ: Umso wichtiger ist es, eine starke Interessenvertretung im Rücken zu haben. Wenn sich eine junge, dynamische und innovative Berufsgruppe wie unsere, die mit ihren drei Disziplinen noch dazu sehr viele Themenfeldern besetzen kann, in einem attraktiven, wachsenden Marktsegment wie dem der gesundheitsrelevanten Dienstleistungen so nachhaltig positioniert, erzeugt das unweigerlich Reibungspunkte. Es bedurfte schon einiger Anstrengungen, um die legitimen Ansprüche unserer Berufsgruppe zu verteidigen und unseren Mitgliedern die ihnen gemäß ihren Qualifikationen zustehenden Marktzugänge zu öffnen und offen zu halten. Wir kämpfen laufend gegen Versuche, uns in unseren beruflichen Möglichkeiten unbotmäßig zu limitieren, und sehen uns dabei mitunter auch gezwungen, unsere legitimen Ansprüche vor Gericht zu erkämpfen. Ohne starke Interessenvertretung wären wir diesen Einflussversuchen von mächtigen beruflichen Organisationen, häufig gut organisierten Verbänden bzw. ohne Zurückhaltung lobbyierenden Vereinen recht schutzlos ausgeliefert. Für den Einzelnen bzw. die Einzelne wäre das ein Kampf gegen Windmühlen.

Worin sehen Sie die größten Herausforderungen, die in den kommenden Jahren auf die Expertinnen und Experten der Lebens- und Sozialberatung und auf die Berufsgruppe insgesamt zukommen?

„Ich verbinde damit auch einen eindringlichen Appell: Unabhängig davon, wem Sie Ihre Stimme geben, gehen Sie bitte zur Wahl.“

ANDREAS HERZ: Es wird in den kommenden Jahren schlicht um die Beantwortung der Frage gehen, wohin sich unsere Berufsgruppe mit ihren verschiedenen Fachbereichen in einem sich dramatisch wandelnden Umfeld entwickelt. Wie stellt sich unsere Berufsgruppe den Herausforderungen, die dieser revolutionäre gesellschaftliche Transformationsprozess mit sich bringt – Digitalisierung und Co.? Wie wird sich diese Entwicklung auf unsere Tätigkeiten und Kundenbeziehungen auswirken? Werden wir zum Beispiel in Zukunft mit innovativen Online-Beratungsmodellen reüssieren können? Es kommen eine Menge Fragen auf unsere Berufsgruppe zu.

Wer soll diese Fragen beantworten?

ANDREAS HERZ: Unsere Intention ist es, die Beantwortung auf eine möglichst breite Basis zu stellen, um die Bedürfnisse unserer Mitglieder umfassend in dieses Zukunftsbild einbringen zu können. Wir werden daher in allen Bundesländern Zukunftswerkstätten einrichten, in denen die Weiterentwicklung unseres

Berufsbildes diskutiert werden soll. Ich bin davon überzeugt, dass unsere Berufsgruppe in einem solchen Selbsterfahrungs- und Zukunftsprozess weiter an Profil gewinnen wird und wir uns mit unseren Angeboten und Dienstleistungen in allen unseren Bereichen noch stärker wahrnehmbar machen werden.

Welches Gewicht hatte die nun zu Ende gehende Funktionsperiode für die Entwicklung der gewerblichen Lebens- und Sozialberatung mit ihren drei Fachbereichen?

ANDREAS HERZ: Ich behaupte: Es waren ganz entscheidende Jahre, eine Phase bedeutender Weichenstellungen, mit denen wir das Profil unserer Berufsgruppen schärfen, die Anerkennung unserer Leistungen in einer immer breiteren Öffentlichkeit massiv vorantreiben und unsere berufliche Tätigkeiten auf ein breites und solides rechtliches und gesellschaftliches Fundament heben konnten. Ganz entscheidend dafür waren auch die Weichenstellungen innerhalb der beruflichen Interessenvertretung selbst. Nach der Herauslösung der Lebens- und Sozialberatung aus dem doch sehr breit gefächerten Interessenverbund der gewerblichen Dienstleister und der Neuorganisation in den Fachgruppen und im Fachverband Perso-

„Ohne starke Interessenvertretung wären wir diesen Einflussversuchen von mächtigen beruflichen Organisationen recht schutzlos ausgeliefert.“



Ihre Stimme zählt!

nenberatung und Personenbetreuung konnten wir in dieser Periode zum ersten Mal unsere Kräfte sehr gebündelt und mit noch mehr Nachdruck auf die Vertretung der Interessen unserer Mitglieder aus der Lebens- und Sozialberatung richten. Gerade für eine Berufsgruppe, die so klein strukturiert ist wie die unsere, resultiert aus dieser neu gewonnenen Homogenität auch eine stärkeres Gewicht in der Interessenvertretung.

Zu welchen Anlässen wurde dieses Gewicht in die Waagschale geworfen?

ANDREAS HERZ: Das Psychologengesetz 2013 war nur der Auftakt zu einer Reihe von Fällen, in denen es gelang, die legitimen Ansprüche unserer Mitglieder auf Erbringung und Würdigung ihrer

Leistungen erfolgreich durchzusetzen. Derzeit führen wir zum Beispiel Klage gegen ein österreichisches Bundesland, das unsere Mitglieder in der Supervision de facto von der Leistungserbringung ausschließt, obwohl das Bundesministerium für Digitalisierung und Wirtschaftsstandort eindeutig festgestellt hat, dass für die gewerbsmäßige Erbringung von Supervisionsleistungen grundsätzlich eine Gewerbeberechtigung als Lebens- und Sozialberater oder der Nachweis adäquater anderer Berechtigungen erforderlich ist.

Der Bereich, in dem das Leistungsspektrum der Lebens- und Sozialberatung angesiedelt ist – im weitesten Sinne Krisenbewältigung, Gesundheitsförderung, Prävention –

entwickelt sich extrem dynamisch und gewinnt gesellschaftlich stark an Bedeutung.

ANDREAS HERZ: Ja – und ist auch dementsprechend umkämpft und kompetitiv. Hier gilt es, nicht nur die Interessen unserer Mitglieder zu wahren, sondern unsere Dienstleistungen in allen unseren drei Fachbereichen mit der ganzen Vielfalt, die wir zu den unterschiedlichsten Lebenssthemen beizutragen haben, mit einem starken gemeinsamen Auftreten nach außen noch deutlicher sichtbar zu machen. Zu diesem Zweck haben wir eine österreichweite Internetpräsenz aufgebaut, mit LEBE ein periodisches Magazin ins Leben gerufen und auf Bundes- wie Länderebene eine Reihe von Initiativen und Kampagnen lanciert, um Image und Wahrnehmung nachhaltig zu stärken.

Auch die ExpertInnenpools zielen ja darauf, die Leistungen der LSB noch deutlicher zu positionieren.

ANDREAS HERZ: Mit den ExpertInnenpools, mittlerweile sind es sechs, ist uns in der Tat ein bedeutender Schritt zur nachhaltigen Positionierung in unseren zentralen Themenfeldern gelungen. Die ExpertInnenpools werden von unseren Mitgliedern sensationell gut angenommen, was auch zeigt, wie ausgeprägt der Wille ist, sich über den Erwerb zusätzlicher Qualifikationen noch stärker zu profilieren. In den Zukunftswerkstätten wird es nun darum gehen, gemeinsam die Grundlagen zu entwickeln, um die LSB-Erfolgsgeschichte fortzuschreiben. In Zeiten grundlegenden Wandels werden sich unsere Mitglieder großen Herausforderungen zu stellen haben, es werden sich ihnen jedoch auch enorme Chancen bieten. Gerade in den Bereichen Gesundheit und Prävention entsteht ein riesiger Markt, der für unsere Zugänge und Dienstleistungen geradezu prädestiniert ist. Auf diesem Markt müssen wir uns selbstbewusst mit innovativen und vernetzten Angeboten präsentieren.



Info: Wirtschaftskammerwahl 2020

Die Wirtschaftskammerwahlen werden voraussichtlich im Februar 2020 stattfinden. Wählen können Mitglieder stationär vor Ort in den Wirtschaftskammern oder per Wahlkarte. Die Wahlkarten können ab Herbst beantragt werden. Weitere Informationen gibt es ab Herbst bei den Wirtschaftskammern.

FRESSEN ODER GEFRESSEN WERDEN

Stress-, Zeit- und Konfliktmanagement stehen in unserer immer schneller werdenden und vernetzten Welt hoch im Trend. Gemeinsam mit dem Wunsch nach Ausgleich jeglicher Art werden sich auch immer mehr Menschen bewusst, dass gesunde Ernährung und bewusste Bewegung einen wichtigen Beitrag zu ihrer Lebensqualität beitragen. Ein Plädoyer für einen kooperativen und interdisziplinären Beratungsansatz.

VON MONIKA GREIL*

In der Burnout-Prävention sind alle diese Elemente von zentraler Bedeutung und eng miteinander verknüpft. Während die Bündelung dieser Wissensbereiche für den Kunden auf den ersten Blick praktisch scheint, kann das für den Dienstleister einiges an Konfliktpotenzial mit sich bringen.

FREIER MARKT: WER ZUERST KOMMT, COACHT ZUERST

Erholung ist schon lange nicht mehr die einzige Lösung gegen Stress. Vielmehr rücken die Art und Weise, wie wir mit Dingen des alltäglichen Lebens umgehen, immer mehr in den Vordergrund. Es gilt, den Anforderungen und dem Leistungsdruck der Gesellschaft gerecht zu werden. Ob es sich dabei um die bewusste Zubereitung oder Konsumation einer Mahlzeit, einen flotten Waldspaziergang oder einen deeskalierten Konflikt handelt, spielt im Sinne der Achtsamkeit und der bewussten Steuerung unserer angelernten Automatismen genaugenommen keine Rolle.

METHODIK VERSUS KONKURRENZDENKEN

Hat der Kunde die zugrundeliegenden Techniken der Burnout-Prävention erst einmal gelernt, kann er diese mit Leichtigkeit auch in anderen Bereichen anwenden und verinnerlichen. Genau hier liegt der Hund begraben: Im österreichischen Gewerbebereich sind die Bereiche Ernährung, psychologische Beratung und sportwissenschaftliche Beratung streng getrennt und diese Grenzen auch innerhalb der Sparte der Personenberatung und -betreuung hart umkämpft.

PRÄVENTION VERSUS KRANKHEITSFALL

Das Burnout war aufgrund seiner vielschichtigen Symptome und Entstehungswege bisher nicht als Krankheit anerkannt. Erst vor wenigen Wochen hat die WHO nun erstmals Burnout als Krankheit anerkannt.

Lebens- und Sozialberater arbeiten stets präventiv (vor oder nach einem Burnout). Auch sportwissenschaftliche BeraterInnen dürften nur mit „gesunden“ Menschen arbeiten, nicht mit Verletzten. Als solche können wir Trainingskonzepte erstellen, um den aktuellen bzw. einen gewünschten Trainingszustand zu erreichen, wiederzuerlangen oder zu erhalten. Natürlich gehören auch die psychische Gesundheit und eine ausgewogene Ernährung dazu, damit das gelingt. Nach Verordnung des österreichischen Bundesministeriums müssen Klienten bei Anzeichen, die das Vorliegen einer Krankheit vermuten lassen, nachweislich an eine/n VertreterIn eines Gesundheitsberufs empfohlen werden. Hervorzuheben ist in diesem Fall die Wortwahl „Klient“. Das macht durchaus Sinn: Ein Patient würde keine präventiven oder nachsorgenden Maßnahmen mehr ergreifen, sondern wäre gegebenenfalls in stationärer und ärztlicher Behandlung zur Therapie der körperlichen Folgen des Burnouts.

KAMPF UM DEN KUNDEN

Da es für die vielschichtigen Ausbildungen in der Burnout-Prävention (noch) keine rechtlichen Vorgaben gibt, ist es für den Kunden nicht leicht, Orientierung zu finden und entsprechende Kompetenz vorab festzustellen.



len. Gleichzeitig müssen sich Lebens- und Sozialberater gegen eine Flut an Trainern, Coaches und Beratern positionieren, die zwar nicht die nötigen Zugangsvoraussetzungen für die reglementierten Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung mit sich bringen, aber sich trotzdem ein Stück vom Kuchen abschneiden wollen. Es liegt in unserer Verantwortung, durch Engagement und ständige Weiterbildung in verschiedenen Fachbereichen, unsere Rolle als Experte zu festigen und dieses Wissen den Klienten zugänglich zu machen.

ZUM WOHLER DES KLIEN TEN

Die Bereiche der Burnout-Prävention lassen sich tatsächlich so gestalten, dass durch ein kooperatives, interdisziplinäres Miteinander innerhalb der Branche der Kampf um den Kunden nicht mehr Vordergrund steht. Ziel ist und sollte sein, Hilfesuchenden individuelle, ganzheitliche Lösungskonzepte anzubieten, die auf alle Lebensbereiche umgelegt werden können. Aus diesem Grund sollten alle Beteiligten zum Wohle der Klienten an einem Strang ziehen, statt sich vor (vermeintlicher) gegenseitigen Konkurrenz zu fürchten.

Es gibt nur wenige Lebens- und SozialberaterInnen, die ausbildungs- und gewerberechtlich alle Bereiche abdecken können. Daher sollte es der erste Schritt sein, sich seines eigenen Fachbereichs und der Grenzen zu den anderen Bereichen bewusst zu werden und auf dieser Basis den Dialog mit diesen zu suchen, um sich aktiv auszutauschen und grenzüberschreitende Zugänge zu entwickeln.

NETZWERKEN

Ein weiterer Aspekt einer möglichen Kooperation: Je



***MONIKA GREIL, MSc**, sportwissenschaftliche Beraterin, Burnout-Prophylaxe-Trainerin, Unternehmensberaterin für Unternehmensorganisation, Marketing und Vertrieb, www.institut-fels.at, www.aktivkreativ.com

länger man in diesem Bereich als BeraterIn tätig ist, desto mehr Wissen sammelt sich an, desto dichter wird aber auch das Netzwerk: Beides ermöglicht es, Kunden dann, wenn die Aufgabe den eigenen Handlungs- bzw. Kompetenzbereich überschreitet, qualifiziert an entsprechend fachkundige Personen weiterzuvermitteln, ohne den Eindruck zu erzeugen, sie einfach nur „wegzuschicken“. Auch auf diese Weise können ein interdisziplinäres Miteinander und eine ganzheitliche Betreuung der Kunden begründet werden. Eine solche Weiterempfehlungs- bzw. Vermittlungskompetenz und -kultur zu entwickeln, bedeutet keine Kompetenzüberschreitung, sondern ein Kooperieren über Grenzen hinweg.

Auch innerhalb der sportwissenschaftlichen Beratung würde es Sinn machen, sich vermehrt auszutauschen und intensiver zusammenzuarbeiten, statt als Einzelkämpfer in den Startblöcken zu verharren. In der psychologischen Beratung sind Netzwerktreffen (oft werden sie als „Stammtische“ bezeichnet, was in den Ohren der fitnessorientierten BeraterInnenfraktion nicht ganz so verführerisch klingt) schon gut etabliert, im sportwissenschaftlichen Bereich gibt es so etwas derzeit noch gar nicht.

ÜBER DEN TELLERRAND

Was kann ich als EPU also konkret und auch im Kleinen tun? Ich kann mir zum Beispiel Personen aus den anderen Fachbereichen suchen, mit denen ich mich gut verstehe, und gemeinsam mit ihnen ein Konzept für neue Wege der Zusammenarbeit, des gemeinsamen Auftretens und des wechselseitigen Verweises entwickeln. Ich bin mir sicher, dass viele Kundinnen und Kunden ein solches Netzwerkangebot zu schätzen wüssten. Mit ein wenig Innovationsfreude, davon bin ich überzeugt, würden sich zahllose Optionen für Kooperationen auf-tun. Die Möglichkeiten sind schier endlos. Wir müssen nur über den Tellerrand schauen. Wenn dieser Ansatz gelingt, dann ist der Grundsatz unserer Arbeit erfüllt.

GESUNDHEIT AB HOF

Prävention und Gesundheitsförderung auf ausgezeichneten Auszeit-Bauernhöfen: ein innovatives Konzept, dessen Wirksamkeit von einer Studie untermauert wurde.

2014 haben sich über 20 Interessenpartnerinnen und -partner aus dem Agrar-, Bildungs-, Gesundheits-, Sozial- und Wirtschaftsbereich, darunter Ministerien, Landwirtschaftskammer, Sozialversicherungsanstalt der Bauern, Arbeitsmarktservice, Wirtschaftskammer und das „Ländliche Fortbildungsinstitut Österreich (LFI), zur „ARGE Green Care Österreich“ zusammengefunden. Der gemeinsame Ansatz: „Bauernhöfe verfügen über Ressourcen, die Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen in ihrer Entwicklung positiv unterstützen können. Green Care bietet Bäuerinnen und Bauern zusätzlich neue Chancen der Betriebsentwicklung und damit der Sicherung ihrer Familienbetriebe in wirtschaftlich schwierigen Zeiten.“ Für die operative Entwicklung entsprechender Initiativen wurde der Verein „Green Care Österreich“ gegründet.



„Green Care Österreich“ bietet Bäuerinnen und Bauern die Etablierung ihres Betriebes als „Green Care Auszeit-hof“ an. Dabei handelt es sich um ein Angebot im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention. Die auf den mittlerweile über 20 „Green Care Auszeit-höfen“ vorhandenen Ressourcen werden dabei ganz bewusst in den Dienst der Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden gestellt. Zu diesen Ressourcen zählen allerdings nicht nur Natur, Tiere und der Hof selbst, sondern auch die Bäuerinnen und Bauern mit ihrem vielfältigen Wissen.

ZERTIFIKATSLEHRGANG „GREEN CARE – GESUNDHEIT FÖRDERN AM HOF“

Wesentliche Voraussetzung für die Anerkennung als „Green Care Auszeit-hof“ ist die Absolvierung des LFI-Zertifikatslehrgangs „Green Care – Gesundheit

fördern am Hof“. Dabei werden in 168 Unterrichtseinheiten die Grundlagen zur Entwicklung entsprechender gesundheitsfördernder Angebote am Hof vermittelt. Seit 2015 steht dieser Zertifikatslehrgang regelmäßig in mehreren österreichischen Bundesländern zur Verfügung. Die Auszeichnung zum „Green Care Auszeit-hof“ erfolgt, wenn bestimmte Qualitätskriterien erfüllt werden. Ziel ist, dass sich die Auszeit-hof-Gäste nicht nur entspannen, sondern auch theoretisch und praktisch lernen können, ihren Alltag gesünder zu gestalten. Manche Auszeit-höfe arbeiten auch mit externen Fachleuten zusammen und bieten somit umfassende Angebote in den Bereichen Bewegung, Ernährung und seelische Gesundheit.

WISSENSCHAFTLICHE STUDIE UNTERMAUERT POSITIVE WIRKUNG

Die positive Wirkung der „Green Care Auszeit-höfe“ wurde durch eine Studie der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt (AAU) bestätigt. Laut der Leiterin der Interventionsforschung der AAU, Assoc. Prof. Mag. Dr. Martina Ukowitz, habe sich dabei gezeigt, dass insbesondere Menschen mit einem Bedürfnis nach Erholung und einem naturnahen, gesunden Lebensstil gerne ein solches Angebot in Anspruch nehmen würden. Die positive Wirkung eines Auszeit-Aufenthalts ergebe sich demnach aus dem Zusammenspiel von inhaltlichem Konzept, naturnaher Landschaft und dem Kontakt mit den Menschen vor Ort. Natur und der Wechsel zwischen Theorie, Erleben und anschließender Reflexion würden ineinandergreifen und einander positiv verstärken.

KOOPERATION MIT SOZIALVERSICHERUNGSANSTALT

Von der hohen Qualität der „Green Care Auszeit-höfe“ ist auch die Sozialversicherungsanstalt der Bauern (SVB) überzeugt. Sie fördert den Aufenthalt von Bäuerinnen und Bauern auf einem gekennzeichneten „Green Care Auszeit-hof“ mit dem „SVB Green Care Hunderter“. Voraussetzung ist, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Rahmen von mindestens zwei Nächtlungen aktiv an fünf Einheiten des gesund-

heitsfördernden Programms teilnehmen. Dabei muss ein ausgewogenes Verhältnis von Theorie und Praxis gegeben sein. Diese gesundheitsfördernden Leistungen von Bäuerinnen und Bauern für ihre Berufskollegen sind einzigartig in Österreich.

ANGEBOTSERWEITERUNG DURCH VERNETZUNG UND SYNERGIENUTZUNG

Einige der Bäuerinnen und Bauern besitzen selbst Ausbildungen und Qualifikationen im Präventions- und Gesundheitsbereich. Einer davon ist Manfred König. Er betreibt gemeinsam mit seiner Gattin Elisabeth seit 2004 das Gratzgut, einen jahrhundertealten, 10 Hektar großen Bauernhof im Biosphärenpark Lungau. Seit einigen Jahren beschäftigt sich Familie König vermehrt mit dem Thema soziale Landwirtschaft und hat den Betrieb in diese Richtung weiterentwickelt. Seit 2018 ist der Hof ein ausgezeichnete „Green Care Auszeit-hof“ mit tiergestützter Intervention, Schule am Bauernhof sowie Bio-Austria-Schaubauernhof. Manfred König hat unter anderem die Ausbildung zum Lebens- und Sozialberater am BFI Salzburg abgeschlossen. Derzeit besucht er den Aufbaulehrgang zum Thema Stressmanagement und Burnout-Prävention und sammelt die Praxisstunden für die Gewerbeanmeldung. Für ihn stellen die Natur und sein Bauernhof eine wichtige Arbeitsgrundlage dar.

Einige der „Green Care Auszeit-höfe“ erweitern ihr Angebot am Hof durch Kooperationen mit externen Fachleuten aus dem Präventions- und Gesundheitsbereich. Kooperationen bestehen auf den Höfen beispielsweise schon mit Allgemeinmedizinerinnen, Psychologinnen, diplomierten Physiotherapeuten oder Masseurinnen. Dort, wo solche Zusatzqualifikationen am Betrieb noch fehlen, können in Zukunft Kooperationen mit externen Lebens- und Sozialberatern die Angebote der „Green Care Auszeit-höfe“ sinnvoll erweitern. So können die Betriebe von den Beratungskompetenzen in den Bereichen seelische Gesundheit, Bewegung und Ernährung profitieren und ihren Kooperationspartnern dafür ein spannendes Wirkungsfeld auf dem Bauernhof bieten.

Auszeit-hof Gratzgut
Elisabeth und Manfred König,
Haiden 18, Tamsweg, www.gratzgut.at

Mehr Informationen und alle Auszeit-höfe:
www.greencare-oe.at

Zu Green Care – Wo Menschen aufblühen

„Green Care – Wo Menschen aufblühen“ macht land- und forstwirtschaftliche Betriebe zu Partnern der Sozial-, Gesundheits-, Bildungs- und Wirtschaftssysteme. Der Bauernhof wird in Kooperation mit Sozialträgern und Institutionen zum Arbeits-, Bildungs-, Gesundheits- und Lebensort und ermöglicht eine Vielzahl an Angeboten und Dienstleistungen für junge und ältere Menschen, Menschen mit Behinderungen, körperlichen und seelischen Belastungen. Im Mittelpunkt steht dabei die Interaktion zwischen Mensch, Tier und Natur. Durch dieses innovative soziale Angebot wird die Lebensmittel- und Umweltkompetenz der bäuerlichen Familienbetriebe um eine zukunftsweisende soziale Komponente erweitert. Für bäuerliche Unternehmerinnen und Unternehmer und für Sozialträger und Institutionen stellt Green Care neue Möglichkeiten der Angebotsdiversifizierung dar. „Green Care – Wo Menschen aufblühen“ bildet eine Brücke zwischen Land- und Forstwirtschaft und der Bevölkerung und stärkt somit den Zusammenhalt im ländlichen Raum. Der Verein Green Care Österreich bildet gemeinsam mit neun Landwirtschaftskammern das Kompetenznetzwerk für die Entwicklung und Umsetzung von innovativen Green-Care-Dienstleistungen auf aktiven bäuerlichen Familienbetrieben.

KONTAKT GREEN CARE ÖSTERREICH

Gumpendorfer Straße 15/1/1
1060 Wien
T +43 (0)1/5879528-28,
www.greencare-oe.at
www.fb.me/greencareoe



WEISHEIT IM ALTER

**„Frag doch die Alten, sie werden es dir sagen!“
Hat dieser Satz, selbst eine uralte Weisheit, in
Zeiten eines beinahe manischen Jugendkults
noch Gewicht?**

VON ELISABETH RIEDERER *

In unserer Zeit wird es als Ideal angesehen, möglichst lange jugendlich zu bleiben. Dem Alter werden sämtliche negativen Attribute zugeschrieben. Die Formel „Jugend gleich wertvoll, Alter gleich wertlos“ ist ein Armutszeugnis für eine Gesellschaft und gleichzeitig auch absurd, denn es werden „die Jungen“ auch wieder ganz bald „die Alten“ sein. Wir dürfen im Altern nicht immer nur besorgt den Abbauprozess des Körperlichen und die dadurch verbundenen Mehrkosten für unser Sozialwesen sehen.

Welches Potenzial in der Weisheit des gereiften, alten Menschen für unsere Gesellschaft liegt, wird von der modernen Gesellschaft kaum erkannt – leider ist unserer Zeit das Gespür für den Sinn und die Weisheit des

Alters abhandengekommen. Wer soll denn über „das Geheimnis des Menschseins“ und über „die Spielregeln des Lebens“ noch Bescheid wissen, wenn nicht „unsere Alten“?!

In Weisheit altern hat für mich mit der tieferen Einsicht ins Wesentliche, mit dem Erkennen der Sinnzusammenhänge zu tun. Natürlich hängt gelingendes Altern nicht einzig und allein von Weisheit ab. Äußere Faktoren wie das soziale Umfeld, liebevolles Umsorgtsein, Ängste oder Vereinsamung, Wohlstand oder Mindestrente, relative Gesundheit oder Krankheit, Schmerzfreiheit oder chronische Schmerzen – all das spielt eine Rolle. Und doch ist es die von Plato als Kardinalstugend bezeichnete Weisheit, die einen maßgeblichen Anteil am Gelingen des Alterns hat.

Ein gelungener Lebensabend zeichnet sich meiner Erfahrung nach oft durch folgende Eigenschaften und innere Haltungen aus:

- » Lebensaufmerksamkeit – durch das Bewusstsein der menschlichen Vergänglichkeit und ein „Der-Endlichkeit-ins-Auge-Schauen“ wird das Hier und Jetzt ganz gelebt.

- » Der gelassene Blick auf das immer näher rückende Lebensende ermöglicht ein Loslassen, von der Geschäftigkeit des Alltags und vom Sich-Beweisen, vom Leisten-Müssen.
- » Zu sich kommen und innerlich mit sich selbst und den anderen versöhnt sein. Ein weiser, alter Mensch kennt auch seine Schatten und nimmt diese versöhnlich an.
- » Humor (nicht Spaß, Witz oder Komik) ist eine besonders liebenswürdige und wertvolle Gabe weiser, alter Menschen. Echter Humor ist Ausdruck von Abgeklärtheit, Heiterkeit und Toleranz gegenüber allen Menschen und dem Leben generell.
- » Spiritualität – in dieser dritten Lebensphase sollten wir uns nun endgültig die Frage stellen: „Woraus kann ich schöpfen, damit ich nicht so leicht erschöpft werde?“

Bei allem Bemühen auf den Weg zur eigenen Weisheit sollte uns doch auch klar sein, dass wir auf dieser Welt nie zur Vollkommenheit gelangen können, denn so vollkommen ein menschliches Wesen schon zur Stunde seiner Geburt ist, so unvollkommen (Vollkommenheit ist dem Menschen nicht zugeordnet) wird es trotz aller Anstrengungen ein Leben lang bleiben.

Vielleicht könnte dann folgende Grabinschrift auch für uns gelten:

- » ...sie/er lebte noch, als sie/er starb.
- » „Der Tod macht das Leben nicht sinnlos, denn was wären wir, wenn wir unsterblich wären?“
(V. E. Frankl)

Jeder Mensch weiß tief drinnen, dass er früher oder später sterben muss und dass er sich der Frage nach dem Sinn seines Daseins stellen sollte. Dieser Gewissheit versuchen manche Menschen durch ständige Aktivitäten, extremes Karrierestreben, durch übertriebenen Jugendkult, durch gesteigertes Konsumverhalten etc. davonzulaufen. Sterben tun immer nur die anderen. Tatsache ist aber, dass am Ende eines jeden Lebens der Tod steht.

Das Sterben in unser Leben einzubauen, es nicht von uns wegzuschieben, sondern es als einen Teil des Lebens, als etwas Naturgegebenes zu integrieren, das wäre eine Möglichkeit, um die Angst vor diesem Thema zu verringern. Intensives und bewusstes Leben ist nur möglich, wenn wir achtsam sind und uns schon mitten im Leben auch mit unserer Endlichkeit beschäftigen. Jeder Tag, der vorbei ist, ist vorbei, bis eines Tages mein Leben vorbei ist – wir haben nur dieses eine Leben und daran sollten wir uns gelegentlich erinnern. Nicht um trübsinnig zu werden, sondern um



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

uns an der einmaligen Chance unseres einzigartigen Lebens zu erfreuen. Das Tragische ist ja nicht, dass wir Menschen dazu bestimmt sind eines Tages zu sterben – das haben schon Millionen unserer Vorfahren getan. Das wirklich Tragische wäre doch, sein Leben nicht gelebt zu haben.

Solange ich lebe, klopft das Leben immer wieder an meine Tür und stellt mir die Frage, welche Werte ich in meinem Leben noch verwirklichen möchte und wer (welche Menschen) und was (welche Aufgabe) für mich bedeutsam ist – wodurch ich mein Leben mit Sinn erfülle. Natürlich geht es letztendlich um die Spuren der Liebe, die wir, in welcher Form auch immer, auf dieser Welt einmal hinterlassen werden.

Zwei wesentliche Fragen am Ende des Lebens:

- » Ist es mir gelungen Freude zu empfinden?
- » Hat mein Leben anderen Freude bereitet?

Damit diese Fragen gegen Ende unseres Daseins dann auch mit JA beantwortet werden können, sollten wir sie uns in der Gegenwart – so als eine Art Zwischenbilanz – immer wieder einmal stellen.

PLÄDOYER FÜR DIE SELBSTERFAHRUNG

„Ich habe mich endlich selbst erfahren. War gar nicht so schwer. Ich stand neben mir.“ Gedanken und Anregungen zum Kernstück unseres Berufes als BeraterIn – zur Selbsterfahrung bzw. Selbstfindung.

VON CLAUDIA TUREČEK *

Dieser Artikel ist als eine Art Leitfaden oder – besser noch – als Inspiration gedacht; etwas, das man sich gerne hernimmt und durchliest, wenn die letzte Selbsterfahrung schon einige Zeit her ist und Ansporn und Motivation benötigt wird, sich mal wieder mit sich selbst auseinanderzusetzen. Er ist auch ein Appell an sich selbst und auch an andere, die sich entschließen, zukünftig als Berater und/oder Therapeut zu arbeiten.

Der Appell lautet: Mut zur Selbsterfahrung bzw. -findung und Selbsterkenntnis und dazu, in sich reinzuhören! Danach sind wir bereit, dem Gegenüber achtsam zuzuhören und wahrzunehmen, was dieser Mensch von sich preisgibt. Das Kernstück unserer Arbeit als Lebensberater ist daher aus meiner Sicht die Selbsterfahrung.

Die Kombination aus Selbsterfahrung/-findung und der Erfahrung bei der Arbeit mit Menschen schließt für mich den Kreis in der Beratung und öffnet unglaublich viel Platz für Einsicht, Erkenntnis und die zukünftige Arbeit.

„HIER BIN ICH MENSCH, HIER DARF ICH'S SEIN!“

Dieses Zitat stammt aus Goethes Faust (Teil I, vor dem Tor). Faust und sein Famulus Wagner bewegen sich bei ihrem Osterspaziergang in einem bunten Volksgewimmel. Die Menschen freuen sich an der wiedererwachten

Natur. Faust fühlt sich nicht fremd unter dem einfachen Volk. Sein Monolog, der mit dem Vers „Vom Eise befreit sind Strom und Bäche“ beginnt, endet mit den Versen „Ich höre schon des Dorfs Getümmel, /Hier ist des Volkes wahrer Himmel, /Zufrieden jauchzet Groß und Klein: Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein!“ Man zitiert die letzte Zeile, um auszudrücken, dass man sich in einer bestimmten Umgebung frei von Zwängen fühlt und sich so geben kann, wie man ist.

Sich zwanglos geben, wie man ist – Selbsterfahrung/-findung) stellt ein großes Wort dar: Es geht um einen selbst, nicht um andere, nicht um unsere Freunde, Familie, Kollegen, Bekannten oder Klienten. Die Erfahrung mit sich selbst. Erfahren, wer bin ich? Ich selbst?! Einen Raum, den man nutzt, um sich selbst zu erfahren (finden). Das bedeutet, sich auf den Weg zu machen, um (auch) nach innen zu schauen.

„Selbstfindung ist ein Begriff aus der Entwicklungspsychologie. Er beschreibt einen in der Pubertät beginnenden Prozess, durch den ein Mensch versucht, sich in seinen Eigenheiten und Zielen zu definieren, vor allem in Abgrenzung von der Gesellschaft und ihren Einflüssen. Die Selbstfindung erfolgt auf verschiedenen Ebenen: materiell, sozial und geistig. Sie läuft in mehreren Phasen ab, die meist durch den zunehmenden Grad an Selbstreflexion unterschieden werden. Typische Fragen sind: **Wer bin ich? – Wer möchte ich sein? – „Wie sehen mich andere?“** Ergebnis eines Selbstfindungsprozesses ist ein persönliches Wertesystem und eine mehr oder weniger detaillierte Zukunftsplanung. Angestrebtes Ziel ist oft die Selbstverwirklichung.“
(Quelle Wikipedia: <https://de.wikipedia.org/wiki/Selbstfindung>)

Die Selbstfindung umfasst zahlreiche Lebensbereiche, die davon beeinflusst werden und vice versa:

- » Grundbedürfnisse + Existenzsicherung: Arbeit, Beruf, Heimat, Wohnen, Gesundheit, Versorgung, Nahrung
- » Soziales Umfeld: Familie, Freunde, Partner, Freizeitgestaltung, Hobbys
- » Persönlichkeitsentwicklung: Sinnsuche, Selbstverwirklichung, Wünsche, Ziele, Visionen

Hieraus ergeben sich ganz klar der Nutzen und das Warum für die Selbstfindung bzw. Selbsterfahrung, denn:

Wenn ich etwas liebe und leidenschaftlich gern tue, fällt es meist leicht, eine persönliche Mission zu haben und als relevant anzusehen. Wie einfach geht die Arbeit von der Hand und wie großartig bin ich darin, wenn ich den Nutzen darin sehe und entsprechend dafür bezahlt werde. Passion, Relevanz bzw. Sinn, eine Mission, mich berufen fühlen und die dafür nötigen Fähigkeiten unterstützen dabei, selbstbestimmt zu leben.

Meine persönliche Erfahrung hat mir gezeigt, dass die Wahl der Person, die man sich für die Einzelselbsterfahrung wählt, unabdingbar für eine sinnbringende Beschäftigung mit sich selbst ist. Hier sollte man sich Zeit nehmen, vielleicht wenn nötig mehrmals wechseln und auf sein Bauchgefühl hören. Mal unter Gleichgesinnten nachfragen, sich austauschen, ausprobieren und letztendlich entscheiden, wo man hingehen will. Was bringt ein schnelles Abarbeiten der Selbsterfahrungsstunden, die möglicherweise günstig und unaufwendig sind, auf lange Sicht gesehen? Beziehungsweise was bringt es einem persönlich? Was bringt es dem zukünftigen Klienten, der einem hoffnungs- und erwartungsvoll in die Augen schaut? Ist das nicht das Wichtigste überhaupt, mehr über sich zu erfahren, zu wissen, wer man ist, welche Anteile man in sich trägt und was einem zu dem Menschen macht, der man ist? Ich denke, das ist es! Ich halte es für wichtig, sich jemanden zu suchen, in dessen Gegenwart man sich auf produktive Weise unbehaglich fühlt. Es muss nicht unbedingt jemand sein, der einen so versteht und akzeptiert, wie man gesehen zu werden wünscht, sondern jemand, der einem hilft, sich mit sich selbst zu konfrontieren, sich zu beruhigen und dann die Energie aufzubringen, das zu tun, was man tun muss. Meiner Erfahrung nach braucht es neben der Arbeit mit sich selbst auch noch eine zweite Person, einen Berater oder Therapeuten. Alles allein zu bewältigen, halte ich nicht für sinnvoll – nach dem Prinzip: Vier Augen und vier Ohren sehen und hören mehr als zwei.

Passion, Relevanz bzw. Sinn, eine Mission, mich berufen fühlen und die dafür nötigen Fähigkeiten unterstützen dabei, selbstbestimmt zu leben.



Hier appelliere ich an alle, die zukünftig mit anderen Menschen arbeiten werden oder dies vorhaben. Salopp gesagt werden wir auf andere Menschen losgelassen. Sie kommen zu uns, vertrauen uns etwas an, präsentieren uns manchmal sogar das tiefst Verborgene und größtenteils noch Unbewusste. Sie haben die Erwartung und die Hoffnung, dass wir ihnen beiseitestehen, ihnen helfen, sie unterstützen. Ist es da nicht unsere Pflicht, dass wir alles uns Mögliche daransetzen, diesen Menschen ein stabiles Umfeld, eine angenehme Umgebung und eine gute Atmosphäre zu bieten? Wir sollten klar sein, persönliche Themen entweder für uns selbst geklärt haben oder zumindest während einer Beratung mit anderen für später an einem sicheren Ort gut geparkt haben. Unsere eigenen Lebensthemen haben keinen Platz, wenn ein Mensch mit seinen eigenen Themen vor uns steht und wir gemeinsam an Vorschlägen und Lösungen für diese arbeiten. Wir müssen dennoch dafür sorgen, unsere eigene Lebensgeschichte verstehen zu lernen, diese zu akzeptieren und uns gegebenenfalls mit ihr zu identifizieren. Annehmen was ist, uns versöhnen, daraus lernen, uns selbst bewusst machen, an uns arbeiten und dabei nicht müde oder nachlässig werden.



* **MAG.^a DR.ⁱⁿ CLAUDIA TUREČEK** absolvierte das Biologiestudium an der Universität Wien, ist Diplom-Lebensberaterin in freier Praxis, arbeitet mit Einzelkunden und Gruppen als Supervisorin, ist diplomierte Mentalcoachin und Mentaltrainerin, Kinder- und Jugend-Mentaltrainerin, Verhaltenstrainerin mit prozessorientiertem Methodenansatz und Beraterin beim Verein „Österreichische Lebensbewegung“, hat langjährige Erfahrung in der Pharmabranche (Medizin & Marketing) und Erfahrung im Trainingsbereich, zeigt Flexibilität bei der Anwendung unterschiedlicher Trainingsmethoden (Fokus Mentaltraining).

Ich bin der festen Überzeugung, dass wir im Umgang mit anderen Menschen klar sein müssen, hart formuliert für den anderen funktionieren müssen, uns keine Schwächen erlauben dürfen. Ich meine damit, dass unsere persönlichen Themen in der Beratung keinen Platz haben. Natürlich sollen wir einfühlsam sein und natürlich werden wir mit Inhalten konfrontiert, die wir höchstwahrscheinlich bereits selbst erlebt oder erfahren haben. Es werden Themen auftauchen, die uns mehr oder auch weniger persönlich berühren. Mitfühlen, ja, aber nicht mitleiden. Wir sollten unsere persönliche Bewertung hintanstellen. Wir lösen nicht die Probleme anderer und unsere eigenen dadurch schon gar nicht. Können wir das nicht bewerkstelligen bzw. garantieren, dann haben wir definitiv keinen Platz im Leben eines anderen. Dann ist es Zeit, wieder und wieder die Einzelselbsterfahrung aufzusuchen, uns selbst im Spiegel zu betrachten und uns die Frage zu stellen, ob wir uns selbst bei uns wohlfühlen würden und bereit sind das anzunehmen, was uns gesagt und vorgeschlagen wird. Befinden wir uns selbst in keinem guten Zustand, soll heißen, sind wir nicht wach, klar, gesund (körperlich und geistig) und emotional stabil, dann haben wir nichts verloren im Beratungsstuhl. Dann wird's Zeit, uns selbst wieder „auf die Couch zu legen“ und unseren Berater des Vertrauens aufzusuchen und so lange an uns zu arbeiten, bis wir wieder bereit sind für die Themen anderer.

Es ist unsere Pflicht, dafür zu sorgen, dass es uns selbst gut geht. Wir müssen den Mut und die Verantwortung aufbringen und in jedem Fall zur Einzelselbsterfahrung gehen! Keine Sorge, es tut schon sehr bald gut, denn ist

man achtsam mit und zu sich selbst und ist man bereit sich anzunehmen, wie man ist, mit allen Ecken und Kanten, dann lernt man sehr schnell, ist nicht mehr so leicht aus der Bahn zu werfen und profitiert mehr und mehr von den Gesprächen, Gedanken und Erkenntnissen mit anderen Menschen. Nur wer selbst stabil und geklärt im Umgang mit eigenen Themen ist und seine Ressourcen und Grenzen kennt, kann professionell beraten.

ALSO, SCHON EINEN NEUEN TERMIN FÜR DIE NÄCHSTE SELBSTERFAHRUNG AUSGEMACHT?

Ich habe gerade wieder Lust darauf bekommen und freue mich auf den Satz meiner Therapeutin, wenn ich mit vollem Kopf und doch etwas nervös den Praxisraum betrete und es mir auf dem Sofa bequem gemacht habe: „Was haben sie heute mitgebracht, Frau Turecek?“

Das Herrliche an Selbsterfahrung ist, dass wir all das Gelernte, alle Methoden und Interventionen zuerst einmal an uns selbst ausprobieren dürfen. Wir dürfen selbst Versuchskaninchen spielen: offen, neugierig und wissbegierig sein; uns von den Kollegen und Ausbildnern durch die vielen Methoden zu außergewöhnlichen Gedankenexplosionen führen lassen; Fragen, die hochkommen, notieren und beantworten, wahrnehmen, was uns emotional aus der Bahn wirft oder berührt. Wo's unangenehm wird, wo die Schamgrenze erreicht wird, da sind wir bei der Selbsterfahrung richtig. Wo es sich noch gut anhört, sorry to say, das ist Komfortzone. Wann wird's also aufregend? Wo wird's kritisch? Denn genau da wird's spannend. Von dort aus konnte ich meine persönliche Entwicklungszone ganz klar sehen und mich selbst erfahren!

CHECKLISTE FÜR DIE SELBSTERFAHRUNG

- » Höre nicht auf damit, dich selbst zu erfahren!
- » Mach einen Termin für die nächste Einzelselbsterfahrung (Selbstfürsorge) aus!
- » Nimm's wahr - vor allem aber nimm dich wahr -, wie geht es dir jetzt in diesem Augenblick und vor der nächsten Sitzung mit deiner Klientin / deinem Klienten?
- » Schweißbränder erwünscht - nachdem du es bereits so weit geschafft hast, müssen wir an dieser Stelle nicht mehr über das Verlassen der Komfortzone reden, oder?
- » Sei klar und bei dir - stell keine Vergleiche mit gleichgesinnten Kollegen an, es ist kein Wettbewerb, hier geht's um dich und um deine Reise und vor allem um deine eigenen Selbsterkenntnisse!
- » Schreib deine Gedanken auf - das kleine schwarze Notizbuch bekommt einen neuen Zweck!
- » Habe eine Vision - und hast du keine, viel Spaß bei der Visionsarbeit!



HERAUSFORDERUNG PAARBERATUNG

Paarberatung fängt an, wenn etwas zu Ende geht oder zu Ende gegangen ist. Paare beziehen sich in dieser Situation auf etwas, was nicht mehr da ist.

VON GOTTFRIED KÜHBAUER *

AUF LEBEN UND TOD
Die radikalste Form der Paardyade ist die exklusive Liebesbeziehung. Eine ihrer zentralen Merkmale ist die Zerbrechlichkeit.

Sie ist ständig von ihrem Untergang bedroht. Da die Dyade nur aus zweien besteht, zerstört der Austritt des einen sofort und unmittelbar das Ganze. Das gilt nicht nur für KlientInnen, sondern auch für uns BeraterInnen. Wer von uns BeraterInnen war nicht, ist noch oder nicht mehr, wieder, noch immer in einer Paarbeziehung?! Die Erzählungen unserer KlientInnen triggern uns. Eigene Liebes-, Lust- und Scheiter-Geschichten poppen auf. Sie berühren und erinnern uns an unsere eigenen oft leidvollen Erfahrungen, egal, welcher Theorie und Bera-

tungsmethode wir uns verschworen haben. Die eigenen Beziehungserfahrungen beeinflussen erheblich unsere beraterische Haltung. Nicht nur deshalb ist Paarberatung eine der schwierigsten Beratungsformen; auch die Komplexität und die Dynamik des Beratungsprozesses sind für den Berater bzw. die Beraterin bedeutend höher.

HAFEN NEUTRALITÄT

Die Antwort auf diese Herausforderung, zum Wohle der Klienten und unserem eigenen, ist die Neutralität bzw. die Allparteilichkeit. Neutralität ist eine beraterische Methode, deren pragmatisches Ziel es ist, den Paarberater bzw. die Paarberaterin in den Augen der Klienten neutral erscheinen zu lassen. Neutralität ist eine Strategie; meist tun wir so, als wären wir neutral. Gut geschauspielert kann effektiver sein, als schlecht authentisch zu sein. Neutralität ist Mittel zum Zweck. Die soziale, Konstrukt-, Methoden-, System- und Problemlösungs- bzw. Veränderungs-Neutralität ist die mächtigste Interventionsform der professionellen Beraterin bzw. des Beraters. Allparteilichkeit ist noch anspruchsvoller. Wenn man sich auf beide Partner gleich einlässt, ist das schwieriger, als sich auf niemanden einzulassen. Doch man kann im professionellen Kontext so tun, als wäre man neutral, und trotzdem authentisch sein.

Gedanken

„(...) Das Bewusstsein vorausgesetzt, dass auch zwischen den nächsten Menschen unendliche Fernen bestehen bleiben, kann ihnen ein wundervolles Nebeneinander erwachsen, wenn es ihnen gelingt, die Weite zwischen sich zu lieben, die ihnen die Möglichkeit gibt, einander in ganzer Gestalt und vor einem großen Himmel zu sehen (...).“

Rainer Maria Rilke

MEHRERE AUFTRAGGEBERINNEN

Paarberatung ist, mehr noch als Einzelberatung, ein Empfehlungsgeschäft. Dies zu bedenken ist nicht unwichtig, da bei jeder Überweisung die Erfahrungen der Klienten mit uns auf die überweisende Person zurückfallen. Und auch diese, egal, ob Ex-KlientInnen oder KollegInnen, müssen bedient werden. Denn negatives Feedback fördert weder die Reputation noch das Geschäft.

WIR MÜSSEN SCHMECKEN

Menschen sind nicht direkt beeinflussbar, wir können nicht direkt in die Psyche unserer KlientInnen hinein intervenieren, auch wenn wir das möglicherweise so gelernt haben. Die KlientInnen entscheiden, was brauchbar ist und schmeckt. Unsere Hypothesen sind Hilfsinstrumente, um uns arbeitsfähig zu machen, und zugleich Leuchtbotschaften unserer subjektiven Sichtweisen. Noch dazu: Es sind immer Momentaufnahmen, worauf man schaut, es könnte auch ganz anders sein.

ÄPFEL UND BIRNEN

Es macht Sinn, zwischen Partnerschaft und Liebesbeziehung zu differenzieren, um Verhandbares von

Nichtverhandelbarem zu unterscheiden. Beides sind zwei verschiedene Sinnsysteme mit verschiedenen Handlungslogiken. In der Partnerschaft herrscht der Tauschmodus, alles ist verhandelbar. In der Liebesbeziehung herrscht der Geschenkmodus, nichts ist verhandelbar. Das klingt möglicherweise disharmonisch. In unserer romantischen Harmonieerzeugungskultur geht es vorrangig um die Herstellung von Gemeinsamkeit und die Verleugnung von Unterschieden.

ZWEI VERÄNDERUNGSRICHTUNGEN BEI PAAREN

Wir können die interaktionelle Zirkularität des Paares bei der Problemerschaffung und -erhaltung stören oder die intrapsychische Zirkularität im Erleben der Einzelpartner, durch welche feste Verknüpfungen von Wahrnehmung, Interpretation und Bewertung entstehen. Bei Paaren herrscht oft das Gefühl, dass sich bloß der jeweils andere zu verändern bräuchte, um das Problem zu lösen. Dieser erfolglose Lösungsansatz wird bereits als Muster in die Beratung mitgebracht. Jedoch: Jede Lösung bzw. jedes Verhalten ist aus der Sicht des oder der Handelnden subjektiv richtig. Auch bestehen oft beide Partner auf dem gleichen Recht auf Nichtveränderung. Allgemein scheint es so, dass nicht die fehlende Lösung das Problem ist, sondern der Preis, den sie kosten würde. Kommt es doch zur Lösung, muss diese nicht gleich das Endresultat sein, sondern der Gewinn entsteht auch durch die Dynamik des neuen Weges.

BERATERINNEN - ANWÄLTINNEN DER AMBIVALENZ

Ambivalenzen sind für BeraterInnen interessante Herausforderungen wegen des normalerweise erhöhten Drucks. Wenn der Berater bzw. die Beraterin die Kunst beherrscht, veränderungsneutral zu bleiben, ist die Zeit der Verbündete des Beraters bzw. der Beraterin. Er/sie darf es nicht eiliger haben als das Paar. Ambivalenzen halten die Situation offen und unentschieden. Wir können KlientInnen auf ihrem Weg zur Selbstbestimmung unterstützen, indem wir uns nicht auf eine Seite des Dilemmas schlagen. Im Übrigen ist die Ambivalenz die Freundin der Nichtveränderung. Diese Freundschaft bleibt so lange bestehen, wie die (meist strategischen, verdeckten) Vorteile in der Auseinandersetzung nicht vom Veränderungs- und Leidensdruck übertroffen werden.

DILEMMAS REITEN

Ein Dilemma ist oft eine Eintrittskarte in die Beratung (Selbsterklärung für die Inanspruchnahme von Beratung). Bei Dilemmas soll der Berater bzw. die Beraterin kein Anliegen vertreten. Der Klient bzw. die Klientin verwaltet „entweder/oder“, der Berater/die Beraterin „beides“. Das ist manchmal für BeraterInnen schwer

auszuhalten, werden wir doch oft als Entscheidungs- und Lösungslieferanten gesehen. Um dies durchzuhalten, gilt der gleiche Grundsatz wie in der Sexualberatung: Der affektive Schmelzpunkt des Beraters/der Beraterin muss höher sein als der beider Klienten.

INNERE KONTENFÜHRUNG

Die Gerechtigkeit muss vom Berater bzw. von der Beraterin immer mitgedacht werden. Der positive Ausgleich zwischen Nehmen und Geben ist ein zentrales Grundprinzip der Paarbeziehung. Er stärkt das (Paar-)System, weil er die gute Absicht, Großmut und Liebe erkennen lässt. Primär Nichtgesättigte haben es hier schwerer. Nicht befriedigter Hunger nach Liebe und Anerkennung in der Kindheit kann im Erwachsenenleben vom Partner nicht mehr gestillt werden. Für einen Hunger in der Vergangenheit kann man nicht „nachessen.“ Geht die Person mit alten unreflektierten Bedürfnissen in eine Beziehung, eröffnet sich eine alte Baustelle im neuen Land.

KLIPPE - AFFÄRE & AUSSENBEZIEHUNG

Der Haken liegt nicht unbedingt nur bei den Personen, er liegt im Modell. Die meisten Paare wünschen sich eine romantische und zuverlässige Partnerschaft. Aber sie entkommen nicht der Paradoxie, dass mit dem Vertrauen die Sehnsucht schwindet. Was man hat, begehrt man nicht mehr (so). Und so stellt sich die Frage: Wie finden Paare einen Weg aus dem Dilemma, Bindung und Begehren mit derselben Person lebenslang erfahren zu wollen? In diesem Auftragssegment sind wir als neutrale oder allparteiliche BeraterInnen besonders gefordert. Hier führt uns die Problembeschreibung unseres Gegenübers in den Magmabereich unserer Glaubenssätze und Werte, die dann in Gefahr sind, fraktal zu zersplittern, hat man nicht eine feste Meinung, wer der oder die Schuldige ist.

WAS IST EIN ERFOLG?

Wir können dem Paar helfen, über die Brücke zu gehen und den jeweils anderen für die kurze Zeit der Beratung in seinem Land zu besuchen. Beratung kann verstanden werden als Nährboden im Jetzt, damit die Sehnsucht nach mehr aufkommt. Der Auftrag an uns als BeraterInnen könnte lauten: dem Paar behilflich zu sein, sich gegenseitig besser kennen und verstehen zu lernen. Ein gesundes Maß des besseren Verstehens ist, wenn das Verstehen dem Verständnisvollen keinen Verzicht auf wichtige Bedürfnisse abringt; außer der Verzicht ist ein Liebesgeschenk. Das ist Glück.



* **GOTTFRIED KÜHBAUER**, Diplom-Lebensberater, ist Autor des Buches „Liebe trotz Partnerschaft. Damit es, egal wie es ausgeht, gut weitergeht!“ Curriculum: Systemische Paartherapie am IGST Heidelberg; Aus- und Weiterbildungen bei Ilse Gschwend, Graz; 17 Jahre Mitarbeiter der Männerberatung Wien und Personal- und Organisationsentwickler in sozialen NPOs; ab 2001 Lehrgangsführung in Ausbildungen für Diplom-LebensberaterInnen und PaarberaterInnen; seit 2005 führt er das „Österreichische Institut für Beratung in Beziehungs-, Trennungs- u. Scheidungsfragen“ (ÖIT). Ab 1998 selbstständig in privater Praxis in Wien tätig. www.kuehbauer.at.

Liebe trotz der Partnerschaft

Ein „Fachbuch für Sehnsüchtige“ nennt der bekannte Paarberater und Mediator Gottfried Kühbauer sein aktuelles Buch „Liebe trotz Partnerschaft. Damit es, egal wie es ausgeht, gut weitergeht!“ Es enthält Geschichten über die Liebe und ihren Wandel, wie das Leben sie schreibt, sowie Anregungen und Inspirationen für ein glücklicheres Beziehungsleben.



Zum Autor

Gottfried Kühbauer ist Dipl. Lebensberater, seit 1998 selbstständig in privater Praxis in Wien tätig und führt das „Österreichische Institut für Beratung in Beziehungs-, Trennungs- u. Scheidungsfragen“ (ÖIT). Buch-Trailer und Leseprobe unter: www.kuehbauer.at.

In der Intimität sieht Gottfried Kühbauer die vitale Lebensform für Paare. Er beschreibt realistische Wege zu mehr Beständigkeit in der Beziehung und gibt der Sehnsucht Platz zur Erfüllung. Die schwere Entscheidung: „gehen oder bleiben“ transformiert sich bei ihm vom Dilemma zum Tetralemma der zusätzlichen Möglichkeiten. Und er weitet den Sinn des Paarseins auf eine umfassende Schau hin zu Größerem.

Gottfried Kühbauers Beratungsansätze sind ungewöhnlich. Er unterscheidet zwischen Partnerschaft als Tauschmodus, in dem alles verhandelbar ist, und Liebesbeziehung als Geschenkmodus, in dem nichts verhandelbar ist. Er propagiert drei Bausteine für die Paarbeziehung: Intimität, Begehren und Verbindlichkeit. Beim Thema Treue spricht er vom ambivalenten Dilemma, Bindung und Begehren lebenslang mit derselben Person erfahren zu wollen, und behauptet, dass bei Affäre oder Außenbeziehung Liebesfähigkeit auch Entscheidungsfähigkeit ist.

In seinen „Apps für eine gute Entscheidung“ gibt er dem erlebten Leben den Vorrang vor dem erzählten Leben. Er bekämpft die Romantik und meint: „Romantik ist die Babykost der Partnerschaft, die bewusste Liebe die Erwachsenenkost.“ Bei Trennung oder Scheidung empfiehlt er einen Sehnsuchts-Check und merkt dazu an: „Je größer die Sehnsucht, umso höher kann der Preis für das Gehen

sein.“ Er benennt auch einen Überpreis bei häufig wechselnden Beziehungen und spricht von der begrenzten Kapazität des seriellen Liebens. Im letzten Abschnitt: „Nährboden für die Zukunft“ markiert er mit heißem Herz einen möglichen Weg für ältere Paare oder Ältere in jungen Beziehungen.

Kühbauer kann aber auch konfrontativ und stellt fest: „Nicht-Können ist meistens ein Nicht-Wollen,“ und er versteigt sich zur Behauptung, dass beide Partner das gleiche Recht auf Nichtveränderung haben. Das Buch, mittlerweile ein Longseller, berichtet mit viel Gefühl vom Fluss des Paarseins durch das Leben im vollen Geschlechter-Diskurs. Es ist unterhaltsam wie ein Roman, geeignet für Frauen und Männer in allen Beziehungsphasen, aber auch für Singles in Aufbruchsstimmung.



Gottfried Kühbauer:
Liebe trotz Partnerschaft. Damit es, egal wie es ausgeht, gut weitergeht! Edition Summerhill.

EIN
KLARES
JA
ZU SICH
SELBST

Selbstfürsorge: ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einem selbstbestimmten und erfüllten Leben.

VON EVELINE HAHN *

Wir Menschen sind von Grund auf soziale Wesen. Wir lieben unsere Familie und unsere Mitmenschen und oft rennen wir uns die Seele aus dem Leib und tun alles, damit es allen rund um uns gut geht und sich alle möglichst wohlfühlen. Erst wenn es uns zu viel wird, nehmen wir uns vor: „Nächstes Mal wird das anders, da tue ich nicht mehr so viel. Da sage ich dann ganz einfach einmal Nein.“ Gleichzeitig hören wir eine leise innere Stimme, die uns sagt: „Mach dir nichts vor, du wirst es wieder machen, wie immer!“

Der Alltag und die Gewohnheiten haben uns fest im Griff. Wir pflegen unsere Freundschaften und gehen unserer täglichen Arbeit nach. Ob wir wollen oder nicht. Es gehört zu unserem Leben und wir hinterfragen unsere Gewohnheiten gar nicht mehr: Und wir tun, was wir meinen, tun zu müssen.

Doch wo bleibe ich selbst? Wo sage ich immer wieder JA, obwohl ein NEIN angebracht wäre. Wo ist das NEIN für meine gesunde Abgrenzung und wo das JA für meine Selbstfürsorge? Wer in mir bestimmt, ob ich JA oder NEIN sage?

WELCHE INNERE STIMME BEWEGT SIE?

Das ist die Frage, mit der wir unseren Kundinnen und Kunden in der Beratung begegnen: Welche innere

Stimme bestimmt hauptsächlich Ihr Leben? Ist es Ihr angepasstes ICH, das alles tut, um geliebt zu werden? Oder Ihr Antreiber, dem Ihr Tun nie gut genug ist und der meint: „Etwas geht immer noch.“ Oder Ihr innerer Kritiker, das ängstliche Kind, oder eine andere Teilpersönlichkeit, die auch heute in Ihrem Erwachsenenleben noch immer nicht adäquat auf Ihre Lebenssituationen reagieren kann?

CHEF BZW. CHEFIN IM EIGENEN ICH

Als diplomierte Lebensberaterinnen und Lebensberater unterstützen wir Menschen in Seminaren, Workshops oder in Einzelberatung dabei, mit diesen inneren Stimmen in Kontakt zu kommen. So lassen sich z.B. in einer Aufstellung auf dem Systembrett diese inneren Stimmen sichtbar machen, um ihnen in der Beratung schließlich einen passenden Platz im Inneren zuzuordnen zu können. Damit diese Menschen selbst wieder Chef und Chefin im eigenen Haus sind.

Das ist das Geheimnis reifer Menschen. Denn Menschen können wählen, welche innere Stimme in welcher Situation hilfreich ist. So kann ein klares NEIN ausgesprochen werden, wenn es angebracht ist, unabhängig von der Reaktion des Gegenübers.

Ein klares JA zu sich selbst ist ehrlich und stärkend. Es ist so, wie wenn jemand in seinem bzw. ihrem Inneren eine Kerze anzünden und so das Herzlicht leuchten lässt. Solche Menschen strahlen und sind ein leuchtendes Beispiel für ihre Mitmenschen. Erst wenn wir selbst für uns sorgen, können wir für andere da sein, ohne auszubrennen. So wird aus dem JA zu sich selbst auch ein JA zum anderen. Als Lebensberaterinnen und Lebensberater unterstützen wir unsere Kundinnen und Kunden beim Anzünden ihrer inneren Kerze.

* **EVELINE HAHN** ist Diplom. Lebensberaterin mit eigener Praxis (seit 2006) in Sulz in Vorarlberg sowie seit 2017 auch Ausbilderin für Lebensberaterinnen und Lebensberater. Davor war sie 27 Jahre lang als Kundenberaterin bei einer Bank tätig. Ausbildungen: Diplom-Lebensberaterin bei DDr. Bánffy in Innsbruck; NLP Practitioner zertifiziert nach DVNLP; Hypnoseausbildung Eggetsberger/Wien; Dipl. Mentalcoach und Mentaltrainerin Institut Mental Power, Schweiz; Systemische Strukturaufstellung Institut EAST Renate Daimler, Bregenz/Wien; EFT (Emotional Freedom Techniques), Dr. Reto Wyss, Schweiz; Medialität als Lebensverständnis und als Beruf, Andrea Schirnack, Deutschland. www.evelinehahn.at

DIE ANGST VOR VERÄNDERUNGEN

Warum es so schwer ist, etwas im Leben zu verändern.

VON GABRIELE KOFLER *

Häufig schwimmen wir lieber in der bekannten Suppe weiter, obwohl wir längst unglücklich sind mit der Situation. Immer wieder fällt auf, dass Menschen nur dann etwas ändern, wenn sie mit dem Rücken an der Wand stehen. Sie nehmen viel Kummer und Schmerzen auf sich, bevor sie etwas ändern.

Außenstehende sind oft schon genervt von den ewig gleichen Geschichten und können nicht verstehen, warum jemand nicht schon längst etwas ändert – eine Beziehung endlich beendet, einen Job kündigt, jemandem die Meinung sagt oder umzieht. Meist wissen die Betroffenen selbst, was sie tun oder ändern können, kommen aber irgendwie nicht ins Handeln.

Der Grund ist, dass Veränderung oft Angst macht. Das Vertraute und Bekannte zu verlassen, selbst wenn es unglücklich macht, ist oft mit Unsicherheit und Angst verbunden. Denn das, was ich bereits kenne, scheint irgendwie doch besser zu sein, weil ich weiß, wie ich handeln muss, wie ich mich vielleicht auch schützen kann.

„Sobald man merkt, dass man im Kreis geht, ist es an der Zeit aus der Reihe zu tanzen.“

Und wer garantiert mir denn, dass es dann auch besser wird, wenn ich mich aus dem Altbekanntem herauswage? Alle Vorschläge von außen werden mit einem



* **GABRIELE KOFLER**, Akad. Mentalcoach mit eigener Praxis in Bregenz, begleitet Menschen in Konflikten und Lebenskrisen; Studium zum Akademischen Mentalcoach an der Universität Salzburg, Systemisch kunsttherapeutische Supervisorin, Systemischer Coach; eingetragen im ExpertInnenpool Supervision beim Fachverband Personenberatung und Personenbetreuung; weitere Aus- und Weiterbildungen, www.geh-spuer.at

„Ja, aber...“ weggeschoben und ihre Umsetzung für nicht möglich erklärt. Vorteile und Chancen werden nicht wahrgenommen. Alle Änderungsvorschläge prallen auf Widerstand. Es könnte ja noch schlimmer werden. Vor diesem Szenario wollen wir uns schützen.

Dabei gibt es Strategien und Möglichkeiten, aus dieser „altbekannten Suppe“ herauszukommen: wieder Entscheidungen zu treffen, das Leben aktiv in die Hand zu nehmen und die Angst zu überwinden. Z. B. die Veränderungen in kleine überschaubare Schritte zu packen oder den Widerständen empathisch auf die Spur zu kommen. Fragen können wichtig sein:

Was will ich?

- » Was lässt meine Augen leuchten und mein Herz höherschlagen?
- » Was bin ich bereit dafür zu opfern oder zu tun?
- » Welchen Schritt traue ich mir in Sicherheit zu?

Bei diesem Hinterfragen des vermeintlich Unveränderbaren und bei der Überwindung der Widerstände bieten Lebens- und Sozialberater sehr gute Unterstützung.



INTEGRATIVE ERNÄHRUNGSBERATUNG ALS PRÄVENTION

„Ernährungsberatung? Brauche ich das? Ich ernähre mich doch eh gesund. Und ich habe doch auch keine Beschwerden, die etwas mit dem Essen zu tun haben könnten, oder?“
Fragen und Aussagen, mit denen ich als Ernährungsberaterin fast täglich konfrontiert werde. Über die präventive Funktion integrativer Ernährungsberatung.

VON SUSANNE LINDENTHAL*

Medien und öffentliche Meinung sind voll von Pseudoinformationen, was denn gesunde Ernährung sei, diverse Ernährungstrends tun das ihre. Jeder Mensch sieht sich natürlich auch als Experte für seinen eigenen Körper, schließlich ernährt er sich ja schon ein Leben lang selbst. Den meisten meiner Gesprächspartner ist vielfach gar nicht bewusst, was man mit einer individuell angepassten Ernährung alles erreichen kann. Im Mittelpunkt stehen oft nur die Energieaufnahme und Verbrauch. Gemessen werden Energiezufuhr und Energieverbrauch in Kilokalorien (kcal, umgangssprachlich Kalorien). Das Wörtchen „Kalorien“ hat dabei häufig einen negativen Beigeschmack. So manche Frau kennt das nur zu gut, das Kalorienzählen, und macht dann oft noch eine Einheit Sport, um den Verbrauch anzukurbeln, um ja nicht an Gewicht zuzulegen.

Dieser Ansatz ist allerdings eine massive Reduktion des Themas Ernährung auf ein Minimum. Es geht um wesentlich mehr als nur um die Energiezufuhr. Es ist schon richtig: Die Energie, die unser Körper tagtäglich braucht und verbraucht, kommt aus der zugeführten Nahrung (und chinesisch gesehen auch aus der Atmung). Die energieliefernden Nährstoffe sind dabei die Makronährstoffe Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett sowie eine ausreichende Menge an Ballaststoffen. Dabei kommt es auf die optimale Verteilung an. Daneben braucht unser Körper aber auch viele unterschied-

liche Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die zwar keine Energie liefern, aber für viele Stoffwechselforgänge im Körper unverzichtbar sind. Das ist der Treibstoff, den unser Körper braucht. Wenn der Treibstoff allerdings nicht perfekt abgestimmt ist, dann läuft das Vehikel nicht einwandfrei. Ich vergleiche das gerne mit einem Auto. Wenn es um das Öl fürs Auto geht, kaufen wir oft das teurere, hochwertigere Öl und auch beim Treibstoff würden wir in ein Dieselfahrzeug niemals Benzin tanken. Wir wissen, das tut dem Motor gar nicht gut.

Bei unserem Körper nehmen wir das manchmal nicht so genau. Dabei ist unser Körper sehr geduldig. Es dauert meist Jahre, bis er sich wehrt. Doch irgendwann kommt der Augenblick, an dem der Körper aufschreit und ein Signal setzt. Leider sind diese Signale manchmal nicht sehr eindeutig. Häufig erkennen wir sie nicht sofort oder ignorieren sie geflissentlich.

Um beim Auto-Vergleich zu bleiben: Wenn im Auto eine der Kontrolllampen aufleuchtet, dann bekommen wir regelrecht die Panik und vereinbaren sofort einen Termin in der Werkstatt. Wir lassen das Auto reparieren und geben auch meist eine Menge Geld dafür aus, um dann beruhigt weiterfahren zu können. Wenn bei unserem Körper eine Kontrolllampe aufleuchtet, dann überkleben wir das gerne mit einem „Pflaster“, nehmen etwa schon beim ersten Anzeichen von Kopf-



oder Menstruationsschmerzen eine schmerzstillende Tablette und machen weiter wie bisher. So lange, bis dann tatsächlich alle Alarmglocken schrillen und die Blutwerte bereits besorgniserregend ausfallen. Dabei könnte man mit Hilfe einer Ernährungsberatung das Problem schon viel früher beim Schopf packen und lösen.

Störungen der Verdauung wie zum Beispiel häufige Blähungen, Blähbauch, Völlegefühl, weicher Stuhl, Ver-

stopfung, übel riechender Stuhl, aber auch Sodbrennen, häufige Übelkeit, Magendrücken oder Bauchkrämpfe sind ernste Anzeichen, dass etwas nicht stimmt im Körper. Weitere Anzeichen für Ungleichgewichte, die mit Hilfe einer Ernährungsberatung und einer individuell angepassten Ernährung behoben werden können, sind ständige Kopfschmerzen, Migräneanfälle, Schwindelgefühle, Infektanfälligkeit und häufige Erkältungen, Appetitlosigkeit, Heißhungerattacken, verminderte oder verstärkte Durstgefühle, Hitze- oder Kältegefühle



* **MAG. SUSANNE LINDENTHAL**, Ernährungswissenschaftlerin und diplomierte TCM-Ernährungsberaterin mit Fachdiplom in integrativer Ernährungstherapie. Seit April 2018 als 2. Vorsitzende im Vorstand des „Verbands der Ernährungswissenschaftler Österreichs“ (VEÖ), kooptiertes Vorstandsmitglied in der g5e – Gesellschaft für Ernährung nach den fünf Elementen. Stellvertretende Bundessprecherin für Ernährungsberatung, Mitglied im Fachgruppenausschuss der WKO Niederösterreich. Praxis essenbelebt in Baden bei Wien. www.essenbelebt.at

im Körper, Müdigkeit und Schlafstörungen, Menstruationsbeschwerden, Wechselbeschwerden, Wassereinlagerungen, Zahnfleischbluten oder Bläschen im Mund (Aphten), um nur einige zu nennen. Daneben macht eine Ernährungsberatung Sinn, um den erhöhten Nährstoffbedarf gut abzudecken, wenn man sich in einer besonderen Lebensphase wie z. B. in der Schwangerschaft, in der Stillzeit oder im fortgeschrittenen Alter befindet. Ein Milchstau oder ein Milchbildungs-mangel kann ebenfalls ein Signal des Körpers sein, dass die Ernährung nicht optimal ist.

WIE KANN ERNÄHRUNG HELFEN UND WAS IST INTEGRATIVE ERNÄHRUNGSTHERAPIE?

In meinen Beratungen verbinde ich das Beste aus zwei Welten: die moderne Ernährungswissenschaft und die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Die westliche Ernährungslehre orientiert sich an den Nährstoffen, deren optimaler Verteilung und am Energieverbrauch des Einzelnen.

Die 5-Elemente-Ernährungslehre nach der Traditionellen Chinesischen Medizin teilt die Lebensmittel nach ihrem Organbezug, ihrem Temperaturverhalten und ihrer Wirkung im Körper ein. Ebenso wie die Lebensmittel eingeteilt werden, wird der Zustand der Klienten auf ihre Ungleichgewichte geprüft und die Lebensmittel entsprechend eingesetzt, um diese Ungleichgewichte zu beheben. Dabei steht in den Beratungen der Mensch im Mittelpunkt. Wenn der Leidensdruck des Klienten bei seiner Migräne am größten ist, dann macht es

wenig Sinn, mithilfe der Energiezufuhr die drei Kilo, die er vielleicht auch zu viel hat, zu „therapieren“. Das ist die Art der integrativen Ernährungsberatung, die es in meiner Praxis gibt. Ich hole den Menschen da ab, wo er steht, und helfe ihm dort, wo sein Leidensdruck am größten ist; zum einen mit einer optimalen Nährstoffversorgung und zum anderen mit der für seinen Zustand optimalen Lebensmittelauswahl.

KOMBINATION AUS TCM UND MODERNEN ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTEN

Um diese Lebensmittelauswahl nach der 5-Elemente-Ernährungslehre besser verstehen zu können, möchte ich das mit einem Beispiel erklären. Lebensmittel haben neben ihrer Wirkung auf bestimmte Organsysteme im Körper auch eine thermische Wirkung. So haben beispielsweise Tomaten und Gurken ein kaltes Temperaturverhalten, Chili und Pfeffer ein heißes. Wenn ein Klient ständig Kältegefühle im Körper hat, wird er mit Tomaten und Gurken keine Freude haben, denn diese kühlen den Körper noch weiter herunter. Hier wird man zu Lebensmitteln greifen, die den Körper wärmen. Wenn der Klient jedoch ständig Hitzewallungen hat, dann sollte er tunlichst Chili und Pfeffer meiden, denn diese beiden Gewürze würden seinen Zustand nur verschlimmern. An diesem einfachen Beispiel wird schnell klar, dass die Nährstoffversorgung allein manchmal nicht ausreicht, um dem Klienten zu einem besseren Wohlbefinden zu verhelfen. Hier hat die moderne Ernährungswissenschaft einen blinden Fleck, denn die qualitative Wirkung im Körper wird gänzlich vernachlässigt. Auch die Traditionelle Chinesische Medizin hat ihre blinden Flecken, denn die TCM vernachlässigt die Nährstoffversorgung. Erst durch die Kombination beider Denkmodelle wird die Beratung für den Klienten optimiert.

Ich werde oft gefragt, ob man denn nach TCM nur mehr chinesisches essen dürfe. Das zeigt mir immer wieder, dass TCM oft missverstanden wird. Es handelt sich dabei um ein Denkmodell, welches auf **unsere** Lebensmittel und **unsere** Kultur übertragen wird. Die Methodik der Diagnose und die Einteilung der Lebensmittel erfolgt nach den Grundsätzen der TCM, aber es sind unsere Traditionen, unsere Lebensmittel, die wir in der Beratung einsetzen. Mit dem Verbinden beider Traditionen und dem Einsatz von natürlichen, regionalen und der Saison entsprechenden Lebensmitteln kann das bestmögliche Ergebnis erreicht werden.

BEWUSSTE KONSUMENTEN ESSEN GESUND

Gesundheit, Fitness und ethische Aspekte bestimmen zunehmend die Lebensmittelauswahl. Erfahrungen und Befunde aus der Praxis der ernährungswissenschaftlichen Beratung.

VON ANGELIKA STÖCKLER*

Sich der Steinzeiernahrung zu verschreiben, auf Brot zu verzichten und vorwiegend Fleisch, Fisch, Eier, Früchte und Gemüse zu verzehren, ist schon wieder out. Auch als Veganer ausschließlich pflanzlich zu essen und alles Tierische wie Fleisch, Fisch, Milch und Honig zu verbannen, setzte sich nur bei einem überschaubaren Teil der Bevölkerung durch. Doch Veganer und Vegetarier gaben zweifellos Anstoß dazu, dass wir uns so viel mit unserem Essen beschäftigen und spannende neue Angebote in Restaurants und Gemeinschaftsgastronomie entstehen. Über nachhaltigen Konsum, Klimaschutz und Alternativen machen sich viele Gedanken. Während sich Insekten und Larven als alternative Eiweißquellen bei uns bisher kaum durchsetzen, rückten Gesundheit, Fitness sowie ethische Aspekte immer mehr ins Zentrum der Lebensmittelauswahl.

GEMÜSE BOOMT

Mehr Pflanzliches zu essen, wird für Gesundheitsbewusste immer wichtiger. Die Spitzengastronomie hat das Potenzial von Gemüse und heimischen Lebensmitteln schon vor etlichen Jahren entdeckt. Beispielsweise Heinz Reitbauer vom Steirereck in Wien und Thorsten Probst im Burgvital-Ressort in Lech am Arlberg setzen Gemüse, naturbelassene Produkte, Kräuter und Gewürze schon länger bewusst in Szene. Sie wissen, „pflanzenbasierter Genuss“ kommt bei Gästen und

**MEHR
PFLANZLICHES
ZU ESSEN,
WIRD FÜR
GESUNDHEITS-
BEWUSSTE IMMER
WICHTIGER.**

Konsumenten viel besser an als mit Verzicht assoziierten Veganes. Die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten von Gemüse erkennen zusehends mehr Gastronomen und wer zu den Innovativen gehören will, bringt spätestens jetzt anstelle von gebackenen Champignons und Gemüseteller mit Bechamel kreative Gemüsegerichte auf seine Speisekarte. Speziell bei uns im Westen Österreichs ist nun die Landwirtschaft am Zug, denn bei Gemüse können wir nur einen Bruchteil des Bedarfes aus eigenem Anbau decken.

HEIMISCHE LEBENSMITTEL SIND GEFRAGT

Wissen, woher die Lebensmittel stammen und wer die Landwirte sind, die dahinterstehen, ist immer mehr Konsumenten ein zentrales Anliegen. „Wo und wie werden die Lebensmittel erzeugt?“, fragen sich viele und sind bereit, für Essen aus der Region und aus der „Manufaktur“ bedeutend mehr auszugeben als für jenes, das in großen Konzernen gefertigt wird. In ländlichen Regionen boomt

Heimisches und läuft biologisch erzeugten Lebensmitteln den Rang ab, während die städtische Bevölkerung viel stärker nach Bio-Produkten mit Gütesiegeln verlangt. Dass mit Lebensmitteln aus der Region gepunktet werden kann, ist auch in der Gastronomie angekommen. Sich vom weltweiten Einheitsgeschmack abzuheben und ein einzigartiges Genusserlebnis mit einem Naturerlebnis oder Besuch auf dem Bauernhof zu kombinieren, lockt vor allem gesundheitsbewusste und naturverbundene Gäste.

KANTINEN WERDEN ZU RESTAURANTS

Einen Wandel erleben wir auch in der Gemeinschaftsgastronomie. Betriebs- und Schulkantinen mausern sich zu Restaurants mit Atmosphäre. In beiden Einrichtungen gewinnt essen und trinken an Bedeutung. Nach und nach erkennen auch Führungskräfte, dass gute, gemeinsame Mahlzeiten entscheidend zur Schul- bzw. Unternehmenskultur sowie zur Produktivität beitragen. Qualifizierte Köchinnen und Köche schätzen geregelte Arbeitszeiten in Gemeinschaftsrestaurants und bringen ihre Erfahrung und ihr Know-how nicht mehr nur in der Spitzengastronomie, sondern auch hier ein. Sie setzen auf ein abwechslungsreiches und qualitativ



hochwertiges Angebot und verdrängen schrittweise Fertigprodukte wieder durch frisch Zubereitetes. Ihr großes Interesse an heimischen Lebensmitteln erlebten wir kürzlich bei der Regional-Genuss-Messe „Küche trifft Landwirtschaft“ in Rankweil. Sie waren begeistert von der Vielfalt an klassischen und biologischen Lebensmitteln aus der Region. Auch bei Exkursionen zu landwirtschaftlichen Betrieben und Vernetzungstreffen mit heimischen Produzenten sind die interessierten Küchenpartner immer gerne dabei.

das Säuern von Lebensmitteln wieder neu. Auch alte Sorten werden bewusst erhalten und für uns Konsumenten neue Lebensmittel halten in der Region Einzug. So habe ich dieses Jahr beispielsweise eine Yakón (eine topinamburähnliche, süßlich, fruchtig schmeckende Wurzelknolle), Yakfleisch und Büffelmozzarella – alles aus dem Ländle probieren dürfen. Ich freue mich schon auf viele weitere spannende Genusserlebnisse. Allen Lesern wünsche ich, dass auch sie ihre Mahlzeiten mit gutem Gefühl und viel Genuss erleben dürfen.

**HEIMISCHE
LEBENSMITTEL
SIND
GEFRAGT**

INNOVATIVES UND BEWÄHRTES AUS DER LANDWIRTSCHAFT

Wir alle tragen die Sehnsucht nach natürlichen, guten und gesunden Lebensmitteln in uns. Mit „Gesundheit“ zu werben, machen sich findige Produzenten daher schon lange zunutze. Schrittweise reagiert auch die Landwirtschaft darauf und entdeckt bewährte und gesundheitlich wertvolle Methoden wie beispielsweise



** MAG. ANGELIKA STÖCKLER, MPH, ist selbstständige Gesundheits- und Ernährungswissenschaftlerin sowie Berufsgruppensprecherin für ernährungswissenschaftliche Beratung in der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Vorarlberg. Sie absolvierte ein Studium der Ernährungswissenschaften an der Universität Wien und erlangte den Master of Public Health an der Universität Graz. In ihrer Praxis berät sie unter anderem Gastronomiebetriebe, Gemeinschaftsverpflegungsbetriebe sowie lebensmittelerzeugende Betriebe.*



Hauptrolle Gemüse

„Gemüseliebe“, das aktuelle Kochbuch der Ernährungswissenschaftlerin Tina Ganser, holt 10 Gemüsesorten vor den Vorhang.



„Ernährung ist so viel mehr als nur Nahrung für den Körper. Der Genuss und die Freude am Essen dürfen nicht vergessen werden.“

„Heimische Vitaminbomben, bitte vor den Vorhang“, lautet die Devise in dem schön aufgemachten Kochbuch. Die Erkenntnis dahinter: Tomaten, Paprika, Zucchini und Co. sind mehr als nur fade Beilagen. In Tina Gansers „Gemüseliebe“ spielen die 10 beliebtesten Gemüsesorten die Hauptrolle und werden als Stars einer abwechslungsreichen Veggie-Küche in vielfältigen Rezepten inszeniert. Alle Gerichte sind saisonal und können vorwiegend schnell und ohne Schnickschnack zubereitet werden. Bunte und gesunde Geschmackserlebnisse sind somit garantiert: Modern interpretierte Klassiker, Gemüsenudeln, One-Pot-Ideen, snackiges Gemüse to go und sogar Desserts sorgen für einen bunten Speiseplan und köstliche, neue Geschmackserlebnisse. Und mit Tina Gansers Gesundheitstipps haben Köchinnen und Köche die Möglichkeit, einzelne Zutaten durch noch wertvollere Lebensmittel zu ersetzen. Nicht nur für Vegetarier ein wertvoller Ideen- und Vitaminbringer.

Tina Ganser, Gemüseliebe. 100 vegetarische Jeden-Tag-Rezepte: Löwenzahn-Verlag.



Zur Autorin

Tina Ganser, MSc, ist Ernährungswissenschaftlerin, leidenschaftliche Gemüseköchin, Rezeptentwicklerin, veranstaltet Workshops (Schulen, Schwangere/Stillende, WIFI NÖ) und Kochkurse. Ihre Küche ist vorwiegend saisonal, einfach ohne großen Schnickschnack und mit heimischen Produkten.

www.tinaganser.at

Rezept GLASIERTE KAROTTEN MIT KREN-FRISCHKÄSE-DIP

ZUTATEN

1 Bund Bio-Früblingskarotten
2 EL Butter
2 EL Honig
1/2 Bund Schnittlauch
350g Frischkäse
2-3 TL frischer Kren, gerieben
Salz, Pfeffer
(für 5-6 Portionen)

1. Das Grün der Karotten vorwiegend wegschneiden und die Karotten der Länge nach halbieren. In einer großen Pfanne Butter erhitzen, Honig hinzugeben und die Karotten hineinlegen. Zudecken und für 15-20 Minuten dünsten lassen. Gegebenenfalls etwas Wasser hinzufügen.

2. In der Zwischenzeit für den Dip Schnittlauch waschen, abtropfen lassen, sehr fein hacken und 1 EL für die Dekoration beiseitestellen. Frischkäse mit Kren und Schnittlauch vermengen. Salzen und pfeffern.

3. Sobald die Karotten weich, aber noch etwas knackig sind, mit Frischkäse-Dip auf Tellern anrichten. Vor dem Servieren den Dip mit Schnittlauch garnieren.

4. Schmeckt gut als gesunder Snack zwischendurch oder die Vorspeise.



Rezept von Tina Ganser



FUNCTIONAL TRAINING - DIE BESTE BASIS

Das sogenannte „Functional Training“ ist ein grundlegendes Trainingskonzept im Hobby- genauso wie im Leistungssportbereich, es spielt aber auch in der Prävention und Rehabilitation eine wichtige Rolle.

ANITA NESENSOHN-ÖSTERLE*

Functional Training – oder zu Deutsch: funktionelles Training – wird unterschiedlich definiert. Von Plisk/NSCA stammt die wohl zutreffendste Definition: Functional training involves movements that are specific – in terms of mechanics, coordination and/or energetics – the one’s activities of daily living (ADLs). Dies bedeutet, dass weit mehr funktionelle Übungen existieren als ursprünglich gedacht.

Beim funktionellen Training wird die Muskulatur aus mechanischer Sicht natürlich belastet, es kommt insgesamt zu einer gleichmäßigen Reizsetzung, die sich sowohl auf die Zielmuskulatur als auch auf die unterstützende Muskulatur auswirkt. Es werden immer ganze Muskelketten angesprochen und keine isolierten Muskeln, wie dies zum Beispiel beim Training an Kraftgeräten der Fall ist. Alle Übungen verbessern zugleich die Stabilität und Mobilität des Rumpfes – unsers Kraftzentrums –, von dem alle Bewegungen ausgehen. Optimale Stabilität und Mobilität des Rumpfes sind auch Voraussetzung für eine gute Körperhaltung.

Eine gut trainierte Körpermitte, zu der Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskeln zählen, ist von essenzieller Bedeutung. Sie ermöglicht es, den Rumpf bei Übungen mit Zusatzgeräten wie Hanteln stabil zu halten. Ein wichtiger Faktor ist die korrekte Technik. Beispielsweise muss eine Kniebeuge, die technische Mängel zeigt, erst korrekt durchgeführt werden, bevor Zusatzgewichte wie Langhanteln oder eine instabile Unterlage verwendet werden.

Intermuskulärer Koordination und Asymmetrie kommt eine zentrale Bedeutung zu, zum Beispiel beim Gehen und Laufen: Diese Bewegung hat eine einbeinige Stützphase, der Rumpf ist oft ein zu schwaches Bindeglied zwischen Unter- und Oberkörper, die meisten Kräftigungsübungen an Kraftmaschinen sind symmetrisch und isoliert. Das bedeutet, dass dann das Zusammenspiel der Muskeln (die Koordination) erst noch geübt werden muss. Viel sinnvoller ist deshalb eine ganzheitliche Erfassung des Gelenksystems mittels asymmetrischen Muskelschleifentrainings wie z.B. einbeinig trainieren. Auch eine beidbeinige Kniebeuge ist wesentlich effektiver, da hier weit mehr Muskeln mitarbeiten als beim Training an der Beinpresse.

Im Gesundheitsbereich ist ein stabiler Rumpf, der frei beweglich ist, von zentraler Bedeutung. Mit zunehmender Fitness ist die perfekte Technik ausschlaggebend, bevor mit frei beweglichen Gewichten gearbeitet wird. Im Leistungssport sollten all diese Voraussetzungen gegeben sein, um Sprünge, Würfe, Schnellkraft oder Maximalkraft zu trainieren. Im Ausdauerbereich ist erst eine aerobe Grundlage sinnvoll, bevor mit zunehmender Leistungsfähigkeit die anaerobe Kapazität trainiert wird.

Fazit: Funktionelles Training ist ein geniales, abwechslungsreiches Ganzkörpertraining, das Kraft, Koordination und Beweglichkeit verbessert. Es eignet sich für Sporteinsteiger und Profis – das Training kann an jedes Fitnessniveau angepasst werden, es gibt immer eine neue Herausforderung, einen Trainingsreiz (Beispiel Liegestütz: „Damenliegestütz“ – „normale“ Liegestütz – einhändige Liegestütz – Liegestütz mit Klatschen – Liegestütz auf Luftkissen ...).

Alltagsbewegungen sowie typische Bewegungsmuster verschiedener Sportarten werden perfektioniert und Schwächen können gezielt behoben werden, wodurch auch Verletzungen vorgebeugt wird. Funktionelles Training ist neben allen Sportarten sinnvoll, eigentlich ist es das „wichtigste“ Training überhaupt.



*** MAG. ANITA NESENSOHN-ÖSTERLE**, sportwissenschaftliche Beraterin in Laterns/Vorarlberg. Bachelorstudium Gesundheitssport an der Universität Innsbruck, Masterstudium Sport- und Bewegungswissenschaft, zahlreiche Zusatzausbildungen. www.anita-aktiv.at

ARBEIT 4.0 – BEWEGT & KLUG GESTALTEN

Corporate Activity und sportwissenschaftliche Steuerung nehmen im „betrieblichen Gesundheitsmanagement“ (BGM) eine wichtige Funktion ein. Mit ihrer fachlichen Expertise sind sportwissenschaftliche Beraterinnen und Berater mehr als Motivatoren: nämlich die logischen Steuerungspartner bei der Implementierung und Umsetzung dieser gesundheits- und leistungsfördernden Tools, die Unternehmen wie Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern quantifizierbaren Mehrwert bringen.

VON DAGMAR ELLEN SOHN *

Digitalisierung, Alterung und ein neues Anspruchsdenken in der Gesellschaft stellen hohe Anforderungen an uns Menschen. Um sie zu meistern und wettbewerbs- und arbeitsfit zu bleiben, sind in den Betrieben mehr als nur ein paar Pseudomaßnahmen in Richtung Gesundheit nötig.

BEWEGUNGSKULTUR & HEALTHY LEADERSHIP

Gesundheit, so die Begriffsbestimmung der Weltgesundheitsorganisation WHO in deren Gründungscharta, sei nicht nur das Fehlen von Krankheit und Gebrechen, sondern ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens. „Gesundheit“, erweiterte die WHO diese ursprüngliche Definition 1998 noch einmal, „steht für ein positives

Lebenskonzept, das die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit ebenso betont wie die körperlichen Fähigkeiten.“

Der Einfluss und die Vorbildwirkung der Führungskultur auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter sind stark und identitätsstiftend. „Gesundes Führen“ setzt sich auch mit den steigenden Leistungsanforderungen selbst auseinander und sieht die Firmenfitness als strategischen Wettbewerbsvorteil mit Zukunftsperspektiven und einem Win-win-Ergebnis für alle Beteiligten.

Sport ist Türöffner, Kommunikator, Innovationsmotor und Quantifizierer gesundheitsökonomischer Effekte. Bei der gezielten Entwicklung und Umsetzung von

Präventions- und Rehabilitationsangeboten im betrieblichen Gesundheitsmanagement haben die Bewegungs- und Sportwissenschaften eine Steuerungsfunktion inne. Mit Belastungsanalysen, Impulsen und bedarfsgerechten Bewegungs- und Interventionsmaßnahmen, an denen auch ältere und/oder gesundheitlich belastete Beschäftigte teilnehmen können, wird für eine ganzheitliche und effektive Gesundheitsförderung gesorgt.

Prävention und Well-being am Arbeitsplatz umfassen die Aspekte Person, Arbeit und System. Eine aktiv-ergonomische Arbeitsplatzgestaltung, die Anwendungspraxis für Schutz und Sicherheit und gesundheitsförderliche Anreize auf Unternehmensseite sind ebenfalls wichtige Bestandteile für die nachhaltige Verbesserung des Gesundheitsverhaltens.

MOTIVATION ZUR GESUNDEN LEISTUNG

Mit kleinen Schritten zum großen Wurf: vom Risikopatienten zum Leistungssportler; vom Lernschwachen zum Hirnakrobaten; vom Gefühl zur Emotion; vom Reiz zur Reaktion; vom Motiv zur Handlung – in all diesen Entwicklungen steckt BEWEGUNG drin.

Wir täuschen uns über mangelnde körperliche Fitness und Widerstandskraft oft genug hinweg. Bewegungsgesteuerte gesundheitsfördernde Maßnahmen hingegen schärfen das Bewusstsein für den eigenen Körper. Dieses Bewusstsein bringt ein besseres Verständnis für die persönlichen Fähigkeiten, fördert Kompetenzen und das individuelle Leistungsvermögen.

INTRINSISCHER MOTIVATOR

Die Bewegung ist ein intrinsischer Motivator. Von der Ist-Analyse über typ- und bedarfsgerechte Bewegungsformen bis zum zielgerichteten Performance-Plan stehen die ganzkörperliche Fitness, die mentale Stärke und der persönliche Erfolg im Fokus.

Ein effektives Ressourcenmanagement, ein proaktives Mindset und eine positive Fehlerkultur ermöglichen Chefs und Mitarbeitern neue Sicht- und Herangehensweisen und erweiterte Handlungsspielräume. Mit persönlichen Entfaltungsmöglichkeiten, der Annäherung von Aufgaben- und Wunschzielen und kleinen Benefits vor Augen bewegt es sich gleich besser Richtung Arbeitsmoral und Leistungsqualität. Gemeinsame Bewegung, sportliche Aktivitäten und freundschaftlich-kollegiale Wettbewerbe schweißen Mitarbeiter- und Führungsebene erfolgreich zusammen, sorgen für Wertschätzung untereinander und erzeugen ein angenehmes Arbeitsklima.

„Ich wollte heute gar nicht kommen, weil ich mir nicht vorstellen konnte, etwas Neues über Bewegung zu hören, was ich nicht schon ausprobiert habe. Jetzt bin ich bereits zu Beginn so motiviert, dass ich dieses Lehrgangsmodul bis zur letzten Minute auskostete!“

O-Ton einer Teilnehmerin eines Lehrgangs-Modul zu Bewegungspraxis/Stressmanagement und Burnout-Prävention

Gruppencoachings sind wichtig für das Miteinander, zur Stärkung von Ausdauer und Fitness, zur Vermittlung von mentaler Stärke und Resilienz, für die Einsatzbereitschaft und den Willen zum Erfolg.

STRESSMANAGEMENT IM 4/4-TAKT

Je höher die Fitness, desto besser die Stressreaktivität. Wie bauen sich Stresshormone über Bewegung ab? Der Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität, körperlicher Fitness und physiologischer Stressreaktivität ist wissenschaftlich erwiesen. Studien zeigen, dass mentale Stärke einerseits eine Stresspufferwirkung aufweist (Gerber et al., submitted), andererseits mit der sportlichen Aktivität positiv korreliert ist (Gerber et al., 2011). Körperliche Belastungen führen zu einer Aktivierung der autonomen und endokrinen Körperfunktionen (z.B. Anstieg von Noradrenalin, Adrenalin, ACTH und Kortisol). Gleichzeitig steigt bei trainierten



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

Personen während Ausdauerbelastungen der Schwellenwert der Stressreaktionen an, d.h. diese setzt erst auf einem höheren (absoluten) Intensitätsniveau ein. Bei Trainierten kann ein „Crossover“ auf sportfremde Belastungsreize stattfinden.

Bewiesen ist auch die „Auswirkung von aerobem Ausdauertraining auf die Regulation des Stresshormons Kortisol und die depressiven Symptome bei Männern mit Burnout-Syndrom“ (Caviezel, S., Gerber, M., Brand, S., Pühse, U., Hoslboer-Trachsler, E. & Beck, J., 2010).

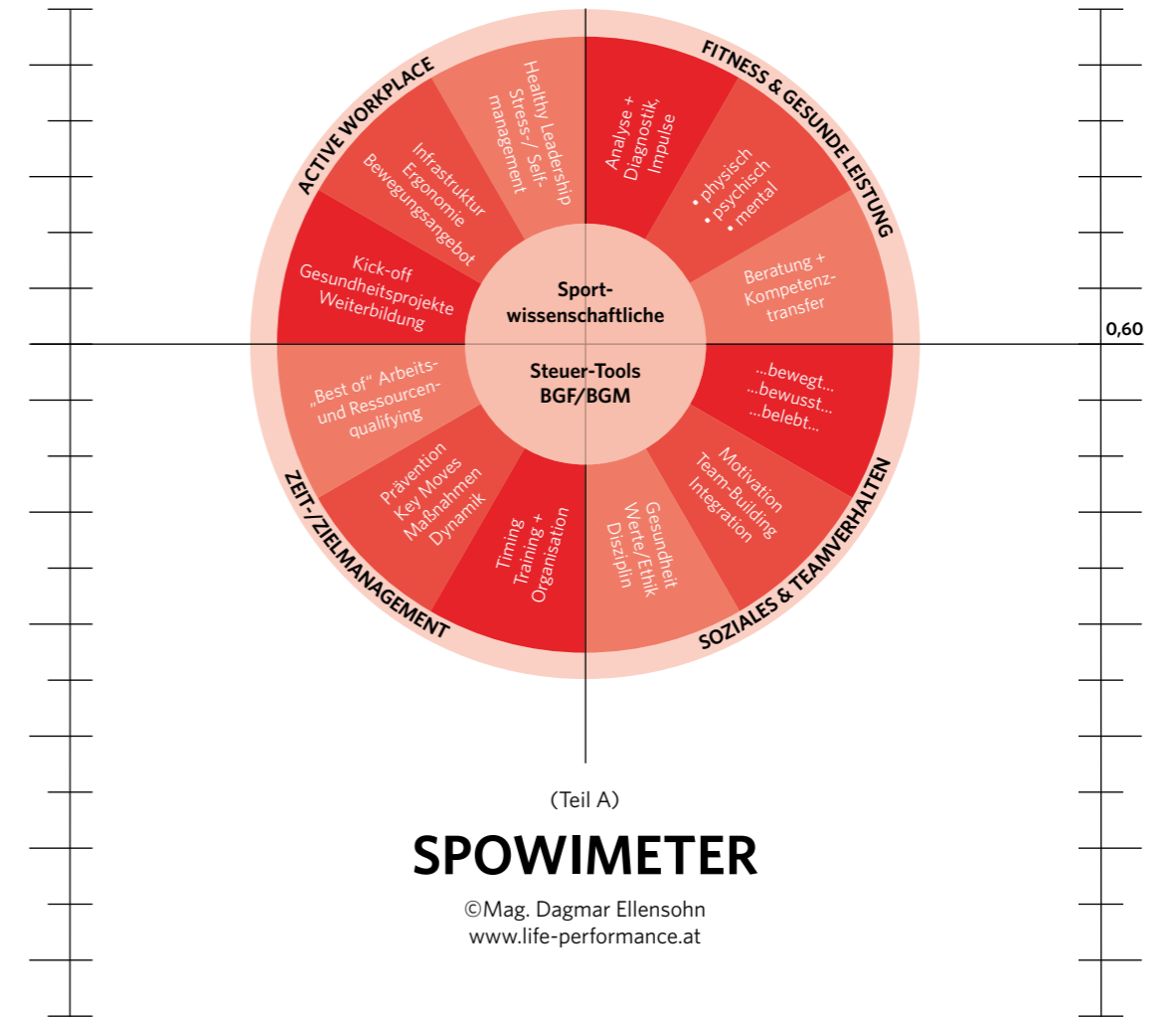
Für den Normalverbraucher gilt auf jeden Fall: Mit Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen, Radfahren, Walking und zyklischen Bewegungsformen liegt man in puncto Stress- und Burnout-Prävention absolut richtig. Im Betrieb ist das Stressmanagement als Instrumentarium zum Ausgleich und zur besseren Bewältigung von Stressphasen, zu Burnout-Prävention und Herabsetzung von Krankheitsrisiken unverzichtbar. Vertrauen wir in erster Linie der Bewegung! Sie ist das, was uns die Natur als Auftrag mitgegeben hat.

FEEDBACK UND BEISPIELE FÜR DIE ZUKUNFT

„Ich wollte heute gar nicht kommen, weil ich mir nicht vorstellen konnte, etwas Neues über Bewegung zu hören, was ich nicht schon ausprobiert habe. Jetzt bin ich bereits zu Beginn so motiviert, dass ich dieses Lehrgangsmodul bis zur letzten Minute auskostete!“

Und genau das ist es, was mich an meiner Arbeit und meine Kunden an den individuellen Lösungsmöglichkeiten fasziniert: Die Wissenschaft rund um den Sport und die menschliche Bewegung umfasst Fachgebiete, die bis in die kleinste Muskelzelle des Körpers und das größte Stadion der Welt hineinblicken. Mit diesem Wissen werden Best-Practice-Ansätze erarbeitet, Initiativen und „Wow!“-Trends mit faszinierenden Möglichkeiten und Maßnahmen gesetzt.

So werden zum Beispiel in Kooperation mit dem „Österreichischen Betriebssport Verband“ (ÖBSV) bzw. dem ÖBSV-Landesverband Kärnten Corporate Activity, Sport Consulting und Firmensport-Spiele angeboten. Das ÖBSV-Kompetenzzentrum ist Plattform und Expertenpool für Bewegung und Sport im Unternehmen. Sportliche und fachliche Wettbewerbe unter Mitarbeitern sind heute wie morgen wichtige Elemente in der Motivations- und Leistungsförderung. Mit dem „gesunden Führen“ und der Verankerung eines bewegungsaktiven und gesunden Arbeitsstils im Unternehmen



schaffen sich Unternehmen einen Wettbewerbsvorteil und bestmotivierte, bestkreative und bestengagierte Teams! Betriebssportler an den Start.

FUTURE KEY MOVES & SPOWIMETER

Unsere im Rahmen von „Sport Science for Life“ (www.life-performance.at) entwickelten „Future Key Moves“ sind passende Bewegungsschlüssel. Sie bezeichnen die jeweilige Auswahl an Bewegungskultur, Bewegungsformen und Sportarten, die maßgeblich zur Prävention, Gesundheitsförderung, physischen, psychischen und emotionalen Fitness – und damit zu einer gesunden Leistung – beitragen. Das „Spowimeter“ wiederum ist ein informelles Mess- und Steuerungsinstrument für die gesunde Leistungsförderung (im Betrieb). In einer Bewertungsskala werden die Parameter für Leistungsfähigkeit, Zeitmanagement und soziales Verhalten eingetragen. Je nach Wunschziel und Programmausrichtung variieren die Messgrößen und wird die Messlatte unterschiedlich hoch gelegt. Das unmittelbare Feedback gibt Auskunft über die erbrachten Leistungen und dient der Steigerung der Motivation.

Mit beiden – Future Key Moves und Spowimeter – werden die Parameter für Leistungsfähigkeit, Zeit- und Zielmanagement, soziales Verhalten und Teamverhalten sowie Bewegungspotenziale (am Arbeitsplatz) analysiert und bedarfsgerechte und nachhaltige Lösungen entwickelt. Das Ziel: Bewegung strategisch klug einzusetzen – für die individuelle ebenso wie für die betriebliche Performance.





Aviso

FACHVERBANDSKONGRESS NR. 2: BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM FOKUS

Zum zweiten Mal geht heuer am 11. und 12. Oktober im Congress Center der Reed Messe Wien der große Fachverbandkongress Personenberatung und Personenbetreuung über die Bühne. Die zweite Auflage des Branchen- und Mitgliedertreffens ist dem Thema „BGF – Betriebliche Gesundheitsförderung“ gewidmet und lotet die Möglichkeiten aus, die sich in diesem immer wichtigeren Bereich der Prävention eröffnen. Zur Teilnahme sind alle Mitglieder des Fachverbandes eingeladen.

Auch heuer konnte wieder eine Reihe hochkarätiger Speaker wie zum Beispiel Univ.-Prof. DDr. Hans-Peter Kapfhammer, Prof. Dr. René Riedl, Dr. Manuela Macedonia, Prof. Dr. Tobias Esch, Matthias Horx gewonnen werden. Spannende Einblicke und angeregte Diskussionen sind somit wie schon beim ersten Fachverbandkongress 2017 zum Thema „Prävention aus neurobiologischer Sicht im Bereich Bewegung, Ernährung und Psyche“ garantiert. Und am Rande des Programms bieten sich den Mitgliedern wieder zahlreiche Gelegenheiten zum Netzwerken und zum Gedankenaustausch.

Das sind die Speaker:



PROF. DR. TOBIAS ESCH,

deutscher Mediziner und Gesundheitswissenschaftler, seit Februar 2016 Professor für Integrative Gesundheitsversorgung/Gesundheitsförderung und Prodekan für Organisationsentwicklung an der Universität Witten/Herdecke, von 2001 bis 2015 assoziierter Wissenschaftler im Bereich Neurowissenschaften der State University of New York, seit September 2013 Gastprofessor an der Harvard Medical School, seit Juli 2014 ist er Alumnus der Harvard Kennedy School; Lebenszeitmitglied in der Harvard Postgraduate Association, Mitglied u. a. der Deutschen Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikmedizin, Vorsitzender des Wissenschaftsbeirats (Scientific Advisory Board) des Instituts für Mind-Body-Medizin in Potsdam, Vorstand (Board of Directors) des Long Island Conservatory, Vice Chair und Board of Directors International Young Scientist Competition (New York), Mitherausgeber mehrerer internationaler Fachzeitschriften.

Tobias Esch ist insbesondere in den Bereichen Gesundheitsförderung und Prävention tätig. Seine Forschungsfelder schließen dabei neurobiologische Belohnungsprozesse im Kontext von Stress, Krankheit und Gesundheit ein. Er entwickelt Präventions- und Stressmanagement-Konzepte und berät Personen und Institutionen im Gesundheitsmanagement. Seinen verschiedenen Ansätzen liegt u. a. die Idee der Selbstregulation zugrunde. Für seine Arbeiten erhielt er zahlreiche Auszeichnungen. (Quelle: Wikipedia)

UNIV.-PROF. DDr. HANS-PETER KAPFHAMMER

ist Vorstand der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin sowie supplierender Vorstand der Universitätsklinik für Medizinische Psychologie und Psychotherapie an der Med Uni Graz.

Save
the
date!



PROF. DR. RENÉ RIEDL

ist Professor für Digital Business und Innovation an der University of Applied Sciences Upper Austria; assoziiertes Universitätsprofessor am „Institut für Wirtschaftsinformatik – Information Engineering“ an der Johannes Kepler Universität (JKU) Linz; seit Juli 2018 Vizedekan für Forschung und Entwicklung der University of Applied Sciences Upper Austria, Campus Steyr; seit 2001 auch am Institut für Personal- und Organisationsentwicklung in Wirtschaft und Verwaltung an der Universität Linz tätig, seit 2013 dessen stellvertretender wissenschaftlicher Leiter. Außerdem Forschungs- und Lehrtätigkeiten an der Zeppelin Universität Friedrichshafen (Deutschland), UMIT – Private Universität für Gesundheitswissenschaften, Medizinische Informatik und Technik (Österreich), Harvard University (USA) und HEC Montréal (Kanada). Mitbegründer von NeuroIS (www.NeuroIS.org), Gründungsmitglied und wissenschaftlicher Leiter der NeuroIS Society mit Sitz in Wien. Riedl publizierte bislang 18 Bücher und rund 150 Beiträge in Fachzeitschriften, Konferenzbänden und Büchern; Keynote-Sprecher. Riedl berät zudem Unternehmen bei Fragen zur digitalen Transformation, zu organisatorischen Maßnahmen gegen Technostress, zum Informationsmanagement und IT-Projektmanagement und zur Usability von Benutzungsoberflächen.



MATTHIAS HORX

gilt als einer der einflussreichsten Trend- und Zukunftsforscher des deutschsprachigen Raums. 1993 gründete der gebürtige Düsseldorfer das Trendbüro in Hamburg. Nach seinem Ausstieg rief er 1998 das Zukunftsinstitut in Frankfurt/M. ins Leben und etablierte in Wien eine Zweigstelle. Die betont optimistisch-dialektische Futurologie seines Gründers ließ das Zukunftsinstitut rasch zu einem der wichtigsten europäischen Zukunftsthink-Tanks werden. Horx veröffentlichte 20 Bücher, viele davon Bestseller. „Zukunft entsteht, wenn wir die Welt aus der Perspektive des Morgen betrachten – und unser Geist die Verbindungen zwischen Gegenwart und Zukunft verspürt“, lautet ein für den Horx'schen Zukunftsgeist zentraler Satz. Als leidenschaftlicher Europäer pendelt Horx, der mittlerweile die operative Führung des Zukunftsinstituts an Harry Gatterer übergeben hat, zwischen London, Frankfurt und Wien.



DR. MANUELA MACEDONIA

ist als Senior Scientist am Institut für Information Engineering der Johannes Kepler Universität Linz tätig und befasst sich mit Neuroinformationssystemen. Inhaltlicher Schwerpunkt ist die Entwicklung und neurokognitive Testung von Systemen, die Menschen durch Lernprozesse diverser Art begleiten. Gleichzeitig arbeitet sie als Associated Researcher in der Forschungsgruppe „Neuronale Mechanismen zwischenmenschlicher Kommunikation“ am Max-Planck-Institut Leipzig an den neurowissenschaftlichen Grundlagen des Lernens in Experimenten. Kooperationspartner sind das Institute for Neural Engineering an der Technischen Universität Graz und das Institut für Psychologie an der Katholischen Universität Mailand. Dr. Manuela Macedonia, die an der Universität Salzburg Linguistik und deutsche Philologie studierte, kann auf zahlreiche erfolgreiche Publikationen, darunter den Bestseller „Beweg dich und dein Gehirn sagt Danke“ verweisen.

WAS IST BGF?

„Betriebliche Gesundheitsförderung ist eine moderne Unternehmensstrategie mit dem Ziel, Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen, Gesundheit zu stärken und das Wohlbefinden der Mitarbeiter/innen zu verbessern.“

BGF „ist im Wesentlichen als eine Organisationsentwicklungsstrategie zu begreifen. Betriebliche Gesundheitsförderung orientiert sich so nah wie möglich an jenen Faktoren der Arbeitswelt, die Krankheiten auslösen können. Da der Gesundheitszustand der Beschäftigten natürlich auch vom persönlichen Lebensstil und vom Risikoverhalten abhängt, kann bei betrieblichen Gesundheitsförderungsprojekten der Verhaltensförderung durchaus Aufmerksamkeit geschenkt werden.“ „Gesundheitsförderung knüpft generell an der Frage an: Wo wird Gesundheit hergestellt? Dies bedeutet, dass in den jeweiligen Lebensbereichen (Familie, Stadt, Schule, Arbeit) auf die dort herrschenden organisatorischen Bedingungen Rücksicht genommen werden muss; ja, diese sogar essentiell zu verändern sind.“

„Die Betriebliche Gesundheitsförderung muss den Menschen als physisches, psychisches und soziales Wesen ansprechen und sie ist nur als ein kontinuierlicher Prozess zu begreifen, der in die betriebliche Organisation und die Arbeitsabläufe eingebunden ist und auch die sich wandelnden Bedingungen im Unternehmen nachvollzieht.“

„Betriebliche Gesundheitsförderung zielt auf die Verbesserung der Gesundheit und Lebensqualität der Beschäftigten ab. Geht es den Beschäftigten gut, geht es auch dem Unternehmen gut.“

(Quelle: Homepage: BGF Netzwerk)

BGF - VORTEILE FÜR BESCHÄFTIGTE:

- » Generell: Verringerung individueller gesundheitlicher Risikofaktoren
- » Reduzierung der gesundheitlichen Risiken auch für das Auftreten chronischer Krankheiten und damit längerfristig für Frühinvalidität
- » Verbesserung des individuellen Wohlbefindens
- » Erweiterung der Fähigkeiten im Umgang mit Belastungen etc. - generell der Fähigkeit, mit spezifischen Problemen besser umzugehen
- » Erhöhung der Kompetenz der Beschäftigten in Gesundheitsfragen
- » Verbesserung der Arbeitszufriedenheit und Arbeitsmoral
- » Erhöhung bzw. Sicherung der persönlichen Lebensqualität
- » Verbesserung der Kommunikation in Gesundheitsfragen im Betrieb

- » Verbesserung der Beziehung der Beschäftigten untereinander
- » Erhöhtes Selbstwertgefühl

BGF - VORTEILE FÜR UNTERNEHMEN:

- » Förderung der Kommunikationsstrukturen und -prozesse sowie des Innovationsklimas im Betrieb
- » Steigerung von Arbeitszufriedenheit, Einstellungswandel (z. B. mehr Verständnis), und Motivation der Beschäftigten sowie ihrer Identifikation mit dem Betrieb
- » Verbesserung des Betriebsklimas (z. B. besserer Kontakt zum Vorgesetzten)
- » Verhaltensänderungen bei den Beschäftigten, (z. B. gegenseitige Unterstützung)
- » Fehlzeitenreduzierung bzw. Verminderung von Krankenständen bei den Beschäftigten
- » Verringerung der Fluktuationsrate bei den Beschäftigten
- » Weniger innerbetriebliche Reibungsverluste
- » Veränderte Risikowahrnehmung bei den Beschäftigten (z. B. Sensibilisierung)
- » Strukturelle und ähnliche Verbesserungen verschiedenster Art
- » Effizienzsteigerung (oft gibt es enge Zusammenhänge zwischen Gesundheit, Arbeitsumweltschutz, Motivation und Produktivität bzw. Produktqualität)
- » Erhöhung von Konkurrenzfähigkeit und Marktchancen des Unternehmens
- » Verbesserung des Unternehmensimages

Infos/ Anmeldung

2. Fachverbandkongress Personenberatung und Personenbetreuung: 11. und 12. Oktober 2019, Veranstaltungsort: Bereich „Strauss“ im Congress Center in der Reed Messe Wien, Messeplatz 1, 1020 Wien

Teilnahme für Mitglieder mit aufrechter und aktiver Gewerbeberechtigung kostenlos, für Nichtmitglieder 499 Euro.

Anmeldung UNBEDINGT direkt bei der für Sie zuständigen Fachgruppe. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite dieses Magazins.

Schaufenster

KÄRNTEN

Weiterbildung im Fokus

Eine Serie hochkarätiger Weiterbildungsseminare bietet die Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung der Wirtschaftskammer Kärnten ihren Mitgliedern unter der Devise „neue Blickwinkel“ vor Ort in den Räumlichkeiten am Europaplatz 1 in Klagenfurt am Wörthersee an. Psychologischen BeraterInnen dienen diese Seminare als Nachweis für die gesetzlich vorgeschriebene Fortbildung im Ausmaß von mindestens 16 Stunden jährlich. „Die jährlichen Weiterbildungsveranstaltungen der Fachgruppe“, erklärt Irene Mitterbacher, Fachgruppenobfrau und Bundesausschussvorsitzende für psychologische Beratung, „rücken die Bildung als Investition in den Fokus. Rasch verändernde Kompetenzanforderungen an LebensberaterInnen als Unternehmer erfordern laufende Anpassung.“ Die TeilnehmerInnenzahl ist begrenzt, um verbindliche Anmeldung bis zwei Wochen vor dem Veranstaltungstermin wird gebeten – per Mail an:

innungsgruppe7@wkk.or.at

Das nächste Seminarhighlight geht am 15. November 2019 von 9 bis 17 Uhr über die Bühne und hat die Borderline-Persönlichkeitsstörung zum Thema. Referentin ist Primaria Dr. Renate Clemens-Marinschek, ärztliche Leiterin des Krankenhauses de La Tour in Treffen. Sie macht das Erkennen einer emotional instabilen Persönlichkeitsstörung, die Abgrenzung von Differenzialdiagnosen sowie adäquaten Umgang und Interventionsmöglichkeiten zum Inhalt ihrer Ausführungen.

Die beiden vorangegangenen Seminare 2019 befassten sich damit, wie Kinder mit Tod und Trauer umgehen, sowie mit Bewegung als gesundem Maß und Instrument. wko.at/ktn/lb

OBERÖSTERREICH

Jour fixe für LSB in OÖ

Ausreichend Gelegenheit zum gegenseitigen Kennenlernen, zum fachlichen und persönlichen Austausch, zur Auseinandersetzung mit aktuellen Themen und zur Konfrontation mit den Meinungen und Sichtweisen der Kolleginnen und Kollegen bieten die regelmäßigen Jours fixes, veranstaltet von der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung der Wirtschaftskammer Oberösterreich. Auf dem Programm der Veranstaltungen, die als zweistündige Fortbildung im Sinne des § 1 Abs. 2 Standes- und Ausübungsregeln für das Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung anrechenbar sind, steht jeweils ein Impulsreferat, anschließend gibt es Gelegenheit zu Diskussion und Gedankenaustausch. Anmeldung mit Name, Kontaktdaten sowie Angabe des Jour-fixe-Termins per Mail an: veranstaltung@wkoee.at, Einladungen mit den genauen Themen werden übermittelt.

DIE KOMMENDEN TERMINE:

Dienstag, 17.09.2019, 19.00–21.00 Uhr

WKOÖ, Hessenplatz 3, 4020 Linz
Referentin: Mag. Helga Gumplmaier

Dienstag, 24.09.2019, 19.00–21.00 Uhr

WKO Gmunden, Miller-v.-Aichholzstraße 50, 4810 Gmunden
Referentin: Maria Reischauer

Montag, 11.11.2019, 19.00–21.00 Uhr

WKO Grieskirchen, Mangsburg 20, 4710 Grieskirchen
Referentin: Mag. Gerlinde Stropek

Dienstag, 03.12.2019, 19.00–21.00 Uhr

WKO Gmunden, Miller-v.-Aichholzstraße 50, 4810 Gmunden
Referent: Mag. Andreas Urich

Dienstag, 03.12.2019, 19.00–21.00 Uhr

WKOÖ, Hessenplatz 3, 4020 Linz
Referent: Mag. Manfred Simonitsch

OBERÖSTERREICH

OÖ: Netzwerktreffen für Neo-LSB

Sie sind frischgebackene/r Lebens- und SozialberaterIn, würde gerne BranchenkollegInnen kennenlernen bzw. Ihr berufliches Netzwerk auf- bzw. ausbauen und sich über Trends und News aus der Branche informieren? Eine perfekte Gelegenheit dazu bietet die Start-up-Veranstaltungsreihe der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung der Wirtschaftskammer Oberösterreich. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Fachgruppe über den nächsten Termin.

Für Berufsgruppenmitglieder kostenlos, Achtung: begrenzte Teilnehmerzahl, Termine & Anmeldung: per E-Mail an veranstaltung@wkoee.at oder telefonisch unter **05/7000-7057**.



WIEN

Gesunder Herbst 2019

Mit dem im vergangenen Jahr erstmals organisierten Schwerpunkt „Gesunder Herbst“ hat die Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der Wiener Wirtschaftskammer die Wienerinnen und Wiener verstärkt auf die Kompetenz der Lebens- und Sozialberatung aufmerksam gemacht und zum Abbau von Barrieren beigetragen.

Weil das niederschwellige Konzept sehr gut angenommen wurde, ist für dieses Jahr eine Neuauflage geplant. Die mehrwöchige Veranstaltungsreihe wird von intensiven Kommunikationsmaßnahmen begleitet. Höhepunkt wird wieder der „Erfolgswandertag“ sein, an dem Interessierte eingeladen sind, gemeinsam in der Natur zu wandern und dabei von Fachgruppen-Mitgliedern wertvolle Impulse für ein gesundheitsbewusstes Leben zu bekommen. Als Kooperationspartner werden der ORF Wien sowie verschiedene öffentliche Institutionen mit dabei sein.

WIEN



Wir stellen vor: Miriam Biritz-Wagenbichler

Miriam Biritz-Wagenbichler ist Vorsitzende der Berufsgruppe „Sportwissenschaftliche Beratung“ in der Fachgruppe „Personenberatung und Personenbetreuung“ der Wirtschaftskammer Wien und Mitglied des Ausschusses „Sportwissenschaftliche Beratung“ in der Wirtschaftskammer Österreich. Sie ist außerdem im erweiterten Vorstandes des „Verbandes von Sportwissenschaftlern Österreichs“ sowie Mitglied der Ethikkommission der NADA. Miriam

Biritz-Wagenbichler ist seit 16 Jahren als selbstständige Sportwissenschaftlerin aktiv. Ihre Schwerpunkte: Personal Training, Vorträge und Weiterbildung, Firmenberatung und -betreuung, Online-Konzepte für Bewegung und Gesundheit. Sie ist außerdem als Craniosacral-Praktikerin tätig.

Ausbildungen: Magisterstudium der Sportwissenschaft an der Universität Wien; diverse praktische Weiterbildungen im Sport sowie fachspezifische Tagungen, Vorträge und Workshops; Ausbildung zur Craniosacral-Praktikerin.

„Meine Mission ist es, Kundinnen und Kunden zu unterstützen, mehr Bewusstsein für sich und ihren Körper zu entwickeln, damit sie handlungsfähiger und selbstbestimmter mit Bewegung und Gesundheit umgehen können. So sind Wohlbefinden und Selbstzufriedenheit viel leichter zu erreichen.“

Miriam Biritz-Wagenbichler



Beim Erfolgswandertag 2018 konnte Obmann Harald Janisch (l.) auch die Sportlegenden Andreas Goldberger und Michaela Dorfmeister begrüßen.

Wir stellen vor: Beate Kolouch

Beate Kolouch ist Vorsitzende der Berufsgruppe „Psychologische Beratung“ in der Fachgruppe „Personenberatung und Personenbetreuung“ der Wirtschaftskammer Wien. Seit über 20 Jahren engagiert sie sich für ihre Kolleginnen und Kollegen und ist seit 4 Jahren auch im Fachverband auf Bundesebene aktiv. Seit 1995 ist Kolouch Unternehmerin und hat eine eigene Praxis als Diplom-Lebensberaterin. Seit 20 Jahren bildet sie Lebensberaterinnen und -berater aus und begleitet Ausbildungskandidatinnen und -kandidaten mit Herz und Seele. Supervision im psychosozialen Bereich ist eines ihrer Lieblings-Standbeine. In Firmen ist sie immer wieder als Trainerin im Bereich Kommunikation eingesetzt und arbeitet mit Teams bei der Konfliktbewältigung.

Ausbildungen: Lebens- und Sozialberatung; Lehrgang nach den Grundsätzen der personenzentrierten Gesprächsführung; Weiterbildung Gordon Familientraining; Akad. Supervisorin; Psychotherapeutisches Propädeutikum; Fortbildung Systemische Strukturaufstellung; Zertifizierte Trainerin & Coach Process Communication Model®



„Um klar zu sehen, genügt oft ein Wechsel der Blickrichtung, sagt Antoine de Saint Exupéry. Dieses Zitat ist einer meiner Leitsprüche in der Arbeit mit Menschen. Ich begleite sie in ihrer Persönlichkeitsentwicklung und erarbeite mit ihnen gemeinsam neue Möglichkeiten zu einer positiveren Lebensgestaltung.“

Beate Kolouch

Wir stellen vor: Caroline Schlinter-Maltan



Caroline Schlinter-Maltan ist Vorsitzende der Berufsgruppe „Ernährungsberatung“ in der Fachgruppe „Personenberatung und Personenbetreuung“ der Wirtschaftskammer Wien. Seit 2015 ist sie Geschäftsführerin des „Büros für Ernährung“ und als Ernährungswissenschaftlerin und Lebensmittelensorikerin tätig. Als Lehrbeauftragte in der Erwachsenenbildung beschäftigt sie sich mit spezifischen Ernährungsthemen (Sporternährung,

Ernährungstrends), hält Vorträge und leitet Seminare an privaten und öffentlichen Hochschulen. Des Weiteren unterstützt sie Firmen in der Umsetzung von gesundheitsförderlichen Ernährungsmaßnahmen und vermittelt Kindern und Erwachsenen einen sinnvollen und nachhaltigen Umgang mit dem Thema Ernährung und Genuss.

Dank ihrer Expertise auf dem Gebiet der Lebensmittelensorik ist sie regelmäßig als Jurorin bei Verkostungen für Fachmagazine und bei der Vergabe von Gütesiegeln eingeladen. In ihrer Tätigkeit als Ernährungsberaterin spezialisiert sie sich verstärkt auf Ausdauersportlerinnen und -sportler.

Als Buchautorin von „Die sensorische Fachsprache“ (2018, Springer Verlag) sowie „Schwarzbuch Superfoods“ (2016, Stocker Verlag) widmet sie sich der Vermittlung von Wissen und Informationen über Lebensmittel.

Ausbildungen: Diplomstudium der Ernährungswissenschaften an der Universität Wien; Diplomierte Ernährungsberaterin (ausgezeichnet mit dem VEÖ Goldsiegel); Zertifizierte Sporternährungsberaterin (IMSB Austria - Olympic Centre, Institute for Sports Medicine and Science); Zertifizierte Lebensmittelensorikerin (Leatherhead Food Reserach); Diplom der Erwachsenenbildung (WIFI Steiermark); NLP Practitioner (Trinergy).

„Motto meiner Arbeit ist ein Satz Albert Einsteins: Wenn du alles so machst, wie du es immer schon gemacht hast, wieso erwartest du dann andere Resultate?“

Caroline Schlinter-Maltan

„UND PLÖTZLICH WEISST DU: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.“

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/lbsb>



NIEDERÖSTERREICH

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



OBERÖSTERREICH

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



SALZBURG

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

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

