

Lebe

Das Magazin
der Lebens- und
Sozialberatung

14-17

Lebensberatung akademisch

Master & Co: Immer mehr Universitäten und deren Weiterbildungsinstitute bieten akademische Ausbildungsschienen für die Lebens- und Sozialberatung an. Die Angebote im Porträt, Teil 1.

50

Herzratenvariabilität

HRV: Sie kommt ursprünglich aus der Medizin, findet aber mittlerweile auch in der Beratung immer mehr Verwendung: Diagnosetool im Porträt.



Fachgruppenobfrauen und Fachgruppenobmänner



Ing. Mag. Harald Zumpf
Fachgruppenobmann
Burgenland



Irene Mitterbacher
Fachgruppenobfrau
Kärnten



Robert Pozdena
Fachgruppenobmann
Niederösterreich



Mag. Franz Landerl
Fachgruppenobmann
Oberösterreich



DI Günter Schwiefert
Fachgruppenobmann
Salzburg



Andreas Herz, MSc
Fachgruppenobmann
Steiermark



Bernhard Moritz, MSc
Fachgruppenobmann
Tirol



KommR Susanne Rauch-Zehetner
Fachgruppenobfrau
Vorarlberg



Mag. Harald Janisch
Fachgruppenobmann
Wien

www.lebensberater.at

PLATTFORM FÜR UNSERE EXPERTISE



ANDREAS HERZ, MSc
Obmann des Fachverbands
Personenberatung und
Personenbetreuung

Das Corona-Virus und die von ihm hervorgerufene Krise: Sie haben die Welt, wie wir sie kannten, „unsere“ Welt, aus den Angeln gehoben und unser Leben für eine Zeit lang auf den Kopf gestellt: Lockdown, das „Herunterfahren“ aller wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Prozesse, als ob unsere Gesellschaft das Betriebssystem eines Computers oder ein Server wäre; Social Distancing mit Abstand und Mund-Nasen-Schutz; Ausgangsbeschränkungen; Homeoffice; Videokonferenzen; digitale Schule; und so weiter und so fort. Natürlich auch Kurzarbeit, Arbeitslosigkeit und die Sorgen angesichts der Bedrohung der unternehmerischen Existenz.

Es hat in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten – neben unzähligen persönlichen oder (regional) begrenzten Krisen – auch globale Krisenphänomene gegeben: die Erdölkrise(n) der 1970er-Jahre, diverse Finanz- und Wirtschaftskrisen, zuletzt jene ab 2008, Umweltkatastrophen mit globalen Auswirkungen, „plötzliche“ wie etwa Tschernobyl oder Fukushima, „schleichende“ wie die Mikroplastikverschmutzung oder die Klimaerwärmung. Kaum jemand in unseren Breiten – bis auf jene, die noch den verheerenden Zweiten Weltkrieg erlebt haben – sah sich jedoch bislang mit einer Krise konfrontiert, die unser aller Leben in so kurzer Zeit so elementar beeinflusst hat; eine Erfahrung existenziellen Zuschnitts.

Was wird bleiben von dieser Erfahrung? Was wird sich verändern? Was wird vielleicht aus dieser Krise sogar in seiner Beständigkeit und Beharrlichkeit gestärkt hervorgehen? Welche Werte werden an Bedeutung gewinnen, welche an Einfluss verlieren? Diese Fragen mögen heute ZukunftsforscherInnen, PhilosophInnen, SozialwissenschaftlerInnen diskutieren, irgendwann einmal werden HistorikerInnen ihre Bilanz erstellen. Fest steht: Wir leben in einer Welt, die mehr denn je von rasanten Veränderungsprozessen, aber auch Krisenerfahrungen geprägt ist.

Uns Lebensberaterinnen und Lebensberatern obliegt es unter anderem, Menschen in den unterschiedlichsten Veränderungs- und Krisensituationen zur Seite zu stehen – sie dabei zu unterstützen, Krisen zu bewältigen und sich für die Bewältigung von Krisen zu wappnen. Mit unseren Leistungen in den drei Fachbereichen psychologische Beratung, Ernährungsberatung und sportwissenschaftliche Beratung tragen wir aber auch ganz fundamental zum Wohlbefinden unserer Kundinnen und Kunden bei und leisten damit einen bedeutenden Beitrag zu Prävention und Gesundheitsvorsorge. Um unsere Expertise in die Waagschale legen zu können, haben wir umfassende und hochwertigste, teils universitäre Ausbildungen absolviert und uns zahllosen Weiterbildungen unterzogen. In unsere Tätigkeit bringen wir zudem reichhaltige Lebenserfahrung, nicht zuletzt auch enormes Engagement sowie Empathie ein.

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

Andreas Herz, MSc, Obmann des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung

Beiträge und Anregungen an: lebe@cfauland.at

INHALT

06 ZURÜCK INS LEBEN

Aus dem Schatten der Krise heraustreten, Chancen und Potenziale der Lebens- und Sozialberatung entwickeln und nutzen: Andreas Herz, MSc, Obmann des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Österreich, im Interview.

10 BERATUNG ODER INTERVENTION

Zur Abgrenzung von Leistungen der „Krisenintervention“ von der allgemeinen Krisenkompetenz im Rahmen der Lebens- und Sozialberatung. Selbst in Zeiten, in denen sich unser gesamtes gesellschaftliches Leben im Krisenmodus vollzieht, ist nicht jede Beratungsleistung eine Krisenintervention.



14 AKADEMISCHE WEIHEN

Universitäre Ausbildungen und Masterupgrades für die psychologische Beratung innerhalb der Lebens- und Sozialberatung an Österreichs Universitäten. Teil 1: Universitätslehrgang sowie Masterupgrade „Psychoziale Beratung“ der UNI for LIFE an der Karl-Franzens-Universität Graz.

18 NEUE NORMALITÄT

Neue Chancen für Beratung: Gedanken für eine Zeit mit oder nach Corona. Für Ratsuchende, denen es um die eigene Gesundheit geht, bietet die Lebens- und Sozialberatung optimale Rahmenbedingungen, den roten Faden selbst in der Hand zu behalten. Das Zauberwort: Prävention.

22 ZOOM ZUM KUNDEN

Digitale Kanäle und virtuelle Welten: Für und wider neue Medien in der Lebens- und Sozialberatung – eine Beraterin schildert ihre „Beziehung“ zu den modernen Tools. Wie viel persönlicher Kontakt ist in der Beratungssituation notwendig?



25 ERFOLGSFAKTOR MEDIATION

Gerade in Unternehmen kosten ungelöste Konflikte viel Geld und vernichten wertvolle Ressourcen und Potenziale. Professionelle Mediation sorgt für Abkühlung bei heißen Konflikten – was es dabei zu beachten gilt.

29 BEZIEHUNG IM KRISENMODUS

Was tun, wenn es nicht mehr rundläuft, immer mehr Konflikte den Alltag überschatten – bleiben oder gehen? Lebens- und Sozialberatung kann auf dem Weg zu einer nachhaltigen Entscheidung wertvolle Inputs geben.

33 RATGEBER GEGEN BURNOUT

Buchvorstellung: In ihrem Ratgeber „Brennen ohne auszubrennen. Das Dornbuschprinzip: Spiritualität und Gesundheit“ gibt die Autorin und Lebensberaterin Angelika Gassner Anregungen, mit Herausforderungen und Stress konstruktiv umzugehen und spirituelle Oasen in den Alltag einzubauen.

34 LEBENSWEENDE

Sinn finden für den Herbst des Lebens: Was es bei der Beratung von Menschen, die ihre Lebensmitte erreicht und überschritten haben, zu beachten gilt.



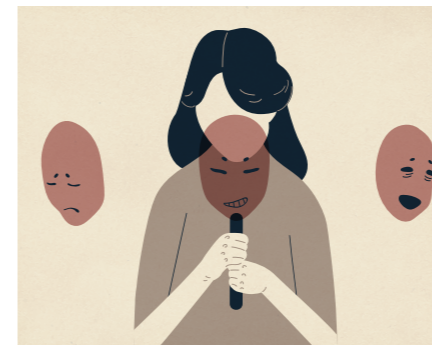
36 ERZIEHUNGSGESPRÄCH

Gibt es die perfekte Erziehung. LSB-OÖ-Berufsgruppensprecher Franz Landerl im Gespräch mit dem Lebens- und Sozialberater sowie Psychotherapeuten Günther Bliem.



40 SINN SUCHEN & FINDEN

Es gibt nichts Gutes, außer ich tue es – es gibt nichts Schönes, außer ich sehe es: Um das Schöne und Gute zu leben, braucht es Achtsamkeit und Bejahung für sich selbst und seine Mitmenschen.



42 DAS REIFE SELBST

Persönlichkeitsbildung durch Selbstcoaching. Wer kennt bei sich oder anderen nicht auch Situationen, in denen man unbedacht, übertrieben stark, alterspubertierend oder trotzig reagiert? Und wann ist ein Mensch überhaupt „reif“ und kann als „erwachsen“ bezeichnet werden?



48 KLIMABEWUSSTE ERNÄHRUNG

Mit gutem Gewissen genießen: Denn gesund zu essen reduziert gleichzeitig den CO₂-Fußabdruck. Die Corona-Krise hat bewusster Ernährung zusätzlich Aktualität verliehen.

50 HERZRATENVARIABILITÄT

Bei der Erfassung von körperlicher und geistiger Performance gewinnt die Herzratenvariabilität (HRV) immer mehr an Bedeutung. Sie kommt ursprünglich aus der Medizin, findet aber inzwischen auch in anderen Disziplinen immer mehr Verwendung. Auch in der Lebensberatung kann sie wertvolle Dienste leisten.

56 FOTO FÜR DIE E-CARD

Seit 1. Jänner 2020 werden neue e-cards nur mehr mit Foto ausgegeben. So bringen Sie Ihr Wunschfoto auf Ihre neue e-card.

57 SCHAUFENSTER

Neues aus den Bundesländern.

IMPRESSUM

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

Redaktionelle Betreuung: Dr. Wolfgang Wildner

Layout, Grafik und Illustrationen (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. 18, 34, 48-49,
und Shutterstock (S. 5, 9-17, 22-31, 36-45, 53, 59)



Aktuelle Infos zu Corona & Co:

www.lebensberater.at

DIE EXPERTINNEPOOL IN DER PSYCHOLOGISCHEN BERATUNG:

- » Trauerbegleitung
- » Aufstellungsarbeit
- » Mediation
- » Paarberatung
- » Supervision
- » Stressmanagement & Burnout-Prävention

Mehr Informationen sowie die Listen der Pool-Mitglieder finden Sie unter: www.lebensberater.at/expertenpool/psychologische-beratung

DIE FÄDEN DER NORMALITÄT WIEDER AUFNEHMEN

Aus dem Schatten der Krise heraustreten, Chancen und Potenziale der Lebens- und Sozialberatung entwickeln und nutzen: **Andreas Herz, MSc, Obmann des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Österreich, im Interview.**



Andreas Herz, MSc, Obmann des Fachverbands Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Österreich

Wie erlebten die Lebensberaterinnen und Lebensberater in Österreich den Corona-Lockdown in den vergangenen Monaten?

ANDREAS HERZ: Unsere Berufsgruppe war von den Auswirkungen der Corona-Krise zweifellos ganz massiv betroffen. Wie die meisten anderen Bereiche der

Wirtschaft – abgesehen von den systemrelevanten Bereichen der elementaren Grundversorgung – hat der dramatische Lockdown auch die Lebensberaterinnen und Lebensberater von ihren Einkommensmöglichkeiten abgeschnitten. Die allermeisten unserer Mitglieder mussten ihre beruflichen Aktivitäten quasi über Nacht niederfahren oder konnten ihre Leistungen nur mehr in einem sehr eingeschränkten Ausmaß erbringen, war doch die Leistungserbringung in den dafür vorgesehenen Räumen, aber auch vor Ort bei den Kundinnen und Kunden in weiten Angebotsbereichen nicht mehr möglich. Auf eine Ausnahme werden wir noch zu sprechen kommen. Die Situation war selbstverständlich für alle Betroffenen eine enorme Herausforderung auch existenzieller Natur: von heute auf morgen zugesperrt zu werden und sich

zu fragen, wie die Rechnungen zahlen, wie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter weiterbeschäftigen, sofern man welche beschäftigt. Wie geht das Leben weiter?

Wie wurde diese erste Phase bei den Verantwortlichen bzw. Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in der beruflichen Interessenvertretung im Fachverband in der Wirtschaftskammer und in den Fachgruppen in den Bundesländern wahrgenommen?

Es war für uns alle eine extrem schwierige und herausfordernde Situation. Von heute auf morgen ist etwas hereingebrochen, mit dem in dieser Dimension und Wucht keiner rechnen konnte. Wir haben es mit Entwicklungen und Dingen zu tun gehabt, die für uns definitiv Neuland darstellten. Wir setzten – was

ja auch eine unserer Aufgaben in der Wirtschaftskammer ist – alles daran, alle wichtigen Informationen zur aktuellen Lage so schnell und verlässlich wie möglich an unsere Mitglieder weiterzugeben. Allerdings mussten wir dabei zur Kenntnis nehmen, dass sich die Grundlagen für diese Informationen laufend änderten. Eine Information, die wir an einem Tag weitergegeben hatten, war am nächsten schon nicht mehr aktuell. Die Entwicklungen überstürzten sich. Ich verstehe auch Mitglieder, die zwischendrin ratlos und vereinzelt vielleicht sogar verärgert waren. Aber wenn du heute nach bestem Wissen und Gewissen eine Meldung weitergibst – und am nächsten Tag gilt sie nicht mehr, weil sich durch die Pandemie alles schon wieder verändert hat: Da stößt du an die Grenzen deiner Möglichkeiten. Ehrlich gesagt war es eine Riesenherausforderung auch für uns.

Krisenmodus?

Ein wichtiges Stichwort: Krise. Es hat nämlich einen Bereich in der Lebensberatung gegeben, der vom Lockdown ganz explizit ausgenommen war, weil er als systemrelevant eingestuft wurde: die Krisenintervention.

Das kommt nicht von ungefähr, sondern ist auch das Ergebnis jahrelanger berufspolitischer Aufbauarbeit und nachhaltiger öffentlichkeitswirksamer Bewusstseinsbildung. Wenn wir sogar in einer so schwerwiegenden Krise, in der weite Teile des öffentlichen und wirtschaftlichen Lebens niedergefahren werden, neben nur ganz wenigen anderen Berufsgruppen diese Leistung der Krisenintervention erbringen dürfen, ja, sollen, dann bedeutet das auch: Wir haben berufspolitisch erfolgreich gearbeitet und es ist uns geglückt zu zeigen, dass unsere Leistungen zumindest in diesem Bereich systemrelevant sind. Krisenintervention war auch in der Phase des Lockdowns immer möglich, sowohl bei den Beraterinnen und Beratern in der Praxis als auch bei den Betroffenen draußen vor Ort. Das ist

berufspolitisch auch für unsere Zukunft ganz, ganz wichtig. Es bedurfte allerdings langwieriger und hartnäckiger Bemühungen, um die Dinge so weit zu bringen.

Welchen Stellenwert genießt Krisenintervention im breit gefächerten Portfolio der Lebensberatung?

Krisenintervention ist ein wesentlicher Teil der Lebensberatung und in unseren Curricula auch ganz genau definiert. Wir fordern diesen Umfang auch ein: In der Ausbildung sind 80 Stunden Krisenintervention zuzüglich Selbsterfahrung

„Wir haben berufspolitisch erfolgreich gearbeitet und es ist uns geglückt zu zeigen, dass unsere Leistungen systemrelevant sind.“

obligatorisch, selbst wenn jemand nur einen eingeschränkten Gewerbeumfang ausweist. Das zu wissen, ist wirklich wichtig.

In der Krise hat digitale Kommunikation einen enormen Schub bekommen: arbeiten und lernen etwa über Videokonferenzen. Wie verhält es sich damit in der Beratung?

Die Digitalisierung hat in vielen Aspekten auch in der Lebens- und Sozialberatung mit ihren drei Fachbereichen psychologische Beratung, Ernährungsberatung und sportwissenschaftliche Beratung längst Einzug gehalten. Würden wir jetzt erst damit beginnen, wäre es ohnehin reichlich spät. Und es hat in der Krise die Sprachregelung gegolten, dass

Beraterinnen und Berater auch während des „stationären“ Lockdowns Leistungen über digitale Kanäle erbringen können. Allerdings ist diese Art der Leistungserbringung bislang in unseren Standesregeln noch nicht eindeutig beschrieben und geregelt. Wir versuchen mit Nachdruck, eine entsprechende Klarstellung zu erwirken, sind jedoch in diesem Bereich auf das Handeln der zuständigen politischen Körperschaften angewiesen. Die Corona-Krise hat uns noch einmal sehr deutlich vor Augen geführt, dass wir einen starken Fokus darauf legen müssen, Modelle der virtuellen bzw. der Onlineberatung noch stärker zu forcieren, die Rechtsgrundlagen dahinter zu klären und wenn nötig zu ändern, damit diese Leistungen auch in einem rechtlich verbindlich geregelten Rahmen erbracht werden können. Wir brauchen einfache und verbindliche Regelungen, damit dieser Bereich von uns genutzt werden kann wie von allen anderen Berufsgruppen auch.

Da geht es ...

... neben zahlreichen anderen Faktoren sicher auch um Datenschutz. Als Privatperson kann ich ja schnell einmal

über irgendeine der zahlreichen Videokonferenzplattformen kommunizieren. Doch im gewerblichen Einsatz müssen die rechtlichen Rahmenbedingungen des Einsatzes klar definiert sein. Das ist die rechtliche Komponente. Die andere Komponente ist, dass wir natürlich für den Bereich der Onlineberatung auch ein qualifiziertes Angebot für Weiterbildung brauchen. Das Dritte ist, dass wir aber auch eine Plattform benötigen, auf der wir Onlineberatung auf höchstem Niveau anbieten und durchführen können.

Wie werden sich Corona-Krise und Corona-Erfahrung mittelfristig auf die Berufsgruppe auswirken?

Um eine valide Grundlage für unsere zukünftige Arbeit zu haben und diese

auch wirklich bedarfsgerecht ausrichten zu können, werden wir die Krise zum Anlass nehmen, unsere Mitglieder ein weiteres Mal zu befragen. Weil es für uns jetzt ganz entscheidend ist, möglichst exakt abschätzen zu können, welche die nächsten Schritte sein müssen. Es ist ja mit dem sogenannten Hochfahren der Wirtschaft nicht vorbei. Es wird nächste Schritte geben, es wird durch die Erfahrung dieser Krise, aber auch durch das Virus selbst veränderte Rahmenbedingungen geben. Wir müssen jetzt sehr sorgfältig analysieren, was es braucht, damit unsere Mitglieder in Zukunft optimale Arbeitsbedingungen vorfinden.

Viel wird über mögliche Veränderungen durch und nach Corona spekuliert.

Was ich glaube: Durch Corona wird sich eine grundlegende Diskussion in vielen Bereichen entwickeln, das kann die unterschiedlichsten Aspekte unseres Lebens betreffen. Die sogenannte neue Normalität zeigt in manchen Facetten möglicherweise schon ein Stück weit eine neue Welt. Was sich dann tatsächlich verändert, wird die Zukunft zeigen. Wichtig für unsere Berufsgruppe, für die Lebens- und Sozialberatung insgesamt sowie für die drei Fachbereiche, ist: In Veränderungsprozessen wird ein erhöhtes Maß an Beratung und Begleitung in Anspruch genommen. Das ist eine Möglichkeit, uns auf unseren Märkten noch stärker zu positionieren. Man hat in und mit der Corona-Krise noch deutlicher erkannt, wie wichtig Bewegung, Ernährung und psychisches Wohlbefinden sind. Unsere Themen sind momentan ganz oben. Gesundheit ist ganz oben. Eigenverantwortung ist ganz oben. Werte: Was brauchen wir wirklich zum Leben? Dass fast die ganze Welt den Lockdown vollzogen hat, um andere Menschen zu schützen – das entspringt

ja letztendlich einer Werthaltung. All das ist ganz oben. Aber auch der Umgang mit Krisen, mit existenziellen Sorgen, mit massiven Um- und Einbrüchen, mit Geldsorgen, mit Veränderungen, Konflikten und Krisen am Arbeitsplatz oder im Unternehmen, in der Arbeitswelt, in Beziehungen, in der Familie ... Bildungsberatung – auch ein Angebot, das jetzt gefragt ist; oder der Umgang mit Trauer. Dann: gesunde und bewusste Ernährung, Sport und Bewegung, Prävention, Resilienz. Wenn wir uns jetzt hinstellen und sagen: „Wir sind die Expertinnen und Experten für diese Fragen“ – dann ist das eine starke Ansage für eine erfolgreiche Zukunft.

„Wir müssen jetzt sehr sorgfältig analysieren, was es braucht, damit unsere Mitglieder in Zukunft optimale Arbeitsbedingungen vorfinden.“

Die Lebensberatung trägt diesem breiten Themenportfolio mit Schwerpunktsetzungen Rechnung.

Zum einen sind es die drei Bereiche Psyche, Sport und Ernährung, die in ihrem Zusammenspiel den ganzen Menschen repräsentieren. Zum anderen finden Spezialthemen innerhalb der psychologischen Beratung in unseren ExpertInnenpools ihren Ausdruck. Derzeit sind es sechs Pools. Es zeigt sich immer wieder, dass wir mit der Einrichtung dieser Pools den richtigen Weg beschritten haben. Expertinnen und Experten des zuletzt

eingesetzten Pools für Trauerbegleitung konnten gerade jetzt in der Corona-Krise vielen Menschen Stütze und Begleitung sein. Wenn man Lebensberatung in ihre Einzelgebiete auffächert, erkennt man, dass jeder Bereich wichtig ist und jeder Bereich seine Berechtigung in einem größeren Ganzen hat. All das zeigt, dass die Lebensberatung mit ihrem Themenportfolio Wesentliches beizutragen hat – zu individuellem wie gesellschaftlichem Wohlergehen.

Sind weitere Pools angedacht?

Wir werden diese Pools immer dann erweitern, wenn wir sehen, dass es notwendig ist, in einem bestimmten Bereich eine Spezialisierung vorzunehmen.

Wie verliefen die Wertschöpfungskammerwahlen aus Ihrer Sicht?

Es ging Schlag auf Schlag. Zuerst die Wahlen, dann der Lockdown. Deswegen konnten sich Fachgruppen und Fachverband erst mit Verzögerung konstituieren. Unsere Arbeit wurde mit einem sehr guten Wahlergebnis belohnt. Das ist für uns Bestätigung und Auftrag. Wir stehen jetzt vor neuen und sehr großen Herausforderungen, die wir – Fachverband und Fachgruppen in den Bundesländern – in bewährter Zusammenarbeit in Angriff nehmen werden.

Aktuelle Projekte?

Abgesehen vom vollen Einsatz zur Bewältigung der Krise und – wie bereits erwähnt – Digitalisierung wollen wir zum Beispiel im Bundesausschuss einen oder eine Bildungsbeauftragte/n installieren, um dem Thema Aus- und Weiterbildung in der Lebens- und Sozialberatung noch größeres Gewicht zu geben. Zusätzlich soll ein Bildungsbeirat installiert werden

– unter Beiziehung von Universitäten, die in diesem Bereich bereits Ausbildungsangebote haben. Es stehen – auch unabhängig von Corona – zahlreiche Forderungen im Raum: etwa, dass wir den Status „staatlich geprüft“ erhalten; dass wir Level 6 im NQR anstreben. Es gilt nun, die Fäden der Normalität wieder aufzunehmen und die Projekte und Vorhaben weiterzuführen – teilweise auch unter neuen Gesichtspunkten.

Ihr Schlussstatement?

Wir sind stark sichtbar geworden und haben uns als Berufsgruppe mit besonderer Relevanz und hervorragendem Ausbildungshintergrund auf dem Markt gefestigt. Nun gilt es bei der Vertretung unserer Interessen laufend nachzusetzen – vor allem bei Entscheidungsträgern und in öffentlichen Körperschaften. Dort fordern wir nun noch stärker den Platz

ein, der uns zusteht. Es gibt genügend Bereiche, in denen wir noch stärker Fuß fassen können, nicht nur bei Privatkunden, sondern auch bei den Unternehmen in der Wirtschaft sowie im öffentlichen Bereich – etwa bei Kommunen und Gebietskörperschaften. Beratung und Begleitung haben einen erheblichen Mehrwert.



BERATUNG ODER INTERVENTION

Zur Abgrenzung von Leistungen der „Krisenintervention“ von der allgemeinen Krisenkompetenz im Rahmen der Lebens- und Sozialberatung.

Wir österreichischen Lebens- und SozialberaterInnen sind nicht zuletzt wegen unserer breit gefächerten Expertise zur Bewältigung ganz unterschiedlicher Krisen gefragt. Allerdings kann, selbst in Zeiten, in denen sich unser gesamtes gesellschaftliches Leben im Krisenmodus vollzieht, nicht jede Beratungsleistung pauschal unter die Kategorie der Krisenintervention gezählt werden.

Als den gewerblichen Lebens- und SozialberaterInnen und -beratern am Höhepunkt der sogenannten Corona-Krise jegliche stationäre, also in den dafür eingerichteten Räumlichkeiten erfolgende Leistungserbringung mit Ausnahme der „Krisenintervention“ im Rahmen der Tätigkeit als Lebens- und SozialberaterIn (psychologische Beratung) unter ganz genau definierten Hygiene- und Distanzvorschriften untersagt war, sah sich der Fachverband „Personenberatung und Personenbetreuung“ der Wirtschaftskammer Österreich aufgrund zahlreicher Anfragen seiner Mitglieder und um Missverständnisse tunlichst auszuschließen im Rahmen einer Aussendung zu einer Präzisierung der Begriffe „Krise“ bzw. „Krisenintervention“ veranlasst.

ZUM BEGRIFF DER KRISE HEISST ES IN DIESER AUSSENDUNG:

„Menschen in Krisen werden in ihrer aktuellen Lebenssituation meist überraschend mit neuen belastenden Ereignissen oder veränderten Lebensumständen konfrontiert, die bisherige Lebensziele infrage stellen. Dazu gehören u. a. Todesfälle, Trennungen, Krankheit oder Arbeitsplatzverlust. Der/die Betroffene kann diese Belastung momentan nicht mit seinen/ihren üblichen Lebensbewältigungsstrategien meistern, dadurch bekommt sie rasch einen bedrohlichen Charakter und führt zu einer innerpsychischen und sozialen Labilisierung. Es entstehen Gefühle von Angst, Überforderung, Hilflosigkeit und Bedrohung. Der/die Betroffene hat den Eindruck, das eigene Leben nicht mehr unter Kontrolle zu haben.“

Diese emotionalen Vorgänge stellen eine massive Störung des seelischen Gleichgewichts dar und erschüttern das Selbstwertgefühl. Der Großteil der vorhandenen psychischen und körperlichen Energie wird in Versuche der Problembewältigung investiert. Dadurch können die Herausforderungen des Alltags nicht mehr bewältigt werden, was die Gefahr in sich birgt, dass zusätzlich Schwierigkeiten in anderen Lebensbereichen entstehen.

Niemand kann eine derart hohe emotionale Belastung und den massiven inneren und äußeren Druck über einen längeren Zeitraum ertragen. Betroffene unternehmen größte Anstrengungen, um diesen Zustand zu beenden und wieder ihr Gleichgewicht zu finden.

Niemand kann eine derart hohe emotionale Belastung und den massiven inneren und äußeren Druck über einen längeren Zeitraum ertragen. Betroffene unternehmen größte Anstrengungen, um diesen Zustand zu beenden und wieder ihr Gleichgewicht zu finden. Die Bewältigungsstrategien, die dabei zum Einsatz gelangen, können konstruktiver wie destruktiver Natur sein.

Wie man versucht, mit der Erschütterung umzugehen und den inneren Druck loszuwerden, stellt wichtige Weichen für die Zukunft. Oft kommt es zu inadäquaten, manchmal schädlichen Bewältigungsversuchen wie Alkohol- und Medikamentenmissbrauch. Zusätzlich entwickeln sich quälende körperliche und psychische Symptome.

Im schlimmsten Fall eskaliert die Situation bis hin zu suizidalen Handlungen (im Kriseninterventionszentrum Wien z. B. ist ein Drittel der ca. 1500 jährlich behandelten Klientinnen/Klienten suizidgefährdet) oder aggressiven Durchbrüchen. Diese Erlebnis- und Verhaltensweisen verfestigen sich unter Umständen sehr rasch und haben dann langwierige und chronische Fehlentwicklungen zur Folge.“

DIESER BESCHREIBUNG FOLGT EINE DEFINITION VON KRISENINTERVENTION:

„Viele Krisen werden im privaten Umfeld ganz ohne professionelle Unterstützung bewältigt. Professionelle

Hilfe wird oft erst dann in Anspruch genommen, wenn die krisenhafte Entwicklung fortgeschritten ist, es dem/der Betroffenen sehr schlecht geht, die Umgebung überfordert ist und es aufgrund des großen inneren und äußeren Drucks zu gefährlichen Zuspitzungen wie suizidalen Entwicklungen oder Gewaltdrohungen bzw. -handlungen kommt. Dementsprechend hoch ist dann die Dringlichkeit der Intervention.

Aufgaben der Krisenintervention sind deshalb auch eng verknüpft mit solchen der Suizid- oder auch Gewaltprävention. Krisenintervention ist eine eigenständige Methode der Beratung, Therapie und Behandlung, mit der Menschen in akuten Phasen psychosozialer Krisen oder nach akuten Traumatisierungen unterstützt werden. Eine Krise ist typischerweise ein komplexes psychosomatisches und psychosoziales Geschehen. Klientinnen und Klienten haben oft nicht nur psychische, sondern auch soziale und körperliche Probleme. Keine dieser Schwierigkeiten darf vernachlässigt werden.

Im Zentrum von Krisenintervention stehen daher beratende und psychologische bzw. psychotherapeutische Gespräche. Medizinische und praktische Hilfen sind aber ebenso erforderliche Bestandteile von Krisenintervention wie die Einbeziehung von Angehörigen und Freunden in das Hilfsangebot.“

Aufgrund des oft sehr schlechten Zustands ist die rasche Beseitigung quälender Symptome wie Schlaflosigkeit, Erregung oder Panik Voraussetzung, um überhaupt eine sinnvolle Krisenbewältigung zu ermöglichen.

Schließlich wird in der Aussendung Stellung zu den Zielen einer Krisenintervention im Kontext von Lebens- und Sozialberatung bezogen:

„Üblicherweise wird sich Krisenintervention nicht nur auf die Stützung des/der Betroffenen oder das Fördern von Einsichten beschränken. Erfolgreiche Krisenbewältigung sollte auch spürbare Auswirkungen auf die Lebenssituation der Betroffenen haben. Das bedeutet, dass, nachdem die grundlegende Stabilität der Klientinnen/Klienten wiederhergestellt ist, die in der gemeinsamen Arbeit gewonnenen Einsichten und Erkenntnisse

auch konkret umgesetzt werden. Es werden also kurzfristig und längerfristig wirksame Ziele verfolgt. Die Dringlichkeit und Zuspitzung in einer Krise macht es zuallererst notwendig, akute (insbesondere Suizid-) Gefährdungen zu erkennen und entsprechende Maßnahmen zu setzen, um Schaden für das Leben und die körperliche Unversehrtheit des/der Betroffenen und seines/ihres Umfeldes abzuwenden.

Aufgrund des oft sehr schlechten Zustands ist die rasche Beseitigung quälender Symptome wie Schlaflosigkeit, Erregung oder Panik Voraussetzung, um überhaupt eine sinnvolle Krisenbewältigung zu ermöglichen. Das Minimalziel von Krisenintervention ist, die Betroffenen so weit zu stabilisieren, dass sie in der Lage sind, ihren Alltag wieder so wie vor der Krise zu bewältigen. Das bedeutet die Wiederherstellung des Selbstwertgefühls und das Wiedererreichen von Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit.

Aber nur wenn der/die Betroffene durch neue Einsichten und Erfahrungen gestärkt aus der Krise hervorgeht und zusätzliche alternative und konstruktive Bewältigungsformen sowohl für die krisenhafte Situation als auch für sein/ihr weiteres Leben gefunden hat, konnte im Sinne von Weiterentwicklung und Reifung auch der Chancencharakter der Krise genutzt werden.“

ERGÄNZUNG: KRISENSZENARIO

(Quelle: www.gesundheit.gv.at – öffentliches Gesundheitsportal des Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, BMSGPK)

Es gibt eine Reihe unterschiedlicher psychosozialer Krisen. Zu diesen gehören:

- » **Lebensveränderungskrisen:** sind Krisen, die von Ereignissen des normalen Lebenslaufes gelegentlich sogar von eigentlich erfreulichen Ereignissen ausgelöst werden, z.B. Wohnortwechsel, Heirat oder berufliche Weiterentwicklung.
- » **Verlustkrisen:** Diese werden durch unvorhergesehene Vorkommnisse ausgelöst, z.B. den plötzlichen Tod eines nahestehenden Menschen, Trennungen (z.B. von der Partnerin/dem Partner), der Diagnose einer ernsten Krankheit, plötzliche Kündigung durch den Arbeitgeber etc.
- » **Traumata:** Es handelt sich um schwere Belastungen wie Katastrophen, Gewalterfahrungen oder Unfälle, die nicht zum normalen Leben gehören und auf die man daher nicht vorbereitet ist. Sie überfordern fast immer die herkömmlichen Bewältigungsmechanismen der Betroffenen. Meist sind Leib und Leben bedroht. Die Welt stürzt förmlich in sich zusammen.

Hinweis: Auch das Burnout-Syndrom kann ein Grund sein, eine Krisenintervention aufzusuchen.

Beratende und psychotherapeutische Gespräche bilden die wesentliche Säule der Krisenintervention. Es sollte gelingen, eine vertrauensvolle und tragfähige Beziehung aufzubauen. Daneben kann medizinische Hilfe und das Organisieren von Unterstützung für den Alltag wichtig sein. Das soziale Umfeld (Freundinnen/Freunde, Angehörige) wird ebenfalls mit einbezogen. Krisenintervention ist von einer wertschätzenden Haltung geprägt. Im Mittelpunkt steht der hilfesuchende Mensch, dem einfühlsam begegnet wird.

Zu den Zielen von Krisenintervention gehören die Linderung und Beseitigung von quälenden Symptomen (z.B. Ängste, Schlafstörungen), die Prävention von gefährlichen Situationen (z.B. Gewalt, Suizidversuch) sowie das gemeinsame Erarbeiten von Strategien zur selbstständigen Bewältigung der Krisensituation.

Betroffene sollen in die Lage versetzt werden, den Alltag wieder eigenständig zu bewältigen.

Das sogenannte BELLA-System hat sich in der Krisenintervention bewährt:

- » **B:** Beziehung aufbauen
- » **E:** Erfassen der Situation
- » **L:** Linderung der schweren Symptome
- » **L:** Leute einbeziehen, die unterstützen können (soziales Umfeld mobilisieren)
- » **A:** Ansatz zur Problembewältigung finden (Auswege aus der Krise)

Professionelle Helferinnen/Helfer, die in der Krisenintervention tätig sind, haben entsprechende Weiterbildungen absolviert. Krisenintervention ist keine Methode, die nur einer Berufsgruppe vorbehalten ist. Sie ist durch multidisziplinäres Zusammenarbeiten gekennzeichnet.



AKADEMISCHE WEIHEN IN DER LEBENSBERATUNG

Immer mehr Universitäten bzw. deren Weiterbildungsinstitute bieten akademische Ausbildungsschienen für die Lebens- und Sozialberatung an. Im ersten Teil einer Serie präsentieren wir die beiden Lehrgänge sowie das Masterupgrade für „Psychosoziale Beratung“ der UNI for LIFE der Karl-Franzens-Universität Graz.

UNI for LIFE der Universität Graz

An der Universität Graz werden im Rahmen ihrer Weiterbildungsinstitution UNI for LIFE die Grundausbildung für Lebens- und Sozialberatung sowie ein fachspezifisches Masterupgrade angeboten. In der Grundausbildung für Lebens- und Sozialberatung gibt es bei UNI for LIFE mit dem Universitätslehrgang „Psychosoziale Beratung“ sowie dem Universitätslehrgang „Psychosoziale Beratung KOMPAKT“ zwei Möglichkeiten.

UNIVERSITÄTSLEHRGANG „PSYCHOSOZIALE BERATUNG“/UNIVERSITÄTSLEHRGANG „PSYCHOSOZIALE BERATUNG KOMPAKT“

Im Universitätslehrgang Psychosoziale Beratung sowie dessen Kompakt-Variante werden die Grundlagen der Lebens- und Sozialberatung sowie Methoden und Techniken erlernt, um menschliche Potenziale zu wecken und deren Wachstum zu fördern. Weiters sollen im Rahmen der Ausbildung auch ein erhöhtes Maß an Selbstreflexion entwickelt und die Persönlichkeitsbildung gefördert werden. Die zertifizierte Ausbildung befähigt zur gewerblichen Berufsausübung als psychologische/r Berater/in. Während sich der Gesamtlehrgang an Personen ohne Vorkenntnisse richtet und eine Ausbildungsdauer von 6 Semestern umfasst, bietet die Kompakt-Form eine verkürzte Ausbildung zur Lebens- und Sozialberatung für Personen mit fachspezifischen

Vorkenntnissen und dauert 4 Semester + 1 Prüfungssemester. Beide Varianten werden berufsbegleitend angeboten und finden freitagnachmittags sowie samstags ganztägig an der Universität Graz statt. Nach erfolgreicher Absolvierung wird die Bezeichnung „Akademisch geprüfte/r Psychosoziale/r Berater/in“ verliehen.

„Psychosoziale Beratung“ – die wichtigsten Facts

- » **Dauer:** 6 Semester, berufsbegleitend
- » **Umfang:** 120 ECTS
- » **Unterrichtszeiten:** freitags: 14.00–20.00 Uhr und samstags: 9.00–16.00 Uhr
- » **Kosten:** EUR 8.400,- (exkl. Einzelselbsterfahrung und Supervision)
- » **Ort:** Universität Graz
- » **Abschluss:** Akademisch geprüfte/r Psychosoziale/r Berater/in

HINWEIS

Der nächste Durchgang startet am 9. Oktober 2020. Bis 11. September 2020 ist die Anmeldung möglich.



„Psychosoziale Beratung KOMPAKT“ – die wichtigsten Facts

- » **Dauer:** 4 Semester + 1 Prüfungssemester, berufsbegleitend
- » **Umfang:** 112 ECTS
- » **Unterrichtszeiten:** freitags: 14.00–20.00 Uhr und samstags: 9.00–16.00 Uhr
- » **Kosten:** EUR 7.600,- (exkl. Einzelselbsterfahrung und Supervision)
- » **Ort:** Universität Graz
- » **Abschluss:** Akademisch geprüfte/r Psychosoziale/r Berater/in

HINWEIS

Der nächste Durchgang startet am 9. Oktober 2020. Bis 11. September 2020 ist die Anmeldung möglich.

MASTERUPGRADE „PSYCHOSOZIALE BERATUNG“

Das Masterupgrade dauert zwei Semester und bietet Personen, die bereits über eine Grundausbildung in psychosozialer Beratung verfügen, bzw. Fachkräften der Branche eine wissenschaftsbasierte Vertiefung in Bezug auf die Ausübung der psychosozialen Beratung. Es werden die Grundlagen sowie die speziellen Methoden angewandter Forschung vermittelt, um eigene Beiträge zur Beforschung und Weiterentwicklung der

psychosozialen Beratung leisten zu können. Im Rahmen der Masterarbeit können Forschungsfragen entwickelt und aktuelle Problemstellungen aus dem eigenen Arbeitsfeld reflektiert werden. Das Masterupgrade wird berufsbegleitend angeboten und schließt mit dem Master of Science (MSc) ab. Es wird sowohl in Graz als auch an anderen Standorten in Österreich angeboten (Wien, Oberösterreich und Tirol).

Masterupgrade „Psychosoziale Beratung“ – die wichtigsten Facts

- » **Dauer:** 2 Semester, berufsbegleitend
- » **Umfang:** 60 ECTS
- » **Unterrichtszeiten:** an Wochenenden, ca. ein- bis zweimal im Monat
- » **Kosten:** EUR 5.300,- /AbsolventInnen der LSB-Ausbildung bei Kooperationspartnern: EUR 4.980,-
- » **Ort:** Universität Graz, Tirol, Oberösterreich, Wien
- » **Abschluss:** Master of Science (MSc)

HINWEIS

Die nächsten Durchgänge starten im September in Graz und Oberösterreich sowie im kommenden Jahr in Tirol und Wien. Die Anmeldung für Graz und OÖ ist bis 12. Juli 2020 möglich. www.uniforlife.at

Im Interview:

BARBARA FRIEHS

Univ.-Doz.ⁱⁿ DDr.ⁱⁿ Barbara Friehs ist wissenschaftliche Leiterin der LSB-Lehrgänge bei UNI for LIFE Graz.



In welchem Ausmaß werden die LSB-Angebote von UNI for LIFE der Karl-Franzens-Universität Graz angenommen und müssen Sie eine Auswahl treffen?

Das Masterupgrade Psychosoziale Beratung war in Graz jedes Jahr mit 20 TeilnehmerInnen ausgebucht, sodass wir der Nachfrage aus dem gesamten Bundesgebiet nunmehr mit ausgewählten KooperationspartnerInnen auch an anderen Standorten in Tirol, Oberösterreich und Wien nachkommen. Wir arbeiten bewusst in kleinen Gruppen, um eine hohe Qualität unserer Aus- und Weiterbildungen gewährleisten zu können. Bei der Auswahl unserer Master-Studierenden achten wir insbesondere auf eine nachvollziehbare, tragfähige Motivation und die Passung von vorhandener Beratungsexpertise und Forschungsinteresse im Rahmen einer Masterthese. Bei der die Gewerbeausübung qualifizierenden

Grundstufe des Universitätslehrgangs Psychosoziale Beratung wird bei der Auswahl der maximal 20 Studierenden insbesondere auf Neugier, eine gut integrierte psychische Struktur, Konflikt- und Beziehungsmuster, Selbstreflexionsfähigkeit und -bereitschaft, Mentalisierungs- und Empathievermögen, metakommunikative Kompetenz, intrinsische Motivation zur Persönlichkeitsentwicklung sowie ausreichend realistische Berufserwartungen geachtet.

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

TeilnehmerInnen in der Grundausbildung möchten sich vielfach ein zweites Standbein in der Lebens- und Sozialberatung aufbauen und suchen auch stark den persönlichkeitsbildenden und psychosozialen Aspekt der Ausbildung. TeilnehmerInnen des Masterupgrades Psychosoziale Beratung sind bereits als Lebens- und SozialberaterInnen tätig und somit auch bereits deutlich älter als jene in der Grundausbildung. Ihre primäre Intention besteht darin, sich wissenschaftsbasiert in der psychosozialen Beratung zu vertiefen und als ExpertIn-

nen für spezifische Beratungsthemen auszuweisen.

Welchen USP attestieren Sie Ihren Lehrgängen?

- » Begleitung und Qualitätssicherung bei der Verfassung der Masterthese: Die Präsenzzeiten während der zwei Studiensemester unterstützen kontinuierlich den Schreibprozess der TeilnehmerInnen. Zusätzlich werden die TeilnehmerInnen in Einzelsettings von der wissenschaftlichen Lehrgangsbetreuung in ihrem individuellen Forschungsprozess betreut.
- » Abschlussfördernde Kultur durch ständige Begleitung während der Ausbildung.
- » Kompetente AnsprechpartnerInnen für die direkte Kontaktaufnahme bei Fragen und Problemen.
- » Flexibilität auch in Krisenzeiten
- » Unbürokratische Problemlösungsstrategien
- » Individuelle Betreuung

Auf welche Vortragenden greifen Sie zurück? Wie „wissenschaftlich“ ist Ihr Ansatz?

Der Ausbildungsansatz ist sowohl im Kompaktcurriculum und selbstverständ-

lich auch im Masterstudium theoriegeleitet und wissenschaftsbasiert. Es ist eine Masterarbeit zu verfassen, die regulären universitären Ansprüchen an ein solches Format entspricht. Auch der Diskurs über einschlägige Themen erfolgt stets auf wissenschaftlicher Basis. Unsere Vortragenden im Masterlehrgang haben alle einen akademischen Abschluss (einige sind habilitiert, die meisten verfügen über ein Doktorat und alle über eine einschlägige Beratungsausbildung). Dies trifft auch auf die teilweise berufspraktischen Teilbereiche des Kompaktcurriculums zu. Auf die Qualität der Lehrenden und ihre spezifische Qualifikation für das vertretene Fach wird allerhöchster Wert gelegt. Daraus ergibt sich eine ausdifferenzierte Bandbreite der Vortragenden, was eine vergleichsweise hohe Lehrendenanzahl zur Folge hat. Damit wird nicht nur ein hoher Grad an Spezialwissen und -kompetenz gewährleistet, sondern gleichzeitig auch ein attraktives Netzwerk für die weitere berufliche Entwicklung unserer TeilnehmerInnen etabliert. Laufende Evaluierungen der Lehrtätigkeit sichern ein durchgängig hohes Niveau bei der Vermittlung von Lehrinhalten und ermöglichen gegebenenfalls gezielte Qualitätssicherungsmaßnahmen.

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

Der Masterlehrgang entspricht seit dessen Implementierung in jeder Hinsicht internationalen Standards (ECTS-Format, internationale Anrechenbarkeit, wissenschafts- und theoriebasiert). Seit der Überarbeitung der Ausbildungsstandards der LSB in Österreich hat sich auch die Ausbildung für den Erwerb des Gewerbescheins entscheidend verbessert, wobei die universitäre Ausbildungsschiene von jeher diesen gehobenen Standards verpflichtet war. Da Ausbildung und auch Ausübung des Berufes in allen Ländern unterschiedlich

geregelt sind, gestaltet sich ein direkter Vergleich sehr schwierig. Sicher ist, dass wir in Österreich über einen hohen Ausbildungsstandard, laufende Qualitätskontrollen und hohe Ansprüche an die einschlägige Fort- und Weiterbildung in diesem Bereich verfügen, die ebenfalls von unserer Institution angeboten und durchgeführt werden.

„Wir arbeiten bewusst in kleinen Gruppen, um eine hohe Qualität unserer Aus- und Weiterbildungen gewährleisten zu können.“

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

Das Feedback der Studierenden ist durchwegs positiv. Mit der Absolvierung der Ausbildung bzw. des Studiums erhalten sie nicht nur einen Gewerbeschein, sondern qualifizieren sich auch für einschlägige berufliche Aufgabenbereiche im öffentlichen und privaten Bereich. Eine Reihe von Karrieresprüngen wird immer wieder rückgemeldet. Im Rahmen des

Masterlehrgangs wurden einige Buchpublikationen und Beiträge in Fachzeitschriften (peer-reviewed) verfasst, die aus den Masterarbeiten hervorgingen. Zudem wurde eine Masterarbeit auch mit einem Preis der Bank Austria ausgezeichnet.

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

Wir fokussieren auf eine Konsolidierung der bestehenden Programme und eine weitere Verbreitung unseres Angebotes in anderen Bundesländern und im benachbarten Ausland. Dazu ist zudem ein zusätzliches Angebot mit stärker onlinebasierter Ausrichtung

angedacht. Auch die Fort- und Weiterbildungsschiene wird in nächster Zeit ausgebaut und erweitert. Unser mittelfristiges Ziel besteht darin, einen ebenso innovativen wie verlässlichen Kompetenzbereich sowie einen nachhaltigen und produktiven Entwicklungsraum für psychosoziale Beratung und angewandte Beratungswissenschaft in Österreich zu etablieren.

WIRD FORTGESETZT!



DIE NEUE NORMALITÄT: EINE NEUE CHANCE FÜR DIE BERATUNGSBRANCHE

Was ist schon normal? Das fragen sich viele in der viel zitierten „neuen Normalität“, die von verwirrenden rechtlichen Vorgaben und gut gemeinten öffentlichen Aufrufe zu Selbstverantwortung gekennzeichnet ist. Für Ratsuchende, denen es um die eigene Gesundheit geht, bietet die Lebens- und Sozialberatung optimale Rahmenbedingungen, dabei selbst den roten Faden in der Hand zu behalten. Dazu gehört auch die Frage, was Normalität mit Glück zu tun hat ...

VON LYDIA BERKA-BÖCKLE*

Ein kurzer Blick in die Ausgabe „LEBE“ vom Dezember 2019 zeigt eine gelungene Themenauswahl: „Der Sinn ist der Kern der Gesundheit“ war Motto der letztjährigen Fachverbandstagung; „Ich schau' auf mich“, ist der Titel eines frisch herausgegebenen Ratgebers; „Bewegung löst Probleme“, „Leben und Tod – Die Auseinandersetzung mit den Fragen nach dem Wozu“; „Die Digitalisierung und neue Kommunikationstechniken in der Beratungspraxis“ ... So als hätte man bereits gehnt, was kommen würde! Das Leben hat uns zwischenzeitlich vor viele neue Herausforderungen gestellt, wir alle brauchen Orientierung. **Was ist denn nun eigentlich „normal“?**

Philosophinnen¹ sind auf der Suche nach dem „Stein des Weisen“, den „Philosopher's Stone“. Megatrends bestimmen die Gesellschaft, wie im höchst spannenden WKS-Workshop mit Dr. Andreas Klein im Herbst des Vorjahres zu erfahren war – unter Verweis auf M. Horx & Co (www.zukunftsinstitut.de). Religionen bieten Verhaltenskodices, an denen sich gläubige Menschen orientieren. Die Rechtsordnung geht von einem objektivierbaren Maßstab von „richtig“ und „falsch“ aus. Doch den „werteverbundenen Durchschnittsmenschen“ gibt es in Wirklichkeit nicht. Wenn wir Menschen etwas als „normal“ bezeichnen, so ist das im Grunde immer eine subjektive Bewertung, deren Kriterien uns selbst oft gar nicht bewusst sind.

DER FISCH ENTDECKT DAS WASSER ALS LETZTER

Dementsprechend viele „Glaubenssätze“ bringen Klienten mit in die Beratung. Die Beraterin nimmt dazu eine möglichst neutrale Haltung ein, um dem Klienten einen Spielraum zu lassen, innerhalb dessen er die eigenen Grenzen selbst zu definieren vermag. Psychische oder psychosomatische Probleme sind dabei wichtige Wegweiser („Marker“): Wir spüren es früher oder später, wenn unser inneres Gleichgewicht gestört ist.

¹ Zur besseren Lesbarkeit werden männliche und weibliche Formen in Abwechslung verwendet. Das andere Geschlecht ist damit jeweils höflich mitgemeint.

Mit unseren Gewohnheiten machen wir uns das Leben oft selber schwer, ohne genau zu wissen, was wir da gerade falsch machen. Ein Sprichwort beschreibt dieses Phänomen treffend: „Der Fisch entdeckt das Wasser als Letzter!“

WER DAS ZIEL NICHT KENNT, KANN DEN WEG NICHT FINDEN

In meine Praxis kommen Klientinnen oft aus einem Labyrinth von Ratschlägen und Expertintipps. In der lösungsorientierten Beratung steht das Anliegen des/der Hilfesuchenden im Mittelpunkt. Die Berater behalten den roten Faden in der Hand und das Ziel im Auge.

Im Englischen gibt es dafür den Begriff „counselling“ (Prozessbegleitung) im Gegensatz zur Fachberatung („consulting“). Das Gespräch findet auf Augenhöhe, unter „Experten“, statt. Zum psycho-sozialen Beratungssetting gehört es auch, die soziale Umgebung mit einzubeziehen, also andere Ansprechpartner zu finden, die Wahl der Worte zu finden, das wertvolle Wissen von woanders einzuordnen (Fachärztin, Betriebsrat, Rechtsanwältin etc.). Rechtliche Informationen können für Laien dann als Ressource dienen, wenn vorher klar ist, wozu sie dienen sollen. Erst wer das Ziel kennt, findet auch den Weg dorthin, heißt es frei nach Christian Morgenstern.

NORMAL IST, WAS GEFÄLLT!

Auf die Frage des Klienten „Was ist denn eigentlich erlaubt?“ lautet in der Beratung die Gegenfrage: Was würde Ihnen denn gut gefallen? Entscheidend ist im psychosozialen Kontext der subjektive Maßstab für „normales Verhalten“. Eine sorgfältige Lebensberaterin handelt nach „bestem Wissen und Gewissen“, wenn sie dem Ziel des Klienten gegenüber neutral bleibt. Nach den Standes- und Ausübungsregeln haben wir die gesetzliche Verpflichtung, mit anderen Berufsgruppen im Gesundheitskontext zusammenzuarbeiten und – je nach Bedarf des Klienten – die geeignete Fachberatung zu empfehlen. Der Klient darf also darauf vertrauen, dass die Beraterin ihn darauf hinweist, sollte er sich auf Abwege begeben wollen. Gemäß dem Prinzip der Selbstverantwortlichkeit genügt es, auf bestimmte Risiken hinzuweisen, rechtzeitig zu warnen: „Achtung, Rutschgefahr!“

„SCHAU AUF DICH!“ „BLEIB GESUND!“

In der vielzitierten „neuen Normalität“ wird viel von Selbstverantwortung gesprochen. Interessant ist, dass von politischer Seite noch niemand auf die Idee gekommen ist, nun vermehrt auf Gesundheitsprävention zu setzen. Man braucht keine Virologin zu sein, um zu wissen, wie wichtig die eigenen Abwehrkräfte dafür sind, Viren aller Art abwehren zu können. „Wir sind die logischen Präventionsbegleiter“, so deutlich formulierte es der Fachverbandsobmann Andreas Herz in „Lebe“, Ausgabe 01/Juni 2018. Bekömmliches Essen, lustvolle Bewegung, erquickliche Erholung sind entscheidende Immunfaktoren (dazu M. Kovarik „Immunsystem – ein Freund, der Aufmerksamkeit verdient“ in Lebe 04/Dezember 19). Die Lebens- und Sozialberatung bietet ein umfassendes psychosoziales Pflegeprogramm mit vielen Spezialangeboten im Spektrum Psychologie, Ernährung und Sport.

DIE DOSIS MACHT DAS GLÜCK

Vielleicht mündet die Zeit im Corona-Modus in eine neue Nachdenklichkeit über die Angreifbarkeit unseres Alltags (so der Mediziner und Moraltheologe Matthias Beck in der ORF-Sendung von Barbara Stöckl). Bedeutet möglicherweise, dass wir tatsächlich besser auf uns selbst aufpassen. Vielleicht setzen Menschen mehr auf sich selbst als auf die Allmacht der modernen Medizin. Die Salutogeneforschung bestätigt, dass ein stimmiges Leben gesund hält. Selbstverantwortung bedeutet, den Umgang mit alltäglichen und ungewöhnlichen Herausforderungen immer wieder mit sich selbst abzustimmen. Gesundheit, Gelassenheit, Genuss, Lustgewinn, Geborgenheit, Genügsamkeit – was immer dazu gehört: Trotz aller Regeln und Rezepte bleibt Glück eine höchst persönliche Angelegenheit. Es geht um die richtige Dosierung.



* DR. LYDIA BERKA-BÖCKLE, Juristin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin mit Praxis in Salzburg-Stadt. Berufliche Schwerpunkte: Scheidungsclearing, Elternberatung, Familienmediation, Supervision und Seminare. „Die Beantwortung von Rechtsfragen für die psychosoziale Praxis ist mir ein Anliegen. Bei richtigem Verständnis kann uns Recht auch als Ressource dienen.“ www.trennpunkt.at

WAS IST DENN NUN EIGENTLICH „NORMAL“?

FÜR

MEDIEN ALS UNTERSTÜTZER IN DER BERATUNG?

Die Medienwelt verändert mit rasanter Geschwindigkeit unser Leben. Natürlich hat sie Einfluss auf unsere Arbeit. Insbesondere auch auf unsere Klientinnen und Klienten. Diese Medienwelt – ein Handy ruft schweigend um mehr Aufmerksamkeit als jedes Kleinkind – verunsichert, fordert und überfordert die Menschen. Wir sind eine lernende Gesellschaft. Als Beraterinnen und Berater sollten wir uns mit der medialen Welt auseinandersetzen, um in der Beratung eine Idee davon zu haben, wie Klienten das Leben in Einklang mit Medien gestalten können. Denn hier sprechen wir von Faszination, von Überforderung, von Gewinn und von Zeitfressen in einem.

VON SABINE SEEGER*/**

&

W

Ich halte es für unerlässlich, wenn wir weltoffene Beraterinnen und Berater sein möchten, uns mit diesem Thema auseinanderzusetzen, sowohl um Ratsuchende in ihren Fragen zu stützen als auch um Medien für die Arbeit zu nutzen. Ich versuche in diesem Artikel, meine Haltung zur medialen Nutzung in der Beratung darzustellen und zeige dann Möglichkeiten auf, welche Bereicherung und welche Gefahren die Medien in meiner Arbeit darstellen.

Als ich die Anfrage von der Redaktion des „Counseling Journals“ bekam, ob ich einen Artikel über das FÜR und WIDER von Medien in der Beratung verfassen würde, spürte ich umgehend einen Widerstand in mir. Für mich war sofort klar, dass die Arbeit mit Medien in der Beratung ausgeschlossen sei, da wir mit Emotionen und in Resonanz mit den Klientinnen und Klienten arbeiten. Bei genauerer Betrachtung wurde für mich deutlich, dass ich hier differenzierter hinschauen darf. Die primäre Arbeit als BeraterIn lässt sich meiner Meinung nach nicht durch Medien ersetzen, wohl aber unterstützen und bereichern.

RESONANZ

Aus meiner Sicht ist das Arbeiten mit Klientinnen und Klienten im Dialog entscheidend für die Qualität der Beratung. Veränderung und Entwicklung in Beratung braucht den physischen Kontakt. Eine Reflexion der Persönlichkeit ist den Klientinnen und Klienten durch den Kontakt, durch Resonanz, durch Spiegeln von Emotionen und durch die wahrhafte Arbeit mit dem Beratenden möglich. Dies kann weder ein Film noch ein Webseminar übernehmen. Der Guru Dev Singh, Meister des Sat Nam Rasayan aus Mexiko, sagte folgende Worte: „Wahres Wissen entsteht nicht durch Lesen oder Lernen, sondern spontan in direkter Erkenntnis.“

Auch die Mitbegründerin der Gestalttherapie Laura Perls beschreibt, dass Kontakt nur an der zwischenmenschlichen Grenze möglich ist: „Für mich ist es wichtig, keine therapeutische Rolle zu spielen, sondern den Klienten so zu begegnen, wie ich im Augenblick bin: mich mit meinem Hintergrund, mit allem, was mir an Erfahrung, Wissen und Geschick zur Verfügung steht, in der gegebenen Situation in den Dienst des Dialoges, der Begegnung zu stellen.“ (L. Perls, *Leben an der Grenze*, Edition Humanistische Psychologie, Klappentext, 1989)

MEDIEN ALS WERKZEUG

Sehr wohl aber können meiner Meinung nach Medien die Beraterarbeit als Werkzeug gewinnbringend unterstützen. Im Folgenden möchte ich aufzeigen, wie ich die facettenreichen Möglichkeiten der Medien in meiner Arbeit nutze. Die Möglichkeit des kollegialen Austausches durch Mails war zum Beginn meiner Ausbildung zum Counselor in meiner Berufswelt normal. In der Ausbildung lernte ich die erste Form einer gemeinsam nutzbaren Datenablage kennen. Wir richteten eine Cloud ein, um auf Materialien, Dokumente und Aufsätze gemeinsam Zugriff zu haben. Die Möglichkeit, dass hier acht Personen in unterschiedlichen Städten Literatur hochladen konnten und jede(r) vom eigenen Computer Zugriff hatte, faszinierte uns zu dem Zeitpunkt sehr. Heute empfinden wir diese Arbeitsform als selbstverständlich. Die dahinterstehende Technik erschließt sich mir allerdings bis heute nur ansatzweise.

Rasant ist die Entwicklung von digitalen Apps und Internetseiten. Das Angebot kollaborativ zu arbeiten, ermöglicht eine neue Arbeitswelt. Menschen können in Echtzeit gemeinsam an einem Dokument arbeiten. Die Möglichkeiten, Medien für die Akquise zu nutzen,

WIDER

ist unerschöpflich. Ich habe schon zu Beginn meiner Tätigkeit als Beraterin eine Internetseite erstellt. Hierfür habe ich mich einem Anbieter angeschlossen, bei dem ich ein relativ einfaches Bausteinsystem nutzen und meine Seite selbst erstellen und pflegen kann. Bei der Erstellung der Seite war ich umgehend in einer Auseinandersetzung mit meiner Zielgruppe, den Inhalten und der Orientierung meiner Arbeit beschäftigt. Ich empfinde es als große Herausforderung, mein „Produkt“ auf einer Internetseite zu erklären.

Eine weitere Facette der Medien ist es, Audioaufnahmen als Reflexionswerkzeug zu nutzen. Schon in meinem Lehrcoaching machte ich eine sehr gewinnbringende Erfahrung, indem ich eine Beratungssitzung mit dem Handy aufnahm. Diese Aufnahme ermöglichte mir, die Inhalte mehrfach anzuhören. Bei jedem wiederholten Anhören, eröffneten sich mir neue Aspekte meiner Persönlichkeit. Aber auch meine Art zu reden konnte ich reflektieren. In meiner Tätigkeit als Beraterin habe ich meinen Klientinnen und Klienten angeboten, sich ihre Sitzungen aufzunehmen, um neue Erkenntnisse über ihre Persönlichkeit zu gewinnen. Ich denke, Film- und Tonaufnahmen können je nach Beobachtungsschwerpunkt sehr zielgerichtet für die Weiterentwicklung der Persönlichkeit genutzt werden.

Für meine Beraterprofession konnte ich mich bei der Tonaufnahme auf die Gesprächsführung und die Nutzung der Interventionen des Lehrcoaches fokussieren und diese reflektieren. Um Material für die eigene Reflexion zu bekommen, braucht es natürlich eine Einverständniserklärung des Klienten. Als weitere Facette nutze ich Medien für Präsentationen – es ist heute fast Standard eine PowerPoint-Präsentation für Veranstaltungen zu gestalten. Ich erstelle die Präsentation als Struktur und Orientierungshilfe; sie führt mich durch den Tag und es ist möglich, unterstützende Bilder und Texte einzufügen.

DIGITALE ERKLÄRUNGSMODELLE

Für meine Beratungstätigkeit habe ich mir einen Pool von psychologischen Modellen als digitale Erklärungsmodelle erstellt und auf meinem Tablet gespeichert. Hierdurch bin ich in der Beratungssituation und Veranstaltungen sehr flexibel, spontan Theorie einzubinden. Es ist sehr effektiv, Schaubilder in ihrer Vollständigkeit zeigen zu können. Live Flipcharts zu erstellen bleibt mir hierdurch erspart.

Das Internet bietet eine unfassbare Vielfalt von Filmen, Interviews und Studien im psychologischen Feld an. Es macht manchmal den Eindruck, es ließen sich alle Inhalte durch einen Podcast erschließen. Hier halte ich es für wichtig, sich selber in seinem Wissen zu

reflektieren. Weiterhin gilt, immer eine Prüfung der Quelle vorzunehmen, welche Inhalte gesichert sind und welche rechtlich genutzt werden dürfen.

BERAUSCHENDE INSPIRATION

Die wunderbarste Facette der medialen Welt ist das Angebot an Musik, Bildern und Zitaten. Längst nehme ich keine Musik mehr auf, kopiere Bilder oder suche Zitate in Büchern. Hierfür liebe ich es, die medialen Möglichkeiten zu nutzen. Es berauscht mich, in der unfassbaren Welt des Internets immer wieder neue tolle Inspiration für meine Arbeit zu finden. In der Moderation und Beratung genügen mein Handy, eine kleine Box und ein Taschenbeamer, um die ganze wunderbare Welt in jedem Raum zu eröffnen.

Zum Abschluss möchte ich noch auf einen letzten Aspekt des Einsatzes von Medien kommen. In meinem Arbeitsfeld der Lehrerfortbildung bin ich im letzten Jahr sehr viel mit dem Bereich Medien in Berührung gekommen. Auf Grundlage eines neuen Erlasses aus dem Ministerium für Schule und Bildung müssen sich alle Lehrerinnen und Lehrer mit ihrer und der Medienkompetenz der Schülerinnen und Schüler beschäftigen. Das Land möchte hiermit im Bereich der Digitalisierung einen großen Schritt nach vorne machen. Erfreulich ist, dass das Land hierbei insbesondere die Reflexion des Umganges mit den Medien berücksichtigt. Bei dieser Arbeit wurde mir deutlich, welche Präsenz die Digitalisierung längst in unserer Gesellschaft eingenommen hat und wie viel Zeit wir mit ihr verbringen.

Durch diesen Artikel und die Auseinandersetzung mit dem FÜR und WIDER zeigt sich mir, welchen spannenden und unerschöpflichen Raum die Medien bieten. Es geht darum, den Gebrauch digitaler Medien gut abzuwägen und die Zeit-Effizienz zu prüfen und nicht in der faszinierenden digitalen Welt, sondern in der realen Welt zu leben. Denn die Vielfalt dieser medialen Welt bietet uns die Möglichkeit, uns zu verlieren und für uns die entscheidenden Dinge, die uns ausmachen und täglich zufrieden sein lassen, aus den Augen zu verlieren.

** Dieser Artikel wurde dem „Counseling Journal“ für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie, Verbandszeitschrift des BVPPPT (Ausgabe 17/2019) entnommen.

*** SABINE SEEGER** ist Counselor BVPPPT i.A., Schwerpunkt Gestalt- und Orientierungsanalyse; Supervision, Coaching, pädagogisches Studium, Lehrerin Erwachsenenbildung, Leitungsmitglied einer staatlichen Lehrerfortbildungseinrichtung (Kompetenzteam).



WENN KONFLIKTE ZU VIEL KOSTEN

Die Kunst erfolgreich zu kommunizieren – und was Mediation bewirken kann ...

VON NATASCHA KOLLER *

„Gestern habe ich meiner Chefin eine neue Marketingidee präsentiert. Es gehört zu meinem Job, innovative Verkaufskonzepte zu entwickeln. Aus meiner Sicht, würde es mit dieser Idee gelingen, potenzielle Kund/-innen besser anzusprechen und den Umsatz zu steigern. Bei der Präsentation dieser Idee hat meine Chefin aber rundweg abgelehnt und ich hatte den Eindruck, dass sie nicht einmal richtig zugehört hat“, klagt Gerlinde P. in der Konfliktberatung. „Auf meine Frage, warum sie die Idee denn nicht sinnvoll findet, hat sie den Spieß einfach umgedreht und abfällig gemeint: ‚Mich würde eher interessieren, wie Sie darauf gekommen sind, dass so etwas sinnvoll sein könnte.‘ Mein Chefin nennt mir keine verständlichen und rationalen Gründe für diese Ablehnung, sondern spielt mir den Ball einfach zurück.

Mir bleibt dann höchstens noch die Möglichkeit, alle Argumente zu wiederholen, bis sie einfach abwinkt. Das ist frustrierend. Es stinkt mir gewaltig, weil es sowieso immer wieder auf dasselbe hinausläuft. Wenn sich nicht bald etwas ändert, muss ich meine Stelle kündigen. Ich liebe meine Arbeit und ich schätze meine Kolleg/-innen, aber so kann es nicht weitergehen.“

IN DER SACKASSE?

Für Mediatoren/-innen sind diese Beschreibungen nichts Neues. In Konfliktberatungen geht es fast immer um Betroffene, die sprichwörtlich in der Sackgasse stecken. Auch für Gerlinde P. scheint die Lage ausweglos. Immerhin steht ihre Chefin in der Hierarchie über ihr und trifft letztendlich die Entscheidungen innerhalb der Abteilung. Gleichzeitig macht Gerlinde P. die

Arbeit Spaß und sie fühlt sich im Büro grundsätzlich wohl. Im weiteren Verlauf des Gespräches überlegt sie: „Ich glaube, meine Chefin nimmt mich überhaupt nicht ernst und denkt deswegen über meine Ideen gar nicht richtig nach. Wozu soll ich mich überhaupt noch anstrengen? Es macht doch alles keinen Sinn mehr. Ich mache oft tagelang nur noch Dienst nach Vorschrift.“

WAS MEINT DIE KONFLIKTBERATERIN DAZU?

An diesem Punkt richtet sich der Blick auf die dahinterliegenden Bedürfnisse, die vorab nicht immer klar ersichtlich oder bewusst sind. Im Verlauf des Gesprächs wird Frau P. bewusst, dass sie sich nicht ernst genommen bzw. anerkannt oder wertgeschätzt fühlt und dass sie bereits teilweise resigniert hat. Außerdem stellt sie den Sinn und Zweck ihres Arbeitsverhältnisses infrage. Mit dieser Erkenntnis lässt sich an dem ausweglos erscheinenden Zustand jedoch etwas ändern. Gerlinde P. kann beispielsweise ihre Chefin oder deren Vorgesetzte/n um ein Gespräch bitten. Das erfordert Mut, denn ein derartiges Gespräch kann durchaus unangenehme Seiten haben. Außerdem braucht Frau P. eine gute Gesprächsstrategie, um ihr Ziel zu erreichen. In der Konfliktberatung wird eine solche Strategie erarbeitet und mithilfe von Rollenspielen geübt.

„Jedes Ding hat drei Seiten, eine positive, eine negative und eine komische.“ Wenn es uns gelingt mit ein wenig Abstand und Humor auf unsere konfliktreichen Themen zu blicken, dann könnte es sogar sein, dass wir sogar Lust bekommen, diesen zu begegnen, anstatt ihnen auszuweichen.

SEINE BEDÜRFNISSE KENNEN UND BESSER SICHTBAR MACHEN

Der Kybernetiker Heinz von Foerster rät dazu: „Handle stets so, dass die Anzahl der Wahlmöglichkeiten größer wird.“ Mit einer veränderten Vorgangsweise und einem neuen Verhalten, hat man große Chancen eingefahrene und sich wiederholende Muster ins Positive zu ändern. Außerdem werden Menschen, die ihre eigenen Bedürfnisse, Stärken und Talente gut kennen, in der Außenwelt besser wahrgenommen, denn sie zeigen Profil, erzielen größere Wirkung und haben bessere Chancen auf Erfolg.



Konflikte gibt es natürlich nicht nur am Arbeitsplatz. Sie haben vielfältige Gründe und Auslöser wie z.B. Mobbing am Arbeitsplatz, den Baum des Nachbarn, die Uhr der verstorbenen Großmutter oder die vom Partner offen gelassene Zahnpastatube. Ebenso vielfältig sind die Auswirkungen, aber auch die Lösungsmöglichkeiten.

KONFLIKTE: MUSS DAS WIRKLICH SEIN?

Unterschiede zwischen den Menschen machen das Leben interessant und setzen vieles in Bewegung, gleichzeitig bringen sie aber auch jede Menge Herausforderungen mit sich. Daraus können leicht Konflikte entstehen. Diese sind ganz normal, ebenso das Bestreben, ihnen ausweichen zu wollen. Wir scheuen uns oft unsere Bedürfnisse und Grenzen selbstbewusst anzusprechen, weil wir Angst haben, andere zu verletzen, nicht mehr gemocht zu werden, oder weil wir vielleicht auch nur Recht behalten wollen. Tabus, erlernte Muster und Rollenklischees spielen dabei eine große Rolle. Manchmal sind uns unsere eigenen Bedürfnisse und Grenzen auch schlichtweg nicht bewusst.

Hinter Konflikten stecken häufig ganz andere Themen, als dies oberflächlich erscheint. Finanzielle Probleme, Druck am Arbeitsplatz oder das hohe Tempo des Lebens im Allgemeinen lassen Menschen in Krisen rutschen. Vieles davon tragen wir in unsere Beziehungen und unser Familienleben hinein, die dadurch leiden. Dazu kommt, dass in vielen Familien nicht offen über Sorgen und Schwierigkeiten gesprochen wird. Wo jedoch unterschiedliche Sichtweisen nicht ausgesprochen und offen verhandelt werden, entsteht leicht ein Teufelskreis. Oft sind schon Kleinigkeiten Auslöser dafür, dass wir uns in endlosen Diskussionen im Kreis drehen oder uns letzten Endes sogar in einer Situation völligen Schweigens wiederfinden. Wenn die Kommunikation stagniert, dann wird es erst recht unmöglich, eine konstruktive Lösung zu finden. Gehen wir der Konfrontation also dauerhaft aus dem Weg, können langwierige Probleme entstehen, die mit der Zeit unlösbar zu sein scheinen. Das kostet schließlich à la longue ein enormes Maß an Kraft, Zeit, Lebensfreude und nicht zuletzt bares Geld. Deswegen gehören

Konflikte und Krisen einfach zum Leben dazu, ebenso wie sie zu bewältigen. Karl Valentin hat einmal gesagt, „Jedes Ding hat drei Seiten, eine positive, eine negative und eine komische.“ Wenn es uns gelingt mit ein wenig Abstand und Humor auf unsere konfliktreichen Themen zu blicken, dann könnte es sogar sein, dass wir sogar Lust bekommen, diesen zu begegnen, anstatt ihnen auszuweichen.

REDEN IST SILBER, SCHWEIGEN IST GOLD - ODER UMGEKEHRT?

Jeder Konflikt bietet auch die Chance zu Veränderung und Wachstum, denn er konfrontiert uns mit unseren eigenen Gefühlen. Es kann sein, dass uns dieser Gedanke zunächst nicht gefällt, weil wir es gewohnt sind, in Konfliktsituationen anderen die Verantwortung oder Schuld zuzuweisen. Langfristig hilft uns das meist kaum weiter und wir bleiben in der Konfliktsituation stecken. Hören wir jedoch auf unsere Gefühle, werden wir uns unserer eigenen Bedürfnisse stärker bewusst. Dann können wir auch dafür eintreten ohne den anderen im Streit zu verletzen. Zugeben, offen und klar zu kommunizieren kostet Zeit. Anfangs ist es noch ungewohnt und erfordert Übung. Aber die Mühe lohnt sich, denn das Selbstbewusstsein wird gestärkt und man verliert zusehends die Scheu vor Konflikten, erfährt die Vorteile konstruktiver Kritik und ist sich seiner eigenen Vorstellungen und Grenzen mehr bewusst.

MEHR LEBENSQUALITÄT DURCH ERFOLGREICHE KOMMUNIKATION

Privat und beruflich erfolgreich, vital und mit entsprechender Lebensqualität glücklich zu sein, ist eine große Herausforderung und wahrscheinlich das Ideal von uns allen. Studien belegen, dass erfolgreiche Menschen ihre inneren Sehnsüchte leben können und meist das erreichen, was sie sich von Herzen wünschen. Sie haben häufig neben den fachlichen Voraussetzungen visionäre und dennoch klare Ziele und sind durch innere Ausgeglichenheit gestärkt. Sie verfügen in der Regel über hohe soziale Kompetenz, großes Interesse an anderen Menschen und haben Freude daran, Körper, Seele und Geist gesund und vital zu erhalten. Ein gleichwertiges Miteinander bedeutet für sie auf die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu achten und dasselbe auch anderen zuzugestehen. Geben und nehmen sind in Balance. Erfolgreiche und konstruktive Kommunikation kann erlernt werden und sie ist der Schlüssel zu einem lebendigen, authentischen, bewussten und gesunden Miteinander.

WERKZEUGKOFFER FÜR HEISSE KONFLIKTE

» Machen Sie mit der/dem Gesprächspartner/in einen Zeitpunkt und Ort aus, um in Ruhe zu reden. So



können sich beide Seiten auf das Gespräch einstellen und vorbereiten.

- » Entscheiden Sie, ob Sie ohne Rücksicht auf Verluste Dampf ablassen wollen oder ob Sie lieber einen Konsens für die Zukunft finden wollen, der es Ihnen und Ihrem Gegenüber ermöglicht, weiterhin im Dialog zu bleiben.
- » Bereiten Sie sich auf das Gespräch vor, indem Sie für sich festlegen, was Ihnen wichtig ist. Überlegen Sie auch, was sie vom anderen wissen möchten und was Sie trotz allem an ihm schätzen.
- » Konzentrieren Sie sich im Gespräch von Anfang an darauf, die Zukunft zu gestalten. Verbeißen Sie sich nicht zu sehr in Probleme, die in der Vergangenheit liegen.
- » Vermeiden Sie direkte Anschuldigungen und Du-Botschaften. Wenn Sie auf Formulierungen wie z.B. „Du tust immer ...“, „Du bist schuld daran, dass ...“ oder „Du machst nie ...“ verzichten, dann verhindern Sie starkes Verteidigungs-, Angriffs- oder Rückzugsverhalten des anderen. So kann der Dialog fortgeführt werden.



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

- » Hören Sie gut zu und fragen Sie nach, was dem anderen wichtig ist. Wer nur über seine eigenen Standpunkte redet, erfährt nichts Neues.
- » Setzen Sie nicht all Ihre Hoffnungen auf ein einzelnes Gespräch. Machen sie Pausen, schlafen Sie darüber und reden Sie später mit etwas Abstand weiter.
- » Die besten Lösungen für Probleme entstehen am Ende eines Gesprächs. Versteifen Sie sich nicht von Anfang an auf einen bestimmten Lösungsvorschlag, sondern lassen Sie diese Frage offen, bis alle Fakten offen auf dem Tisch liegen.
- » Vergessen Sie nicht auch das anzusprechen, was Sie am anderen schätzen.

BEI HEISSEN KONFLIKTEN HILFT MEDIATION

Bei heißen oder eskalierenden Auseinandersetzungen kann Mediation ein sehr effizienter Weg sein, um die Konfliktdynamiken zu entschärfen. Diese Methode kann prinzipiell bei allen Arten von Konflikten z.B. bei Trennung, Generations- bzw. familiären Problemen, Auseinandersetzungen am Arbeitsplatz usw. in Anspruch genommen werden.

In der Mediation geht es nicht um das Ermitteln von Schuld, um Rechtsprechung oder darum, den anderen zu einer Verhaltensänderung zu zwingen. Es handelt es sich vielmehr um ein strukturiertes Verfahren zur Beilegung von Konflikten. Die Mediatorin/der Mediator greift dabei nicht in die Inhalte ein, sondern steuert als neutrale Figur den Prozess. Durch eine konstruktive Diskussion über die Hintergründe des Problems soll eine verbindliche zukunftsweisende Vereinbarung der Betroffenen zur Beilegung des Konfliktes erreicht werden. Das Finden einer praktisch umsetzbaren Lösung hat oberste Priorität.

Die Konfliktparteien an einen Tisch zu bringen, ist allerdings nicht immer einfach. Oft muss der Leidensdruck sehr groß und die Problemlösung in weite Ferne gerückt sein, bis sich die Betroffenen dazu entschließen, eine Mediation in Anspruch zu nehmen. Es ist schlichtweg noch untypisch in unserer Gesellschaft, sich Konflikten bewusst zuzuwenden und das Gespräch in einem geschützten Rahmen zu suchen. Wenn schließlich alle Konfliktbeteiligten gemeinsam an einem Tisch sitzen, kochen die Emotionen leicht hoch. Mit der Mediatorin/dem Mediator werden klare Regeln vereinbart, damit die Gesprächskultur gewahrt wird. In der Diskussion achten die Mediatoren/-innen genau darauf, welche verborgenen Bedürfnisse sich hinter den ausgesprochenen Problemen verbergen. Wenn die Konfliktparteien erkennen, dass mehr Verbindendes als Trennendes zu Tage tritt, dann ist die Überraschung meist groß. Das ist der Beginn einer konstruktiven Kommunikation.



Immer das Theater mit der Beziehung



Wenn die Beziehung in eine Krise gerät, dann stellt man sich häufig die Frage: Soll ich gehen oder bleiben?

VON NATASCHA KOLLER *

Eine Beziehung ist wie ein Glas voll bunter Steine. Sie ist voll bunter Erlebnisse, voll von Freude und Liebe, aber auch voll bunter Herausforderungen. Sie kann die Quelle großer Zufriedenheit und Erfüllung sein. Gleichzeitig erleben Beziehungen oft Krisen und Konflikte, in denen wir an unsere Grenzen geraten und professionelle Unterstützung hilfreich ist.

Andreas W. geht seit einiger Zeit mit seiner Frau zur Paarberatung. „Wir sind seit 16 Jahren zusammen und haben drei Kinder. Vor zwölf Jahren haben wir geheiratet. Wir haben viel gemeinsam erreicht und vieles gut gemacht. Gleichzeitig haben wir uns als Paar während

der Jahre voneinander entfernt, dabei hatte jeder von uns auch schon einmal einen Seitensprung. Da ich trotz allem an unsere gemeinsame Beziehung glaube und meine Frau über alles liebe, habe ich den Vorschlag gemacht, eine Paarberatung in Anspruch zu nehmen. Es war höchste Zeit, sich professionelle Unterstützung von außen zu holen. Ich war sehr froh, dass meine Frau der Paarberatung auch zustimmte. Die Paarberaterin schafft es immer wieder, dass wir weiterhin an unsere Beziehung glauben und positiv nach vorne schauen können. Das war sehr wichtig, denn wir befanden uns in einem ständigen Auf und Ab der Gefühle. Ich bin davon überzeugt, dass wir ohne professionelle Hilfe nicht so weit wären und dass wir es ohne bewusste Auseinandersetzung nicht so gut gemeinsam geschafft hätten. Das Wertvollste für mich in dieser Zeit war, dass ich Mut bekam, an unserer Beziehung weiterzuarbeiten.“

DER SEITENSPRUNG ALS HILFESCHREI

Wenn jemand aus der Beziehung ausbrechen will, dann ist meist vorher schon viel passiert, was oberflächlich betrachtet nicht wahrnehmbar ist. Der Alltag oder die Erziehung der Kinder funktionieren vielleicht sehr

Ich, du und Zeit für ein Wir!

gut und dennoch kann es passieren, dass jemand von außen eine (unsichtbare) Lücke füllt. Ein Seitensprung muss nicht zwingend der Grund oder Auslöser für eine Trennung sein. Er kann auch als Chance für einen Neuanfang gesehen werden, weil er viele Prozesse (wieder) in Gang setzen kann. Voraussetzung dafür ist, dass beide Partner diese Sichtweise zulassen. Auf diese Weise kann durch die bewusste Auseinandersetzung aus einer unbewussten Beziehung eine ganz bewusste Partnerschaft entstehen. Plötzlich macht es wieder Sinn, einander zuzuhören, gegenseitige Verletzungen gemeinsam durchzustehen, eine gemeinsame Zukunftsvision zu erarbeiten, sich selbst zu öffnen und den anderen kennenzulernen.

PAARBERATUNG IN ANSPRUCH ZU NEHMEN, IST KEIN VERSAGEN

Eine glückliche und erfüllende Beziehung zu führen, hängt nicht nur von der Fähigkeit ab, den idealen Partner zu finden, sondern vor allem von der Bereitschaft, sich auch mit den verborgenen Anteilen des eigenen Ichs auseinanderzusetzen. Wer etwas für seine Beziehung tut, braucht sich dafür nicht zu schämen. Im Gegenteil: Paarberatung oder Beziehungcoaching in Anspruch zu nehmen, ist eine bewusste Entscheidung FÜR die Beziehung. Ich bin davon überzeugt, dass Paarcoaching in der Zukunft zu einem normalen Bildungsangebot wird, das Paare ganz selbstbewusst in Anspruch nehmen werden. Eine Beziehung lebendig, vertraut und spannend zu erhalten, ist alles andere als einfach, wie wir alle nur allzu gut wissen. Wenn eine Beziehung in eine Krise rutscht, aus der wir keinen Ausweg mehr sehen, dann tut die Arbeit daran natürlich weh. Das Paar erlebt Momente der Verzweiflung, gefolgt von aufflammender Hoffnung. Es ein ständiges Auf und Ab der Gefühle. In dieser Zeit ist Unterstützung sehr hilfreich, um in einem sicheren Gesprächsrahmen, festgefahrene Standpunkte aufzulockern, Verletzungen Raum zu geben, Klarheit zu bekommen und neue Sichtweisen und Perspektiven zu entwickeln. Es ist selbstverständlich erlaubt, Verzweiflung, Schmerz und Wut Ausdruck zu geben, niemand muss sich verstellen. Das erleben Paare als ausgesprochen hilfreich und entlastend, denn dadurch kann die Situation entspannt

werden. Als Nächstes kommt es in der Paarberatung zu einer Art Bestandsaufnahme, wenn sich die Partner fragen: „Was ist uns als Paar bisher gut gelungen und was war weniger gut?“

DAS ENDE BLEIBT OFFEN

In der Beratung wird gemeinsam mit dem Paar ein zuversichtliches und realistisches Bild einer Liebesbeziehung erarbeitet. Das Paar setzt sich ganz bewusst nochmals mit diesem Thema auseinander. Dabei geht es auch um das Erlernen und Üben von Kommunikationstechniken, welche die Beziehung stärken, indem das gegenseitige Verständnis verbessert wird. Gearbeitet wird an den Bedürfnissen der Gegenwart und den Wünschen für die Zukunft ebenso wie an den Enttäuschungen und Verletzungen der Vergangenheit. Dabei geht es niemals um die Klärung der Schuldfrage.

In einer Paarberatung geht es jedoch nicht darum, die Beziehung unter allen Umständen aufrechtzuerhalten. Manchmal braucht das Paar einfach Zeit um herauszufinden, ob sie es als Paar noch einmal versuchen möchten oder ob es die Beziehung beenden will. In diesen Gesprächen werden die Klient/innen ermutigt, auch über ihre Unsicherheit oder Ratlosigkeit zu sprechen. Daraus resultiert üblicherweise ein besseres Verständnis für das Gegenüber und die Entscheidung, ob die Beziehung weitergeführt werden soll oder nicht, kann leichter gefällt werden. Wenn sich das Paar für eine Trennung entschieden hat, ist es wichtig, die Wertschätzung für alles, was in der Beziehung gelungen ist, nicht zu verlieren. Gleichzeitig muss sich das Paar darüber bewusst sein, was nicht gut verlaufen ist. Ein versöhnlicher Abschluss ermöglicht es, schneller innerlich frei zu werden und auch die/den Partner/in leichter freizugeben. Daraus erwachsen Vertrauen, Zuversicht und Mut für einen neuen Weg. Wenn gemeinsame Kinder betroffen sind, kann dies der nötige Rückenwind für die Eltern sein, um in der Zukunft für ihre Kinder da zu sein und als Eltern an einem Strang zu ziehen. Auch getrennt lebende Eltern bleiben ein Leben lang Eltern.

WAS STECKT HINTER KONFLIKTEN?

Hinter dem, was in einem Streit direkt angesprochen wird, können sich noch tieferliegende Botschaften verbergen, die den Blick auf ganz andere Probleme freigeben. Finanzielle Probleme, Druck am Arbeitsplatz oder das hohe Tempo des Lebens im Allgemeinen lassen uns Menschen in persönliche Krisen rutschen. Vieles davon schlägt sich in der Beziehung bzw. im Familienleben nieder. Wenn diese Themen nicht rechtzeitig erkannt, ausgesprochen und vor allem ernstgenommen werden, dann kann leicht ein Teufelskreis entstehen, aus dem wir nur schwer aussteigen können. Letzten



Endes können sogar Situationen völligen Schweigens entstehen oder Eskalationen auftreten. Wenn die Kommunikation in der Beziehung stagniert oder es immer häufiger kracht, wenn Konflikte zur Belastung werden oder vielleicht sogar krank machen, dann ist es höchste Zeit zu handeln.

UNSERE LIEBE WACHSEN LASSEN

Was wir uns von einer Beziehung erhoffen, nämlich miteinander zu leben, füreinander da zu sein, voneinander zu lernen und uns aneinander zu erfreuen, ist ohne Frage nicht immer einfach umzusetzen. Vertrautheit und Intimität spielen dabei eine große Rolle und sollen im Laufe der Zeit immer weiterwachsen dürfen, damit sich eine einzigartige, unverwechselbare und tiefgehende Verbundenheit entfalten kann. Im Grunde soll jede Beziehung für sich unverwechselbar sein und keinesfalls austauschbar. Auf dem Weg dahin erleben wir oft Krisen und Konflikte, in denen wir an unsere Grenzen stoßen. „Auf Regen folgt Sonne“, sagt schon ein bekanntes Sprichwort und es hat tatsächlich viel für sich. Aber was tun, wenn die schönen Tage zu zweit oder als Familie immer seltener und die Konflikte immer häufiger werden?

Bleiben oder gehen?

Durch einen offenen und wertschätzenden Umgang miteinander kann das Paar die Erfahrung machen, Streit und Ärger bewusst für konstruktive Veränderung, Erkenntnis und Wachstum zu nutzen, ohne zu resignieren oder auszubrechen.

ICH, DU UND ZEIT FÜR EIN WIR!

Beziehungen als Chancen zu sehen, um voneinander zu lernen, miteinander zu wachsen und einander im So-Sein zu fördern, diese Sichtweise ist uns nicht immer ganz vertraut. Manchmal erleben wir nach einigen Beziehungsjahren eine Art „Glanzverlust“, was zu einer großen Enttäuschung werden kann. Vielleicht glauben wir dann auch, dass wir nicht die/den Richtige/n gewählt haben. Zugegeben, um den partnerschaftlichen Weg immer wieder lebendig, authentisch, frisch und vertrauensvoll gehen zu können, braucht ein Paar einerseits bewusst Zeit für das Gemeinsame, andererseits braucht jede/r auch Zeit für sich selbst. Wie Rumi schon sagte: „Lasst einander Raum ...“

WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION

In funktionierenden Beziehungen geben wir uns gegenseitig Rückhalt und emotionale Unterstützung. Wir stehen Krisen gemeinsam durch, äußern Verständnis für die Situation des anderen und sprechen klar und offen unsere Bedürfnisse und Wünsche aus. Statt endlos Probleme zu diskutieren, suchen wir nach Lösungen. Voraussetzung dafür ist, dass wir unsere eigenen Bedürfnisse kennen. In einer bewussten Partnerschaft gehen wir nicht davon aus, dass der andere einfach weiß, was wir wollen. Wir müssen zuerst selbst heraus-

finden, was wir wollen und wie wir diese Bedürfnisse auch bewusst vermitteln können. Nur so hat der andere überhaupt die Chance darauf einzugehen. Auf diese Weise aufeinander zuzugehen, erfordert Geduld, Mut und Übung, aber die Mühe wird belohnt!

L. Winter beschreibt ihre Erfahrungen in der Paarberatung folgendermaßen: „Wenn man immer wieder die Erfahrung macht, dass das Gesagte nicht wirklich gehört wird, dann ist es enorm wertvoll, die Möglichkeit zu bekommen, in einem geschützten Rahmen zu kommunizieren und dabei professionell begleitet zu werden. Wenn Aussagen von der Beraterin wiederholt, zusammengefasst oder akzentuiert werden, dann verleiht sie einem eine zusätzliche Stimme. Diese wird vom Partner, der meine Stimme nicht mehr deutlich wahrnimmt, gehört. Dadurch haben wir von der Sprachlosigkeit wieder zu einer gemeinsamen Sprache gefunden. Wir sind beide immer wieder sehr erstaunt darüber, dass wir uns auf einmal wieder verstanden und wertgeschätzt fühlen.“

Wenn ein Paar einmal die Erfahrung gemacht hat, sich durch die Krise durchzuarbeiten und Verletzungen gemeinsam durchzustehen, dann hat es große Chancen, eine erfüllte, starke und glückliche Beziehung zu gestalten. Die Überwindung von Krisen vertieft die Verbundenheit und macht stark. In Schwierigkeiten liegen ungeahnte Möglichkeiten das Leben zu gestalten und Träume zu verwirklichen.

BLEIBEN ODER GEHEN?

Verfolgt man gesellschaftliche Trends, so kann man sich dem Gedanken nicht einfach entziehen, dass Ehe oder Lebensgemeinschaft zu veränderlichen Lebenswirklichkeiten geworden sind. Auch wenn eine Trennung ebenso zum Leben gehört, bringt sie dennoch für alle Beteiligten sehr schmerzliche Erlebnisse mit sich. Belastende Entscheidungen sind zu treffen, Kinder



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

müssen ihr gewohntes Leben ändern, Besitztümer werden aufgeteilt oder sogar verkauft usw. Die Erfahrung des Scheiterns lässt oft Angst vor neuen Bindungen entstehen. Umgekehrt kann es aber genau so leicht passieren, dass wir in Beziehungen stecken bleiben und die entstandene Leere lieber mit Ablenkungen füllen. Das passiert oft schneller, als uns bewusst ist, denn zu solchen Ausflüchten zählen Hobbys, die extrem betrieben werden, genauso wie Lethargie und Sich-gehen-Lassen oder Seitensprünge.

WENN ES DOCH ZUR TRENNUNG KOMMT

Wenn sich das Paar für eine Trennung entscheidet, dann ist es ratsam, trotz aller Emotionalität einen „kühlen Kopf“ zu bewahren und nichts zu überstürzen. Hier kann Mediation helfen. Für Familien ist es besonders wichtig die Trennung so zu vollziehen, dass die Gesprächsbasis erhalten bleibt, damit die Kinder nicht in einen Loyalitätskonflikt geraten. Diese sollen die Erfahrung machen dürfen, dass sich die Eltern zwar getrennt haben, aber dennoch ein Leben lang Eltern bleiben. So kann den Kindern auch im Falle einer Trennung die dringend benötigte Stabilität und Sicherheit geboten werden. Wunden können so bei allen Familienmitgliedern schneller heilen. Das österreichische Scheidungsrecht räumt übrigens beiden Ehegatten einen großen Gestaltungsspielraum ein. Besonders zu empfehlen ist bei Trennungsmidiationen die Form der Co-Mediation. Dabei wird ein Mediatoren-Team beauftragt, das weiblich und männlich besetzt ist.

Wenn die Situation eskaliert, dann hilft manchmal das schlichte Wort „stopp“, um die Lage zu entschärfen. Wenn beide für einen Moment „voneinander ablassen“, dann wird ein vernünftiges Gespräch wieder möglich. Hilfreich ist auch eine gesunde Portion Humor, denn gemeinsames Lachen entspannt. Mit Humor gelingen auch schwierige Veränderungen im Leben und Spannungen können dadurch leicht gelöst werden. Ebenso hilfreich ist es für Partnerinnen und Partner in solchen Situationen, von ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen zu sprechen und auf Du-Botschaften bzw. auf Vorwürfe wie z.B. „Du machst immer ...“ oder „Du bist nie da, wenn ...“ zu verzichten. Direkte Angriffe vertiefen den Konflikt. Auch gilt es auf die Signale des eigenen Körpers zu achten, wenn er auf Krisen reagiert. Wer rechtzeitig gut für sich sorgt, kann sich seinem Partner besser mitteilen. Denn kein Partner darf davon ausgehen, dass der andere unvermittelt weiß, was gut für den oder die jeweils andere/n gut ist, was er/sie braucht bzw. sich wünscht.



Brennen ohne auszubrennen

In ihrem Ratgeber „Brennen ohne auszubrennen. Das Dornbuschprinzip: Spiritualität und Gesundheit“ gibt die Autorin und Lebensberaterin Angelika Gassner Anregungen, mit Herausforderungen und Stress konstruktiv umzugehen und spirituelle Oasen in den Alltag einzubauen.



Angelika Gassner: *Brennen ohne Auszubrennen. Das Dornbuschprinzip. Spiritualität und Gesundheit. Camino. Katholischer Bibelverlag Stuttgart 2019.*

Das Leben in unseren Breitengraden werde, so Angelika Gassner, immer schneller, lauter, voller. Eine Flut an Informationen und Reizen überschwemme die Menschen tagtäglich. „Ob im Großraumbüro, in der S-Bahn oder daheim auf der Couch: Ständig erhalten wir Input. Dies kann für manchen schnell zur Falle werden: Die innere Ruhe fehlt, man schläft schlecht, das berufliche Leistungsvermögen nimmt ab, man leidet unter chronischen Stress und der innere Akku wird immer leerer.“

Menschen, die erschöpft seien und den Sinn des Lebens nicht mehr fänden, würden immer jünger, immer mehr. „Die Suche, die Sehnsucht“, versetzt sich die Autorin in die Lage dieser Menschen, „wird größer, dass sich mir ein Leben eröffnet, das mich erfüllt, ohne mich zu überschwemmen und zu unterdrücken. Eine andere Qualität, eine vielleicht noch

nie erlebte Qualität wird nötig werden, damit ich gerne da bin mitten im so diversen Leben.“

Gassner widerspricht in ihrem Buch auch der Weisung der Weltgesundheitsorganisation WHO, den Begriff Burnout ausschließlich im beruflichen Zusammenhang und nicht „für Erfahrungen in anderen Lebensbereichen“ zu verwenden. „Das menschliche bzw. private Leben“, insistiert Gassner, „beginnt aber nicht mit der geschlossenen symbolischen Bürotür, denn es gibt aktuell kaum mehr geschlossene Büroräume für Arbeitende: Großraumbüros und der Laptop oder das Smartphone können als Arbeitsort überall eingesetzt werden, auch in den ursprünglich privaten Zonen.“ Es gebe die gesunde Grenze zwischen „Büro“ und „Privat“ eben nicht mehr. Und das sei Teil des krankmachenden Systems, in dem wir uns gerade befinden, dass wir keine Übergänge und Schutzzonen, kaum Abgrenzungen und Privatsphären mehr kennen und einfordern. „Darin wurzelt letztlich auch das permanente Stressangebot, das uns so unterdrückt und knebelt. Wir ringen zunehmend nach Luft und Raum zum ungestörten Sein-Dürfen, das wir als solches kaum mehr kennen.“

Hier setzt Gassners Buch an: Mit konkreten Übungsanleitungen und spirituellen Impulsen wird ein persönlicher Weg aus

chronischem Stress gezeigt, für mehr Lebensqualität und Lebensfreude.

„Mit dem vorliegenden spirituellen Ratgeber“, erklärt Gassner, „versuche ich Wege als spirituelle Begleiterin und Lebensberaterin zu eröffnen (...). Da meine persönlichen Schutzfunktionen mit dem christlichen Glauben an Gott, Jesus Christus und an das Wort Gottes (...) in Verbindung stehen, nutze ich diese Grundlagen als Quellen meiner Gedanken und Impulse.“

Die Autorin

Mag. theol. Angelika Gassner war elf Jahre als Religions- und Englischprofessorin tätig, ehe sie 2000 das Frauenreferat der Diözese Feldkirch übernahm. Von 2005 bis 2018 inspirierte sie Menschen als Leiterin des Referats für Spiritualität und Exerzitien in der Erzdiözese Salzburg. Aktuell ist sie dort als Projektentwicklerin angestellt und arbeitet an der Umsetzung eines „Spirituellen Zentrums für seelische Gesundheit“. Sie ist auch als geistliche Begleiterin, Lebensberaterin, Trainerin für Burnout-Prävention und spirituelle Autorin tätig.

BERATUNG FÜR MENSCHEN NACH DER LEBENSWEHDE

Was es bei der Beratung von Menschen, die ihre Lebensmitte erreicht und überschritten haben, zu beachten gilt.

VON AHMET AL-TAYI *

Springfield: eine fiktive Kleinstadt, wo die Simpson aus der Zeichentrickserie wohnen. Die Szene: ein Gotteshaus und daneben eine Whiskey-Bar. Zwei Trost spendende Orte für die Trostsuchenden.

Über Lautsprecher wird auf den Straßen verkündet, dass das Ende der Welt unmittelbar bevorsteht. Die vernehmbaren Gebete aus dem Gotteshaus sowie das Grölen aus der Bar setzen kurz aus, ein Moment, in dem die Tragweite der Meldung einsetzt, gefolgt von einer Flucht der Gläubigen aus dem Gotteshaus hinüber in die Bar und der Besucher der Bar hinüber in das Gotteshaus.

Was immer die bisherigen Gewohnheiten der Bewohner von Springfield waren, jetzt, wo das Unausweich-

liche bevorsteht, haben sie plötzlich realisiert, dass das Leben doch ein Ablaufdatum trägt.

Das ist natürlich ein sehr krass gezeichnetes Bild, aber es spiegelt in einer Weise zutiefst menschliches Verhalten wider. Auch was passieren muss, damit wir erkennen, was wir nicht sonst alles noch gerne getan hätten, oder ob nicht das, was uns bisher vielleicht Halt gegeben oder Trost gespendet hat, nicht zu einer starren Einstellung geführt hat. Einer Einstellung dem Leben gegenüber und wie wir und unsere Mitmenschen es bisher wahrgenommen haben bzw. wahrnehmen wollten.

C.G. Jung hat mal das Leben mit dem Gang der Sonne über das Himmelsfirmament verglichen. Vom Moment, wo sie aufgeht und immer stärker in ihrer Strahlkraft wird, bis sie ihren Höchststand erreicht und dann wieder allmählich schwächer werdend Richtung Sonnenuntergang eilt.

BISHERIGE ERFAHRUNGEN UND ROLLEN

Beratung für Menschen nach der Lebenswende (also wenn das Leben die Mitte überschritten hat), nach Adam Riese so ungefähr ab dem biologischen Alter von

42 Jahren, hat oft mit den Themen bisheriger Rollen und Einstellungen aus den bisherigen Erfahrungen zu tun. Im Beruf wie auch privat, sei es in der Familie oder auch mit Freunden, haben wir meistens verschiedene Rollen, die wir auf das jeweilige als wohlwollend oder feindlich empfundene Milieu eingestellt haben. Angepasst reagieren und agieren wird zur Gewohnheit und umso öfter wir dieses Verhalten wiederholen, wird es zu einer Überzeugung dem Leben gegenüber.

Man denke nur an Eltern, deren Kinder flügge geworden sind, Berufstätige, die jahrelang ihre Karriereziele umgesetzt haben und jetzt vielleicht zusehen müssen, wie ihre Jobs wegrationalisiert werden, oder Menschen, die plötzlich realisieren, dass sie der Welt bisher noch nichts Bleibendes von sich hinterlassen haben. Und viele Beispiele mehr.

Umso mehr scheinen wir mit unseren bisherigen Rollen „verklebt“, je weiter unser Leben fortgeschritten ist. Dabei verdrängen wir Seiten und Eigenschaften, die auch in uns schon immer vorhanden waren, aber nie gelebt wurden oder auch nicht gelebt werden durften, weil wir uns mit unseren Rollen so sehr abgefunden haben.

Eine Frage, die ich meinen Klientinnen und Klienten oft stelle, ist die, ob sie sich vorstellen könnten, in einem Kino zu sitzen, wo ein Film über ihr Leben vorgeführt wird. Welchen Titel hätte dann dieser Film und welche Rolle würde dann der Held oder die Heldin darin spielen?

Da kommt von den Klientinnen und Klienten oft sehr rasch ein feindlicher Akteur (das Schicksal, die Kindheit, die Familie, die Umwelt, die Gesundheit etc.) und auch ein Opfer/ein Held oder eine Heldin (sie selbst) zum Vorschein. In beiden Polen, des Akteurs wie auch des Opfers/der Heldin oder des Helden, steckt immer beides: Entwicklungshemmnisse wie auch Entwicklungsmöglichkeiten. Die Möglichkeiten bzw. die erworbenen Stärken werden oft nicht wahrgenommen.

THEMEN NACH DER LEBENSWEHDE

Wie also arbeite ich mit Menschen und ihren spezifischen Themen ab der Lebenswende? Zunächst habe ich oft die Erfahrung gemacht, dass das imaginative und kreative Ausprobieren neuer Rollen bisherige Rollen aufzuweichen hilft. Plötzlich erscheinen dadurch neue Lebensgeschichten mit anderen, wenn nicht erfüllteren, zumindest aber erträglicheren Ausgängen als möglich. Jetzt, wo neue Rollen vielleicht möglich sind, dürfen damit verbundene andere neue Eigenschaften und Verhaltensweisen aufleben.

Im zweiten Schritt, oft mit viel Widerstand verbunden, erforschen wir einfühlsam die Schattenseiten, die meine KlientInnen im Laufe ihrer bisherigen Lebensrollen verdrängt haben. Eigenschaften, für die bisher kein Platz war, einerlei, ob vermeintlich Negatives wie Wut, Trauer, Neid, Eifersucht usw. oder Positives wie Fröhlichkeit, Lebenslust, Neugier, Liebenswürdigkeit oder Erfolg. Oft ist das mit Scham oder Schuldgefühlen verbunden – falls überhaupt jemals zugelassen.

Und wenn wir in der Beratung mit der Angst vor diesen „brachliegenden Schätzen“ und den Begleitumständen für ihr Wegsperrern sehr behutsam umgehen, dann kann so etwas wie ein Akzeptieren ihrer Daseinsberechtigung entstehen. Denn da steckt oft viel ungel(i)ebte Energie drin.

WIEDER SINN FINDEN

Und somit schließt sich der Kreis, denn mit einem erfüllteren oder wiederentdeckten Lebensgefühl helfen wir unseren KlientInnen, sich mit ihrer ganzheitlicheren psychischen Energie auf eine höhere Stufe zu stellen, wo sie im Alltäglichen wieder Sinn finden können, wenn auch nur einen kleinen, und die Dinge, die ihnen bisher zu schaffen machten, vielleicht doch anders sehen zu lernen – oder sie aus der neuen, erhöhten Position auf einmal viel kleiner erscheinen.

Irgendwer hat einmal gesagt: „Wer Angst hat vor dem Tod, hat Angst vor dem Leben selbst.“ Ich behaupte nicht, dass das, was ich bisher beschrieben habe, ein allgemeingültiges Rezept für den Umgang mit den Themen ab der Lebenswende ist. Aber ich habe die Erfahrung gemacht, dass es oft wieder die Lust geweckt hat, etwas Neues auszuprobieren, und wenn es nur eine neue innere Haltung zum Leben ist.



* **AHMET AL-TAYI** ist Techniker, Lebens- und Sozialberater, Supervisor, Trainer (LSB-Lehrgang des WIFI Wien), akademischer Coach, Schriftsteller („Das Magische Spiel“) und arbeitet in Wien und im Bezirk Baden.
www.soulturning.at



GIBT ES DIE PERFECTE ERZIEHUNG?

Lauter Superkinder, tolle Mütter und Väter - oder doch nicht? Mag. Franz Landerl, LSB-Berufsgruppensprecher in OÖ, führte nach einem Vortrag des Psychotherapeuten sowie Lebens- und Sozialberaters Mag. Günther Bliem im Rahmen eines Jour fixe der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung mit diesem folgendes Gespräch: Möglichkeiten der Erziehung in der Multioptionsgesellschaft und die Rolle der Lebens- und Sozialberatung.

FRANZ LANDERL: *Hat unsere eigene Erziehung Einfluss darauf, wie wir unsere Kinder erziehen? Und wenn ja, inwiefern?*

GÜNTHER BLIEM: Sicherlich. Wenn ich daran denke, wie ich selbst erzogen wurde, und daran, wie ich meine Kinder erziehe, dann würde ich nicht davon ausgehen, dass meine Sichtweisen das Thema Erziehung betreffend nur meinen späteren Ausbildungen oder irgendwelchen Fachbüchern entspringen. Wenn

ich Ihnen gegenüber sitze, dann sitzen natürlich auch meine Vergangenheit und das von mir Erlebte Ihnen gegenüber. Und natürlich triggert die Auseinandersetzung mit Kindern automatisch eigene alte Erfahrungen. Somit haben auch eigene Erziehungserfahrungen genauso wie kulturelle Gegebenheiten oder alles, was mit unseren Erfahrungen im Aufwachsen zu tun hat, Auswirkungen auf unsere späteren Handlungen, bewusst oder auch unbewusst. Nicht selten werden nicht nur Erziehungsstile, sondern auch innerpsychische Konfliktthemen über Generationen weitergegeben.

In jeder Generation entsteht allerdings eine neue Chance diese Dynamiken zu durchbrechen. Ein Kind, das von seinen Eltern geschlagen wurde, kann später die eigenen Kinder in ähnlichen Situationen auch schlagen. Es kann allerdings auch sein, dass der Betroffene aufgrund späterer Beziehungserfahrungen gelernt hat, in diesen Situationen angemessen und erwachsen zu reagieren. Genauso ist es aber auch denkbar, dass der Betroffene aufgrund der verletzenden und übermächtigen Erfahrungen mit unkontrollierter Aggression hinsichtlich der eigenen aggressiven Emotionen fixiert

ist. In der Folge wird es für diesen dann schwierig, eigene aggressive Gefühle im Streit mit den eigenen Kindern angemessen auszudrücken beziehungsweise zu leben.

Deshalb kann man im Voraus nicht sagen, was genau die Auswirkungen der eigenen Erziehung auf die spätere Erziehung unserer Kinder sind. Vielmehr hängt es auch von unseren Beziehungserfahrungen, auch im Sinne der Selbsterfahrung, dazwischen ab. In meiner Arbeit mit Eltern erlebe ich allerdings oft, wie Betroffene zunehmend selbst Zusammenhänge zwischen der erlebten Erziehung und ihrem aktuellen Leben erkennen. Dies macht oftmals neue Wege möglich.

LANDERL: *Inwieweit beziehungsweise wie stark nehmen gesellschaftliche Vorgänge Einfluss auf den Erziehungsstil einer Zeit?*

BLIEM: Einen großen. Nehmen Sie nur die historische Veränderung des Systems bzw. des Begriffs „Familie“. In der Antike bezeichnete „Familie“ noch keine primär emotionale und auf Bindung bezogene Kernfamilie aus Mutter, Vater und Kindern. Vielmehr bezog sich der Begriff auf eine Zugehörigkeit zu einer Gruppe, welche eine materielle Versorgung und somit das tägliche Überleben sichern sollte. Gekennzeichnet waren diese Systeme durch klare Strukturen, Macht- bzw. Herrschaftsverhältnisse. Erst mit Zunahme der materiellen Sicherheiten, beispielsweise der Entstehung des französischen Bürgertums, verschob sich die Bedeutung der familiären Beziehungen mehr und mehr auf emotionalere Bedürfnisse und Wünsche. In der Folge wurden einerseits die innerfamiliären Beziehungen emotionalisierter, die innerfamiliären Grenzen und Hierarchien allerdings unklarer. Aus dem innerfamiliären System aus „Ich und Du“ wurde zunehmend das familiäre „Wir“. Spürbar werden diese Veränderungen in den familiären Beziehungen, beispielsweise wenn ich ein früheres „Sie, Frau Mutter“ oder „Sie, Herr Vater“ mit einem heutigen „du, Mama“ oder

„du, Papa“ vergleiche. Hierbei wird sichtbar, dass es sich um unterschiedliche Begegnungen in der Beziehung handelt. Sowohl Nähe und Distanz wie aber auch die klare Unterscheidung zwischen „Ich“ und „Du“ haben sich verändert. Was ich damit sagen möchte, ist, dass sich Erziehungsstile nicht nur aufgrund veränderter gesellschaftlicher Anforderungen an Eltern und Kinder ändern, sondern weil die Bedürfnisse andere sind. Früher hätte ich mich vielleicht damit zufriedengegeben, wenn ich durch die Hochzeit meiner Tochter das alltägliche Leben meiner Familie materiell absichern oder eventuell verbessern hätte können. Heute will ich, dass meine Tochter die Beste in der Schule, beim Ballett, beim Reiten, beim Fußball – und was weiß ich, wo noch – ist, dass „wir“ gemeinsam die tollsten Siege feiern können. Erinnern Sie sich an die Bilder vom Linzer Juniormarathon 2016, wo die Eltern vor lauter Ehrgeiz und zu ihrer eigenen emotionalen Befriedigung ihre Kinder über die Ziellinie geschleift haben. Man könnte also sagen, Kinder hatten es früher eher aufgrund materieller Thematiken schwierig, heute oftmals wegen emotionaler Thematiken.

LANDERL: *Früher waren oftmals Strenge und Härte in der Erziehung*

vorherrschend. Was können wir bzw. Eltern in der heutigen Zeit daraus lernen?

BLIEM: Auf jeden Fall, dass Strenge und Härte zu wenig sind. Das stellt weder einen Erziehungsstil dar, noch reicht es für eine Beziehung zwischen Kindern und Eltern. Hinter dieser Strenge und Härte verbergen sich bei den Erwach-

KINDER HATTEN ES FRÜHER
EHER AUFGRUND MATERIELLER
THEMATIKEN SCHWIERIG,
HEUTE OFTMALS WEGEN
EMOTIONALER THEMATIKEN.

nen meiner Erfahrung nach oftmals Angstdynamiken, meist gespeist aus einer Angst, Kontrolle zu verlieren – über Beziehungen oder generell übers Leben oder Ähnliches. Als Hintergrund sehe ich auch hierbei den Verlust von gesunden Autoritäten. Durch die Auflösung von Hierarchien gehen nämlich auch die für die Selbstwert- und Selbstwirksamkeitsent-

wicklung notwendigen Reibungsmöglichkeiten verloren. Möglichkeiten zu Selbsterfahrung und Selbstbestätigung im Zuge von Differenzen und Konflikten werden weniger. Gleichsam leben wir aber inzwischen in einer zunehmend schneller werdenden Multioptionsgesellschaft. Dadurch werden auch bei Erwachsenen die teilweise unbewussten Ängste mehr.

Entwicklungspsychologisch könnte man sagen, dass der Mensch zunehmend Angst vor der Realität des Lebens hat und somit auch Angst vor dem Erwachsenwerden, z. B. im Leben bestehen zu können, und damit oftmals alternativ in kindlichen Hoffnungen verharrt. Der Mangel an konfliktbezogener Selbstbemächtigung wird durch das Festhalten an materialistischer Bedürfnisbefriedigung vzu kompensieren versucht. Den zunehmenden gesellschaftlichen Konsumzwang könnte man auch als

Kontrollversuch über die zunehmenden innerpsychischen Ängste werten.

LANDERL: *Was sollte sich für die Zukunft ändern? Wie kann psychologische Beratung helfen?*

BLIEM: Bei Eltern sehe ich zunehmend den Mut sich in schwierigen Situationen Hilfe bei psychologischen Beratern zu suchen. Bei Schulen und Kindergärten sehe ich allerdings nach wie vor einen großen Aufholbedarf. Gerade hier würden allerdings fallbezogene Supervisionen, wie sie von umfangreich ausgebildeten psychologischen BeraterInnen angeboten werden, helfen, Konflikt dynamiken besser zu verstehen und zu verändern. Entwicklungspsychologische Kenntnisse, bindungsbasiertes oder auch systemisches Verstehen gehören beispielsweise zum fachlichen Wissen von gut ausgebildeten psychologischen BeraterInnen. Würde dieses Wissen in begleitenden Supervisionen eingebracht, würde daraus zweifelsohne ein besseres

Verstehen sowohl der innerpsychischen Dynamiken der Kinder wie aber auch der beziehungs dynamischen Konflikte zwischen Kindern, Eltern und LehrerInnen folgen.

Allgemein würde ich aufgrund meiner Erfahrungen raten, dass Erwachsene weniger versuchen sollten, die besten Freunde der Kinder zu sein. Kindern sollte es zumindest phasenweise erlaubt sein, wütend, traurig, lustig und so weiter gegenüber Erwachsenen sein zu können, ohne die Erfahrung machen zu müssen, dass diese aufgrund der eigenen Bedürftigkeit dies nicht aushalten. Ich erlebe oftmals, dass Kindern anhand von Bildern gelehrt wird, wie Emotionen im Gesicht eines Kindes aussehen. Drücken die gleichen Kinder dann aber in einem emotionalen Moment ihre Emotionen wie Wut oder Trauer aus, dann wird ihnen gesagt: Sei doch nicht traurig! Sei doch nicht wütend! Und dies meist, weil der Erwachsene die Gefühle nicht aushält. Kinder lernen heute sehr früh, sich anzupassen.

Lassen wir uns mehr auf Konflikte mit Kindern ein. Etwas kultiviert, aber sehr wohl emotional zu streiten, ist auch Ausdruck für eine tiefe Beziehung und eine wichtige Lernerfahrung für Kinder. Es bedeutet auch: Du bist mir was wert!



Foto: Thomas Markowetz, Bliem

MAG. FRANZ LANDERL
Buchautor, Lebens- und Sozialberater mit lösungsorientiertem Ansatz. Supervisor in freier Praxis, Referent in verschiedenen Ausbildungsinstituten zu den Themen Kommunikation, Lebensübergänge, Krise bei Tod und Trauer etc., Berufsgruppensprecher der LSB in OÖ. Bundesausschuss der LSB in der WKÖ.

Einen emotionalen Streit auszutragen, bringt für Kinder oftmals auch eine folgende innerpsychische Entlastung mit sich. Dies merken Sie, wenn Sie mit einem Kind wegen irgendeiner Kleinigkeit einen hoch emotionalen Streit hatten, Sie nach fünf Minuten noch immer emotional ergriffen sind und Ihr Kind bei Ihnen fröhlich vorbeispaziert, als hätte es den Streit nie gegeben.

LANDERL: *Gibt es so etwas wie eine perfekte, ideale Erziehung?*

BLIEM: Keinesfalls. Es kann perfekte Momente geben, aber ständige perfekte Erziehung würde jegliche intuitiven Momente, wie sie in tiefen authentischen Beziehungen geschehen sollten, verunmöglichen.

Landerl: *Inwiefern hat sich die Rolle der Väter verändert?*

BLIEM: Die wird nach wie vor unterschätzt, vor allem von den Vätern selbst. Natürlich ist die Mutter zu Beginn des Lebens für ein Kind die primäre, am Anfang überhaupt die einzige Bezugsperson. In diesen Phasen kommt es leider oftmals vor, dass sich Väter überflüssig oder ausgeschlossen fühlen. Dies kann dazu führen, dass sie sich innerlich zurückziehen. Oftmals entstehen in diesen Phasen auch massive Paarkonflikte. Das ist deshalb schade, weil mit zunehmendem Alter der Kinder für deren Entwicklung das Väterliche wichtiger wird. Dies gilt übrigens nicht nur für Buben, sondern im gleichen Maße auch für Mädchen. Nur die dahinterliegenden Beziehungsprozesse wie Identifikationen und Ablösung etc. sind unterschiedlich. Verändert hat sich sicherlich, dass die Bedeutung der Väter für die Entwicklung der Kinder wieder mehr in den gesellschaftlichen Fokus rückt.

LANDERL: *Jede Frau will eine gute Mutter sein. Ist dieser Wunsch utopisch und zum Scheitern verurteilt?*

BLIEM: Nein, keinesfalls. Wenn man davon ausgeht, dass eine Mutter sich die Strapazen, und diese kann ich als Mann



Foto: Thomas Markowetz, Bliem

MAG. GÜNTHER BLIEM
Lehrgangsleiter einer berufsbegleitenden (tiefenpsychologischen und psychodynamisch orientierten) Lebens- und Sozialberaters Ausbildung (Institut Psythera). Ausbildungen und langjährige Berufserfahrung in tiefenpsychologischer transaktionsanalytischer Psychotherapie (ÖBVP, OÖLP), psychologische Beratung (LSB), Säuglings-, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie (ÖBVP), psychoanalytische Pädagogik (Uni Innsbruck), Sozialarbeit (Akademie für Sozialarbeit – Salzburg), Familientherapie, Supervision.

ja nur erahnen, einer Schwangerschaft und einer Geburt angetan hat, kann ich grundsätzlich schon mal was ziemlich Gutes erkennen. Also würde ich vom Guten für alle Beteiligten ausgehen. Das Gute ist nicht utopisch, nur die Vorstellung des Perfekten ist zum Scheitern verurteilt. Es geht für eine Mutter darum, sich auf einen Prozess einlassen zu können und mit dem Kind in den Erfahrungen zu wachsen.

Auch hier erlebe ich übrigens, wie hilfreich das Angebot fundierter psychologischer Beratung für Familien sein kann. Die Erfahrungen und das fachliche Wissen, die dabei vermittelt werden, führen oftmals schon nach kurzen beraterischen Prozessen zu erhöhter innerpsychischer und innerfamiliärer Stabilität. Eltern erkennen dabei oft eigene Konflikt dynamiken und können einen besseren Zugang zur eigenen Intuition entwickeln, sie werden selbstsicherer, was wiederum die Beziehungsqualität zu den Kindern steigert.



DER WERT DES SCHÖNEN UND GUTEN FÜR JEDEN EINZELNEN IN UNSERER MODERNEN ZEIT

Es gibt nichts Gutes, außer ich tue es – es gibt nichts Schönes, außer ich sehe es.

VON ELISABETH RIEDERER *



* **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 Vergangenem, 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

Um das Schöne und Gute zu leben, braucht es Achtsamkeit und Bejahung für sich selbst und seine Mitmenschen. Im Unterschied zum rein Nützlichen und Kommerziellen hat das Schöne und Gute die Fähigkeit, uns Menschen im Tiefsten zu berühren. Deshalb sollte das Kriterium des individuell Schönen und Guten auch immer vor dem Kriterium des rein Nützlichen oder nur auf Gewinn ausgerichteten Handelns stehen. Jeder Mensch braucht, um seinem Leben Sinn zu geben, ein Maß an Schönerem und Gutem – es muss allerdings gesagt werden, dass ein Zuviel auch zum Überdruß führen kann.

Von der Gesellschaft wird uns vieles als schön und gut vorgestellt, jedoch muss letztendlich jede Person für sich selbst das Schöne und Gute definieren und über das eigene Gewissen erspüren. Dem modernen Menschen kommen zunehmend Tradition, Konvention und Religion abhanden. Das führt in unserer Gesellschaft oft zu „Losigkeitsgefühlen“ – Orientierungslosigkeit, Heimatlosigkeit, Maßlosigkeit, Haltlosigkeit und letztendlich Sinnlosigkeit greifen um sich. Dem gilt es entgegenzusteuern und das kann nur jede einzelne Person für sich selbst tun. Durch die Erfüllung von Werten gelangen wir zu einem sinnerfüllten Leben und auch hierfür dient als Gradmesser unser Gewissen.

Wenn Menschen ohne Sinn leben, werden sie zynisch, verachten die Welt und letztlich auch sich selbst. Deshalb ist das Bemühen um eine bewusste Lebensführung von so großer Bedeutung für ein geglücktes Leben. Bereiche, die zu einer bewussten Lebensführung gehören und an denen der Mensch reifen und wachsen kann, sind: die Arbeit an sich selbst (Selbstfreundschaft), die Arbeit an Freundschaft, Familienarbeit, Bürgerarbeit, Muße, Erwerbsarbeit (Lebensarbeit) und die Arbeit am Sinn.

Bereiche, in denen der Mensch Schönerem und Gutem begegnen kann, sind: im Menschlichen, im Charakterlichen, in Beziehungen, im Erleben, in der Einstellung gegenüber einer Situation, in der Natur, in der Kunst etc.

Wer es schafft, eine Grundstimmung von Vertrauen und Dankbarkeit ans Leben selbst in sich zu finden, wird auch mehr das Bedürfnis haben, Gutes und Schönes aufzunehmen und weiterzugeben. Wahrhaft Schönes und Gutes unterliegt keiner Modeströmung – beides hat zeitlose Gültigkeit. Der Mensch erfasst es über seine Sinne, es geht direkt zu Herzen, bringt Freude und erfüllt das menschliche Dasein mit Zufriedenheit und Sinn.



DAS REIFE SELBST: PERSÖNLICHKEITSBILDUNG DURCH SELBSTCOACHING

Wer von uns kennt bei sich oder anderen nicht auch Situationen, in denen man unbedacht, übertrieben stark, alterspubertierend oder trotzig reagiert und sich im Anschluss überlegt hat, ob dies der Situation angemessen oder ein dem aktuellen Alter entsprechendes Verhalten war. Wann ist der Mensch überhaupt „reif“ und kann als „erwachsen“ bezeichnet werden?

VON BABAK KAWEH *

Die Frage, wann ein Mensch „reif“ ist, kann je nach Standpunkt unterschiedlich beantwortet werden. Leichter ist es, sich zu fragen, wie ein reifes bzw. erwachsenes Handeln und die dazu notwendigen Kompetenzen aussehen. Bevor Sie weiterlesen, *schreiben Sie auf ein Blatt Papier alles auf, was für Sie zu einem reifen bzw. erwachsenen Handeln gehört und welche Fähigkeiten Ihnen dazu einfallen.*

Wie Sie richtig bemerkt haben, beginnt dieser Artikel mit der Unterscheidung zwischen der *Person an sich* und dem *Verhalten* bzw. der *Fähigkeit* einer Person. Durch dieses Differenzieren zwischen Person und Handeln zeigt sich schon der erste Aspekt des reifen Handelns; und zwar die **Fähigkeit zu unterscheiden**. Vereinheitlichen und Verwechseln sind die Wurzeln vieler Konflikte und Probleme. Wenn ich nun lerne, zwischen meiner Persönlichkeit, also meiner Identität, und meinem Verhalten zu unterscheiden, eröffnet sich ein ganz anderer Blickwinkel und ich kann in weiterer Folge wesentlich „neutraler“ an eine Situation herangehen.

An dieser Stelle ist es hilfreich, sich ein paar Momente zu gönnen: *Listen Sie nun einige Unterscheidungen auf, die bisher zu Ihrer Reifung beigetragen haben oder die für den weiteren Prozess Ihrer Reifung ab jetzt hilfreich sein könnten.* Hierzu gleich einige Beispiele – manche davon werden Sie bereits kennen, andere wiederum werden in Ihnen Fragen hinterlassen, was sie für Sie bedeuten könnten. Gehen Sie ihnen am besten in einer Zeit der Muße nach:

Unterscheidung zwischen

- » Ego und Selbst
- » Persönlichkeit und Verhalten
- » Charakter und Rolle
- » Vermutung und Fakt
- » Meinung und Beobachtung
- » Einfluss und Machtbedürfnis
- » Spüren und Emotionen
- » Zufall und Absicht
- » Wahrheit und Wirklichkeit
- » Realität und Interpretation

Einen „Unterschied, der den Unterschied macht“, nannte *Gregory Bateson* auch die Information oder die Steuerungsenergie. Er weist uns darauf hin, dass es nicht nur Entweder-oder-Beurteilungen gibt, nicht nur Schwarz und Weiß, sondern zumindest ebenso die Erkenntnis, dass es *beide* gibt und damit die Position des Beobachters. Eine solche „Vogelperspektivenkompetenz“ beinhaltet auch die Fähigkeit, bescheiden über den Dingen zu stehen und Weitblick für das große

Ganze zu haben. Das Vermeiden eines energieraubenden Kampfes mit beziehungs-killenden Kleinigkeiten sowie das Erweitern des Blickes auf das größere und „bruchlose Ganze“ ermöglichen mir ein bescheidenes „Über-der-Sache-Stehen“. Mit der Bescheidenheit kommt auch eine prinzipielle, generelle wertschätzende Dankbarkeit und mit dieser gehen wiederum Zufriedenheit und Güte einher. Diese Neutralität eines Beobachters, eben die berühmte Vogelperspektive (auch als Metaposition bekannt), die sich durch das absichtslose Unterscheiden einstellt, stellt auch einen Teilaspekt eines weiteren wesentlichen Punktes menschlicher Reife dar, nämlich des **Empathievermögens**.

In **Resonanz** zu gehen, sich also in verschiedenen Situationen oder in Positionen eines anderen hineinzuversetzen, ist ein zentrales Unterscheidungsmerkmal zwischen uns Menschen und Tieren. Jeder Mensch entwickelt aus seinen individuell gemachten Erfahrungen und aus seiner Persönlichkeitsstruktur einen ganz individuellen Standpunkt. Wenn ich also meinen mir selbst bekannten Standpunkt durch empathisches Hineinfühlen in den Standpunkt eines anderen und sogar in eine dritte Position, etwa die eines quasi neutralen Beobachters erweitere, eröffne ich mir völlig neue Sichtweisen und dadurch mehr Handlungsoptionen.

Diese Fähigkeit des empathischen Hineinversetzens und im Zuge dessen nicht nur sachlich-inhaltlichen Nachvollzugs, sondern auch des emotionalen Mitfühlers, kurz: des Mitgefühls, wird durch unsere **Beziehungsfähigkeit** noch weiter bereichert. Für welche Art von Beziehung sind wir reif? Bevor wir uns nun diesen Punkt anschauen, müssen zuerst weitere Aspekte wie zum Beispiel die **Absicht** unter die Lupe genommen werden. Denn die Klarheit und Bewusstheit über die Intention und Motive des eigenen Handelns helfen das oft unnötige „Fehlverhalten“ oder anschließende Bereuen zu vermeiden.

Wie komme ich nun zu diesem oft unbewussten Aspekt meines Seins, an den „Urgrund“ hinter meinem Handeln (nicht nur Beziehungen betreffend), heran? Ganz einfach über Bewusstwerdung: indem ich mir über das, was ich erreichen will, also über das Ziel, im Klaren bin; mir es also quasi schon im Vorfeld vorstellen kann.

Fragen Sie sich zum Thema „Absicht und Ziele“ selbst:

- » Was motiviert mich etwas Bestimmtes zu tun oder nicht zu tun?
- » Was sind die Hintergründe meines Handelns?
- » Welche Gewohnheiten, Erfahrungen und Erwartungen, Ängste und Hoffnungen stecken dahinter?



Um mir bewusst zu sein, warum und/oder für wen oder was ich das tue, was ich tue, muss ich fähig sein, Entscheidungen zu treffen. Klare **Entscheidungen** treffen zu können und bereit dafür zu sein, die **Verantwortung** für daraus folgende Konsequenzen zu übernehmen, sind somit weitere Zauberwörter in der Welt des erwachsenen Handelns und der reifen Beziehung. Diese Klarheit und Bereitschaft, die Konsequenzen zu übernehmen, macht unabhängig und eine Person weniger anfällig für „Süchte“ (Beziehungs-/Genussmittel-/Drogensucht oder die Sucht nach positiven, aber auch negativen Emotionen). Ich nenne dies eine „**integrierte**“ **Autonomie**, die mich frei von Meinung und Anerkennung anderer macht und mir auch ein liberales und flexibles Denken und Handeln (frei von jeglichem Fanatismus) ermöglicht. Ich kann dann dadurch viel

leichter mit Unsicherheit umgehen und (dadurch) selbstbestimmt und nachhaltig handeln, tolerant sein und Größe zeigen.

Die **Integrationskompetenz** zeigt sich auch in der Fähigkeit sich Situationen kongruent, also stimmig mit dem eigenen Innenleben, und kontextadäquat, also stimmig mit dem Umfeld, anpassen zu können. Um diese nicht selbstverleugnende, sondern um – ganz im Gegenteil – eine dem eigenen Selbst entsprechende Anpassungsfähigkeit zu fördern, sollte eine Person zunächst ihren **Frieden mit der Vergangenheit** geschlossen haben. Ist dies (noch) nicht der Fall, so werden Menschen weiterhin innere, (noch) vorbewusste, ungelöste Problemstellungen und Konflikte veräußern, also nach außen projizieren. Im Konflikt mit

der Außenwelt können dann innenliegende Themen erkannt und verarbeitet werden. Ist ein Mensch mit sich und seiner Vergangenheit hingegen im Frieden, so wird er dadurch erst offen dafür, die Welt so zu sehen, wie sie tatsächlich(er) ist.

Es erfordert **Wahrnehmungsgenauigkeit**, Klarheit, Wachheit und Bewusstheit, um überhaupt mit sich selbst und mit anderen in gutem Kontakt sein und auch in schwierigen Situationen bzw. im Umgang mit herausfordernden Personen Sinn erfahren zu können. Zur Beziehungsfähigkeit, verstanden als die Fähigkeit eine stabile Beziehung zu uns selbst und zu anderen auch in wechselnden Umgebungen und unter widrigen Umständen herzustellen und aufrechterhalten zu können, gehören zusätzlich auch noch:

- » eine klare Wahrnehmung und gesunde Einschätzung des Moments,
- » die Realität von der selbst zurechtgebastelten Wirklichkeit unterscheiden zu können und dadurch eine gesunde Beziehung zur Realität zu praktizieren,
- » (innere) Zustände wahrzunehmen und, falls erforderlich, sie zu ändern,
- » Wahlmöglichkeiten wahrzunehmen und immer wieder neue zu schaffen,
- » Zeitbewusstheit, um damit auf die Qualität der Zeitgestaltung achten zu können,
- » die Schönheit und das Potenzial des
 - Nichtperfekten
 - Unvollkommenen
 - Unbeständigen
 - Unvollendeten
 - Unvollständigen zu sehen und zu erkennen,
- » das Nichtdauerhafte der Existenz zu erkennen und zu würdigen,
- » Sinnorientierung, in dem Sinne, dass ich mich in den belastetsten Situationen frage: „Wofür ist das (was ich im Moment erlebe) eine Gelegenheit? Welche Chancen eröffnen sich dadurch für mich? Was lerne ich aus der Situation?“,
- » Klarheit über die Rollen, die wir im Leben einnehmen, uns wünschen oder die uns aufgetragen worden sind. Prinzipiell haben wir die Fähigkeit uns je nach Intensität maximal 7 Rollen gleichzeitig zu widmen.

All das bisher Aufgelistete sind Voraussetzungen für unsere Beziehungsfähigkeit. Mit Beziehungen sind nicht nur zwischenmenschliche Beziehungen gemeint, sondern eben auch die Kontaktfähigkeit zu Dingen, Aufgaben und Abstraktem wie z. B. zur Schönheit oder der eigenen Gefühlswelt. Äußerst relevant sind hier die beiden Themen Partnerschaft und Elternsein. Stellen Sie sich bitte die folgenden Fragen:

- » Was sind für Sie gesunde, erwachsene und nachhaltige Beziehungen und was macht für Sie die Qualität einer solchen Beziehung aus?
- » Wie und wann ist eine Person fähig, aufrichtig eine Beziehung einzugehen oder (falls erforderlich) wieder neu aufzubauen/herzustellen?

Bevor eine Person in Beziehung geht, sollte sie dafür offen und bereit sein. Generell ist eine Beziehung selbst die beste Schule fürs Erwachsenwerden (im Sinne der Entwicklung einer reifen Persönlichkeit). Vieles wird jedoch erleichtert, wenn schon das eigene Selbst erforscht und folgende Aspekte geklärt sind:

- » Selbstreflexion praktizieren und die daraus gewonnenen Erkenntnisse nachhaltig integrieren
- » Eigene Motive, Bedürfnisse, Antreiber, Motivationen, Macken, Grenzen ausloten/kennen

- » Gute Verbindung zu sich selbst und Rückverbindung zum Urvertrauen
- » Gesunde/s und stabile/s
 - Selbstvertrauen
 - Selbstwertgefühl
 - Selbstbewusstsein
 - Selbstakzeptanz
 - Selbstkontrolle
 - Selbstverantwortlichkeit

Fragen Sie sich: *Wie viel investieren Sie in den Aufbau und in die Pflege dieser unterschiedlichen Facetten Ihres Selbst?*

Schauen wir uns nun weitere beziehungsfördernde Kompetenzen an. Sie alle fördern die gute Verbindung zu sich selbst und zu anderen ebenso wie das Gefühl der guten Verbundenheit, welches wiederum ein Tragpfeiler für den Umgang mit der existenziellen Einsamkeit ist:

- » Einen Blick für die Mitte/Balance/Gleichgewicht zu haben und dieses herzustellen zu vermögen
- » Eine Wachheit und die entsprechende Haltung für das Herstellen von Ausgleich zu haben
- » Verwurzelt und geerdet im Hier und Jetzt „präsent“ zu sein
- » Wertschätzend und dankbar zu sein
- » Urteilsfrei zuhören zu können und eine forschend-lernende (statt einer wissenden und recht-haben-wollenden) Haltung einzunehmen
- » Potenziale bei sich und bei anderen zu sehen
- » Auch das Gemeinwohl im Fokus des Handelns zu haben
- » Spuren zu hinterlassen bzw. dafür zu sorgen, dass das Leben weitergeht bzw. weitergegeben wird
- » In Win-win-win-Kategorien zu denken und diese anzustreben und, falls diese nicht zustande kommen, bereit zu sein, flexibel Kompromisse einzugehen. Mit dem dritten „win“ ist neben der „Ich“- und der „Du“-Komponente der „Wir“-Aspekt gemeint: Das erste „win“ steht für meinen Nutzen, das Zweite für den Vorteil meines Gegenübers und das dritte steht für den Gewinn des größeren Ganzen (dies kann je nach Kontext das Projekt, die Familie, die Firma, das System, das Universum, die Umwelt etc. sein).

Nun ist der Punkt erreicht, wo Sie all das Aufgelistete mit Ihrer ganz zu Beginn gemachten Liste abgleichen und feststellen können, welche der Handlungen und Fähigkeiten Sie im Text wiedergefunden haben und welche noch zusätzlich von Ihnen als wichtig betrachtet worden sind.

Zum Abschluss möchten wir Ihnen noch zwei Botschaften mit auf den Weg geben: Dieser Beitrag sollte nicht als „Checkliste des Erwachsenseins“ oder als „Rezept zum reifen Handeln“ dienen, sondern das Bewusstsein bezüglich dieser Thematik schärfen, zumindest aber zum Nachdenken anregen. Zum Zweiten sind erwachsenes Handeln oder das reife Selbst natürlich keine statischen Zustände. Reifung kennt kein Ende, sie ist vielmehr ein fortwährender Wandlungs-, Entfaltungs- und Werdensprozess.

In diesem Sinne finden Sie nun zu guter Letzt noch folgende Leitfragen zur Selbstreflexion (oder nach Umformulierung auch zur Anwendung im Beratungskontext):

- » Würde ich meine eigenen Verhaltensmuster bei jemand anderem als „reif“/„erwachsen“ bezeichnen?
- » Welche meiner Verhaltensweisen bräuchten eventuell noch eine „Reifung“?
- » Wie zufrieden bin ich mit mir und meinem Leben?
- » Muss ich, um zufrieden(er) sein zu können, noch mit prägenden Erfahrungen oder Beziehungen aus der Vergangenheit Frieden schließen?
- » Bin ich mit mir selber in Frieden?
- » Sind meine Handlungen oder Kommunikation „hier-und-jetzt-orientiert“ oder schweife ich immer wieder in die Vergangenheit oder Zukunft ab?
- » Wie und wie oft achte ich auf die Qualität meiner Zeitgestaltung und wie konsequent bin ich dabei?
- » Wie leicht oder schwer fällt es mir, mich in die Position eines anderen zu versetzen und/oder mich komplett aus Situationen rauszuhalten und die Position eines „neutralen Beobachters“ einzunehmen?
- » Ist mir bei jeder Handlung im Vorfeld die Absicht klar? Wann und wo nicht?
- » Gibt es Entscheidungen in meinem Leben, die ich nie bereut habe?
- » Welches Grundprinzip bzw. welcher meiner Werte stand hinter diesen Entscheidungen?
- » War oder ist die Tragweite meiner Verantwortung bei meinen Entscheidungen immer klar?
- » Was bedeutet überhaupt „Verantwortung“ für mich?
- » Wie weiß ich, ob
 - ich eine Verantwortung habe oder nicht?
 - es sich um meine Verantwortung oder um die des anderen handelt?
- » Wie weiß ich in unterschiedlichen Situationen, wann meine Verantwortung beginnt und wann sie endet?
- » Lasse ich mich bei meinen Handlungen von meinen persönlichen Werten leiten?
- » Was gibt mir außer meinen Werten und erfüllten Beziehungen sonst noch „Sinn“ im Leben?
- » Wann habe ich mir das letzte Mal gegönnt „nicht-perfekt“ zu sein bzw. zu handeln? Und was habe ich daraus gelernt?

- » Wie viele und welche Rollen übernehme ich im Alltag und welche davon sind mir wichtig?
- » Welche dieser Rollen müssen „upgedatet“ werden?
- » Wie viel Zeit widme ich der Selbstreflexion?
- » Bin ich immer bei meinen Selbstreflexionen ehrlich (mit mir selber) oder brauche ich hin und wieder die Unterstützung eines Mentors oder einer Fachperson?
- » Widme ich meinen Taten im Alltag oder meinen Beziehungen immer die volle Aufmerksamkeit oder lasse ich mich hin und wieder ablenken?
- » Was alles investiere ich für ein gesundes und stabiles
 - Selbstvertrauen?
 - Selbstwertgefühl?
 - Selbstbewusstsein?
- » Gibt es Handlungen in meinem Leben, die mich „abhängig“ machen bzw. auf eine Abhängigkeit hinweisen?
- » Von wem oder was bin ich da abhängig?
- » Gibt es jemanden, der von mir abhängig ist, und wie fühle ich mich dabei?
- » Inwiefern sind Elemente einer Co-Abhängigkeit in dieser Beziehung zu finden?
- » Welche Qualität haben meine Beziehungen?
- » Ist der Ausgleich (das Geben und Nehmen) in meinen Beziehungen ausgewogen?
- » Welche Anpassungen sind in welcher meiner Beziehungen erforderlich, damit das Win-win-win-Prinzip gültig wird?
- » Achte ich bei meinen Beziehungen auf wechselseitige Anerkennung?



* **BABAK KAWEH** ist Lebensberater und stellvertretender Obmann der Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Wien. Dieser Text stammt aus dem Buch „Die Bildung der Menschlichkeit für Erwachsene“ (Kapitel 7.5) und darf hier mit freundlicher Genehmigung des Braumüller-Verlages und der Herausgeberin Frau Dr. Nana Walzer veröffentlicht werden).



Gut fürs Klima - gut für mich

Mit gutem Gewissen genießen: Denn gesund zu essen reduziert gleichzeitig den CO₂-Fußabdruck. Die Corona-Krise hat bewusster Ernährung zusätzlich Aktualität verliehen.

VON ANGELIKA STÖCKLER *

Alles dreht sich um die Erreichung der Klimaziele. Während wir auf bahnbrechende Entwicklungen und richtungsweisende politische Entscheidungen warten, können wir selbst aktiv werden und unsere Ernährung klimafreundlich gestalten. Denn etwa die Hälfte der Treibhausgase aus dem Ernährungsbereich entsteht bei der Lagerung, dem Einkauf und der Zubereitung unseres Essens. In diesen Bereichen anzusetzen lohnt sich doppelt, denn was gut fürs Klima ist, ist auch gut für die Gesundheit.

WENIGER TIERISCHE LEBENSMITTEL VERZEHREN

Fleisch, Fisch und tierische Lebensmittel wie Eier und Milchprodukte spielen bei der persönlichen Klimabilanz die bedeutendste Rolle. Denn für tierische Lebensmittel werden fünf- bis sechsmal so viele Ressourcen benötigt wie für den Anbau einer vergleichbaren Menge pflanzlicher Lebensmittel. Wir müssen nicht alle Vegetarier werden, doch unseren Pro-Kopf-Konsum von über 60 Kilogramm Fleisch- und Wurstwaren pro Jahr sollten wir auf ein gesundheits- und umweltverträgliches Maß reduzieren. Sinnvoll ist es daher, Fleisch und Wurstwaren zumindest zwei- bis dreimal pro Woche durch pflanzliches Eiweiß zu ersetzen.

BIOLOGISCHES, REGIONALES UND SAISONALES BEVORZUGEN

Umwelt- und klimafreundlich sind saisonale Lebensmittel aus der Region. Was in Gewächshäusern gedeiht, braucht in der Regel sehr viel Energie für die Beleuchtung, Bewässerung und Beheizung. Saisonal und regional zu essen schützt das Klima und ist zweifelsfrei auch besonders gesund, denn was reif geerntet wird und weder lange gelagert noch weit transportiert werden

muss, bietet reichlich gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe. Eine gute Klimabilanz weisen zudem biologische Lebensmittel auf, denn der ökologische Landbau kommt ohne mineralischen Stickstoffdünger und ohne Kraftfutter aus fernen Regionen aus.

FRISCHES STATT FERTIGPRODUKTE

Es lohnt sich generell frische Lebensmittel anstelle von Wurst, Pommes und Fertigprodukten in den Einkaufskorb zu laden. Wer wenig verarbeitete Lebensmittel wählt, spart Fett, Zucker sowie Salz und schützt damit die Gesundheit. Da auch weniger Energie für die Herstellung und Lagerung benötigt wird, sind frische und rohe Lebensmittel klimafreundlicher als Fertigprodukte.

EINKAUF PLANEN UND LEBENSMITTELABFÄLLE VERMEIDEN

Den Einkauf möglichst oft mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zu erledigen, wirkt sich günstig auf die Gesundheit und das Klima aus. Wer seine Einkäufe gut plant, Lebensmittel richtig lagert und allfällige Reste sinnvoll verwertet, statt sie zu verschwenden, schont damit das Haushaltsbudget sowie das Klima gleichermaßen.



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



HERZRATENVARIABILITÄT ALS PRAXISTOOL

Herzratenvariabilität? Was ist das? Wieso sollte ich 24-Stunden-Messungen in meiner Praxis anbieten?

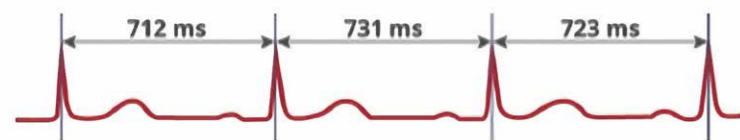
VON ALFRED LOHNINGER *

Es gibt bereits zahlreiche Verfahren, die den Gesundheitszustand sowie die körperliche und geistige Performance erfassen. Immer mehr an Bedeutung gewinnt dabei die Herzratenvariabilität (HRV). Sie kommt ursprünglich aus der Medizin, findet aber inzwischen in diversen Disziplinen immer mehr Verwendung.

WAS IST DIESE HERZRATENVARIABILITÄT?

Die Herzratenvariabilität spiegelt die natürliche Anpassungsfähigkeit des Herzens wider. In einem gesunden Körper schlägt es nie gleichmäßig, sondern passt seinen Rhythmus ununterbrochen körperlichen und geistigen Anforderungen an.

Das Herz reagiert unmittelbar auf alles, was der Mensch im Außen erlebt und im Inneren denkt und fühlt. Im Normalfall reagiert das Herz als Hightech-Instrument ununterbrochen auf äußere und innere Signale mit fein abgestimmten Veränderungen (Variationen) der Herzschlagfolge.



Es ist bekannt, dass die Herzfrequenz bei körperlicher Anstrengung oder Stress ansteigt, während sie bei Ruhe oder im Schlaf sinkt. Dieses „Auf und Ab“ findet sich aber nicht nur als natürliche Anpassung an Aktivierung und Regeneration, sondern im Kontext jeder menschlichen Aktivität. Sogar beim Einatmen wird der Herzschlag kurzfristig schneller, um sich beim Ausatmen wieder zu verlangsamen.

Die Steuerung der HRV geschieht durch eine Vielzahl ineinandergreifender Mechanismen, die in den Rhythmen der Langzeit-HRV entdeckbar geworden sind. Von grundlegender Bedeutung ist, dass die Aktivität

des autonomen (=vegetativen) Nervensystems, das alle unsere Körperfunktionen ohne willentliche Beeinflussbarkeit steuert, in der HRV exakt diagnostizierbar ist. Das Aktivieren des Sympathikus (im Sinne von Anspannung, aber auch Leistung) und des Parasympathikus (im Sinne der Ökonomisierung und Erholung).

Schon Shaffer et al. (2014) schrieben: „The healthy heart is not a metronome“. Sie meinten damit, dass sich ein „gut funktionierender Organismus“ durch eine hohe HRV auszeichnet. Je flexibler also das autonome Nervensystem eines Individuums ist, desto eher ist es in der Lage, auf die Umwelt zu reagieren, und desto höher sind seine erhaltene Anpassungsfähigkeit und damit auch seine HRV. Eine reduzierte HRV steht hingegen für ein autonomes Nervensystem dessen Möglichkeiten zur Steuerung des Organismus eingeschränkt ist.

Jeder Herzschlag liefert etwa jede Sekunde eine Information. Das macht rund 100.000 in 24 Stunden. Es handelt sich also um eine riesige Datenmenge, die auf einfachste Weise über ein einfaches Elektrokardiogramm (EKG) erfasst, gespeichert und weiterverarbeitet werden kann.

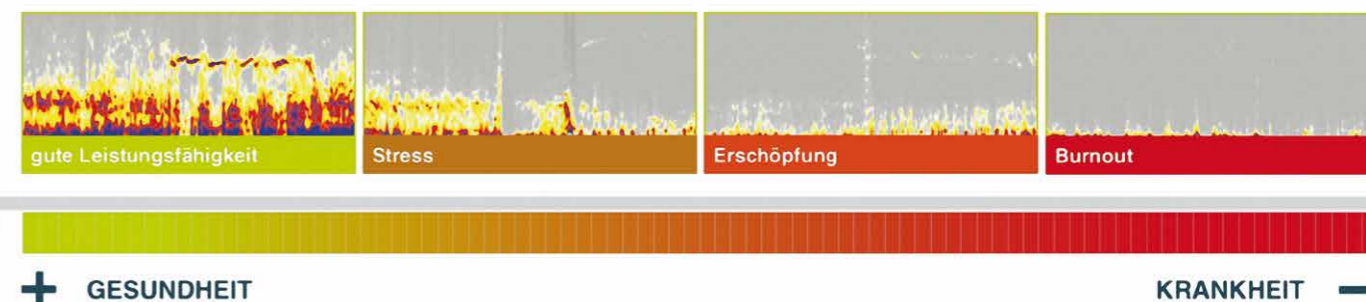
WELCHE ANTWORTEN KANN DIE HRV GEBEN?

Unser autonomes Nervensystem koordiniert, synchronisiert und lenkt alle wesentlichen Körperfunktionen. Lebensalter, Geschlecht, zirkadianer Rhythmus, Trainings- und Gesundheitszustand oder Umgebungseinflüsse sind nur einige Faktoren, die die HRV maßgeblich beeinflussen.

Eine HRV-Analyse über 24 Stunden spiegelt das gesamte neurophysiologische Spektrum wider. Von der High Performance des Weltrekordlaufs bis hin zur völligen Erschöpfung im Burnout. Über eine HRV-Messung kann eine Vielzahl an Belastungen, aber auch von Ressourcen diagnostiziert werden. Mit einfachen

Mitteln können exakte Aussagen über das Ausmaß mentaler und körperlicher Belastungen, Leistungspotenzial, Schlafqualität, Stressresilienz und vieles mehr getroffen werden. Die laufenden Auswirkungen jeglicher Interventionen, Veränderungen des Lebensstils und/oder Therapien können mit einem validen, medizinisch fundierten Instrument aussagekräftig erfasst und dokumentiert werden.

dem Betreuer Zugang zu den eigenen Messungen geben, egal, wo sich der Klient oder Betreuer gerade befindet. Alle Maßnahmen betreffend Datenschutz und Datensicherheit sind gewährleistet. Das ermöglicht eine laufende Evaluation der gesetzten Interventionen und fördert die Motivation und Qualität der gemeinsamen Arbeit.



WIE KANN DIE HRV IN DER EIGENEN PRAXIS GENUTZT WERDEN?

Dazu gibt es zwei Möglichkeiten:

Die erste empfiehlt sich, wenn man bei Klienten eine einmalige Messung und zum Beispiel eine Kontrollmessung nach einigen Wochen durchführen möchte. Ein Minirekorder wird mit zwei Klebeelektroden am Brustgurt angelegt. Unbemerkt wird damit 24 Stunden lang die Herzrate aufgezeichnet, um damit Belastungen und Ressourcen des Alltags objektiv zu erfassen. Aktivitäten werden mitprotokolliert. Nach Ende der Messung werden die Daten am Rekorder über USB an den Computer übertragen und gelangen von dort an die Server, auf denen in weniger als einer Minute alle Analysen durchgeführt werden.

Die zweite Variante ermöglicht die laufende Betreuung von Klienten. Diese erhalten nämlich ein eigenes Messsystem, bestehend aus einem Textilbrustgurt, wie man ihn vom Sport kennt, mit einem kleinen Sensor, der die HRV-Daten via Bluetooth auf das Mobiltelefon und so an die Analyseserver sendet. Die dort laufend durchgeführten Analysen werden an die Handy-App rückgemeldet. Klienten erhalten auf diese Weise Informationen zur aktuellen Performance in Echtzeit, ebenso wie Push Notifications zur laufenden Verbesserung.

Die größte Effektivität dieses Monitoring der eigenen Gesundheit und Leistung mittels HRV wird mit der Betreuung durch qualifizierte Berater erreicht. Die Klienten können über die Möglichkeit des Networking

Egal, mit welcher Hardware gemessen wird, die Berechnung von bis zu 70 Parametern erfolgt immer auf Basis physiologischer Gesetzmäßigkeiten erstellter Algorithmen im Zusammenspiel mit einer Datenbank mit mehr als 40.000 Messungen. Jede Analyse gibt aufschlussreiche Einblicke in die Lebensweise und gibt eindeutige Auskunft über den Gesundheitszustand wie z.B. über die Belastung während der Arbeitszeit, die Qualität des Schlafs, der Ernährung, jeglicher Stressoren und deren Verarbeitung.

Die Analyse der HRV-Daten erfolgt über eine speziell entwickelte, hoch performante Software, die die Messung anhand verschiedener diagnostischer Algorithmen auswertet und bildlich in Form eines HRV-Spektrogramms und schriftlich in ausführlichen Erklärungen und Empfehlungen auswertet.

Das HRV-Spektrogramm, die mathematische Transformation der rund 100.000 Daten einer Messung in ein Spektrogramm, wird als Flammenbild dargestellt und daher auch Lebensfeuer genannt. Ein hochlodernes, intensives Feuer spiegelt Gesundheit und Leistungsfähigkeit, ein niedergebranntes Feuer Krankheit wie z.B. Burnout. Ein tausendfach verifiziertes der Lebensfeuer-Grafik besteht in seiner augenblicklichen Emotionalisierung beim Gemessenen. Prima vista vermittelt es dem Betrachter intuitiv und ungeschminkt, was Sache ist. Die HRV und das Lebensfeuer-Bild nutzende PsychotherapeutInnen berichten unisono: „Damit ersparen wir uns einige Stunden Arbeit und kommen direktissima zum Kern“.

2 BEISPIELMESSUNGEN

Beispielbild: Sehr gute Vitalität

In der folgenden Abbildung wird das HRV-Spektrogramm einer 53-jährigen Frau mit sehr guter Vitalität dargestellt. Auf den ersten Blick sind die kräftigen Farben, die Höhe und Dichte erkennbar, die für eine ausgezeichnete Vitalität sprechen.

Zwischen 8 und 21 Uhr hat sie diverse Aktivitäten wie Kommunikation, Sport, Entspannung protokolliert, die zum größten Teil mit mittel bis sehr gut bewertet werden. Auch die ersten Details zur Messung zeigen

deutlich, dass die Frau einiges richtig macht, ihren Alltag gut managen kann und bei der Arbeit Spaß hat. Ihr biologisches Alter liegt mit 24 Jahren deutlich unter ihrem kalendarischen Alter von 53 Jahren. Maßgeblich dafür sind die Anzahl der Herzschläge in 24 h, die mit ca. 88.200 in einem sehr ökonomischen Bereich liegen, ihre mittleren Herzraten Tag und Nacht, die unter den Werten gleichaltriger Frauen liegen, und stark ausgeprägten Frequenzbereichen (VLF, LF, HF).

Auch die 5 Gesundheits- und Lebensstilfaktoren zeigen, wie gut diese Frau, auch im Vergleich zu Frauen ihres Alters, über 24 Stunden hinweg performt.

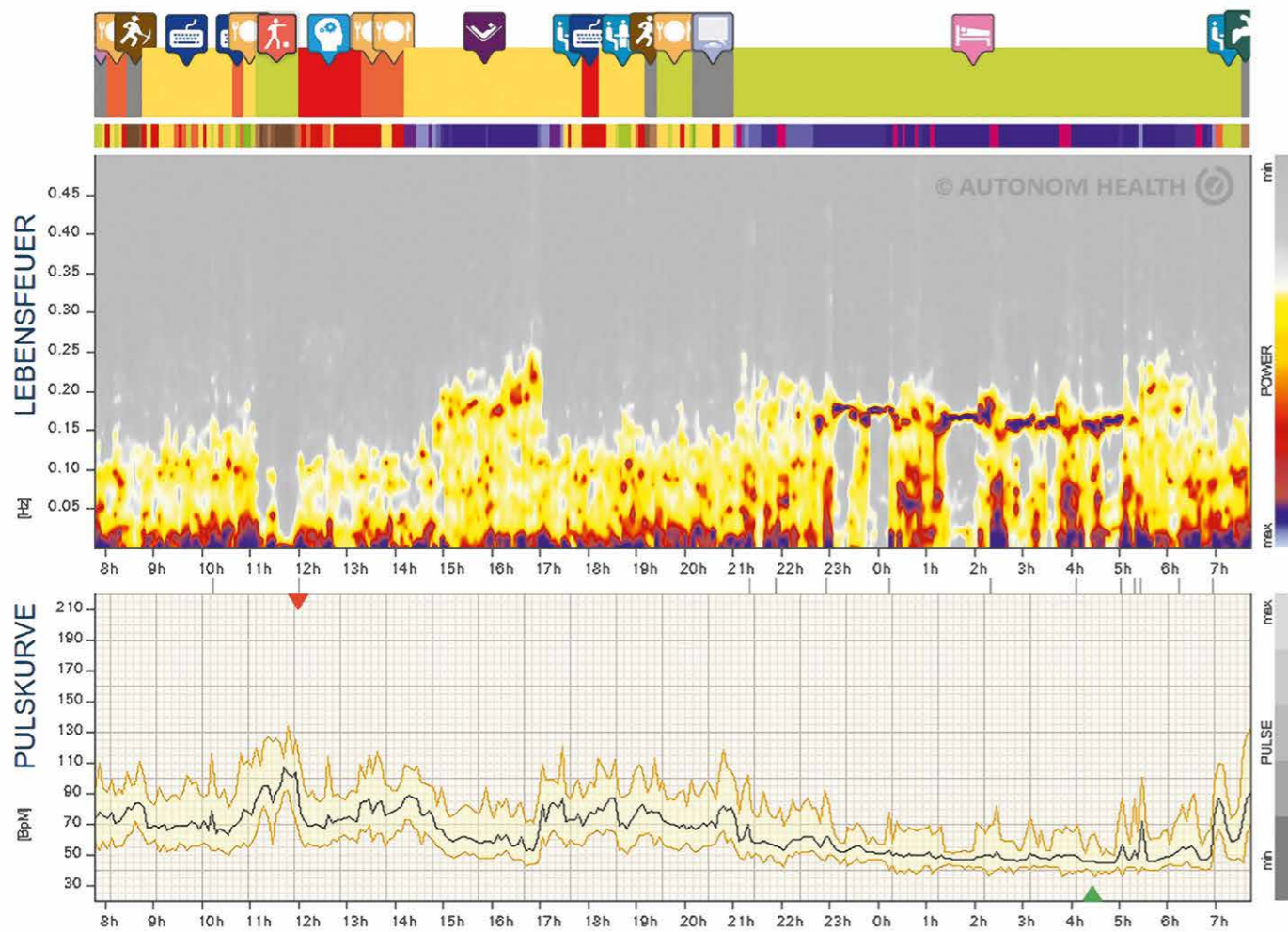
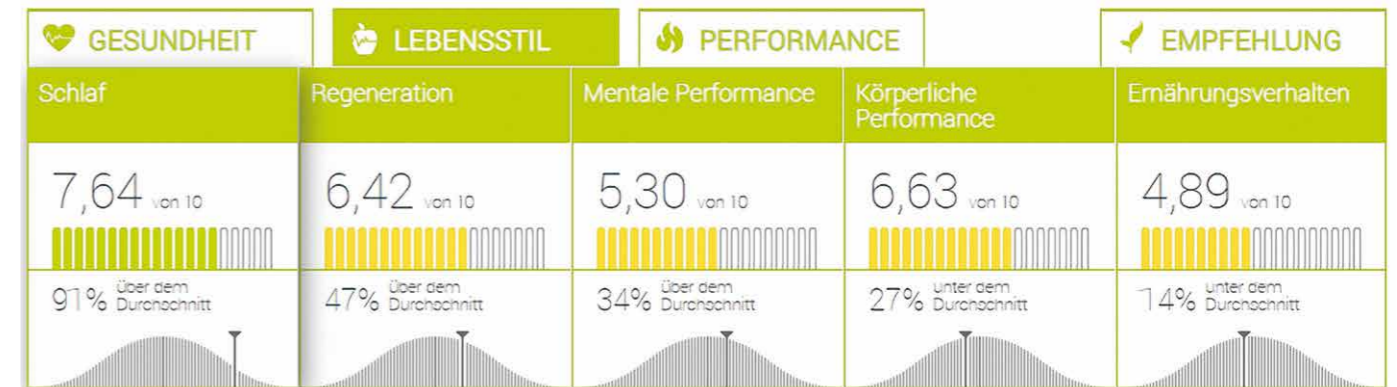


Abb.1: Sehr gute Vitalität, weiblich, 53, im HRV-Spektrogramm (@Autonom Health, 2020)



Beispielbild: reduzierte Vitalität, schlechter Schlaf

Zum Vergleich eine Messung eines 42-jährigen Mannes mit reduzierter Vitalität. Auf den ersten Blick ist ein stark löchriges, um 0,1 Hz gedeckeltes Lebensfeuer erkennbar. Höhe und Dichte sind kaum vorhanden, vereinzelt findet sich Dichte im VLF-Bereich.

Sein biologisches Alter von 56 Jahren liegt mehr als 10 Jahre über seinem kalendarischen Alter. In der protokollierten Entspannungseinheit und im Schlaf

finden keine Erholung mehr statt.

Gesundheitszustand, Leistungspotenzial, Stressverarbeitung, Burnout-Resistenz und mentale Performance liegen in einem alarmierenden Bereich.

Und obwohl seine körperliche Performance und sein Ernährungsverhalten seine großen Ressourcen sind, besteht Handlungsbedarf, der in einem gemeinsamen Coaching erörtert werden sollte.

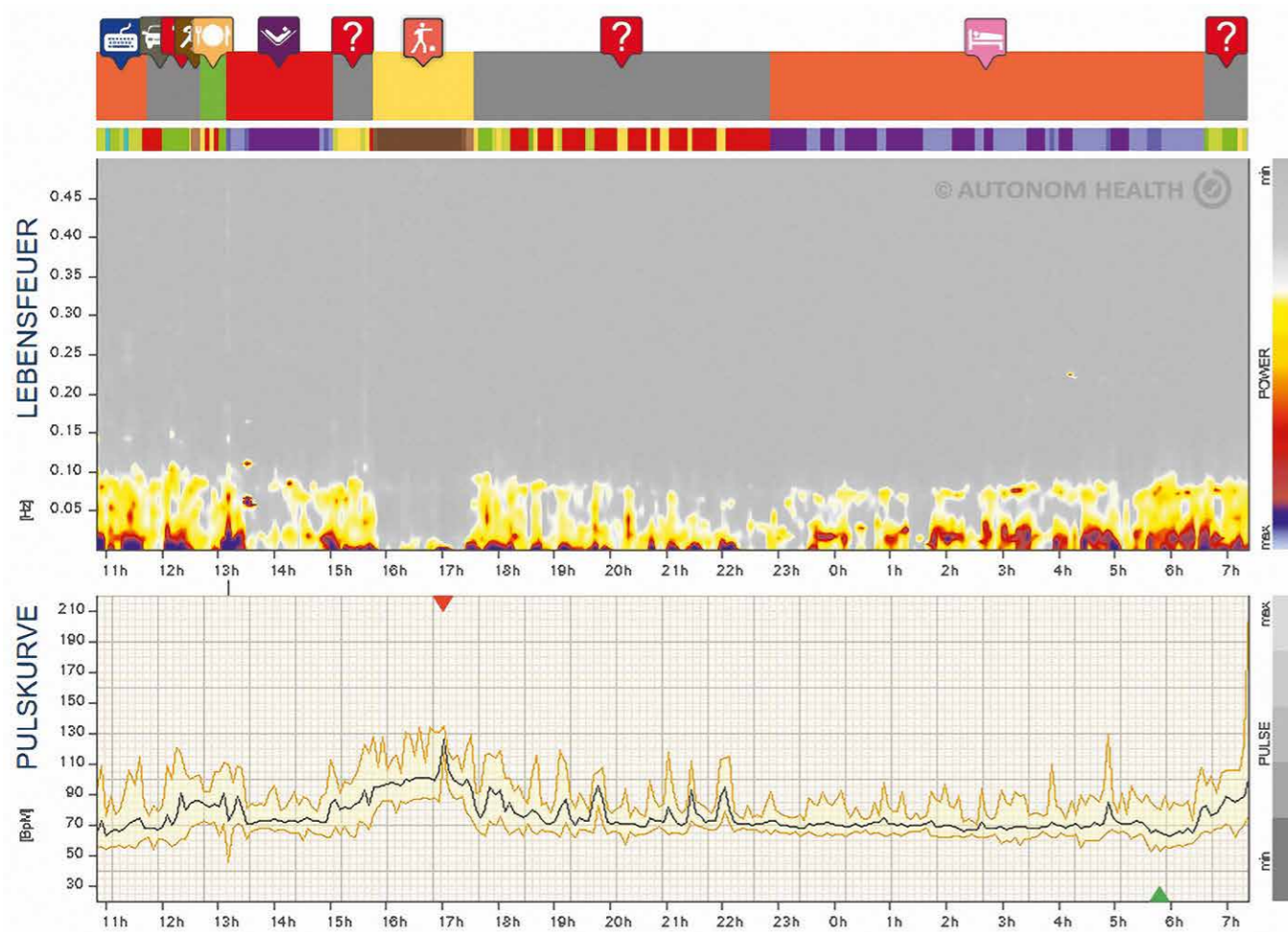


Abb.2: schlechte Vitalität, männlich, 42, im HRV-Spektrogramm (@Autonom Health, 2020)



WELCHEN NUTZEN HAT DIE HRV NUN FÜR MICH IN DER PRAXIS?

Die HRV eignet sich als ergänzendes Diagnostiktool in der Praxis, um personalisierte Aussagen zu dem Gesundheitszustand und Empfehlungen zur Verbesserung der Gesundheit der KlientInnen zu geben. Die erhobenen Werte liefern Informationen zu Stärken und Belastungen im Laufe des Alltags, die vielleicht noch gar nicht bewusst sind. Belastungen im psychischen Bereich, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und andere gesundheitliche Störungen werden objektiv sichtbar gemacht und bieten die Möglichkeit effektiv entgegenzuwirken.

Besonders schön ist aber, dass im Coachinggespräch dadurch auch Ressourcen hervorgehoben werden können. Der Schwerpunkt liegt somit nicht nur auf der Entdeckung von Krankheit, sondern orientiert sich stark an den, vielleicht unentdeckten, Potenzialen.

2020: WIR MÜSSEN UNSERE ARBEITSWEISE FLEXIBEL ANPASSEN

„Social Distancing“ wie in Zeiten des Coronavirus bringt uns dazu, unsere Arbeitsmöglichkeiten zu überdenken und anzupassen. Face-to-Face-Betreuung ist nicht möglich, unser Körper und Geist braucht aber mehr denn je Unterstützung. Flexibilität in der Betreuung unserer KlientInnen ist angesagt.

Die Messvariante „My Autonom Health“ mit Brustgurt ist dafür alltagstauglich. Die KlientInnen messen sich regelmäßig selbst und entdecken angehende Entzündungen wie einen Virus oder andere Belastungen schnell und rechtzeitig. Das Lebensfeuer bricht ein.

Woran kann das liegen? Die Antwort darauf können dann wieder Sie als HRV-Professional geben.

Online-Coachings ermöglichen es, auch unter außergewöhnlichen Bedingungen unsere KlientInnen laufend

zu betreuen und die physische und psychische Gesundheit zu überwachen und zu stärken. Der Zugriff von zu Hause aus auf Messungen der KlientInnen ermöglicht es, gezielte Maßnahmen ohne jegliche Zeitverzögerung zu setzen. Die KlientInnen fühlen sich durch die Betreuung ernst und wahrgenommen und sind somit motivierter, weiterhin etwas für die eigene Gesundheit zu tun.



*** DR. MED. ALFRED LOHNINGER, CEO der „AUTONOM HEALTH Gesundheitsbildungs GmbH. Die 2005 gegründete Autonom Health Gesundheitsbildungs GmbH mit Sitz in Wien ist ein führender Anbieter von Gesundheits- und Präventionsdiagnostik und entwickelt sowie vertreibt als Pionier der bildgebenden Gesundheitsdiagnostik zielgruppenspezifisch softwarebasierte Lösungen. Diese bieten intelligente Analyse, Bewertung und Optimierung von Gesundheit sowie des geistig-körperlichen Leistungsvermögens. Die medizinische Grundlage ist der wissenschaftlich abgesicherte Gesundheitsindikator der Herzratenvariabilität (HRV). Das garantiert eine zweifelsfreie, eindeutige Diagnose. Das bahnbrechende Verfahren zur laienverständlichen, bildlichen Darstellung von Gesundheit entwickelte Autonom Health auf Basis der HRV. Erstmals ermöglichen Autonom-Health-Lösungen ein einfaches und wirksames Gesundheits-, Leistungs- und Regenerationsmonitoring im beruflich/privaten, medizinischen, klinischen, rehabilitativen und sportlichen Sektor. Die Auswertung einer 24-Stunden-HRV-Messung dokumentiert in einzigartiger Weise den objektiven Status von Stressverarbeitungs-, Leistungs- und Regenerationsvermögen, Schlafqualität und anderen Gesundheitskriterien.**



SO KOMMT IHR FOTO AUF DIE E-CARD

Die e-card ist Ihr persönlicher Schlüssel zu Österreichs Gesundheitssystem. Ab 1.1.2020 werden neue e-cards nur mehr mit Foto ausgegeben.

Wie bisher kommt Ihre neue e-card kurz vor Ablauf der Europäischen Krankenversicherungskarte (EKVK).

Besitzen Sie

1. einen österreichischen Reisepass oder österreichischen Personalausweis,
2. einen österreichischen Scheckkartenführerschein oder
3. einen Ausweis im österreichischen Fremdenregister (Aufenthaltstitel, Fremdenpass, Konventionsreisepass etc.)?

Dann müssen Sie nichts tun. Ihre neue e-card mit Foto kommt rechtzeitig, bevor die alte abläuft.

Besitzen Sie keines dieser Dokumente? Die Fotoregistrierung ist ab 1.1.2020 möglich. Bringen Sie bitte 3 bis 4 Monate, bevor Ihre e-card abläuft (siehe blaue Rückseite der e-card), ein Foto zur zuständigen Registrierungsstelle – oder sobald Sie dazu aufgefordert werden.

- » Das Foto muss den **Passbildkriterien** entsprechen. Sie müssen es **persönlich** abgeben und dabei Ihre **e-card**, Ihren **Ausweis** und Ihren **Staatsbürgerschaftsnachweis** vorzeigen.
- » Alle **Registrierungsstellen** finden Sie auf www.chipkarte.at/foto

Wenn Sie in Österreich zu arbeiten beginnen, bringen Sie bitte sofort ein Foto, damit eine e-card für Sie ausgestellt werden kann.

Personen, die im Jahr der Ausstellung der neuen e-card **70 Jahre oder älter bzw. in Pflegestufe 4, 5, 6 oder 7** eingestuft sind, sind nicht verpflichtet, ein Foto abzugeben. Für diese Versicherten gilt: Liegt ein Foto aus Reisepass, Personalausweis, Scheckkartenführerschein oder dem Fremdenregister vor, kommt dieses auf die neue e-card. Liegt kein Foto vor, wird eine e-card ohne Foto ausgestellt. Personen, die von der Fotopflicht ausgenommen sind, können freiwillig ab 1.1.2020 ein Foto für die e-card zur zuständigen Registrierungsstelle bringen. Ein freiwillig abgegebenes Foto löst jedoch keinen vorzeitigen Kartentausch aus.

Kinder unter 14 Jahren erhalten weiterhin in jedem Fall eine e-card ohne Foto, unabhängig davon, ob ein Foto aus einem der Register verfügbar ist. Es ist auch nicht möglich, für Kinder unter 14 Jahren freiwillig ein Foto zu bringen. Fotos können für Jugendliche ab einem Alter von 13 Jahren und 10 Monaten registriert werden.

Alle Informationen finden Sie in vielen Sprachen auf www.chipkarte.at/foto



SCHAUFENSTER

OBERÖSTERREICH

Präsentation: „Ich schau’ auf MICH“

Erfolgreiche Vor-Corona-Buchpräsentation in Linz mit mehr als 200 Gästen: Der Diplom-Lebensberater und Berufsgruppensprecher der Lebens- und SozialberaterInnen Oberösterreichs Franz Landerl und der Erziehungswissenschaftler sowie Lebens- und Sozialberater Andreas Urich präsentierten den von ihnen herausgegebenen Ratgeber rund ums Ich: 99 Tipps für Psyche, Ernährung und Bewegung, die seit 2016 alle zwei Wochen im Gesundheitsteil der Oberösterreichischen Nachrichten erschienen waren. Mit diesem Reiseführer durch den Alltag werden Körper, Geist und Seele für ein gelungenes Leben gestärkt.



Vor Ort wurden 10 Bücher verlost. Hier die glücklichen GewinnerInnen.



Moderator Franz Steinberger mit Sportwissenschaftler Mag. Mario Frei beim Interview.



Mehr als 200 Interessierte „stürmten“ die Buchpräsentation in Linz.



Erika Mittergeber, MAS, Diätologin aus Puchenu, zählt ebenfalls zu den Autorinnen.



Mitautorin Maria Reischauer ist Lebens- und Sozialberaterin für psychologische Beratung sowie Mediatorin.



OÖN-Chefredakteur Gerald Mandlbauer, LSB-OÖ-Berufsgruppensprecher Franz Landerl (Herausgeber), Doris Bogner (Kommunikationsberatung Kneidinger & Partner), Verlagschefin Ingrid Trauner, Andreas Urich (Herausgeber), Fachverbandsobmann Andreas Herz (v.l.).

Menschen in psychischen Akutsituationen

Workshop in OÖ: Kaum war die Einladung für den Workshop mit dem Psychotherapeuten, Supervisor und Kommunikationstrainer Erwin Puttinger verschickt, war die Veranstaltung auch schon ausgebucht. 50 Lebens- und SozialberaterInnen kamen Ende des vergangenen Jahres ins WIFI Oberösterreich, um sich mit dem Thema „Menschen in psychischen Akutsituationen – wie kann ich als Lebens- und SozialberaterIn unterstützen“ zu beschäftigen. Ein durchaus „schwieriges“ Thema, das von den Anwesenden mit großem Engagement diskutiert wurde. Referent und Veranstalter durften sich über durchwegs sehr positive Rückmeldungen freuen.



Erwin Puttinger ist Psychotherapeut, Supervisor und Kommunikationstrainer.



Großes Interesse am Workshop.

Genieße den Augenblick,
denn der Augenblick
ist dein Leben.



Kontakt



BURGENLAND

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



KÄRNTEN

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



NIEDERÖSTERREICH

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



OBERÖSTERREICH

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



SALZBURG

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



STEIERMARK

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



TIROL

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



VORARLBERG

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



WIEN

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

