

# Lebe

**AUSGABE 08**  
Dezember 2021

**Das Magazin  
der Lebens- und  
Sozialberatung**

**6 / *Curriculum  
Trauerbegleitung***

Die interkonnessionelle  
„Bundesarbeitsgemeinschaft  
Trauerbegleitung“

**10 / *Wer hat Angst  
vor Corona?***

Verdrängte Ängste, Kontroll-  
verlust und Co: von den  
psychischen Auswirkungen der  
Covid-19-Pandemie

**42 / *Die Kunst  
der Kniebeuge***

10.000 Kniebeugen pro Monat  
empfiehlt ein österreichischer  
Sportwissenschaftler, um fit durch  
den sitzenden Alltag zu kommen

## 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](http://www.lebensberater.at)

# KOMPETENZ IN KRISEN



**ANDREAS  
HERZ, MSc,**  
Obmann des  
Fachverbands  
Personenberatung und  
Personenbetreuung

Ich kann mich noch gut erinnern, wie zu Beginn der Pandemie – als vielen bewusst wurde, dass die Viren dieses Mal nicht irgendwo auf dem Weg aus dem Fernen Osten nach Europa „versiegen“ würden, dass unser Leben und unsere Lebensform bedroht sein könnten und dass dieses Virus mit mehrerlei Maß messen und mehr von weniger Gefährdeten unterscheiden würde (ohne dass wir bereits genau gewusst hätten, auf welcher Grundlage es diese Unterscheidung traf) – die Solidarität gleichermaßen gewürdigt wie beschworen wurde; die Solidarität der Menschen untereinander und die Solidarität als gesamtgesellschaftliche Wirkmacht. Ja, es gab diese Solidarität. Es gab sie teilweise in bewundernswertem Ausmaß. Und es gibt sie nach wie vor.

Aber es gibt auch Tendenzen der Spaltung, der Zuspitzung, des Konflikts – krisenhaft und krisenbedingt. Es gibt diese Tendenzen auf gesellschaftlicher Ebene. Teilweise mögen sie, wie es so schön heißt, „von außen hereingetragen“ worden sein. Aber gibt es eine Gesellschaft, die gegen solche Tendenzen immun ist? Konflikte, die vermeintlich von außen kommen – müssen sie nicht im Inneren der Gesellschaft auf fruchtbaren Boden fallen, um sich entfalten zu können? Spaltungen und Konflikte wirken bis in die zwischenmenschlichen Beziehungen hinein, entzweien Gruppen und Organisationen, Familien, Freundinnen und Freunde, vielleicht sogar Paare. Und als innere Konflikte bringen sie selbst Individuen aus dem psychischen und in der Folge womöglich auch aus dem physischen Gleichgewicht.

Immun sind wir gegen solche Tendenzen in der Regel nicht. Aber wir können versuchen, dagegen Resilienz zu entwickeln. Wir können uns präventiv gegen Krisen und ihre möglichen Auswirkungen wappnen. Und wir können uns, während wir Krisen durchmachen, mit dem Know-how und dem Erfahrungsschatz, der uns zur Verfügung steht, zu behaupten versuchen. Und noch etwas: Wir können aus Krisen lernen und neue Fähigkeiten entwickeln, um in Zukunft besser mit ihnen umgehen zu können.

All diese Zugänge zählen zu den Kernkompetenzen der Lebens- und Sozialberatung mit ihren drei Wirkungsfeldern psychologische, Ernährungs- und sportwissenschaftliche Beratung. Wir haben das Rüstzeug, Menschen für Krisen zu wappnen und durch Krisen zu begleiten. Wir finden in dieser Hinsicht derzeit ein breites Betätigungsfeld. Lesen Sie in dieser Ausgabe dazu u.a. das Interview über die Auswirkungen von Ängsten, das unser oberösterreichischer Berufsgruppenvertreter Franz Landerl mit dem Lebensberater Günther Bliem geführt hat.

Wir werden aber auch als Berufsgruppe selbst unsere Lehren aus dieser Krise ziehen: Wie können wir, um nur ein Beispiel zu nennen, in Zukunft unsere Kompetenzen auch online noch besser geltend machen?

Erneut darf ich Sie einladen, dieses vom Fachverband „Personenberatung und Personenbetreuung“ der Wirtschaftskammer Österreich als Ihrer Interessenvertretung herausgegebene Medium auch selbst zu nutzen, um Ihre beruflichen Erkenntnisse, Erfahrungen und Projekte in den Diskurs einzubringen.

**Ich wünsche Ihnen ein frohes Weihnachtsfest und ein gesundes, erfolgreiches und glückliches Jahr 2022!**

Beiträge und Anregungen an: [lebe@cfauland.at](mailto:lebe@cfauland.at)

# INHALT



**06**  
**TRAUERBEGLEITUNG IST ERLERNBAR**  
Gesellschaftliche Thematisierung von Trauer und Qualität in der Trauerbegleitung: zwei Ziele der überkonfessionellen „Bundesarbeitsgemeinschaft Trauerbegleitung“ (BAT). Eines der zentralen Qualitätsinstrumente: das „Curriculum Trauerbegleitung“. Gerade im Schatten der Pandemie kommt dem besondere Bedeutung zu.



**10**  
**WER HAT ANGST VOR DER PANDEMIE?**  
Zu den psychologischen Auswirkungen der Covid-19-Pandemie: Der Lebensberater und stellvertretender Obmann der Fachgruppe „Personenberatung und Personenbetreuung“ in der Wirtschaftskammer Oberösterreich, Franz Landerl, im Gespräch mit dem Psychotherapeuten und Lebensberater Günther Bliem.

**14**  
**DIE WELLEN REITEN**

Von der Resilienz in Corona-Zeiten: Woher kommt sie, können wir sie schulen und wie hilft sie uns dabei, mit Krisen umzugehen? Anmerkungen zum Resilienzbegriff und Fragen zur Krisenbewältigung.



**16**  
**QUO VADIS, LEBENSBERATUNG?**

Corona, Beratung und der Blick in den Spiegel: Die Corona-Krise hat die den gesellschaftlichen Wandel treibenden Megatrends wie Digitalisierung und Automatisierung noch stärker ins Bewusstsein gerückt. Was nun, Lebensberatung – Face to Face oder online?

**20**  
**MÄNNERGESPRÄCHE**

Macht es einen Unterschied? Von der Beratung unter Männern. Nach über 40 Jahren „Männerarbeit“, konstatiert Heinz Sondermann, hafte dem Begriff „Männergruppe“ nach wie vor etwas esoterisch Manieriertes an. Wozu also eine Männergruppe? Was macht wirklich den Unterschied?



**26**  
**BIOGRAFIEARBEIT IN DER BERATUNG**

In der Beratung spielt die Auseinandersetzung mit dem Geschlecht neben anderen Themen eine wichtige Rolle. Und auch für Beraterinnen bzw. Berater ist es fachlich geboten, die Achtsamkeit darauf zu lenken, meint Autorin Gabriele Pechel.

**30**  
**ZIELGRUPPE MÄNNER**

Männerpraxis in der Beratung: Raum für Identitätsentwicklung und ganzheitliche Heilung für den Mann – ein Beitrag zum geschlechtsspezifischen Ansatz in Therapie, Coaching und Beratung.



**32**  
**BUSINESS-MENTALCOACHING**

Klare Ziele & Co: Was sich Führungskräfte mental von Spitzensportler\*innen abschauen können und wie es am besten funktioniert, erklärt die 30-fache österreichische Meisterin sowie Junioren-Weltmeisterin im Rudern und nunmehrige Lebensberaterin Heidi Haberl-Glantschnig.



**37**  
**PFERDE STÄRKEN MENSCHEN**

Praxis im Porträt: Mit ihrem Projekt „Pferdestärken“ bieten Karin Streicher und ihr Sohn Sebastian Joey Lamprecht pferdestützte Gruppen-Workshops und Einzelberatungen an, bei denen Kund\*innen die Möglichkeit haben, ihre natürliche Autorität und ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

**42**  
**DIE KUNST DER KNIEBEUGE**

Die Kniebeuge ist die perfekte Universalübung, um fit durch einen sitzenden Alltag zu kommen: Davon ist der Sportwissenschaftler Gerhard Schiemer überzeugt. Kleiner Haken: ein paar Wiederholungen zwischendurch sind eher wenig. Schiemer wirbt für 10.000 Kniebeugen – im Monat.

**46**  
**LAUFEN MIT STIL**

Stil kann man bekanntlich nicht kaufen – aber immerhin trainieren. Zumindest beim Laufen. Und damit die Ökonomie verbessern, damit man mit weniger Aufwand länger, schneller und verletzungsfreier unterwegs ist. Stil macht Spaß!



**50**  
**„SONNENHORMON“ VITAMIN D**

80 bis 90 Prozent der erwachsenen Mitteleuropäer dürften im Winter einen Vitamin-D-Mangel aufweisen – was sich auf die Leistungsfähigkeit im Sport wie im Alltag auswirkt. Ein Gegensteuern ist einfach möglich – nur wissen muss man es.

**54**  
**SCHAUFENSTER**

News aus den Bundesländern, Aktuelles und Wissenswertes aus Lebensberatung, Gesundheit & Co.

## 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: Fotos: Falls nicht anders angeführt  
Fotos von Adobe Stock (S. 5, 10, 20–30, 50–53, 55)  
und pexels.com (S. 1, 6, 12, 14–16, 32–37, 40).



EIN FROHES, FRÖHLICHES  
**Weihnachtsfest**  
UND EIN GESUNDES,  
ERFOLGREICHES,  
GLÜCKLICHES **Jahr**  
**2022** WÜNSCHEN  
IHNEN

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

# TRAUERBEGLEITUNG IST ERLERNBAR

**Gesellschaftliche Thematisierung von Trauer und Qualität in der Trauerbegleitung: zwei der vorrangigen Ziele der überkonfessionellen „Bundesarbeitsgemeinschaft Trauerbegleitung“ (BAT). Eines der zentralen Qualitätsinstrumente ist dabei das „Curriculum Trauerbegleitung“. Gerade im Schatten der Pandemie kommt diesem Aus- und Weiterbildungsangebot besondere Bedeutung zu.**

VON ANNA PARR \*



Unter der Auflage von Kontaktbeschränkungen und freiwilligen Kontaktreduktionen ist es Menschen erschwert und zum Teil unmöglich, sich um ihre Angehörigen zu kümmern, gerade auch kurz vor dem Ableben. In dieser Zeit fehlt es an Zuwendung und Tröstung und dies kann das Abschiednehmen und die Bewältigung der Trauer noch weiter erschweren. Wo ein persönlicher Abschied nicht möglich war und ist oder womöglich ein Begräbnis nicht wie gewohnt stattfinden kann, wiegt die Trauer noch schwerer.

Der Pandemie-Kontext hat auf brutale Art die Wichtigkeit einer qualitativen Begleitung verdeutlicht. Gleichzeitig haben die Mitgliedsorganisationen der BAT sehr rasch auf die Bedingungen der Pandemie reagiert und einen kurzen Leitfaden zur Trauerbegleitung am Telefon und über Online-Medien erarbeitet. Klar ist: Die persönliche Anwesenheit im Zuge der Trauerbegleitung ist ein wichtiger Faktor und somit sind für eine Begleitung per Telefon oder online entsprechende Anpassungen nötig, beispielsweise hinsichtlich der inhaltlichen Vorbereitung und von Techniken, mittels derer Präsenz vermittelt werden kann. Schließlich kam es auch zu Situationen, in denen Angehörige

von Schuldgefühlen geplagt waren, da sie den\*die Sterbende\*n eben nur in verringertem Ausmaß begleiten konnten oder weil sie womöglich die betreffende Person mit Corona infiziert haben könnten.

## **CURRICULUM TRAUERBEGLEITUNG DER BAT**

Menschen in Krisen, ausgelöst durch einen schwerwiegenden Verlust, wünschen sich in erster Linie mitmenschliche Begleitung durch ihren Trauerprozess. Trauernde Menschen sehen sich einem vielfältigen, schwer überschaubaren Angebot von Begleitung, Beratung, Coaching, Therapie, Persönlichkeitsentwicklungstraining und Seelsorge bis hin zu mehr oder weniger fragwürdigen „Heilungsangeboten“ gegenüber. Es fehlen Orientierungshilfen und gesicherte Qualität, denn eine solche Begleitung setzt eine hohe persönliche wie auch fachliche Kompetenz bei den Begleiter\*innen voraus.

Ein förderlicher Umgang mit Trauer und mit trauernden Menschen ist lernbar. Die entsprechende Einstellung,

**T**rauer hat viele verschiedene Gesichter und gehört zu unserem Leben. Sie ist eine spontane, natürliche und gesunde Reaktion des Menschen auf Verluste und Abschiede und berührt alle Lebensbereiche. Trauer bedeutet oftmals eine Krise, doch Trauer ist keine Krankheit. Trauern ist ein individuelles Geschehen und findet zugleich in einem sozialen Umfeld statt. Trauern ist stets ein (inter)aktiver Prozess, der gestaltet und erleichtert, unter Umständen jedoch auch erschwert werden kann – und hier setzt die Trauerbegleitung an.

Menschen, die in ihrer Trauer Hilfe suchen, sollten die Möglichkeit haben, sich an befähigte Trauerbegleiterinnen und -begleiter zu wenden. Vorzugsweise sind dies Personen, die selbst in einer Organisation eingebunden sind, da dann die jeweilige Organisation für die fachliche Unterstützung der Begleiter\*innen, für Supervision und Weiterbildung verantwortlich ist. Trauerbegleitung will dazu ermutigen, Verluste und Abschiede als untrennbar mit unseren Lebenswegen anzuerkennen,

Trauer zu erlauben und zu ermöglichen. Trauerbegleitung ist auch eine der Kernaufgaben der Hospiz- und Palliativarbeit.

## **WAS IST DIE BAT?**

Vor nunmehr acht Jahren (2013) wurde die überkonfessionelle Bundesarbeitsgemeinschaft Trauerbegleitung, kurz BAT, vom Kardinal-König-Haus, der Caritas der Erzdiözese Wien, dem Dachverband Hospiz Österreich, der Caritas Österreich, der Österreichischen Pastoralamtsleiter\*innen-Konferenz und dem Österreichischen Roten Kreuz ins Leben gerufen. Der Vorsitz der BAT liegt derzeit bei der Caritas Österreich.

Alle Gründungsmitglieder setzten sich gemeinsam zum Ziel, einerseits zur gesamtgesellschaftlichen Thematisierung von Trauer beizutragen. Andererseits fördern die Mitglieder insbesondere die Qualifizierung in der Trauerbegleitung und fördern aktiv die Vernetzung von Trauerbegleiter\*innen. Um zu dieser qualitätsvollen Trauerbegleitung beizutragen, wurde das *Curriculum*

*Trauerbegleitung der Bundesarbeitsgemeinschaft Trauerbegleitung*, das von allen BAT-Mitgliedsorganisationen angewendet wird, für die Ausbildung zur Trauerbegleiter\*in entwickelt.

Dafür wurden von Beginn an regelmäßig Vernetzungstreffen und Symposien veranstaltet. Das für 2020 geplante Symposium musste zwar coronabedingt ausgesetzt werden, das nächste Symposium findet jedoch bereits am 30.03.2022 unter dem Motto Trauer leben – Gefühle begreifen im Bildungshaus St. Virgil in Salzburg statt.

## **AKTUALITÄT DER TRAUERBEGLEITUNG**

Die Corona-Pandemie hat sich auf viele Aspekte des Trauer-Erlebens, Trauer-Bewältigens und der Trauerbegleitung ausgewirkt. Gerade die Verringerung der sozialen Interaktion, des Miteinanders, kann in der Bewältigung von Trauerprozessen eine weitere Erschwernis darstellen.



Foto: Ingo Peitner

**\* ANNA PARR** – die studierte Volkswirtin war zunächst Verwaltungsdirektorin im Krankenhaus Göttlicher Heiland in Wien und Geschäftsführerin der Pflegehäuser der Vinzenz Gruppe. Von 2012 bis 2020 war Parr Mitglied der Geschäftsleitung der Vinzenz Gruppe, einem Träger gemeinnütziger Gesundheits- und Sozialeinrichtungen. Die gebürtige Wienerin war in dieser Funktion für die Angebote in den Bereichen Rehabilitation, Pflege und ambulante Dienste verantwortlich. Seit Oktober 2020 ist Anna Parr Generalsekretärin der Caritas Österreich, die mit Anfang 2021 den Vorsitz der Bundesarbeitsgemeinschaft Trauerbegleitung (BAT) übernahm.

hilfreiche Haltungen wie auch Gesprächstechniken können gelehrt, diskutiert, erfahren und eingeübt werden.

Die Bundesarbeitsgemeinschaft Trauerbegleitung (BAT) hat sich daher zum Ziel gesetzt, Qualitätskriterien für die Trauerbegleitung zu entwickeln und transparent zu machen. Dieses Ziel wurde durch die Vorlage eines österreichweiten einheitlichen Curriculums mit festgelegten Mindeststandards für die Befähigung zum\* zur Trauerbegleiter\*in erreicht.

Das Curriculum umfasst Mindeststandards für die Ausbildung zur Trauerbegleiter\*in. Es wurde 2014 erarbeitet und 2020 überarbeitet und richtet sich sowohl an ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen in Pfarren, Hospizdiensten und anderen Einrichtungen als auch an verschiedene Berufsgruppen in palliativen, psychosozialen und pädagogischen Feldern. In erster Linie geht es um die Vermittlung von Haltung, da das wichtigste Instrument in der Begleitung von trauernden Menschen der\* die Begleiter\*in selbst ist. Dabei kommen dem „bloßen“ Dasein, dem Sich-Zurücknehmen, dem Aushalten von „Ohnmacht“ und der Wertschätzung gegenüber dem Anderssein des Gegenübers eine zentrale Bedeutung zu. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Person und das Lernen aus eigenen Erfahrungen sowie das Thema Kommunikation ziehen sich wie ein roter Faden durch den gesamten Lehrgang. Selbsterfahrung ist wiederkehrender Bestandteil aller Einheiten.

Der vom Curriculum abgebildete Lehrgang ist zweiteilig aufgebaut, gegliedert in ein Einführungsseminar

und einen Aufbaulehrgang, und umfasst in Summe mindestens 110 Unterrichtseinheiten. Dieser zweiteilige Aufbau trägt den unterschiedlichen zu vermittelnden Kompetenzen sowie der in unterschiedlichem Ausmaß vorhandenen Vorerfahrung der Teilnehmer\*innen Rechnung.

**EINFÜHRUNGSSEMINAR**

Das *Einführungsseminar Trauerbegleitung* umfasst mindestens 32 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten), enthält grundlegende Selbsterfahrungselemente und soll Grundlagen von Trauertheorie, Kommunikation und Kenntnisse der psychosozialen Angebote für Menschen in Trauersituationen vermitteln und im Besonderen die Haltung des Begleitens im Blick haben. Das Seminar dient als Einstieg in den Umgang mit Trauernden und als Vorbereitung für den Aufbaulehrgang zur Trauerbegleitung. Es kann aber auch als gesonderte Veranstaltung von Bildungshäusern für an Trauer interessierte Menschen angeboten werden. Das Einführungsseminar allein genügt nicht, um als Ehrenamtliche\*r oder Hauptamtliche\*r in einer Einrichtung Trauernde zu begleiten. Am Ende des Einführungsseminars erhalten die Teilnehmenden eine Teilnahmebestätigung, die in weiterer Folge zur Teilnahme am Aufbaulehrgang berechtigt.

**AUFBAULEHRGANG**

Der *Aufbaulehrgang Trauerbegleitung* umfasst 80 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) und trägt den unterschiedlichen Anforderungen Rechnung, die sich in der Begleitung trauernder Menschen – insbesondere im Vergleich zur Begleitung sterbender Menschen – ergeben. Nach der Absolvierung des Aufbaulehrgangs sind die Teilnehmer\*innen in der Lage, Trauernde über die für sie passenden Unterstützungsmöglichkeiten zu informieren und Einzelbegleitungen durchzuführen. Alternative Angebote zur Trauerbegleitung (Initiieren von Abschiedsritualen, Gestalten von Gedenkfeiern, offene und geschlossene Trauergruppen u.a.) sind weitere Einsatzbereiche der Lehrgangsabsolvent\*innen. Am Ende des Aufbaulehrgangs erhalten die Teilnehmer\*innen ein Zertifikat über die Absolvierung des Lehrgangs und dessen Gestaltung nach den Richtlinien der Bundesarbeitsgemeinschaft Trauerbegleitung.

Um am Aufbaulehrgang teilnehmen zu können, müssen Interessierte entweder zuvor am Einführungsseminar teilgenommen haben oder am Lehrgang für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung (Lehrgang zum\* zur ehrenamtliche\*n Hospizbegleiter\*in) oder eine Ausbildung in einem psychosozialen, medizinischen oder pflegerischen Grundberuf vorweisen. Für zertifizierte Lebens- und Sozialberater\*innen ist es ebenfalls mög-

lich, den Aufbaulehrgang zu besuchen, ohne zuvor das Einführungsseminar abgeschlossen zu haben.

Je nach Zielgruppe kann die Trägerorganisation die beiden Teile (Einführungsseminar, Aufbaulehrgang) getrennt anbieten oder zu einem Gesamtlehrgang zusammenfassen. Die Curricula beider Teile sind dabei zu berücksichtigen. Der Umfang erhöht sich entsprechend auf mindestens 110 Unterrichtseinheiten. Der Unterschied zum Umfang bei getrennter Durchführung (32 + 80 Unterrichtseinheiten) ergibt sich aus der Zeit für den Gruppenfindungsprozess, der bei gemeinsamer Durchführung nur einmal durchlaufen wird. Die nach den Vorgaben des Curriculums gestalteten Ausbildungsangebote richten sich sowohl an ehrenamtliche bzw. freiwillig tätige Mitarbeiter\*innen in Pfarren, Hospiz- und Palliativeinrichtungen und anderen Institutionen als auch an verschiedene Berufsgruppen in palliativen, psychosozialen und pädagogischen Feldern.

**AUSBLICK: ERWEITERTER TRAUERBEGRIFF**

Über den Kontext der Corona-Pandemie ist auf unterschiedliche Art und Weise deutlich geworden, wie wichtig eine qualitative Trauerbegleitung ist und dass diese auf entsprechenden Mindeststandards beruhen muss.

Trauer braucht aber auch Öffentlichkeitsarbeit, eine Anwaltschaft, welche die Probleme und Nöte von Trauernden zur Sprache bringt. Damit kann die Gesellschaft für die Bedürfnisse von Trauernden sensibilisiert werden. Trauernde Menschen dürfen in ihrer schwierigen Situation nicht im Stich gelassen werden. Sie sollen einen Raum haben, in dem sie sich ausreichend verstanden fühlen.

Die BAT konzentrierte sich in der Vergangenheit auf Maßnahmen und Qualifizierungsangebote für Menschen, die über den Verlust eines Menschen trauern oder diese Menschen begleiten wollen. Gleichzeitig möchte die BAT in Zukunft vermehrt auch die unterschiedlichen Arten von Trauer ansprechen und benennen. Nicht nur die Pandemie hat die vielen anderen Trauermomente sichtbar gemacht – z. B. der Verlust eines Partners, der Verlust eines Arbeitsplatzes, der Verlust von sozialen Kontakten, der zu Einsamkeit führt. Für die Sensibilisierung in diesem erweiterten Trauerbegriff wollen sich die Gründungsmitglieder der BAT anwaltschaftlich gemeinsam verstärkt einsetzen.

Die BAT will in Zukunft auch noch verstärkt Maßnahmen setzen, damit alle Organisationen, die Trauerbegleitung anbieten, an Vernetzungstreffen teilnehmen können, mit dem Ziel sich dort strukturiert auszutau-

schen und gegenseitig von der fachlichen Expertise zu profitieren. Die BAT wird auch in Zukunft ein Forum sein, welches Organisationen dabei unterstützt, qualifizierte Ausbildungen nach einheitlicher Rahmenvorgabe anzubieten. Darüber steht das Ziel, dass die BAT immer mehr Menschen befähigen will, Trauernde gut zu begleiten – und immer mehr Trauernde, wenn sie dies wünschen, eine fundierte Begleitung und Unterstützung erhalten.



*Im Überblick*

**Lehrgänge zur Befähigung der Trauerbegleitung**

- » Das Einführungsseminar Trauerbegleitung richtet sich an Menschen ohne spezielle Vorerfahrung bzw. ohne einschlägige Ausbildung im psychosozialen Bereich und vermittelt Basiswissen zur Trauerbegleitung. Das Ausmaß beträgt 32 Unterrichtseinheiten.
- » Der Aufbaulehrgang Trauerbegleitung setzt Basiswissen zum Thema Trauer voraus und bietet jene Vertiefung, die für eine qualifizierte Begleitung trauernder Menschen erforderlich ist.

**Voraussetzungen zur Teilnahme am Aufbaulehrgang Trauerbegleitung**

- » Einführungsseminar Trauerbegleitung **oder**
- » Lehrgang für Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung **oder**
- » Ausbildung in Psychotherapie, Psychologie, Lebens- und Sozialberatung (LSB), Medizin oder einem Pflegeberuf und Erfahrung in Trauerbegleitung.
- » Für zertifizierte Lebens- und Sozialberater\*innen ist es ebenfalls möglich, den Aufbaulehrgang zu besuchen, ohne zuvor das Einführungsseminar abgeschlossen zu haben.

**Termine für Einführungsseminare Trauerbegleitung**

- Freitag 18. März 2022, 9-17 Uhr
- Samstag 19. März 2022, 9-17 Uhr
- Freitag 1. April 2022, 9-17 Uhr
- Samstag 2. April 2022, 9-17 Uhr

**Ort:** Bildungszentrum Floridsdorf  
**Kosten:** € 265,-

Informationen, Voraussetzungen, Termine & Kosten für die Lehrgänge unter:  
[www.trauerbegleiten.at/trauerbegleitung-befahigung](http://www.trauerbegleiten.at/trauerbegleitung-befahigung)

# WER HAT ANGST VOR DER PANDEMIE?

## ZU DEN PSYCHOSOZIALEN AUSWIRKUNGEN DER COVID-19-PANDEMIE:

Franz Landerl, Lebensberater und stellvertretender Obmann der Fachgruppe „Personenberatung und Personenbetreuung“ in der Wirtschaftskammer Oberösterreich, im Gespräch mit dem Psychotherapeuten und Lebensberater Günther Bliem.\*

**Franz Landerl:** Welche psychosozialen Folgen der aktuellen Corona-Pandemie und der damit in Verbindung stehenden Maßnahmen erwarten Sie in naher Zukunft?

**Günther Bliem:** Sowohl bewusste wie auch unbewusste Ängste werden bei den Menschen zunehmen. Eine mögliche Erkrankung, aber auch umfassende gesellschaftliche Einschränkungen bringen automatisch Momente der innerpsychischen Verunsicherung mit sich. Eine Pandemie, wie sie der Covid-19-Virus mit sich brachte, hat ja nicht nur schwer kalkulierbare ökonomische Auswirkungen, sondern auch vorweg nicht abschätzbare Auswirkungen auf die Gesundheit und das soziale Leben der Menschen und somit auch auf die Psyche des Einzelnen. Auch wenn wir das nicht gerne hören, aber wir Menschen sind von Grund auf angstgeleitete Lebewesen. Wir haben unbewusst immer Angst zu sterben, da der Tod unausweichlich ist. Dies ist einerseits evolutionsbedingt seit jeher wichtig, um auf Gefahren reagieren zu können und zu überleben. Andererseits sitzt der Gedanke, dass man nicht ewig leben wird, ja mit absoluter Sicherheit sogar früher oder später sterben wird, tief in unserer Psyche. Damit wir nicht ständig herumsitzen müssen und nur mehr darüber nachdenken, dass wir ohnehin sterben werden, verdrängt unsere Psyche großteils diese Tatsache im Alltag. Wir können uns ablenken, uns selbst Freude bereiten, uns selbst in Beziehungen spüren und können somit durch unser Funktionieren unserem Leben selbst einen Sinn geben. Große Veränderungen, vor allem solche, welche für uns nur mehr schwer abschätzbar sind, spiegeln uns gleichsam die Fragilität und die Endlichkeit des Lebens. Es kommt zu Stress- und Angstdynamiken, welche sich als Reaktion entweder pas-

siv-aggressiv, also nach innen gerichtet, oder aktiv-aggressiv nach außen gerichtet zeigen. Man darf hierbei nicht übersehen, dass der Mensch von Beginn an von seiner Umgebung abhängig ist. Ich kann mich als Baby nicht selbst ernähren, mich nicht wärmen beziehungsweise generell nicht meine lebenswichtigen Bedürfnisse stillen. Gleichzeitig werde ich in die Welt der Erwartungen meiner primären Bezugspersonen geboren. Also nicht unbedingt die leichteste Ausgangssituation, die man da bereits am Beginn des Lebens hat.

Im Aufwachsen werden wir zwar autonomer und haben mehr Handlungsmöglichkeiten, die frühen Ängste bleiben allerdings zumindest unbewusst in unserer Psyche und werden eben bei Veränderungen wieder aktiviert. Beispielsweise lässt sich jemand impfen, um seine Angst vor der Erkrankung reduzieren zu können. Jemand anderer demonstriert auf der Straße gegen die Impfung, um seine Angst vor dem Impfstoff kontrollieren zu können. Das heißt, der Motor ist immer die Angst. Und je mehr ich andere von der Richtigkeit meiner Haltung überzeugen kann, desto mehr glaube ich, dass ich meine Ängste kontrollieren kann. Bedrohungen beziehungsweise mögliche Veränderungen bedeuten im Falle des Menschen immer auch eine Wiederbelebung frühkindlicher Ängste. Die Angst ausgeliefert zu sein.

**Franz Landerl:** Wie werden sich diese Ängste Ihrer Meinung nach in den kommenden Monaten konkret zeigen?

**Günther Bliem:** Wie bereits angesprochen wehrt unsere Psyche aufkommende frühkindliche Ängste entweder passiv-aggressiv, also nach innen gerichtet, oder aktiv-aggressiv nach außen gerichtet ab. Ich denke aktuell spiegeln sich diese zwei Richtungen gut in den gesellschaftlichen Spaltungstendenzen bezüglich der immer aggressiver geführten Debatte hinsichtlich des richtigen Umgangs mit der Pandemie wider. Etwas überspitzt



**\*MAG. GÜNTHER BLIEM,** Geschäftsführer und Lehrgangsführer Institut Psythera OG (berufsbegleitender Diplomlehrgang für Lebens- und Sozialberatung sowie psychosoziale Fort- und Weiterbildungsangebote, tiefenpsychologisch/psychodynamisch orientiert). Ausbildungen und langjährige Berufserfahrung in Tiefenpsychologischer Transaktionsanalytischer Psychotherapie, Psychologische Beratung (LSB), Säuglings-, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, Psychoanalytische Pädagogik, Familientherapie, Sozialarbeit und Supervision.

formuliert gibt es die eher ängstlich gehemmte Reaktion, ich lege mich vor der Bedrohung angespannt auf den Boden und warte ab, bis es vorbei ist. Eine andere Möglichkeit ist, ich blende die Bedrohung einfach aktiv aus beziehungsweise spiele sie herunter. Ebenso aktiv wäre, wenn ich impulsiv reagiere, ohne viel nachzudenken, und schreiend vor der Bedrohung davonlaufe, ohne zu wissen wohin. Einseitige Handlungen wie diese sind allerdings eher kindliche Reaktionen, wie sie jeder von uns aus der eigenen Kindheit kennt. Allerdings kindliche Reaktionen auf eine Herausforderung, welche erwachsenes Handeln fordern würde. Was ich damit ausdrücken möchte, ist, dass wir uns selbst größtenteils für angstbefreitere Wesen halten, als wir es in unserem wirkenden Unbewussten sind. Deshalb werden als Folge der Pandemie bei vielen Menschen verstärkt Belastungen auftreten, deren Herkunft sie gar nicht zuordnen können. Beispielsweise kann es sein, dass

mich plötzlich Existenzängste plagen, obwohl ich rationell weiß, dass diese aufgrund meiner aktuellen Lebenssituation eigentlich völlig unbegründet sind. Schon jetzt haben Angstsymptomaten unterschiedlichster Form, Verlustängste, Trennungsängste etc. massiv zugenommen. Es kommen Menschen in meine Praxis, die ohne scheinbar ersichtlichen Grund plötzlich an Ängsten leiden, welche sich oftmals auch bis zu Panikattacken steigern. Verstärkt werden diese Belastungen dann meist dadurch, dass für die Betroffenen oft weder ein Grund noch ein Auslöser erkennbar ist. Auch zunehmend zwanghaftes Verhalten stellt bereits für viele Menschen eine Belastung im täglichen Leben dar. Dieses dient häufig dazu, die unbewusst entstandenen Ängste kontrollieren zu können. Zwanghaftes Verhalten oder auch Zwangsgedanken stellen oftmals den psychischen Versuch dar, innere Struktur zu schaffen, an der man sich anhalten kann. Angstbedingter innerer Rückzug und soziale Isolationsdynamiken treten aufgrund der aktuellen Situation natürlich auch verstärkt auf.

**Franz Landerl: Gibt es Gruppen, die von diesen Auswirkungen besonders betroffen sind?**

**Günther Bliem:** Natürlich gibt es aus psychologischer Sicht Unterschiede hinsichtlich der Resilienz gegenüber diesen Belastungen und daraus entstehenden Symptomaten. So können beispiels-

weise die aktuellen Auswirkungen der Pandemie bereits vorhandene Krisen und Belastungen verstärken. Allerdings sind aufgrund der Unvorhersehbarkeit und Größe der aktuellen Pandemie belastende psychische Auswirkungen speziell auch für Menschen, die nie damit gerechnet hätten, zu beobachten. Menschen, die dann beim Erstgespräch sagen, sie hatten eine schöne Kindheit, aktuell eine glückliche Partnerschaft, immer habe alles gepasst und jetzt haben sie plötzlich Angst vor zu vielen Menschen beim Einkaufen oder vorm Autofahren oder dergleichen. Andere fühlen sich plötzlich ständig gereizt und geraten ohne ersichtlichen Grund in Konflikte mit Mitmenschen. Grundsätzlich glaube ich, dass Menschen, die sich in ihrem Leben bereits mehr mit ihrer Endlichkeit und ihren innerpsychischen Ängsten auseinandergesetzt haben beziehungsweise diese auch annehmen können, weniger belastet sind. Deshalb sind speziell Kinder und Jugendliche auch zunehmend von diesen Dynamiken betroffen.

**Franz Landerl: Wie meinen Sie das?**

**Günther Bliem:** Der Mensch lernt im Laufe seiner psychischen Entwicklung auf drei Arten auf Ängste zu reagieren:

mit Flucht, mit Kampf oder mit Rückzug. Es wird in nächster Zeit nicht nur die Zahl der Eltern steigen, welche ihre Kinder zu Hause beschulen wollen, was wiederum mit sozialen Rückzugsdynamiken zu tun hat. Sondern es werden auch die Zahlen hinsichtlich schulverweigernder Kinder und Jugendlicher ansteigen.

**Franz Landerl: Aber werden nicht gerade junge Menschen froh sein, wenn sie sich wieder in der Schule treffen können und Zeit gemeinsam verbringen können?**

**Günther Bliem:** Natürlich wird dies für viele eine Erleichterung bringen. Da sich allerdings die Psyche der Kinder und

der Fantasie überwinden. Dies gelingt anhaltend nur im konkreten Tun, in der realen Erfahrung. Durch die langen Phasen von Lockdowns, Homeschooling und gesellschaftlicher Verunsicherung werden für Kinder und Jugendliche entwicklungsfördernde und haltgebende Strukturen und Herausforderungen reduziert. Auch psychische Entwicklung kann nicht nur im Gehirn des Einzelnen stattfinden. Sie braucht die Herausforderungen des Lebens in der Welt. Beispielsweise kann es sein, dass meine Eltern mich besser unterrichten als die Lehrer in der Schule, dennoch bleiben es die Personen und

***Auch wenn wir das nicht gerne hören, aber wir Menschen sind von Grund auf angstgeleitete Lebewesen. Wir haben unbewusst immer Angst zu sterben, da der Tod unausweichlich ist. Dies ist einerseits evolutionsbedingt seit jeher wichtig, um auf Gefahren reagieren zu können und zu überleben.***

Jugendlichen noch in der Entwicklung befindet und somit auch noch weniger gefestigt ist, wird es in vielen Fällen zu verstärktem angstbedingtem Auftreten von Rückzugs- und Isolationsverhalten kommen. Junge Menschen befinden sich noch im Entwicklungsprozess vom sicheren Zuhause in die unsichere Welt hinaus. Übrigens gilt es hierbei zu verstehen, dass auch ein schlechtes Zuhause für ein Kind in der Eigenwahrnehmung ein sicheres Zuhause sein kann. Eine der großen Entwicklungsaufgaben während des Aufwachsens besteht darin, in die unsichere Welt hinaustreten zu können und dort bestehen zu können. Das bedeutet, Heranwachsen ist gleichsam auch immer ein Prozess der Auseinandersetzung mit Verunsicherungen und Ängsten. Ängste kann ich allerdings nicht rein psychisch beziehungsweise in

das Umfeld, welches ich ohnehin schon immer kenne und nicht das Unbekannte draußen in der Welt. Bleibe ich in dieser Entwicklung stehen, wird natürlich auch die Entwicklung von Selbstwert und Selbstwirksamkeit gehemmt. Man bleibt in den frühen Ängsten gefangen. Und wie bereits angesprochen reagieren wir auf Angst mit Flucht, Kampf oder Rückzug. Ich gehe davon aus, dass in den nächsten Monaten vermehrt Kinder und Jugendliche zu beobachten sein werden, welche mit Rückzug reagieren. Ich denke, dass auch psychosomatische Thematiken wie nicht rein physiologisch erklärbares Kopf- und Bauchschmerzen und dergleichen in diesem Kontext zunehmen werden.

**Franz Landerl: Was kann hinsichtlich dieser Ängste, wie sie von Ihnen skizziert werden, helfen?**

**Günther Bliem:** Entwicklungspsychologisches Verstehen. Verstehe ich meine eigenen Ängste, verstehe ich, wie meine Psyche funktioniert, so werden innerpsychische Ängste weniger und ich werde wieder Herr beziehungsweise Frau im eigenen Haus. Mich selbst zu verstehen, gibt mir nicht nur wieder Selbstkontrolle zurück, sondern es öffnet auch wieder Handlungsräume. Ich kann mich selbst betrachten und neue Handlungsweisen erproben und erlernen. Oder vielleicht auch erkennen, dass ich etwas gar nicht versuchen muss zu ändern. Dazu brauche ich allerdings ein Gegenüber, welches mir entwicklungspsychologische Grundlagen anbieten kann, mir alternatives Verstehen anbieten kann beziehungsweise auch entstehende Irritationen thematisieren kann. Räume und Arbeitsbeziehungen, wie sie beispielsweise im Rahmen von psychologischen Beratungsprozessen entstehen sollten, können hier große Erleichterung schaffen. Speziell Methoden wie der philosophische Dialog sind hierbei geradezu prädestiniert, da sie auf alternative Betrachtungsweisen abzielen. Im Kontext der von mir angesprochenen Schulangst und Schulverweigerungsthematiken wäre eine verstärkte Vermittlung von entwicklungspsychologischen Grundlagen beispielsweise im Rahmen von Familienberatungen oder für betroffene Kinder und Jugendliche auch in Form von Gruppenberatungen sinnvoll. Mit Blick auf Ihre Eingangsfrage und die Tatsache, dass die Pandemie und der schwierige Umgang mit dieser noch länger Momente der Verunsicherung mit sich bringen werden, sehe ich in jedem Fall entwicklungspsychologische Beratung, also die Möglichkeit einen Kontext zwischen aktuellen Veränderungen und in der Entwicklung jedes Menschen auftretenden frühkindlichen Ängsten herstellen zu können, als große Chance für belastete Personen befreiter durch diese Zeiten gehen zu können.

Woher kommt sie, können wir sie schulen und wie hilft sie uns dabei, mit Krisen umzugehen? Von der Resilienz in Corona-Zeiten.

VON STEFFI KUBIK \*/\*\*

# DIE WELLEN REITEN

„Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.“ Als der Achtsamkeitslehrer Jon Kabat-Zinn dieses so bildhafte Zitat formulierte, war vom Coronavirus noch weit und breit nichts zu erahnen. Welche Relevanz hat dieser Satz heute, in einer Zeit, wo eine Krise, ausgelöst durch Covid-19 und seine Mutationen, uns alle herausfordert? Und mit welcher Haltung können Berater\*innen in Krisenzeiten zum „Surflehrern“ werden?

Was kann man tun um diese krisenhafte Zeit auf individueller Ebene gut zu durchstehen? Im Chinesischen ist das Wort „Krise“ gleichgesetzt mit dem Begriff „Chance“. Das heißt, dass ganz selbstverständlich davon auszugehen ist, dass in einer Krise auch immer eine Chance liegt.

Vor etwa einem halben Jahrhundert begannen sich Forscher mit dem Phänomen der geistigen Widerstandsfähigkeit zu beschäftigen und prägten dafür den Begriff der Resilienz. Der Begriff ist heutzutage in aller Munde, aber was genau bedeutet er?

## RESILIENZBEGRIFF

Ursprünglich stammt der Begriff Resilienz aus der Physik und beschreibt die Fähigkeit eines Materials nach einer Belastung oder Verbiegung in seine Ursprungsform zurückzukehren (vgl. Kleefeld 2018, S. 32). In der Biologie wird er für die Beschreibung von Arterien verwendet, wenn diese nach dem Zusammendrücken oder nach einer Dehnung elastisch in ihre ursprüngliche Form zurückfinden (vgl. Grossmann/Grossmann 2009, S. 29). In den letzten 60 Jahren hat der Begriff der Resilienz auch Einzug in die Psychologie und Pädagogik gehalten. Hier wurde er zuerst in der Kindertraumatologie benutzt, um die Widerstandsfähigkeit von Kindern zu beschreiben, die sich trotz schwieriger äußerer Lebensumstände psychisch und physisch gesund entwickelten (vgl. Görlich 2017, S. 203).

Pioniere der Resilienzforschung waren die Entwicklungspsychologin und Kulturanthropologin Emmy E. Werner mit der bis heute für die Resilienzforschung relevanten Kauai-Studie (1955) und der Medizinsoziologe Aron Antonovsky mit dem Salutogenese-Konzept (1970).

Gemeinsam ist all diesen frühen Studien, dass sie Resilienz noch eher als ein zu schützendes Persönlichkeitsmerkmal ansahen, welches nach Abschluss der Kindheit nur noch schwer zu beeinflussen oder zu verändern sei. Heute ist diese Sichtweise jedoch mehrfach widerlegt (vgl. Föh 2010, S. 150–156). Es ist davon auszugehen, dass Resilienz in jedem Lebensalter gefördert und ausgebaut werden kann. Resilienz beschreibt demzufolge nicht eine starre, unveränderbare angeborene oder früh erworbene Fähigkeit, sie ist vielmehr ein interaktiver Prozess zwischen dem Individuum und seiner jeweiligen sich stetig wandelnden Umwelt. Dabei ist das Bestreben des Individuums immer das, negative

emotionale Zustände zu beenden, das eigene Systemverhalten aufrechtzuhalten und sich somit erfolgreich dem Stress durch die vorgegebenen Umweltbedingungen anpassen zu können (vgl. Kalisch 2017, S. 25f.).

Resilienz ist jedoch auch noch mehr als die Widerstandskraft gegen diese äußeren Stressoren. Sie bezeichnet auch die individuelle Weiterentwicklung und Reifung der Persönlichkeit, gerade in und durch Krisenzeiten (vgl. Kalisch 2017, S. 41).

## UMGANG MIT KRISEN

Resilienz kann demnach nicht verhindern, dass jemand in eine Krise kommt, sie ermöglicht ihm aber angemessen darauf zu reagieren und bestenfalls gereift, gestärkt und weiterentwickelt aus ihr hervorzugehen. Demzufolge geht es dann nicht mehr darum, in den Ursprungszustand, den Zustand vor der Krise, zurückzukehren. Es geht vielmehr um eine möglichst positive Anpassung an eine neue Situation und um die persönliche Reifung, das Erreichen einer neuen Entwicklungsstufe.

Hierfür sehr hilfreich kann ein Perspektivwechsel sein – ein sogenanntes „Reframing“. Darunter versteht man, dass zum Beispiel die Situation, in der man sich befindet, in einen anderen Rahmen gesetzt wird, also praktisch aus einem neuen Blickwinkel betrachtet wird. Damit ist etwas ganz anderes gemeint als blinde Schönfärberei. Es geht vielmehr darum, den Blick darauf zu lenken, was der derzeitigen krisenhaften Situation auch an Positivem abzugewinnen ist.

Auf die Corona-Pandemie bezogen, wären dies Antworten auf Fragen wie:

- » Haben sich Werte verschoben?
- » Haben zum Beispiel Freunde, Familie und der Ort des Zuhauses andere Gewichtungen in der krisenhaften Zeit bekommen?
- » Konnten individuelle Ziele neu definiert werden?
- » Wurden Ressourcen, die vorher als selbstverständlich galten – wie etwa soziale Netzwerke, Freunde, Kollegen und Familie – neu betont und gewürdigt?

Viele meiner Klienten wurden durch die Corona-Krise auf die Frage nach dem Sinn ihres Lebens zurückgeworfen. Für den österreichischen Neurologen und Psychiater Viktor Frankl galt die Sinnsuche als das zutiefst Menschliche im Menschen. Die aus dieser Sinnsuche resultierende individuelle Resilienz war für ihn eher ein Nebenprodukt (vgl. Frankl 1997, S. 56 f.).

Die hohen Wellen, die in Krisen über uns hereinbrechen, können wir nicht stoppen. Sie fordern uns aber

heraus, sich ihnen zu stellen und auf ihnen zu reiten wie auf einem Surfbrett – oder dies zu lernen. Wenn uns das gelingt, werden wir gestärkt aus jeder Krise hervorgehen. Unsere Resilienz wird sich dadurch gefestigt und wir uns weiterentwickelt haben.

\*\* Dieser (leicht gekürzte) Aufsatz wurde übernommen aus: Counseling Journal für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie, der Verbandszeitschrift des BVPPT, 21, Sommerausgabe 2021.

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

\* **STEFFI KUBIK**, Jahrgang 1971, Counselor grad. BVPPT, artCounseling, BA Soziale Arbeit, Heilpraktikerin/ Psychotherapie, SchreibZeit-Facilitator, Poesie-/Bibliotherapeutin, Traumatherapeutin, [www.praxis-kubik.de](http://www.praxis-kubik.de)



## Zum Weiterlesen:

- » *Föh, Markus (2010):* Verbessert Psychotherapie die Moral? Inwiefern können grundlegende gesundheitsrelevante Lebensbewältigungseinstellungen durch psychologische Interventionen erworben bzw. verbessert werden? In: Wydler, Hans/Kolip, Petra/Abel, Thomas (Hrsg.): Salutogenese und Kohärenzgefühl. Grundlagen, Empirie und Praxis eines gesundheitswissenschaftlichen Konzeptes. 4. Auflage. Weinheim & München: Juventa. S. 149–160.
- » *Frankl, Viktor, E. (1997):* Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. 4. Auflage. Frankfurt am Main: Fischer.
- » *Grossmann, Klaus E./Grossmann, Karin (2009):* „Resilienz“ – Skeptische Anmerkungen zu einem Begriff. In: Fookan, Insa/Zinnecker, Jürgen (Hrsg.): Trauma und Resilienz. Chancen und Risiken lebensgeschichtlicher Bewältigungen von belasteten Kindheiten. 2. Auflage. Weinheim & München: Juventa. S. 29–38.
- » *Görlich, Harald (2017):* Was Lebenskünstler richtig machen. Von Achtsamkeit bis Zufriedenheit. Stuttgart: Schattauer.
- » *Kalisch, Raffael (2017):* Der resiliente Mensch. Wie wir Krisen erleben und bewältigen. Neuste Erkenntnisse aus Hirnforschung und Psychologie. München/Berlin: Berlin Verlag.
- » *Kleefeld, Esther (2018):* Resilienz, Empowerment und Selbstorganisation geflüchteter Menschen. Stärkenorientierte Ansätze und professionelle Unterstützung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

„Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.“

Jon Kabat-Zinn, Achtsamkeitslehrer



# CORONA, BERATUNG UND DER BLICK IN DEN SPIEGEL ...

Onlineberatung & Co: erste Befunde aus dem gesellschaftlichen Krisenlabor.

VON DIRK WASCHULL \*/\*\*

## I.

Die Corona-Krise betrifft alle Lebensbereiche und wirkt sich auf die unterschiedlichsten Lebenslagen aus. Sie stellt potenziell für alle Menschen eine Lebensgefahr dar und dauert inzwischen bald zwei Jahre an. Eine vergleichbare Situation haben die Nachkriegsgenerationen bisher noch nicht erlebt.<sup>1</sup> Wir nehmen Impulse auf ganz vielen Ebenen wahr: Auf der Makroebene wird die Frage nach der Leistungsfähigkeit des politischen Systems diskutiert, das Rechtsgut Leben rückt ins Zentrum staatlichen Handelns<sup>2</sup>, zivilgesellschaftliche Solidarität wird zum Kristallisationspunkt politischer Indienstnahme (aber durch die Aufhebung von Versammlungsräumen erschwert<sup>3</sup>) und man sieht sich in Teilen auch an Le Bon (Psychologie der Massen, 1895) erinnert. Auf der Mikroebene rücken Einzelschicksale in gesundheitlicher, beruflicher und schulischer Hinsicht in den Blick.

## II.

Was aber verrät uns der Blick in den Spiegel: Berater\*innen, Mediator\*innen und Coaches sind zunächst einmal selbst Betroffene der Krise, denn auch sie können sich den Veränderungen nicht entziehen, müssen einen Umgang damit finden. Als Mediator und Coach in der Praxis und in der Ausbildung möchte ich meine Beobachtungen schildern und das Bild ist daher subjek-

\* **DIRK WASCHULL**, Prof. Dr. jur., M. A., RiLSG a. D., Counselor grad. BVPPT zertifizierter Mediator (ZMediatAusV), Mediator (BM), Ausbilder Mediation (BM), Coach, Leiter Masterstudiengang Beratung Mediation Coaching, Fachhochschule Münster.

tiv, unvollständig, nicht frei von eigenen Verstrickungen – natürlich nicht – und alles andere als valide, eben „mein“ Bild. Wenn ich also in den Spiegel schaue und mich als Mediator und Coach betrachte, dann kommt mir Richard David Precht in den Sinn: „Wen sehe ich da – und wenn ja: wie viele?“ Annette von Droste-Hülshoff (1797-1848) hat schon im 19. Jahrhundert über „Das Spiegelbild“ formuliert: „Es ist gewiß, du bist nicht ich, ein fremdes Dasein ...“

Dieses „Fremdsein“ kann ich als Bild gut für mich annehmen, denn wenn ich ehrlich bin, ist mir Digitalisierung nicht sehr nahe: Ich nutze die digitale Welt wie viele andere auch, aber es ist ein bloßes Werkzeug, ein Hilfsmittel – leblos, wenig inspirierend – und Beratung, Mediation und Coaching kamen bisher gut ohne aus! Schließlich geht es um Menschen im Ganzen und es ist ein Allgemeinplatz, dass wir in Beratung, Mediation und Coaching mit Wahrnehmungsdetails arbeiten, die wir spiegeln, mit denen wir Impulse setzen und Verbindungen zu unseren Klienten herstellen. Die „Kanalreduktion“ der Onlineformate ist nach wie vor wichtiger Grund für die Annahme, dass „die Beratung von Angesicht zu Angesicht der Onlineberatung überlegen“ sei.<sup>4</sup>

Wenn Kommunikation nicht Face to Face, sondern mithilfe digitaler Medien vollzogen wird, ändert sich außerdem nicht nur der „Übermittlungskanal“, sondern es bilden sich neue „soziotechnische Systeme [...] heraus, in denen das Kommunikationsverhalten bestimmt wird.“<sup>5</sup> So konnte eine Studie über die Beziehungsgestaltung in digital vermittelten Coachingprozessen zeigen, dass das Medium eine eigene und unabhängige Ebene darstellt, die strukturell das kommunikative Handeln beeinflusst.<sup>6</sup> Und es kommt nicht zuletzt noch etwas anderes dazu: Das Digitalisierungsziel der „künstlichen Intelligenz“ verunsichert und hat bisher kaum Platz im humanistischen Menschenbild gefunden. Stefan Kühne und Gerhard Hintenberger stellen deshalb vermutlich nicht zu Unrecht fest: „Psycho-

soziale Berufsgruppen zeichnen sich durch eine besonders kritische Haltung digitalen Medien gegenüber aus. Die Nutzung dieser Formate stößt auch 25 Jahre nach deren Einführung vielerorts auf Widerstand“.<sup>7</sup>

Vor diesem Hintergrund löst die Corona-Krise Unbehagen aus, denn sie ist Transformationsbeschleuniger für die Digitalisierung<sup>8</sup> und für viele mit einem existenziellen Zwangskontext verbunden: Beratung, Mediation und Coaching waren viele Monate weitgehend nur noch online möglich. Was hat es genau mit diesem Unbehagen auf sich und was bedeutet mein „vielfältiges Spiegelbild“. Dem möchte ich im Folgenden gern näher nachgehen:

### 1. LEBENSWELTORIENTIERUNG

Wir leben in unsicheren Zeiten und das bezieht sich in diesem Fall nicht auf die Corona-Krise. Neben der Globalisierung sind es „Megatrends wie Digitalisierung und Automatisierung, die Arbeitswelt und unsere Art zu arbeiten verändern“.<sup>9</sup> Hackl, Wagner und Attmer<sup>10</sup> sprechen gar von einem „disruptiven Wandel“. Dieser Wandel wird als „VUKA-Welt“ beschrieben.

VUKA steht dabei für „Volatilität“, „Unsicherheit“, „Komplexität“ und „Ambiguität“.<sup>11</sup> Volatilität beschreibt das Maß der Flüchtigkeit und der Schwankungsintensität von Lebensrealitäten und kann als Indikator für zunehmende Geschwindigkeit der Umwelt angesehen werden. Mit steigender Volatilität steigt auch die Schwierigkeit, zukünftige Entwicklungen vorherzusehen.<sup>12</sup> Mit der Metapher vom „agilen Arbeiten“ wird versucht, den Menschen an die Hochgeschwindigkeits-VUKA-Welt anzupassen.<sup>13</sup>

Das Bild von der Beschleunigung der Arbeitswelt, die in einem internationalen Wettbewerb steht, bricht sich an den Entschleunigungsbemühungen in Beratung, Mediation und Coaching. Gerade die Digitalisierung ist Beschleunigungsmotor und der Digitalisierungsmarkt boomt seit Jahren. Daraus ergibt sich für Berater\*innen, Mediator\*innen und Coaches ein dreifaches Dilemma:

a) Zum einen führen technologische Entwicklungen zu Veränderungen in den Lebenswelten und den Kommunikationsgewohnheiten von Menschen.<sup>14</sup> Über 98 % der Jugendlichen in Deutschland nutzen das Internet täglich. Bei Erwachsenen sind die Zahlen zwar etwas geringer (ca. 70 % tägliche Internetnutzer\*innen), aber auch hier zeigt sich eine hohe Nutzung im Alltag: Streamingdienste, Mediatheken und Podcasts werden immer beliebter, immer mehr Menschen nutzen Sprachassistenten wie Siri, Alexa und Co. und Social Media sind fester Bestandteil der täglichen Kommunikation.<sup>15</sup> Dass digitale Medien Lebenswelten ergänzen und verändern, hat Auswirkungen auf die Kommunikation in unterschiedlichen Kontexten wie Familie, Schule oder Arbeit und damit auch für die Beratung.<sup>16</sup> „Will psychosoziale Beratung gesellschaftliche Relevanz beanspruchen, muss sie mit den Lebenswirklichkeiten der Menschen korrespondieren.“<sup>17</sup> Niederschwelligkeit bedeutet inso-





rolle. Ich sehe in den neuen Möglichkeiten Angebote, in der Digitalisierung Hilfsmittel und freue mich auf eine kritische Begleitung der neuen Lebendigkeit.

Eine Passage in dem Gedicht „Das Spiegelbild“ von Annette von Droste-Hülshoff gefällt mir besonders gut:

*„Und dennoch fühl' ich, wie verwandt,  
Zu deinen Schauern mich gebannt,  
Und Liebe muß der Furcht sich einen.  
Ja, trätest aus Kristalles Rund,  
Phantom, du lebend auf den Grund,  
Nur leise zittern würd' ich, und  
Mich dünkt – ich würde um dich weinen!“*

\*\* Dieser Aufsatz wurde übernommen aus: Counseling Journal für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie, der Verbandszeitschrift des BVPPPT, 21, Sommerausgabe 2021

#### Anmerkungen:

- 1 Paul J. J. Welfens: Corona Weltrezession, Springer 2020, S. 3; Bundeskanzlerin Merkel bemühte den Vergleich zum 2. Weltkrieg.
- 2 Vgl. OVG Lüneburg, Beschluss v. 14. April 2021, juris; Sächsisches OVG, Beschluss vom 30. März 2021 – 3 B 83/21 – juris.
- 3 Vgl. Ansgar Klein: Zivilgesellschaft im Ausnahmezustand: Corona und die Folgen, FJSB 2020; 33(1): 12.
- 4 Wenzel, 2015, S. 37; Tim Stanik, Cornelia Maier-Gutheil: Online-Beratung – Formate, Anforderungen, Befunde, KONTEXT 2020 (51), 2, S. 110 ff.
- 5 Tim Stanik, Cornelia Maier-Gutheil: Online-Beratung – Formate, Anforderungen, Befunde, KONTEXT 2020 (51), 2, S. 110 ff.; Döring, 2013, S. 424.
- 6 Vgl. Emundts-Schmidtke, 2015.
- 7 Stefan Kühne; Gerhard Hintenberger: Onlineberatung und -therapie in Zeiten der Krise. Ein Überblick, e-beratungsjournal.net, 2020/1, 33, 34.
- 8 Vgl. zum Begriff: Tobias Haas, Isabel Jürgens, Achim Brunnengräber: Die Corona-Pandemie als Transformationsbeschleuniger... FJSB 2020; 33(4): 835.
- 9 Vgl. Alexandra Stang, Qian Zhao: Gestaltung virtueller kollaborativer Teamarbeit am Beispiel des Planspiels Megacities ..., interculture journal 19/33 (2020), 27 (28).
- 10 et al., 2017, 11.
- 11 Lenz 2019, 51.
- 12 Hierzu auch: Carla Bumann, Maike Willing: Herausforderungen digitaler Trainings in einer unbeständigen Welt. Ansätze möglicher Strategien, um im Sturm der Veränderungen auf Kurs zu bleiben, interculture journal 19/33 (2020), 67.
- 13 Vgl. hierzu aus mediatorischer Sicht: Dorothea Faller: Mediation und Agilität, Perspektive Mediation, 1/2019, 23.
- 14 Valentin Frangen: Wie meistern Berater/innen veränderte Anforderungen durch digitale Medien? Ergebnisse einer Untersuchung zur Selbstwirksamkeitsüberzeugung von Beratungsfachkräften, KONTEXT 51/2020, H. 2, S. 166, 168.
- 15 Beisch, Koch u. Schäfer, 2019.
- 16 Wenzel, 2018; Valentin Frangen: KONTEXT 51/2020, H. 2, S. 166, 168.
- 17 Thiery, 2019, S. 203; ebenso: Tim Stanik, Cornelia Maier-Gutheil: Online-Beratung – Formate, Anforderungen, Befunde, KONTEXT 2020 (51), 2, S. 110 ff.
- 18 Valentin Frangen: KONTEXT 51/2020, H. 2, S. 166, 168.
- 19 Valentin Frangen: aaO.
- 20 Tim Stanik, Cornelia Maier-Gutheil: Online-Beratung – Formate, Anforderungen, Befunde, KONTEXT 2020 (51), 2, S. 110 ff.
- 21 Zenner u. Oswald, 2006.
- 22 2009a, 61.
- 23 Hintenberger u. Kühne, 2009.
- 24 Vey, 2016.
- 25 2019, S. 25. Tim Stanik, Cornelia Maier-Gutheil: Online-Beratung – Formate, Anforderungen, Befunde, KONTEXT 2020 (51), 2, S. 110 ff.

weit, sich auch in Beratung, Mediation und Coaching der digitalen Welt zu öffnen.

b) Zum anderen ist festzustellen: Indem wir lebensweltorientiert arbeiten und damit digitaler werden, verändert sich – uno actu – professionelles Handeln in Beratung, Mediation und Coaching: Wir werden gleichsam von der digitalen Welt „aufgesogen“, können uns immer weniger abgrenzen, denn ebenso wie in der Face-to-Face-Beratung ist die Beziehungsgestaltung auch online wichtig. Hier wird von Berater\*innen erwartet, trotz Kanalreduktion Empathie, Akzeptanz und Authentizität (Rogers) aufzubauen. Ebenso müssen (systemische) Beratungsmethoden wie aktives Zuhören, zirkuläres Fragen oder metaphorische Sprache in den virtuellen Raum übertragen werden.<sup>18</sup> Damit entstehen Bedarfe nach einer Professionalisierung digitaler Kommunikation, die häufig in kürzester Zeit vom Digitalisierungsmarkt erfüllt werden. Über alle Anforderungen hinweg hat sich zudem gezeigt, dass eigene Erfahrungen mit digitalen Medien in der

Onlineberatung am meisten Einfluss auf die Selbstwirksamkeitsüberzeugung haben. Berater\*innen, die sich stark mit diesen Themen beschäftigen, haben immer auch ein höheres Kompetenzempfinden als Berater\*innen, die sich mittelmäßig, wenig oder gar nicht damit befassen.<sup>19</sup>

c) Schließlich ist Onlinekommunikation nicht nur mit der agilen VUKA-Welt verbunden, von der sich viele abgrenzen wollen, sondern kann auch positiv gesehen werden: Filtermodelle heben hervor, dass die Kanalreduzierung nicht nur nachteilig sei, sondern vorurteilsfreiere Kommunikationsprozesse ermögliche.<sup>20</sup> Eine Nutzer\*innenbefragung im Rahmen eines Modellprojekts von Onlineangeboten zur Ehe-, Familien- und Lebensberatung zeigt ferner, dass die Erwartung nach schneller Hilfe, die Anonymität und der ausschließlich schriftliche Austausch als zentrale Motive für deren Nutzung angegeben werden.<sup>21</sup> Knatz<sup>22</sup> hebt außerdem die „äußere“ und die „innere“ Niederschwelligkeit hervor. Während Erstere eine leichtere Zugänglichkeit

beschreibt, da Adressat\*innen nicht auf Öffnungszeiten oder örtliche Erreichbarkeiten der Beratungsstellen angewiesen sind, umfasst Letztere, dass Ratsuchende weniger Hemmungen haben, überhaupt ein professionelles Beratungsangebot in Anspruch zu nehmen.

Zudem sind Ratsuchende in Onlineberatungen nicht Gesprächsdynamiken einer Face-to-Face-Interaktion ausgesetzt.<sup>23</sup> Sie haben bei asynchronen Formaten einen höheren Grad an Selbstbestimmung, immer wieder neu entscheiden zu können, was sie wann von sich preisgeben wollen. Außerdem bieten Onlineberatungen den Klient\*innen leichtere Ausstiegsmöglichkeiten aus den Beratungsprozessen:<sup>24</sup> „Easy in – easy out“.<sup>25</sup>

## 2. VERÄNDERUNGSGESCHWINDIGKEIT

Wer schon einmal Veränderungsprozesse in Organisationen begleitet hat, der weiß, dass diese Zeit brauchen und Wertschätzung für das, was gewesen ist. Ich bin inzwischen neugierig auf das, was die Digitalisierung ermöglicht und lieber dabei als nur in der Beobachter-

# MACHT ES EINEN UNTERSCHIED? COUNCIL MIT MÄNNERN

**Ja, macht das denn wirklich einen Unterschied?  
Eine Frage die ich so häufig gestellt bekommen  
habe von KollegInnen und von Männern.**

VON HEINZ SONDERMANN \*/\*\*

„ Ist es nicht egal, ob eine ‚Männergruppe‘ von einer Frau/Therapeutin oder von einem Mann/Therapeuten geleitet wird? Es geht doch darum, dass ‚Männerthemen‘ Platz haben, ob nun eine Frau oder ein Mann die Leitung hat, wichtig ist doch nur, dass sie/er professionell ist.“ So wurde in einer klinischen Männergruppe, die ich fast 20 Jahre wöchentlich als Therapeut leiten durfte, immer wieder die Frage von teilnehmenden Männern so oder ähnlich gestellt: „Wozu eine Männergruppe, wir sind doch alle Menschen.“

Immer noch, nach über 40 Jahren „Männerarbeit“, haftet dem Begriff ‚Männergruppe‘ etwas esoterisch Maniriertes an. „Da geht es doch nur um männliche Selbstbespiegelung“, „da spielen Männer Krieger, verhätscheln sich in ihrem Gefühl, unverstanden zu sein und erzählen sich, wie sensibel sie doch in Wahrheit sind“. „Da geh ich doch nicht hin, das hab ich nicht nötig ...“ Solche Klischees und Vorurteile, von Männern wie Frauen, sind immer noch weit verbreitet.

## LEERE BIERFLASCHEN

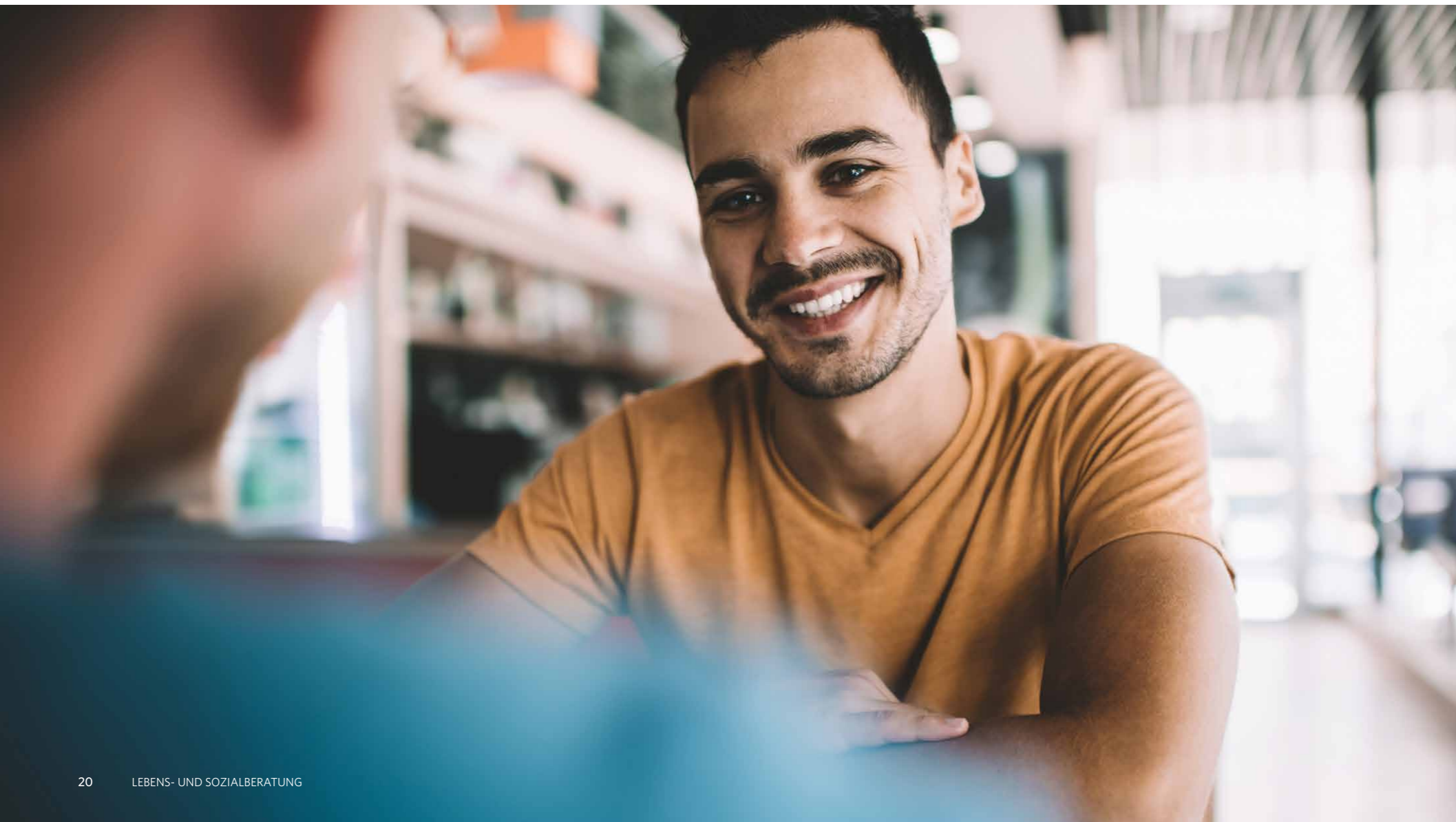
Ja - es macht einen Unterschied. Eine Gruppe, in der nur Männer sind, ist eine Insel. Es ist wie ein inneres Aufatmen. Vielleicht unbemerkt, so wie es manchmal geschieht, ein tiefes Aufatmen, das gar nicht bis in unser Bewusstsein vordringt, weil etwas von uns genommen wird oder wir etwas bekommen, was scheinbar unbedeutend ist, nebensächlich und in Wahrheit doch vieles verändert. Ich habe über Jahre in einer „Jungs“-Band gespielt, sechs Männer unter sich. Es war viel mehr als die Musik. Es war der Stallgeruch im wahrsten Sinne des Wortes. Der Proberaum war ein Männerraum, ungelüftet, kalter Zigarettenrauch, leere Bierflaschen, wann war das letzte Mal gefegt oder gesaugt worden ...? Es war ein Raum, in dem wir unsere eigene Kultur lebten. Dumme Sprüche raus-hauen konnten ohne Angst, missverstanden zu werden. Selbst wenn jemand die Grenzen unserer ‚political correctness‘ verletzte, dann wurde er zurückgepfiffen - und damit war es gut. Er gehörte trotzdem dazu. Das änderte sich schlagartig, als eine Frau, eine Sängerin

hinzukam. Es lag nicht an ihr. Es lag an uns allen. An dem üblichen normalen Tanz zwischen Männern und Frauen. Es lag an der Konkurrenz, die die Beziehungen unter uns Männern grundlegend veränderte. Die Leichtigkeit und Selbstverständlichkeit blieben auf der Strecke. Und so ändert sich schlagartig etwas, wenn eine Gruppe, in der Männer sind, von einer Frau geleitet wird, genauso wie in einer Gruppe, in der nur Frauen sind, sich fundamental etwas ändert, wenn ein Mann sie leitet. Eine Erfahrung, die ich in der Rolle als einziger Mann in einer Gruppe Frauen sowohl als Teilnehmer wie in der Rolle des Leiters häufig gemacht habe. Auch das ist eine wertvolle Erfahrung, wenn es zur Sprache kommt, dass etwas da ist, was geschieht, wenn ein Mann eine Gruppe leitet, in der nur Frauen sind. So kann es auch eine wertvolle Erfahrung für alle sein, wenn eine Frau eine Gruppe leitet, in der nur Männer sind, wenn es zur Sprache kommt, offenbar wird, was da alles ist, was geschieht, wenn eine Frau eine Gruppe mit Männern leitet. Aber dann ist es keine Männergruppe mehr, es ist etwas ganz anderes.

**Diese Erfahrung - und ich spreche jetzt nur über die Erfahrung als Mann, mir ist klar, dass Frauen ganz eigene und doch vielleicht auch ähnliche Erfahrungen machen - eines „Raumes, der nur uns gehört“, ist eine elementare und heilsame Erfahrung für uns Männer.**

## HEILSAMES

Diese Erfahrung - und ich spreche jetzt nur über die Erfahrung als Mann, mir ist klar, dass Frauen ganz eigene und doch vielleicht auch ähnliche Erfahrungen machen - eines „Raumes, der nur uns gehört“, ist eine elementare und heilsame Erfahrung für uns Männer. Und da beziehe ich mich selbst ein. Seit 30 Jahren arbeite ich mittlerweile mit Männern in Gruppen und in der Einzelbegleitung. Darüber möchte ich hier schreiben, über diese Erfahrungen in Männergruppen. Über dieses „Heilsame“, was so guttut und doch so schwer „zu fassen“ ist. Es war in allen Gruppen, die ich mit Männern erleben durfte, präsent. In Supervisionsgruppen, therapeutischen Gruppen und in Retreats und Selbsterfahrungsgruppen. Das bedeutet nicht, dass es immer „leicht“ oder angenehm ist. Ja, manchmal ist es einfach leicht, ausgelassen wild und krachend laut. Und dann wieder ist es ganz still, sanft, einladend, schwer,



zäh oder traurig. Und das ist wohl das Entscheidende, was geschieht: dieses Mit-Fühlen (com/passion), das Nachempfinden, Ein-Fühlen. Sich in anderen Männern gespiegelt zu erleben, ist eine entlastende und tiefe Erfahrung, die uns aus dem Gefühl des „Abgeschnitten-Seins“, unserem Einzelkämpferdasein befreien kann.

Meine Erfahrungen sind die Erfahrungen eines heterosexuellen Mannes in Gruppen von heterosexuellen Männern. Hin und wieder kam es vor, dass ein homosexueller Mann an einer Gruppe teilnahm. Ich konnte auch die Erfahrung als Supervisor in einer Gruppe homosexueller Männer machen. Beides bringt für beide „Seiten“ eine neue Qualität hinzu. Ich habe es als Bereicherung erlebt. Für mich und auch die Teilnehmer, Heteros wie Homos. Ich habe auch erlebt, wie heterosexuelle Männer durch die Anwesenheit eines homosexuellen Mannes verunsichert werden, mit ihren Vorurteilen und Ängsten konfrontiert sind. Und immer ist da ein Berührt-Sein, wenn wir auf das Gemeinsame treffen und das „Verschieden-Sein“ erleben und wie beides nebeneinander stehen kann. Es ist ein bisschen so wie in einen Spiegel zu schauen, der Verborgenes und Unvertrautes offenbart.

**Bastian Schweinsteiger weinte vor Zigtausenden im Stadion und den Millionen TV-Zuschauern, als er sich aus „Der Mannschaft“ verabschiedete. Eine Befreiung. Wenigstens ein Star, der oft genug bewiesen hat, dass er ein Kerl ist, mit Eiern, der darf weinen.**

#### COUNCIL

Als ich nach einer Überschrift für den Artikel gesucht habe, habe ich nachgedacht. Ein Themenvorschlag der Redaktion lautete „Beratung mit Männern“. Nein, habe ich gespürt, das geht gar nicht für mich. Für mich ist es „Beratung unter Männern“ – oder „Council mit Männern“, ja das trifft es (1). Es verbirgt sich nach meiner Erfahrung viel hinter diesen scheinbar unbedeutenden Unterschieden in der Formulierung. Es geht um das Selbstverständnis des Gruppenleiters, des Beraters. Eine ganz wichtige Erfahrung gleich zu Beginn meiner Arbeit mit Männern war: Ich bin ein Teil der Gruppe. Nur wenn ich das anerkenne und auch mit der Gruppe teile, dass es um eine existenzielle Gemeinsamkeit geht, die wir (und in dieses „Wir“ schließe ich mich ein) in der Gruppe teilen, um die Erfahrung als Mann in

der Welt zu sein, entsteht diese Basis des Vertrauens und diese fundamentale Erfahrung des „Wir“ – ohne „Ausschluss“. Am tiefsten erlebe ich diese Erfahrung in Beratungsgruppen von Männern. Council ist in der indigenen Kultur der gemeinsame Rat. Es ist nicht das Counseling, die Beratung. Es ist der Kreis der Ältesten (Frauen oder/und Männer), der zusammenkommt, um sich über lebenswichtige Dinge der Gemeinschaft zu beraten. In diesem Kreis sind alle gleich, jeder hat eine Stimme und jede Stimme hat so viel Gewicht wie die andere. Und wenn da jemand ist, der das Council leitet (den Raum hält), dann hat er diese besondere Funktion, den Raum zu halten und darauf zu achten, dass der Raum (und das schließt jedes Mitglied des Kreises und darüber hinaus das Gemeinwesen/Polis, den Kosmos ein) nicht verletzt wird. Er ist Teil des Kreises, seine Stimme wiegt nicht mehr, weil er derjenige ist, der den Raum hält. Es wiegt das, was jemand sagt und wie er es sagt, nicht seine Rolle oder Funktion. Das kann eine tiefe Erfahrung sein, für Frauen und Männer. Für uns Männer ist es eine heilsame und befreiende Erfahrung so vorbehaltlos dazuzugehören und anerkannt zu sein. Es gibt kaum Räume, wo dies in dieser Weise möglich ist, die Rüstung, den Panzer oder Schutzschild abzulegen. Diese Erfahrung einer tiefen Öffnung und Wahrheit in so einem Kreis von Männern berührt mich immer wieder ganz neu und frisch. Im Council weinen Männer – aus tiefer Berührung, aus Freude, weil sie ihre Sehnsucht spüren, weil eine Verletzung oder Beschämung zum ersten Mal in ihrem Leben Anerkennung findet und Bestätigung: „Ja, wir sehen deinen Schmerz.“ Und vor allem die Erfahrung und Erkenntnis: „Ich bin nicht allein damit, so geht es anderen Männern auch, ich bin nicht falsch ...“ Der Schmerz, die Beschämung, die Angst werden „gehalten“ vom Kreis der Männer. Für uns Männer ist es ein Wagnis, unser Berührt-Sein oder gar unsere Tränen zu zeigen. Vor allem ist das gefährlich vor anderen Männern. Als Profi ist das dein Todesurteil, wir verlieren unser Gesicht, unsere Männlichkeit. Wir Männer „müssen Profis sein“, immer – das haben wir gelernt. Früher war es der Satz: „Ein Indianer weint nicht“. Heute gibt es andere, subtilere Botschaften. In der Schule, aus der Werbung, aus der Politik. Zum Glück bewegt sich etwas, bewegen wir uns. Bastian Schweinsteiger weinte vor Zigtausenden im Stadion und den Millionen TV-Zuschauern, als er sich aus „Der Mannschaft“ verabschiedete. Eine Befreiung. Wenigstens ein Star, der oft genug bewiesen hat, dass er ein Kerl ist, mit Eiern, der darf weinen.

#### DER PURE WAHSINN

Ich liebe die „Arbeit“ mit Männern. Warum? Weil es mich heilt und geheilt hat. Weil es Spaß macht und geil ist. Es ist der pure „Wahnsinn“, wenn wir in einer

Gruppe mit 12 Männern ekstatisch im Kreis tanzen zum Rhythmus von Trommeln und unsere Stimmen völlig frei der Freude und der Lust Ausdruck geben, wenn zwei Männer voller Erotik in diesem Kreis miteinander tanzen oder miteinander ringen, kämpfen, schwitzen – bis zur allgemeinen Erschöpfung.

Und danach, wenn wir zufrieden zusammen auf einem Knäuel auf dem Boden sitzen und aus dieser gemeinsamen Erfahrung ein tiefes und offenes Gespräch über Sexualität entsteht. Darüber, wie es den Einzelnen geht

**Wir Männer sind spirituell.  
Wir brauchen die Einsamkeit, das  
All.eins-Sein. Einsam-Sein, Eins-Sein  
mit mir und dem Leben. Ganz da sein.  
Eine tiefe initiatische Erfahrung.**



damit, als Mann in einer jahrelangen Beziehung oder Ehe, als Single, oder als junger Mann, der sich nicht binden kann, als älterer Mann, der Angst hat, nicht mehr zu genügen ... Es ist heilsam, zu entdecken nicht allein zu sein.

Wir Männer sind vieles. Wir sind Abenteurer und Liebhaber, wenn wir jung sind. Zumindest wären wir das gern. Es ist hart, wenn ein junger Mann sich ausgebremst erlebt durch seine Ängste, seine Geschichte. Er glaubt in der Regel, der Einzige zu sein, dem es so geht. Manchmal entdeckt er dann in der Gruppe, dass der Draufgänger, der „Winner“ genauso viel Angst hat wie er selbst, dass es die Angst ist, die ihn antreibt.

#### SCHAM

Wir Männer sind spirituell. Wir tragen die Sehnsucht in uns „eins“ zu sein. Verbunden mit uns selbst, dem Leben und den Menschen, mit denen wir leben. Nichts ist trennender als Scham. Nicht die Scham, die unsere Intimität und Integrität schützt. Es ist gibt eine falsche Scham, eine Selbstscham, die der Beschämung folgt. Es ist die Scham darüber, ein Mann zu sein ... Immer wieder taucht sie auf. Was ist das bloß, diese tiefe Scham in uns Männern darüber ein Mann zu sein? Es braucht viel Vertrauen, bis sie sich aus dem Schatten hervortraut und sich zeigt. Es scheint mir, als ob es um eine kollektive und transgenerationale Scham geht, gerade in unserem Land, mit unserer Geschichte. Die



## Wir Männer wollen „Mann“ sein. Darum geht es, ganz Mann zu sein (ob homo- oder heterosexuell). Jeder von uns bringt seine Farbe, seinen Duft, seinen Ton von Mann in die Welt. Diese ganze Vielfältigkeit und Unterschiedlichkeit.

Scham darüber, was Männer (Väter Großväter ...) alles angerichtet haben und anrichten in dieser Welt, was sie nicht verhindert haben: die Gewalt, Kriege, die „Herrschaft“, die Gewalt in Beziehungen und Familien ... Es ist dies nicht die Scham aufgrund einer biografischen Beschämung oder Verletzung von außen (Eltern, Lehrer, Mitschüler). Es ist eine tief liegende existenzielle und transgenerationale Scham (2), über das eigene Mann-Sein, die weitergereicht wird von Vätern an ihre Söhne. Die Söhne übernehmen sie, wenn die Väter sie und das, was ihr zugrunde liegt, verleugnen und sich ihr nicht stellen.

Vielleicht ist es dies, was der Mann aus Nazareth auf dem Weg zu seiner Hinrichtung anspricht: „Weint nicht über mich, weint über euch und eure Kinder.“ Und vielleicht konnte er es nur den Frauen sagen, weil die Männer wieder einmal nicht da waren. Sie waren lediglich in ihrer Rolle als Folterknechte anwesend. Oft genug sind Männer selbst Opfer. Und wir geben es weiter, wenn auch vielleicht nur subtil, ohne dass es uns bewusst

ist. Durch Nicht-Anerkennung, durch rücksichtslose Konkurrenz, durch Schweigen oder Nicht-Handeln, als Ausführender von Anordnungen und Anwalt sogenannter „Sachzwänge“ (3). Die Scham sitzt tief verborgen. Sie ist vielleicht das größte Hindernis daran, in unsere männliche Kraft zu kommen, ganz „da“ zu sein, „eins“ zu sein mit uns selbst und dem Leben. Wenn sie zur Sprache kommt in einer Gruppe oder in der Einzelbegleitung, löst sich etwas. Wenn diese Scham gesehen, anerkannt und angenommen wird, öffnet sich ein Weg zur Veränderung. Die Anerkennung und Annahme dieser Scham und des damit verbundenen Schmerzes befreien. Sie sind Nährboden für Wandlung/Transformation, für etwas Neues.

### SPIRITUELL

Wir Männer sind spirituell. Wir brauchen die Einsamkeit, das All.eins-Sein. Einsam-Sein, Eins-Sein mit mir und dem Leben. Ganz da sein. Eine tiefe initiatische Erfahrung. Eine rituelle Nacht, in der Wildnis, draußen an einem gewählten Platz, ohne Schlaf ... Einsam sein, mit mir, mit der Nacht, dem Rauschen des Windes in den Bäumen, dem Sternenhimmel ... Das ist der „Höhepunkt“ des Retreats mit Männern in den Cevennen. Es ist gut vorbereitet in den Tagen davor. Immer wieder ein Council mit allen: „Wie bin ich hier, was ist mein Anliegen?“

Und dann der gemeinsame Abstieg in die Tiefe zu den Wassern des Canyons. Es ist ein ritueller Abstieg in die eigene Tiefe, zu den eigenen Wassern. Und wie schön, wie wunderschön ist es dort, in dem glasklaren und manchmal auch dunklem Wasser zu schwimmen, zu baden, nackt, im Sand zu liegen, zu dösen – und dann das Council im Schatten einer Tamariske: „Was ist jetzt hier?“. Es gibt kaum Worte für das, was hier ist ... Am

nächsten Tag der rituelle Aufstieg auf den Berg, ein uralter heiliger Ort. Jeder geht schweigend und allein, bis wir uns oben treffen. Eine kleine archaische Kapelle und noch über der Kapelle eine Felsplattform und diese grenzenlose Weite ... Und dann geht jeder für sich allein für eine halbe Stunde in das fensterlose, steinerne, leere archaische Dunkel dieser alten Michaels-Kapelle – mit seiner Frage. Nach einigen Stunden gehen wir schweigend wieder hinunter. Am anderen Morgen teilen wir unsere Erfahrung aus der Kapelle im Council. Und dann die Vorbereitung für die Nacht.

Die Nacht löst viel, bewegt viel ... Es ist eine tiefe Erfahrung der Selbstbegegnung und eine tiefe Erfahrung des Eingebunden-Seins, des Getragen-Seins in und durch die Natur. Aber der Weg zu dieser Erfahrung führt für die meisten durch die Konfrontation mit der eigenen Angst, Schwäche, Überheblichkeit. Da tauchen die inneren Dämonen auf, aus der Vergangenheit und der Gegenwart. Im Morgengrauen gehen wir zurück. Jeder hat Zeit für sich auszuruhen, zu schlafen, zu schreiben. Und am Nachmittag das Council mit Schmerz, Tränen, Glück ... Wir brauchen das Einsam-Sein und wir brauchen das Gemeinsam-Sein.

Wir Männer wollen „Mann“ sein. Darum geht es, ganz Mann zu sein (ob homo- oder heterosexuell). Jeder von uns bringt seine Farbe, seinen Duft, seinen Ton von Mann in die Welt. Diese ganze Vielfältigkeit und Unterschiedlichkeit. Und wenn wir das, was wir sind, ganz einbringen können, wenn wir das teilen und weitergeben, da, wo wir leben, dann sind wir Mann. Egal, was es ist. Darin sind wir politisch (Polis – das Gemeinwesen). Nur wenn wir das, was wir mitbringen, teilen und weitergeben, sind wir Mann. Das ist der Archetyp des Königs. Aber wir brauchen keine Könige. Es reicht, Mann zu sein.

### MANN, FRAU, MENSCH

Wir Männer sind Mensch. Je mehr wir das sind, was wir wirklich sind, kommen wir auf den Grund unseres Seins. Und auf dem Grund unseres Seins sind wir Mensch und noch vieles mehr ... Da treffen wir uns mit den Frauen den Queeren und, und ... Leider reicht das Wort Mensch in seiner „männlichen“ Konnotation kaum aus, um die Fülle dessen zum Ausdruck zu bringen, was wir sind – Frauen wie Männer. Es gibt einen Unterschied, es gibt Vielfalt, es gibt das Verschieden-Sein. Und darin sind wir eins, darin, dass wir verschieden sind. In einem Retreat für Paare und in der Weiterbildung „biografisch spirituelle Begleitung“ (4) gibt es einen Punkt im gemeinsamen Prozess, an dem wir mit der Gruppe in die Differenzierung gehen. Frauen und Männer teilen sich rituell für zwei Tage, in der Wei-

terbildung für einen halben Tag, in eine Frauengruppe und Männergruppe. Das hat eine Öffnung, Tiefung und Weitung im Prozess für die gesamte Gruppe zur Folge, die immer wieder überraschend ist. Tief berührend ist das rituell gestaltete Zusammenkommen der Männer mit den Frauen nach zwei Tagen Trennung in der Paargruppe. Die ganze Kraft und Schönheit der Frauen und Männer in ihrer Unterschiedlichkeit entfaltet sich im Raum. Es ist, als würde ein Schleier, der Schleier der Alltäglichkeit von uns genommen. In solchen Augenblicken offenbart sich die Schönheit des Frau-Seins und des Mann-Seins und die Weite und Tiefe unseres Mensch-Seins.

\*\* Dieser Aufsatz wurde übernommen aus: Counseling Journal für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie, der Verbandszeitschrift des BVPPPT, 20, Dezember 2020

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

\* **HEINZ SONDERMANN**, Jahrgang 1951. Counselor grad. BVPPPT, eigene Praxis in Herzogenrath, Studium der Erwachsenenbildung, Theologie und Philosophie, Dipl. Pädagoge und Dipl. Religionspädagoge, Gestalttherapie, Orientierungsanalyse und Supervision, Lehrtrainer beim IHP, Trance- Musik & Körpertherapie und intuitive Naturerfahrung. Entwicklung der „Biografisch Spirituellen Prozessbegleitung“

### Anmerkungen

- 1 Council, der Rat, das Kollegium. Die hier gemeinte Form rituellen Kreis Gesprächs, eigentlich „to meet in council“ – Rat halten, hat ihren Ursprung im Kontext der nordamerikanischen indianischen Tradition, findet sich aber in allen indigenen Kulturen. Die hier angesprochene Form wurde von der Ojai Foundation für die Arbeit in Reservats-Schulen, Gefängnissen und anderen sozialen Brennpunkten entwickelt. Vgl. Jack Zimmermann & Virginia Coyle: Der große Rat. Arbor 2010
- 2 Nicht selten gibt es eine Verbindung zwischen dieser Scham und transgenerationalen, familiären und individuellen biografischen Traumata.
- 3 Vielleicht ist das die aktuelle und zeitgemäße Erscheinungsform des „Untertan“, wie ihn Heinrich Mann in seinem gleichnamigen Roman beschreibt.
- 4 Mit Maria Amon zusammen durfte ich über 10 Jahre ein Retreat für Paare in den Cevennen durchführen. Dort und in der zweieinhalbjährigen Weiterbildung biografisch spirituelle Prozessbegleitung achten wir darauf, dass der Frauen- Männer Anteil der Gruppe paritätisch ist. Es hat eine enorme Kraft und Dynamik, sich in einer gemischten paritätischen Gruppe bewusst als Frau oder Mann unter Frauen/Männern erleben zu können.

# BIOGRAFIEARBEIT ZUR GESCHLECHTER- IDENTITÄT UND GESCHLECHTERROLLEN IN DER BERATUNG

In der Beratung spielt neben anderen Themen die Auseinandersetzung mit dem Geschlecht eine wichtige Rolle. Und auch für mich als Beraterin bzw. Berater ist es fachlich geboten, die Achtsamkeit darauf zu lenken.

VON GABRIELE PECHEL \*/\*\*

**D**ie Anlässe für die Beschäftigung mit der eigenen Geschlechtsidentität und der Geschlechterrolle sind vielfältig: Unsicherheiten bei der Übernahme einer neuen Rolle oder Position im beruflichen oder privaten Bereich, zum Beispiel eine Führungsrolle, oder der Beginn der Elternschaft, Erfahrungen von Benachteiligung, Beziehungsprobleme, eine Ausbildung, die Selbstreflexion und Selbsterfahrung erfordert oder schlichtweg Neugier. Wahrscheinlich kann jedes Thema oder Problem zu der Frage führen: Wie bin ich zu der Frau, zu dem Mann geworden, die/der ich heute bin? Wer oder was hat mich beeinflusst? Wie wird mein Fühlen, Denken und Handeln heute dadurch geprägt und in welche Richtung möchte ich mich weiterentwickeln? Dabei ist für mich in der Beratung Biografiearbeit ein guter Ansatz. Wie die Systemische Therapie, die Gestalt- und Orientierungsanalyse ist Biografiearbeit ressourcenorientiert und wertschätzend. Wie die Narrative Therapie nutzt sie Erzählungen, um Entwicklungen besser zu verstehen, neu zu bewerten und weitere Perspektiven zu entdecken.



Ebenso wie die Arbeit mit Früherinnerungen spielt sich Biografiearbeit in allen drei Zeitdimensionen ab: Sie erinnert die Vergangenheit, um die Gegenwart zu verstehen und die Zukunft zu entwerfen. Was gestern geschah und was wir davon erinnern, liefert Botschaften, Erkenntnisse und Entwicklungsanregungen für heute.

Außerdem behält Biografiearbeit immer den gesellschaftlichen und historischen Zusammenhang im Auge, denn keine Biografie ist nur individuell zu verstehen, sondern immer nur unter Einbeziehung des gesellschaftlichen Umfelds.

Das Wort Biografie kommt aus dem Griechischen und setzt sich zusammen aus Bios (= Leben) und graphein (= ritzen, malen, schreiben), d.h. eine Lebensbeschreibung aus Geschichten, Erlebnissen, Episoden. Hubert Klingenberg bezeichnet Biografie als das „Fleisch auf dem Gerippe des Lebenslaufs“.

#### MANNSEIN - FRAUSEIN

Geschlechtsidentität und Geschlechterrollen haben einen wesentlichen Einfluss auf unser Leben, denn unsere Gesellschaft ist tiefgreifend nach Geschlecht strukturiert und polarisiert. Obwohl das Wissen über Transgender-Menschen gewachsen ist, existieren in den meisten Gesellschaften Menschen vornehmlich als Männer oder Frauen und beide Geschlechter sind deutlich voneinander unterscheidbar.

Diese Polarisierung bewirkt, dass wir unterschiedlich fühlen, denken und handeln, je nachdem, ob wir einem Mann oder einer Frau begegnen. Worin die Unterschiede gesehen werden, hängt von der historischen Zeit und der Gesellschaft ab, in der wir aufgewachsen sind, von den vorherrschenden Vorstellungen, Erwartungen und Rollenklischees. Durch die Zuordnung zu einem Geschlecht werden auch die Entwicklungsmöglichkeiten und Spielräume festgelegt, die uns in der Gesellschaft als Mann oder Frau zur Verfügung stehen.

#### EIN AUSFLUG IN DIE EIGENE BIOGRAFIE

Die geschichtliche Einordnung: Ich wurde kurz nach dem 2. Weltkrieg, im Februar 1954, geboren. Die Bundesrepublik Deutschland wurde von einem patriarchalen Ehe- und Familienverständnis bestimmt, obwohl Artikel 3, Abs. 2 des Grundgesetzes aussagte: „Männer und Frauen sind gleichberechtigt.“ Der Mann galt als Oberhaupt der Familie und bis 1972 benötigte eine Ehefrau seine Zustimmung, wenn sie berufstätig sein wollte. (In Österreich sind Frauen vor dem Gesetz seit 1918 gleichberechtigt, doch erst 1975 stellte die Familienrechtsreform Frauen und Männer rechtlich

beim Recht auf Arbeit, die Wahl des Wohnsitzes und des Familiennamens rechtlich gleich.

Die persönlichen Erfahrungen: Obwohl in der beschriebenen Zeit aufgewachsen, lebten meine Eltern keine patriarchale Ehe, auch wenn mein Vater berufstätig war und meine Mutter als Hausfrau arbeitete. Sie war ehrenamtlich aktiv und engagierte sich in Führungspositionen in einem katholischen Frauenverband, dem Katholischen Deutschen Frauenbund. Der Verein setzt sich für die Gleichberechtigung von Frauen und Männern in Kirche und Gesellschaft ein.

Ich erinnere mich an meine Spiele: Ich spielte mit Puppen, aber nicht als Puppenmutter, sondern ich war Leiterin der Kinderstation in einem Krankenhaus. Sicher motiviert durch die Tätigkeit meines Vaters als Arzt und die ehrenamtliche Führungsposition meiner Mutter. Und ich war Indianer, Winnetou war mein großes Vorbild, sein Mut, seine Geschicklichkeit, seine Menschlichkeit, sein Einsatz für die Gerechtigkeit und den Frieden ließen mich viele Abenteuer im Wald und den umliegenden Gärten erleben.

Ich las alle Pucki-Bücher und fast alles von Karl May. Ich konnte als Mädchen sowohl zärtlich und fürsorgend als auch abenteuerlustig, erfinderisch und wild sein.

Als Kind wollte ich gerne Messdienerin in der katholischen Kirche werden, was aufgrund meines Geschlechts damals nicht möglich war. Ich erinnere mich sehr gut an das Gefühl der Wut, die diese Ungerechtigkeit bei mir ausgelöst hat. Es war ein Anstoß, mich später in der Frauenbewegung zu engagieren und mich intensiv mit der feministischen Theologie zu beschäftigen.

Mein Elternhaus hat mich geprägt im Hinblick auf mein Frausein und meine Weiblichkeit. Es entstand kein festgefügtes Rollenbild, sondern es war mir möglich, sowohl weibliche wie männliche Verhaltensweisen zu entwickeln. Diese Entwicklung ist allerdings bis heute noch nicht abgeschlossen.

#### ACHTSAMKEIT FÜR GESCHLECHTERIDENTITÄT UND GESCHLECHTERROLLEN ALS BERATER\*IN.

(Leider ist der Begriff „Counselor“ im deutschen männlich konnotiert, es gibt keinen weiblichen Begriff. Wenn ich also von Counselor spreche, werden sich die meisten eine männliche Person vorstellen. Ich bezeichne mich deshalb manchmal als weiblicher Counselor.)

Wenn ich als Beraterin arbeite, bin ich mir bewusst, dass ich eine Frau bin. Ich habe bestimmte Vorstel-

lungen davon, was es bedeutet, eine Frau zu sein, und diese sind durch meine eigene Biografie geprägt.

In der Beratung begegnen wir uns als Frau und Mann oder als Frau und Frau und wir beginnen mit dem „Doing Gender“, das heißt, Geschlechterdifferenzen werden permanent sozial und kulturell hergestellt und konstruiert. Häufig geschieht dies unterhalb der Bewusstseinsgrenze und es kann hilfreich sein, dies in den Fokus der Aufmerksamkeit zu stellen: Was bedeutet es für dich und für mich? Jede/r von uns hat Bilder davon im Kopf, was ein Mann ist, was eine Frau ist, wie wir Männlichkeit und Weiblichkeit definieren. Es gibt Normen, Rollen, Zuschreibungen. Auch die Körperhaltungen können verschieden sein. Als Frau sitzt du mir vielleicht gegenüber, sehr gerade, die Beine geschlossen und die Füße nebeneinandergestellt. Als Mann sitzt du mir vielleicht gegenüber, zurückgelehnt, breitbeinig, die Arme auf die Armlehnen gelegt. Wie fühlt sich das an? Was willst du damit ausdrücken? Was hat es mit deiner Identität als Frau oder Mann zu tun? Von wem hast du es gelernt? Was bewirkt eine Veränderung der Sitzhaltung?

#### DAS BIOGRAFISCHE INTERVIEW - ANREGENDE FRAGEN

Neben vielen anderen Methoden ist das biografische Interview eine Möglichkeit, sich mit der Geschichte der Geschlechteridentität und der Konstruktion der eigenen Geschlechterrolle auseinanderzusetzen. Durch die Fragen wird das Erzählen von Geschichten, Erlebnissen, Erinnerungen angeregt. Die Essenz wird auf Karten festgehalten, und diese werden auf dem Boden ausgelegt, um einen Überblick zu erhalten.

Die Leserin und der Leser sind herzlich eingeladen, die Fragen für sich zu beantworten und zu schauen, was es zu entdecken gibt.

- » Wann bist du geboren und wie waren zu der Zeit die gesellschaftlichen Bedingungen für Männer und Frauen?
- » Wann ist dir klargeworden, dass du ein Junge/ein Mädchen bist? Erinnerst du dich an eine Situation? Wie hast du dich gefühlt, was hast du gedacht? Wärest du manchmal lieber ein Junge/ein Mädchen gewesen?
- » Beschreibe deine Mutter und deinen Vater. Welche Aussagen von ihnen Erinnerst du über dein Mädchen- oder Jungensein?
- » Welche Männer und Frauen aus deinem familiären Umfeld haben dich geprägt? Und wie?
- » Hattest du eine beste Freundin, einen besten Freund und welche Bedeutung hatte er/sie für dich?

- » Wer waren die Idole in deiner Jugend?
- » Erinnerst du dich an deine Lehrer\*innen und welchen Einfluss hatten sie auf dich?
- » Wie hast du die Entwicklung deiner Sexualität erlebt? Welche Erinnerungen kommen dir in diesem Zusammenhang?
- » Welche Glaubenssätze über Männer und Frauen kannst du erinnern?
- » Wie war dein eigenes Bild von einer „richtigen“ Frau, einem „richtigen“ Mann?
- » Welche Bücher hast du gelesen?
- » Welche Filme hast du dir angesehen?
- » Welche Spiele hast du gespielt?

Wenn du auf dieses Puzzle blickst, was wird dir dabei deutlich in Bezug auf die Entwicklung deiner Geschlechtsidentität? Im Hinblick auf die Übernahme deiner Geschlechterrolle und auf die Frage, mit der du verbunden bist? Welche Ressourcen kannst du entdecken?

Für die meisten ergibt sich dadurch ein größeres Verstehen, es werden sinnvolle Erklärungen für Verhaltensweisen gefunden und Veränderungsmöglichkeiten werden entdeckt.

\*\* Dieser Aufsatz wurde übernommen aus: Counseling Journal für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie, der Verbandszeitschrift des BVPPPT, 20, Dezember 2020.

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

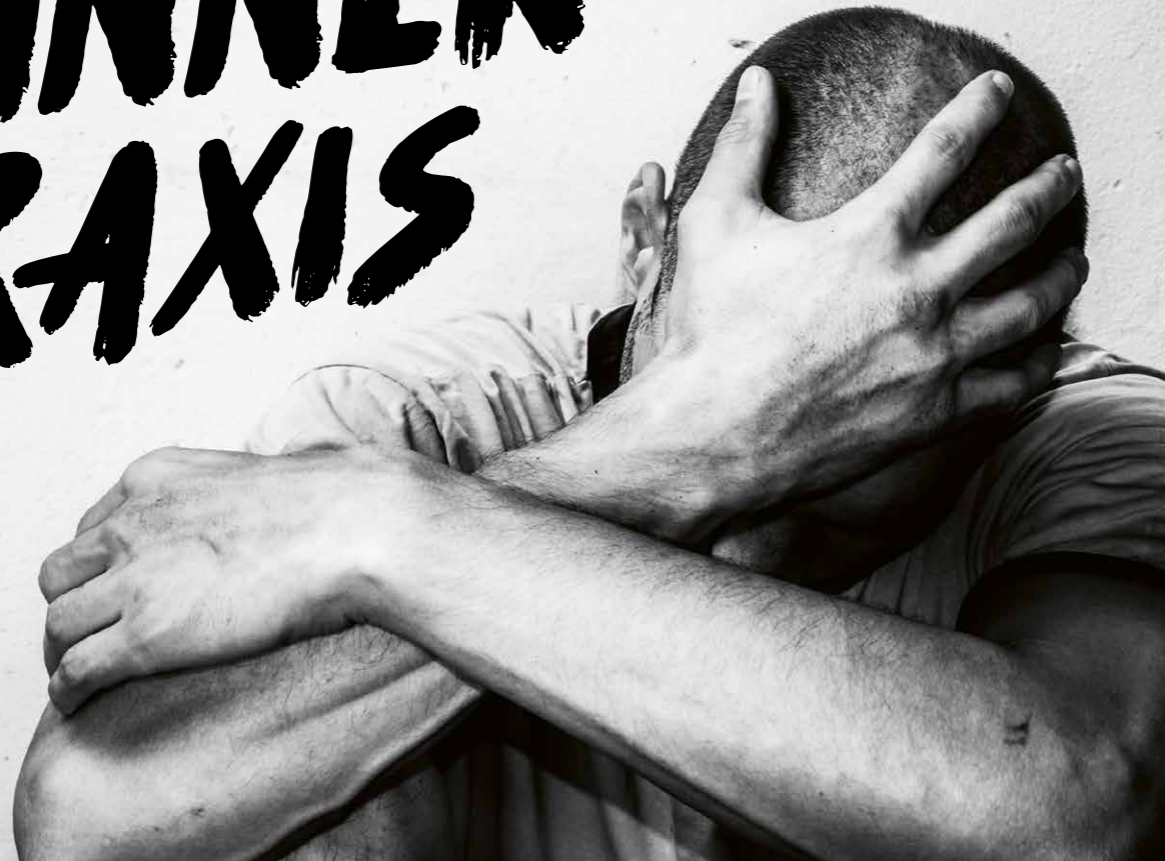
\* **GABRIELE PECHEL**, Jg. 1954, Counselor grad. BVPPPT  
Gestalt- und Orientierungsanalyse, Trauerbegleiterin,  
Supervisorin



#### Zum Weiterlesen:

- » *Hubert Klingenberg*: Lebensmutig. Vergangenes erinnern, Gegenwärtiges entdecken, Künftiges entwerfen, Don Bosco Medien 2003
- » *Hans Georg Ruhe*: Praxishandbuch Biografiearbeit. Methoden, Themen und Felder, Beltz Juventa 2014

# MÄNNER PRAXIS



## Raum für Identitätsentwicklung und ganzheitliche Heilung für den Mann – ein Beitrag zum geschlechtsspezifischen Ansatz in Therapie, Coaching und Beratung.

VON WOLFGANG SCHMITZ \*/\*\*

### Literatur:

- » *John Gray*: Männer sind anders. Frauen auch. Männer sind vom Mars. Frauen von der Venus. Goldmann Verlag
- » *Steve Biddulph*: Männer auf der Suche Sieben Schritte zur Befreiung. Heyne
- » *Wolfgang Neumann/Björn Stüfke*: Den Mann zur Sprache bringen. Psychotherapie mit Männern. dgvt Verlag
- » *Björn Stüfke*: Männerseelen. Ein psychologischer Reiseführer. Goldmann Verlag

**S**eit beinahe zehn Jahren beschäftige ich mich mit der Zielgruppe der Männer und biete Männern professionelle Hilfestellungen in Lebenskrisen an. Ihre Anliegen sind meist psychosomatische Beschwerden, geringes Selbstwertgefühl, depressive Verstimmungen, anhaltende körperliche und emotionale Erschöpfung bis hin zu Symptomen des Burnout-Syndroms sowie damit einhergehendem Leistungsabfall und Problemstellungen aus dem psychosozialen Bereich, Einsamkeit und Unzufriedenheit im Beruf oder in der Partnerschaft. Dies drücken sie in ihrer Sprache aus und leiden darunter, weil sie oft nur schwer Worte dafür finden.

Für einen Einblick in die Inspirations- und Motivationsquellen meiner Arbeit möchte ich im Folgenden auf die Erfahrungen eingehen, die ich zuvor selbst als Mann im Laufe meines zurückliegenden Lebens gemacht habe. In meinem vierzigsten Lebensjahr geriet ich in eine Lebenskrise, verspürte Orientierungslosigkeit, die mich dazu veranlasst hat, Mitglied einer Männergruppe (Selbsthilfegruppe) zu werden. Bei dieser Art von Begegnung unter Männern kommt ein Austausch

von Gefühlswelten im gleichgeschlechtlichen Kontext zustande, der meist sehr schambesetzt ist und Tabuthemen benennt. Das war mir neu und die Vorstellung, mit Gleichgeschlechtlichen mein Seelenleben zu teilen, fremd. Mit jedem Treffen merkte ich deutlicher, wie gut mir diese Form des Austauschs tat und wie viel Kraft ich daraus schöpfte, mich einerseits von anderen Männern gehört und verstanden zu fühlen und andererseits selbst emotionalen Beistand leisten zu können. Es kamen Empfindungen und Themen zur Sprache, die mitzuteilen ich zuvor nie in Betracht gezogen hatte. Sie fanden einen Raum im solidarischen und emphatischen Miteinander. Das half mir, Schamgrenzen und Ängste zu überwinden, Zugang zu den eigenen unterdrückten Gefühlen zu erhalten und deren Mitteilung zu üben.

So habe ich meinen Weg aus der Krise gefunden und entdeckt, dass Mannsein vielfältig ist und meine männliche Identität nicht mit dem gesellschaftlich vermittelten Rollenbild übereinstimmen muss. Die gesellschaftlichen Erwartungen an Männlichkeit hatten mich zuvor oft eingeengt und unter Druck gesetzt. Dem „starken“ Mann werden Emotionalität und Sensibilität nicht zugestanden und Männer wagen es nicht über ihre wahren Empfindungen zu reden bzw. verschließen sich, sie überhaupt wahrzunehmen und zuzulassen. Zu groß ist die Angst, als „Weichei“, „Softie“ oder als „unmännlich“ abgestempelt zu werden. Dieser Druck wird sowohl von anderen Männern als auch von Frauen erzeugt. Besonders gegenüber weiblichen Gesprächspartnerinnen ist die Hemmschwelle des Mannes, sich zu zeigen, oft groß. Hinzu kommt, dass sich das männliche und weibliche Bedürfnis im Gespräch über die eigenen Gefühle zu reden häufig unterscheidet, weil Männer und Frauen in dieser Hinsicht sozusagen unterschiedliche Sprachen sprechen. Sich mit dem eigenen Geschlecht emotional auszutauschen, ist für die meisten Frauen normal, während Männer dies in der Regel im gleichgeschlechtlichen Austausch weniger erfahren. Die Teilnahme an der Männergruppe hat mir ermöglicht, mich zum ersten Mal mit meinem „Mannsein“ zu beschäftigen und mich kritisch zu hinterfragen: Wie will ich mein Mannsein leben? (Identität) Wo will ich hin? (Ziel und Vision). Die Erfahrung in der Männergruppe inspirierte mich zu der Idee einer Männerpraxis. Ich entschied mich, Räume zu öffnen, um den Austausch „von Mann zu Mann“ zu unterstützen und zu fördern. Meine Absicht ist es, Gefühle, Themen und Konflikte von Männern zur Sprache und zum Ausdruck zu bringen. Das ist der Beginn der Veränderung, erhält die Gesundheit und schafft mehr Lebensfreude.

Männer, die den Schritt wagen, sich professionelle Unterstützung zu suchen, stoßen meist auf weibli-

che Therapeutinnen, weil weibliche Beraterinnen und Therapeutinnen ein Überangebot darstellen. Doch auch den wenigen männlichen Therapeuten, Coaches und Beratern fehlt es oft an Hintergrund, sich den komplexen Themen der Männer anzunehmen. Mit der „Männerpraxis Köln“ habe ich ein Projekt mit ganzheitlichem Ansatz ins Leben gerufen, das männeridentitätsstiftende Angebote im Rahmen von Therapie und Coaching anbietet.

Zuletzt fiel mir ein deutliches Statement von Frau Prof. Dr. Luise Reddemann zu. Daraus möchte ich eine Stelle zitieren, die mich sehr berührt und in besonderer Weise in meinem jahrelangen Wirken im Einsatz für einen mänderspezifischen Arbeitsansatz in Beratung, Coaching und Therapie bestätigt hat: „Als Psychotherapeutin weise ich seit über 20 Jahren darauf hin, wie wichtig es ist, dass Patienten die Möglichkeit bekommen, von männlichen Therapeuten behandelt zu werden, da inzwischen die Mehrzahl der in der Psychotherapie Tätigen Frauen sind. Tatsächlich ziehen es nicht wenige meiner männlichen Kollegen vor, mit Frauen zu arbeiten. Frauen sind angenehmere „Patienten“, sie sind meist offener und schauen oft eher nach innen als Männer.“ (L. Reddemann/S. Wetzel, Der Weg entsteht unter deinen Füßen – Achtsamkeit und Mitgefühl in Übergängen und Lebenskrisen, S. 184).

Ich bin davon überzeugt, dass ein geschlechtsspezifischer Ansatz bei Therapie, Coaching und Beratung auch das kommunikative Miteinander von Mann und Frau fördert. Daher lade ich auch explizit Leserinnen ein, sich mit meinen Ausführungen zu der „besonderen Art der Männerbegegnung in der Männerpraxis Köln“ auseinanderzusetzen.

\*\* Dieser Aufsatz wurde übernommen aus: Counseling Journal für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie, der Verbandszeitschrift des BVPPPT, 20, Dezember 2020.

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

\* **WOLFGANG SCHMITZ**, Counselor grad. BVPPPT, Supervision & Coaching, Gestaltberater grad. (Kontakte e.V.), Soziotherapeut grad. (Integrative Therapie/Gestalt), Diplom-Religionspädagoge, Diplom-Sozialarbeiter, Suchtberater und Soziotherapeut beim SKM – Sozialdienst Katholischer Männer e.V., Mitarbeiter der Fachambulanz Sucht in Teilzeit, Heilpraktiker (Psychotherapie), Coach und Supervision DGSv. [www.maennerpraxis-koeln.de](http://www.maennerpraxis-koeln.de), [www.wolfgang-schmitz-coaching.de](http://www.wolfgang-schmitz-coaching.de)



# WEITER, HÖHER, SCHNELLER

Business-Mentalcoaching: Mentalstrategien vom Spitzensport lernen.

VON HEIDI HABERL-GLANTSCHNIG \*

**16./17. Juli 2021:** Weltrekord – der Ultradistanz-Radfahrer Christoph Strasser knackt den bestehenden Weltrekord und fährt als erster Mensch über 1000 km (das entspricht ungefähr der Distanz von Wien nach Brüssel) in 24 Stunden.

**30. Juli 2021:** Die Kärntner Ruderin Magdalena Lobnig schafft mit Bronze die erste olympische Medaille einer Frau in der Geschichte des österreichischen Rudersports. Platz 3 bis 5 rudern innerhalb weniger Zehntelsekunden ins Ziel.

**25. Juli 2021:** Anna Kiesenhofer erobert als Außenseiterin und Amateurin die olympische Goldmedaille im Rad-Straßenrennen der Frauen, das erste Edelmetall des ÖOC-Teams in Japan.



**D**iese Geschichten verfolgen wir gerade im Olympiajahr begeistert, fiebern mit, feuern an und fragen uns, wie Menschen derart außergewöhnliche und exzellente Leistungen gelingen; was den Unterschied zwischen Siegern und Verlierern ausmacht.

Heidi Haberl-Glantschnig, die selbst viele Jahre Leistungssportlerin war und an der Universität Wien Sport und Psychologie studiert hat, beschäftigt sich mit dieser Frage seit vielen Jahren: „Aus meiner Sicht geht es hier wenig um Glück, um Zufall oder um besonders herausragende genetische Komponenten, wie oft von vielen vermutet wird. Auch die aktuelle Forschung bestätigt solche Thesen nicht. Es sind die ganz besonderen, exzellenten Mentalstrategien, die hier den feinen Unterschied machen.“

Haberl-Glantschnig arbeitet mit SportlerInnen unterschiedlicher Sportarten (z. B. Schwimmen, Rudern, Springreiten, Voltigieren, Golf, Tennis, Fußball, Feldhockey, Fechten) von Nachwuchssport bis Olympianiveau und weiß, dass es dabei immer um sehr ähnliche mentale Techniken und Skills geht, die es zu entwickeln und zu perfektionieren gilt.

## ERFOLGSSTRATEGIEN

Es handelt sich dabei um mentale Strategien, also interne Muster, auf Basis derer wir unsere Handlungen, unsere Emotionen, unser Erleben und Verhalten steuern. Im Behaviorismus spricht man in diesem Zusammenhang von der „black box“, in der sensorische Reize verarbeitet werden, um dann zu extern wahrnehmbaren Verhaltensweisen zu führen. Im Mentalcoaching geht es um die Erforschung der black box – mit dem Ziel, besonders erfolgreiche mentale Strategien zu erkennen und für andere nutzbar zu machen. Erfolg wird dabei immer individuell und subjektiv definiert.

Doch was ist es jetzt konkret, was Spitzensportler besonders exzellent machen? Was können wir von ihnen lernen? Wir nehmen drei Faktoren unter die Lupe:



\* MMAG. HEIDI HABERL-GLANTSCHNIG, Studium Psychologie und Sport, Lebensberaterin, Business-Mentalcoach, Unternehmerin, 30-fache österreichische Meisterin und Junioren-Vizeweltmeisterin im Rudern, [www.sprungkraft.consulting](http://www.sprungkraft.consulting)

## MENTALSTRATEGIE 1: KLARE ZIELE

Die Motivationspsychologie lehrt, wie man Menschen motivieren kann. Was sind Motivatoren und Antreiber? Was davon kommt von außen, was von innen? Heute nähert sich die Motivationspsychologie mehr und mehr der modernen Zielpsychologie an. Denn Ziele motivieren automatisch, wirken wie Magneten, wie Leuchttürme und setzen ungeahnte Energien frei. Im ersten Schritt geht es daher um die richtige, klare, positive Manifestation eines Zieles, das spürbare Anziehungskraft besitzt, weil es von uns ganz persönlich kommt.

Im Sport weiß man schon lange, wie wichtig Ziele sind. Kein systematisches Training wird aufgenommen, ohne sich darüber bewusst zu sein, was man damit erreichen möchte. Der steirische Ultraradsporthler und mehrfache Race-Across-America-Gewinner Christoph Strasser ist in Sachen Zielsetzung ein besonderes Phänomen. Er hat damit begonnen sich seine Ziele sehr klassisch mit einem Mentaltrainer zu setzen und diese mithilfe von inneren Bildern zu verankern, wie er in einem Interview des Online-Mentaltrainings „My Best Me“ (www.mybestme.at) berichtet. Dabei gelingt es, sie durch die Visualisierung, auch Imagination, so stark im Unbewussten zu verankern, dass sie dann selbst in Momenten wirken, in denen der bewusste Zugriff wegen Übermüdung gar nicht mehr möglich ist.

Von der tiefen Zielverankerung spricht auch der erfolgreiche ehemalige Fußballtorwart und Bayern-München-Manager Oliver Kahn: „Es war meine Ambition, ein möglichst realistisches Bild davon zu malen, mit so

vielen Details, in so kräftigen Farben, mit so konkreten Geräuschen und sogar Gerüchen wie möglich ... Ich habe diese Vorstellung vollständig aufgesaugt, absorbiert. Ich habe mich immer und immer wieder hineinversetzt in das, was ich sein wollte, bis ich es schließlich vollständig verkörperte.“

### UMSETZUNGSTIPP: ZIELE SETZEN UND ERREICHEN

*Nimm dir Zeit für ein ganz persönliches Ziel. Etwas, was du gerne lernen, erreichen, schaffen möchtest, und schreibe es nieder. Achte darauf, dass es positiv formuliert ist, in deiner Kontrolle liegt und sich wirklich gut anfühlt. Dann schließe deine Augen und stelle dir vor, dass du jetzt schon dort bist. Nimm das innere Bild möglichst deutlich wahr, spüre es in deinem Körper, als würde es in jede deiner Zellen fließen. Reise so oft zu deinem Ziel, wie es dir guttut und achte darauf, was passiert!*

## MENTALSTRATEGIE 2: ZUSTANDSMANAGEMENT

Stell dir vor, du kommst abends bei der Tür deiner Wohnung herein und wieder erzählt dir dein Partner, dass etwas für dich Wichtiges nicht erledigt wurde. Je nachdem, ob du heute schon von deinem Vorgesetzten einen ordentlichen Rüffel abbekommen hast (vielleicht sogar völlig unberechtigterweise) oder du einen besonders freudvollen Tag hinter dir hast, wird deine Laune/dein Zustand unterschiedlich sein und du wirst unterschiedlich auf ein und dieselbe Situation reagieren. Ganz automatisch, ohne dass es geplant war.

Manchmal fühlt es sich dann so an, als würden irgendwelche Programme in unserem Kopf ablaufen, die sich unserer Kontrolle entziehen. Die Spinne an der Wand löst Ekel aus, die Entscheidung des Vorstands Ärger und das Kind, das freihändig Fahrrad fährt, Angst.

Wie toll, wäre es, wenn wir diese Muster, diese Programme unterbrechen könnten und unsere inneren Zustände selbst in der Hand hätten. Im Spitzensport ist es höchst bedeutend im entscheidenden Moment die beste Leistung abrufen zu können. Nicht 5 Minuten vorher oder 5 Minuten später. Und wenn der Olympiastarter nach vier (2021 sogar 5!) Jahren Vorbereitung auf den Hauptwettkampf kurz vor dem Rennen eine schwarze Katze (oder etwas Ähnliches Unheil Ver-

heißendes) sieht und sich dadurch in einen schlechten Leistungszustand bringen lässt, wäre das nicht hilfreich.

Der 8-fache Ski-Gesamtweltcupgewinner Marcel Hirscher meinte dazu: „Wenn das Rennen beginnt, bin ich im Rennmodus“, in den er sich ganz bewusst versetzen kann. Der 4-fache Ruderweltmeister und 3-fache Olympiateilnehmer Wolfgang Sigl verrät in „My Best Me“ sein Geheimnis, wie er sich vor dem entscheidenden Moment in einen speziellen mentalen Zustand versetzt, der es ihm erlaubt, seine absolute Bestleistung abzurufen – und zwar dann, wenn es wirklich darauf ankommt. Da geht es um das Greifen ins Wasser, das lockere Gefühl in den Beinen und andere Sinneswahrnehmungen, die er aus vorangegangenen Erfolgsmomenten verankert hat und nutzen kann.

Auch vor einer Prüfung, einem Auftritt, einer Präsentation oder einem Vorstellungsgespräch steigern wir unseren Erfolg ganz maßgeblich, wenn wir einen ziel-führenden Zustand bewusst ansteuern können.

### UMSETZUNGSTIPP: ZUSTÄNDE MANAGEN

*Nimm dir genug Zeit und denk darüber nach, welchen Zustand du brauchen kannst, welchen Zustand du gerne bewusst steuern möchtest, genau dann, wenn du ihn brauchst. Finde eine Situation, in der du diese Ressource schon einmal erlebt hast. Ganz egal, wann es war. Denke an diese Situation zurück und nimm wahr, wie sich der Powerzustand ganz von selbst wieder einstellt.*

## MENTALSTRATEGIE 3: UMGANG MIT RÜCKSCHLÄGEN

Der Umgang mit Niederlagen fällt uns nicht immer leicht. Das liegt zum einen daran, dass Fehler in unserer Gesellschaft negativ bewertet und somit meist vermieden oder wenigstens heruntergespielt werden. Zum anderen reicht ein kurzer Blick in die Medien, wo wir perfekte Menschen und besonders perfekte Superstars sehen, um uns zu verunsichern. Wir nehmen nur die Erfolge wahr und übersehen dabei den langen Weg dorthin, der von Ups and Downs geprägt ist.

SpitzensportlerInnen lernen relativ früh, dass Niederlagen ein Teil ihrer Arbeit sind und zum Wachstumsprozess ganz natürlicherweise dazugehören. Dazu

meint etwa Michael Jordan, einer der erfolgreichsten Basketballer: „In meiner Laufbahn habe ich mehr als 9000 Würfe verschossen. Ich habe fast 300 Spiele verloren. 26 Mal war ich derjenige, der das Spiel gewinnen konnte und ich habe danebengeworfen. Ich bin immer und immer wieder gescheitert. Und genau deshalb bin ich erfolgreich.“

Was wäre, wenn jeder Rückschlag in Wirklichkeit ein Gewinn ist? Wir sind 1000-mal auf die Nase gefallen, bevor wir laufen konnten. Und haben wir da aufgegeben? Nein, weil wir es als ganz natürlich angesehen haben, nicht viel darüber nachgedacht haben, wir es einfach nochmal probiert haben. Scheitern ist nicht das Gegenteil von Erfolg. Es ist vielmehr ein entscheidender Teil davon. Misserfolg gehört zum Erfolg und noch mehr: Misserfolg macht Erfolg überhaupt erst möglich, weil oft genau daraus der Antrieb und der „Need“ für Veränderung und Wachstum entstehen. „Erfolg ist die Fähigkeit, von einem Misserfolg zum anderen zu gehen, ohne seine Begeisterung zu verlieren“ (Winston Churchill), denn die Komfortzone zu verlassen ist immer mit Risiko verbunden. Und jede „falsche Abzweigung“ kann als Rückmeldung gesehen werden, um zu korrigieren, und je mehr davon man schon begangen hat, desto näher kommt man dem richtigen Weg. „Ich bin nicht entmutigt, denn jeder erkannte Irrtum ist ein weiterer Schritt nach vorn“, meinte auch Thomas Edison, der sich zeit seines Lebens als Pionier im Bereich Elektrizität mit der Weiterentwicklung der Glühbirne beschäftigte.

### UMSETZUNGSTIPP: UMGANG MIT NIEDERLAGEN IN 3 SCHRITTEN

#### Akzeptanz und Nachsicht:

*Es ist, wie es ist. Rückschläge gehören dazu, vor allem bei erfolgreichen Menschen. Und ich darf mich auch mal richtig ärgern, traurig sein, enttäuscht sein.*

#### Analyse und Learnings:

*Was lief gut?  
Was ging schief?  
Was alles kannst du beim nächsten Mal besser machen?*

#### Abhaken und Blick nach vorne:

*Nach der Analyse hast du alles Positive aus diesem Ereignis für dich nutzbar gemacht und kannst es loslassen. Hältst du dich weiter damit auf, nimmst die Niederlage zu viel Energie in der Gegenwart ein, kostet dich Kraft am Weg zu deinen Zielen.*



**UND WIE KÖNNEN DIESE ERFOLGSREZEPTE IM BUSINESS GENUTZT WERDEN?**

Sobald die Strategie erkannt und beschrieben ist, lässt sie sich auf andere Menschen, auf andere Situationen und Umstände übertragen, was man das Prinzip des „Modellings“ nennt, denn „die einfachste Methode an effektive Strategien heranzukommen besteht darin, jemanden zu suchen, der die gewünschte Fähigkeit in hervorragendem Maße bereits besitzt und dessen Strategie zu modellieren“ (Dilts et al. in „Strukturen subjektiver Erfahrungen“).

Unternehmertum und professioneller Sport haben mehr Gemeinsamkeiten, als man denkt. In beiden Bereichen stecken sich motivierte Menschen hohe Ziele, die nur mit besonders effektiven Herangehensweisen erreicht werden können. Wenn es um Performance oder Leistung geht, finden wir sehr viele Parallelen. Hier hat es sich als sinnvoll und sehr effektiv gezeigt, diese Parallelen zu nutzen und Lerntansfer aus dem Bereich des Sports zu nutzen, in dem mentale Arbeit eine viel längere Erfolgsgeschichte zu verzeichnen hat. Zumal Führungskräfte, Businessexperten und Teams vielfach offen sind für die Faszination Spitzensport und dafür, die Strategien dieser außergewöhnlichen Menschen für sich auszuprobieren und anzuwenden. Wenn jeder sein „My Best Me“ leben kann, wird man selbst, das jeweilige Team und somit auch das jeweilige Unternehmen nachhaltig erfolgreich sein.

Im Business-Mentalcoaching mit Einzelpersonen und Teams geht es darum, innerhalb des Rahmens der ganz persönlichen oder organisationalen Zielsetzung die eigenen exzellenten Mentalstrategien für die jeweiligen Aufgaben und Rollen zu entwickeln und zu perfektionieren. Dabei kann das Modellieren der Strategien aus dem Spitzensport ein hilfreiches Tool darstellen. Und hierbei geht es nicht nur um Einzelpersonen, sondern auch um den Übertrag auf Teams.

**BEISPIEL: TEAMZIELE**

In der Zeit von Jänner bis März werden oft die Unternehmensziele gesetzt, kaskadiert und auf Departments, Teams und Einzelpersonen heruntergebrochen. KPIs (Key Performance Indicators) sollen dann den Fokus der MitarbeiterInnen steuern. Die Realität zeigt oft für den Menschen wenig anziehende Ziele, sodass die Motivation und das Engagement über das Jahr hin abnimmt und der persönliche Einsatz nachlässt.

Auch im Sport reicht es nicht aus, wenn der Trainer sein Ziel für alle verkündet und dies den AthletInnen jeden Tag vorbetet. Wenn sie sich selbst darin nicht wiederfinden, den Antrieb nicht in jeder Zelle spüren, wird die Motivation nicht nachhaltig sein.

Ein Beispiel aus der Praxis: ein Team aus ganz Europa, 160 Führungskräfte, die auf eine neue Unternehmensvision eingestimmt werden sollen. Hier gilt es im ersten Schritt, das persönliche Ziel (das für jeden Einzelnen attraktiv ist) zu klären, wahrzunehmen und zu verankern. Erst im zweiten Schritt wird der gemeinsame Weg eingeschlagen, werden Reflexionsfragen im Austausch geklärt, kommt es dadurch zu einem innerlichen „Ja“ in Bezug auf ein Teamziel und auf den damit zusammenhängenden persönlichen Einsatz. Ziele können – wie im Sport – auch im Arbeitsleben visualisiert und verankert werden, um diese im Menschen nachhaltig zu festigen und somit die Ausrichtung eines Teams zu steuern.

**BEISPIEL: UNTERNEHMENSKULTUR: UMGANG MIT FEHLERN**

Druck und Angst vor Fehlern beeinträchtigen Wachstum, Innovation und Kreativität. Als Konsequenz werden Fehler vertuscht, tabuisiert und schamhaft behandelt. Die Motivationspsychologie lehrt, dass die Bestrafung von Fehlern sogar die Persönlichkeit verändern kann. Sie kann Menschen, die ursprünglich vom Streben nach Erfolg motiviert waren, „umerziehen“ zu ängstlichen Misserfolgsvermeidern, das heißt zu Menschen, deren höchste Priorität es ist, nichts verkehrt zu machen. Damit ist jeder Form von Kreativität und Innovation, also dem Sprung ins Neue, Unbekannte ein Riegel vorgeschoben. Dabei sind es genau diese Skills, die seit Jahren als Top-Skills von zukünftigen Führungskräften und Business-Leadern in aller Munde sind.

In einem namhaften internationalen Softwareentwicklungsunternehmen werden hier neue Wege eingeschlagen. Man vergibt jeden Monat einen Award für den „blödesten Fehler“ innerhalb der Teams. Mitarbeiter\*innen reichen ihre Hoppalas, Rückschläge, Herausforderungen ein und diese werden als Lernchance für alle anderen Teams gesehen und dementsprechend wertgeschätzt. So sind Wachstum und High-Performance möglich.



# „PFERDE STÄRKEN MENSCHEN“

Mit unserem Projekt „Pferdestärken“ bieten wir pferdegestützte Gruppen-Workshops und Einzelberatungen an, bei denen unsere Kund\*innen die Möglichkeit haben, ihre natürliche Autorität und ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Alle unsere Angebote finden outdoor in einem kleinen Privatstall in Baden statt – damit sich unsere Klient:innen komplett ungestört fühlen können.

VON KARIN STREICHER

## WAS GENAU PASSIERT DA IM PFERDESTALL?

„Humans teach Horses and Horses teach Humans.“ (Pat Parelli Principle #7) Pferde bieten sich bei vielen Lebensthemen als freundliche und ehrliche Begleiter an, weshalb wir mit unseren Angeboten gleich mehrere Zielgruppen ansprechen. Jede Interaktion findet vom Boden aus statt – geritten wird nicht. Für eine Teilnahme braucht man also keinerlei Pferdeerfahrung, jedoch den Willen und den Mut, sich weiterzuentwickeln.

### LEADERSHIP-WORKSHOPS

Mit diesem Angebot unterstützen wir alle Menschen in Führungs- oder Autoritätspositionen dabei, die Zügel in die Hand zu nehmen. Im Fokus steht dabei der Umgang mit neuen Situationen, die unbewusste Körpersprache und ihre Wirkung sowie das Thema Vertrauen im Kontext Leadership. Darüber hinaus ermutigen wir unsere Klient\*innen, ihre Stress- und Konfliktmuster zu hinterfragen und sich ihren Umgang mit Scheitern und Frustration bewusst zu machen.

**Mit diesem Angebot unterstützen wir alle Menschen in Führungs- oder Autoritätspositionen dabei, die Zügel in die Hand zu nehmen. Im Fokus steht dabei der Umgang mit neuen Situationen, die unbewusste Körpersprache und ihre Wirkung sowie das Thema Vertrauen im Kontext Leadership.**

### ELTERN-KOMPETENZTRAININGS

Eltern sein bedeutet Führung zu übernehmen und braucht den Mut zur klaren Kommunikation und Konsequenz. Eltern haben in diesem Kurs die Möglichkeit, ihre Kompetenzen zu hinterfragen und weiterzuentwickeln. Die Kernthemen aus den Leadership-Workshops werden hier aufgegriffen und mit dem Ziel einer konsequenten, konsistenten und drohfreien Erziehung angewandt.

### KINDER-SELBSTBEWUSSTSEINSTRAINING

Mit diesem Angebot bieten wir Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, sich auszuprobieren und an

Herausforderungen wie Hufe auszukratzen oder das Pferd über Hindernisse zu führen zu wachsen. Sie lernen dabei ihre Körpersprache bewusst zum Einsatz zu bringen und sich ihren Unsicherheiten und Ängsten zu stellen.

Von diesem Workshop profitierten besonders Kinder und Jugendliche mit Ängsten, Selbstzweifeln und sehr hohem Medienkonsum sowie solche, die an den Nachwirkungen der Covid-19 Pandemie zu knabbern haben.

### EINZELCOACHINGS

Abseits der Gruppenkurse bieten wir mit „Pferdestärken“ auch Einzelstunden für Erwachsene an, die vor großen Wendepunkten oder Entscheidungen stehen und einen neuen Weg der Selbstentwicklung beschreiben möchten. Für eine tiefere Persönlichkeitsentwicklung bieten wir eine psychologische Potenzialanalyse,

basierend auf der PSI-Theorie nach J. Kuhl. Diese dient als Basis für die pferdegestützten Beratungen.

Auch Kinder und Jugendliche können in unseren Einzelcoachings an Ängsten, sozialen Problemen und ihrer Empathiefähigkeit arbeiten. Desweiteren treffen die jungen Klient:innen auch für die Begleitung während und nach Krisen sowie zur Resilienz- und Ich-Stärkung, bei uns auf eine offene Stalltür.

### WER STECKT DAHINTER?

Unser Team besteht aus drei ganz unterschiedlichen, hochmotivierten Persönlichkeiten. Zuallererst steht diejenige, die das Projekt erst möglich macht. Unsere Stute Malisia. Sie ist ein 18-jähriger, menschenorientierter Araber, der seit 10 Jahren als Therapiepferd im Einsatz ist. Für alles rund um das Pferd ist Sebastian Joey Lamp-

recht zuständig. Er ist Wirtschaftsstudent, Kommunikations- und Werbeexperte sowie Spezialist für Natural Horsemanship bzw. Mensch-Pferd-Kommunikation. Die Dritte im Bunde bin ich, Karin Streicher. Als psychologische Beraterin, Wirtschafts- und Organisationspsychologin (i.A.), Kunsttherapeutin, Certified Horse Assisted Trainer/Coach und Pferdemensch seit Kindesbeinen, lege ich meinen Hauptfokus auf die persönliche Entwicklung unserer Teilnehmer\*innen.

### UNSERE METHODEN

Anfänglich werden unsere Klient\*innen von uns angeleitet an das Pferd herangeführt. Das sorgt für eine angenehme Begegnung, die das Fundament für die folgenden Stunden legt. Durch das Beobachten des Pferdes in der Herde, das Interpretieren der Körpersprache, das Reflektieren der eigenen Emotionen und



SEBASTIAN JOEY LAMPRECHT

KATHRIN STREICHER



der Kommunikation mit dem Pferd haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, viel über sich selbst zu erfahren.

In den Gruppen- wie auch im Einzelcoaching agiert unsere sensible Stute einerseits als Stellvertreterin einer Fragestellung, andererseits aber auch als Feedback zu Handlungen und Energie der Teilnehmenden. In manchen Situationen bleibt sie allerdings auch einfach Begleiterin im Beratungsprozess.

Wir als Beratende beobachten diese Interaktionen sehr genau und achten dabei auf jede kleine Bewegung und Mimik sowie plötzliche Veränderungen der Körpersprache – bei Mensch und Tier. Auch auf Spannung und Entspannung oder auf den Umgang mit Nähe und Distanz wird von uns geachtet. Malisia begegnet dabei jeder Klientin bzw. jedem Klienten komplett vorurteils- und wertfrei. Verliehene Autorität oder Statussymbole

\* **KARIN STREICHER**, MSc, Psychoexpertin mit Leadership-Erfahrung, Wirtschafts- und Organisationspsychologin, psychologische Beraterin, Kunsttherapeutin und Trainerin, Baden bei Wien,  
<https://pferdestaerken.karin-streicher.at>

beeindrucken sie nicht. Sie reagiert auf Vertrauenswürdigkeit, Selbstsicherheit und Empathie und ist Meisterin im Lesen der unbewussten Körpersprache. Darüber hinaus stellt sie unsere Teilnehmer\*innen vor Herausforderungen, an denen sie lernen und wachsen können. Die Reaktion des Pferdes auf Handlungen der Klientin bzw. des Klienten bietet die Grundlage für die reflektierende Aufarbeitung, welche Ansätze für Handlungsalternativen bietet. Diese können dann sofort ausprobiert werden, das Feedback erfolgt unverzüglich.

Wichtig ist uns das beidseitige Wohlbefinden und die Sicherheit von Klient\*in und Pferd. Unsere Klient\*innen bekommen eine Sicherheitseinweisung und unser vierbeiniges Teammitglied wird nach jeder Einheit von seiner Rolle befreit und mit Pflegeeinheiten und hochwertigem Futter entlohnt.

### EINE ERFOLGSGESCHICHTE

Karin hatte einmal einen jungen Mann in Einzelberatung, der vor einigen Menschen einen Vortrag halten sollte. Er erzählte ihr von der Angst zu scheitern und von den Zuhörenden bewertet oder ausgelacht zu werden.

Karin bat ihn daraufhin, mit einer Körperhaltung, die dieser Vorstellung entsprach, zu Malisia zu gehen und zu versuchen, sie eine Runde zu führen. Das Pferd weigerte sich, mitzugehen.

Anschließend reflektierten sie gemeinsam die Situation. Sie kreierten ein Wunschbild, eine ideale Gefühlslage bei dem Vortrag, welches sie mit allen Sinnen füllten (VAKOG). Mit dieser Stimmungslage unternahm der Klient einen erneuten Versuch – der ohne Probleme klappte.

Im Anschluss erarbeiteten sie ein „Framing“ für seinen Vortrag, welches die Kleidung, die Stimmlage und Sprechgeschwindigkeit sowie die soeben erlernte energiegeladene Körperhaltung enthielt.

Einige Tage nach dem Termin bekam sie von ihm die Nachricht, dass der Vortrag sehr erfolgreich verlaufen war und er vieles umsetzen konnte, was sie gemeinsam erarbeitet hatten. Die einst unmöglich erscheinende Hürde war sogar zu einer teils reizvollen Herausforderung geworden.

Und damit war uns wieder klar, dass wir als Berater einer sinnvollen und wundervollen Tätigkeit nachgehen!

# UNSER BACKGROUND

## WOHER WIR KOMMEN

### KARIN:

Vor langer Zeit, im Jahr 2004 habe ich die LSB-Ausbildung am WIFI Wien abgeschlossen, damals war das noch ein junges Berufsfeld. Die Ausbildung war eine große Bereicherung für mich, nicht nur fachlich, sondern auch persönlich. Ursprünglich habe ich mit dem Gedanken gespielt, die Psychotherapieausbildung zu machen. Die Begleitung von „gesunden“ Menschen erschien mir schlussendlich wesentlich attraktiver, daher LSB. Für mich war klar, dass diese Ausbildung, auch wenn sie großartig und fundiert war, für mich das Fundament bildete, um darauf fachlich weiter aufzubauen. Meinen nächsten Meilenstein bildete die Ausbildung zur multimedialen Kunsttherapeutin, da ich der Überzeugung war und nach wie vor bin, dass künstlerisches Gestalten eine tiefe Ausdruckqualität besitzt. Weitere Schritte waren Ausbildungen zur Beratung von Kindern und Familien in Trennungssituationen beim Bundesverein Rainbows und zur Kinder-Trauerbegleiterin. Bei Rainbows durfte ich auch eine Train-the-Trainer-Weiterbildung absolvieren, da ich dort als Trainerin tätig wurde. Im Jahr 2012 stellte ich mich meiner Defensio, um mein Masterdiplom der psychologischen Beratungswissenschaften (absolviert bei der ARGE Bildungsmanagement in Kooperation mit der SFU), entgegenzunehmen. In weiterer Folge absolvierte ich das postgraduale Studium zur Wirtschafts- und Organisationspsychologin, die Defensio ist hier noch ausständig. Schlussendlich setzte ich noch eine Weiterbildung zur Durchführung einer psychologischen Potenzialanalyse nach Julius Kuhl (PSI-Theorie) und eine Weiterbildung zur pferdegestützten Coach und Trainerin auf mein Fundament.

In meiner beratenden Arbeit verfolge ich einen integrativen Ansatz mit einem systemischen Schwerpunkt. Dazu sind mein professionelles Handeln und Denken stark geprägt von der PSI-Theorie (Persönlichkeits-System-Interaktionen Theorie) nach Julius Kuhl und dem darauf aufbauenden ZRM (Zürcher Ressourcenmodell) von Maja Storch. Das theoretische Grundgerüst unserer Gruppenworkshops basiert zum Teil auf der Rangdynamiktheorie nach Raoul Schindler, zum Teil auf der PSI-Theorie nach Julius Kuhl oder auf der Systemtheorie – hier haben uns z.B. die Ansätze von Gerhard Wohland beeinflusst.

### JOEY:

Als ich 9 war, hat Karin, meine Mutter, beschlossen, sich Malisia zu kaufen. Schon damals begeisterte ich mich für Pferde und es dauerte nicht lange, bis ich anfang Reitstunden zu nehmen. Abseits dieser verbrachte ich viel Zeit im Stall. So trieb ich die Herde in die Boxen und separierte sie bei Streitigkeiten um das Futter.

Durch die viele Zeit, die ich im Stall verbrachte, entwickelte ich ein intuitives Verständnis für die Kommunikation der Pferde. Nun, Jahre später, begann ich mich intensiver mit dem Thema zu beschäftigen und nahm Kurse zum Thema Natural Horsemanship. Derzeit studiere ich Wirtschaftsinformatik an der WU Wien und plane dort einen Schwerpunkt in Unternehmensführung zu wählen.

### WIE KOMMEN WIR ZU DEN PFERDEN?

Joey, mein Sohn, kam wie oben ausgeführt durch mich mit diesen wundervollen Lebewesen in Berührung. Und mich begleiten Pferde schon mein ganzes Leben. Schon als junges Mädchen bin ich mit meiner Freundin ohne Sattel durch die steirischen Wälder geritten. Einen „richtigen“ Reitunterricht bekam ich erst einige Jahre später, da saß ich schon sehr tief im Sattel, jedoch mit wenig Feinschliff. Vorab in der klassischen Reitweise und später ließ ich mich in der Westreitweise ausbilden. Dazu besuchte ich viele Horsemanship-Seminare, in welchen es um die Kommunikation zwischen Mensch und Pferd ging. Ansätze davon, basierend auf Pat Parelli oder Monty Roberts, fließen in unsere Workshops mit ein. Zu meinem 33. Geburtstag erfüllte ich mir meinen Lebens Traum und holte Malisia zu mir. Anfangs setzte ich sie nur sehr selten in der beratenden Arbeit mit Menschen ein. Mit zunehmender Reife veränderte Malisia immer mehr ihre Rolle, weg vom Tragen von Menschen hin zum Begleiten von Menschen. Für mich war das Verbinden dieser beiden Lebensbereiche naheliegend, speziell da ich selbst erfahren durfte, wie sehr Pferde einen mit sich selbst konfrontieren und wie sehr man an der Interaktion mit ihnen wachsen kann, wenn man sich darauf einlässt. In unseren Workshops teilen wir unseren Fokus, Joey mit seiner Pferdeerfahrung hat die Reaktionen von Malisia im Visier, während mein Hauptfokus auf die Menschen gerichtet ist.

# EIN HOCH AUFS IN-DIE-KNIE-GEHEN

Die Kniebeuge ist die perfekte Universalübung, um fit durch einen sitzenden Alltag zu kommen: Davon ist der Sportwissenschaftler Gerhard Schiemer überzeugt. Kleiner Haken: ein paar Wiederholungen zwischendurch sind eher wenig. Schiemer wirbt für 10.000 Kniebeugen – im Monat. Klingt viel, ist aber zu schaffen.

VON CHRISTOF DOMENIG \*/\*\*  
FOTOS: THOMAS POLZER \*\*\*

**MAG. GERHARD SCHIEMER** aus Bad Vöslau (NÖ) ist Sportwissenschaftler, Lauf- und Trailrunningtrainer sowie Mitglied der Trailrunning-Nationalmannschaft. [www.gerhardschiemer.at](http://www.gerhardschiemer.at)

\* **CHRISTOF DOMENIG** ist Redakteur bei SPORTaktiv.

\*\*\* **THOMAS POLZER** ist Redakteur und Fotoredakteur bei SPORTaktiv. Er hat auch eine Ausbildung als Lebens- und Sozialberater (psychologische Beratung) absolviert.

Die Kniebeuge: „Hat die nicht schon einen Bart?“ Ja, hat sie, zumindest die Grundidee zu „10.000 Kniebeugen im Monat“. Die stammt vom garantiert hipsten Bart in Österreichs Ausdauersportszene, dem Trailrunner Florian Grasel. Der als „Trailbeard“ auf Social Media bekannte Ultraläufer war 2018 Neunter beim weltweit wichtigsten Trailrunning-Event, dem Ultra Trail du Mont Blanc (UTMB).

„Flo absolviert neben seinem Lauftraining seit Langem die 10.000 Kniebeugen pro Monat in der UTMB-Vorbereitung“, weiß Grasel's Trainer Gerhard Schiemer. Der Sportwissenschaftler, der sich speziell als Trailrunning-Experten einen Namen machte, fand die Idee ziemlich genial für jedermann, insbesondere für alle Menschen in sitzenden Berufen. Weil regelmäßiger Ausdauersport allein zu wenig ist: „Speziell der Bewegungsapparat wird durchs stundenlange Sitzen in seiner Funktion mit der Zeit immer stärker eingeschränkt.“

Warum gerade die Kniebeuge (man kann übrigens auch „Air Squat“ sagen, was gleich moderner klingt)? Das hat etliche gute Gründe: Man braucht null Equipment. Die Kniebeuge kräftigt und mobilisiert, kann dynamisch oder statisch (also in unterschiedlichen Geschwindigkeiten) ausgeführt werden. Korrekt absolviert, bewegt

das In-die-Knie-Gehen die drei größten Gelenke im Körper im vollen Bewegungsumfang, wie ihn die Natur vorgesehen hat: das Hüftgelenk, die Knie und die Sprunggelenke. Das fördert den Austausch von Gewebsflüssigkeiten, schmiert und versorgt damit die Knorpel ideal. Die Übung hält geschmeidig, bei entsprechendem Fleiß auch langfristig jugendlich beweglich (wer kleinen Kindern zuschaut, weiß, wie Flexibilität ursprünglich aussieht). Der Körper ist nämlich listig: Was nicht ausreichend bewegt wird, hält er für unnötig und schränkt es mit der Zeit immer mehr ein, man „erstarrt“ sozusagen. Umgekehrt lässt sich verlorene Beweglichkeit durch Fleiß wieder zurückgewinnen. Durch all das wirkt die Kniebeuge auch verletzungs- und überlastungsvorbeugend und macht bessere Sportler aus uns: Vielen Hobbyläufern und anderen Freizeitsportlern mangelt es eklatant an Hüft- und Sprunggelenksbeweglichkeit.

Und es geht noch weiter mit den Benefits: Der Oberkörper lässt sich einfach miteinbeziehen. Der untere Rücken genauso wie der bei beruflich am Computer Arbeitenden so oft verspannte obere Rücken, der Nacken- und Schulterbereich. Und allein das korrekte, „übertrieben aufrechte“ Hinstellen für die Ausgangsposition wirkt in Summe dem „Verbuckeln“ des ständig in Bildschirme und aufs Smartphone-Display starrenden Homo Digitalis schon etwas entgegen.

## UND WIE GEHT SICH DAS AUS?

Womit noch die Erklärung fürs 10.000er-Ziel fehlt: 15, 20 oder auch 30 sorgfältig ausgeführte Kniebeugen sind im Alltag jederzeit einbaubar und in einer bis maximal zwei Minuten erledigt. Um wirklich zu profitieren, ist allerdings eine gewisse Regelmäßigkeit und Gewohnheit gefragt. Angelehnt an die oft empfohlenen 10.000 Schritte pro Tag rät Gerhard Schiemer zu 10.000 Kniebeugen – pro Monat. Das sind ungefähr 330 am Tag, bei 16 Wachstunden also rund 20 pro Stunde. Schiemer rät jedoch, zum Beispiel 4 x 20 jeweils morgens und abends mit kurzen Pausen durchzuführen, womit schon 160 erledigt sind. Den Rest dann über die Bürostunden verteilen.

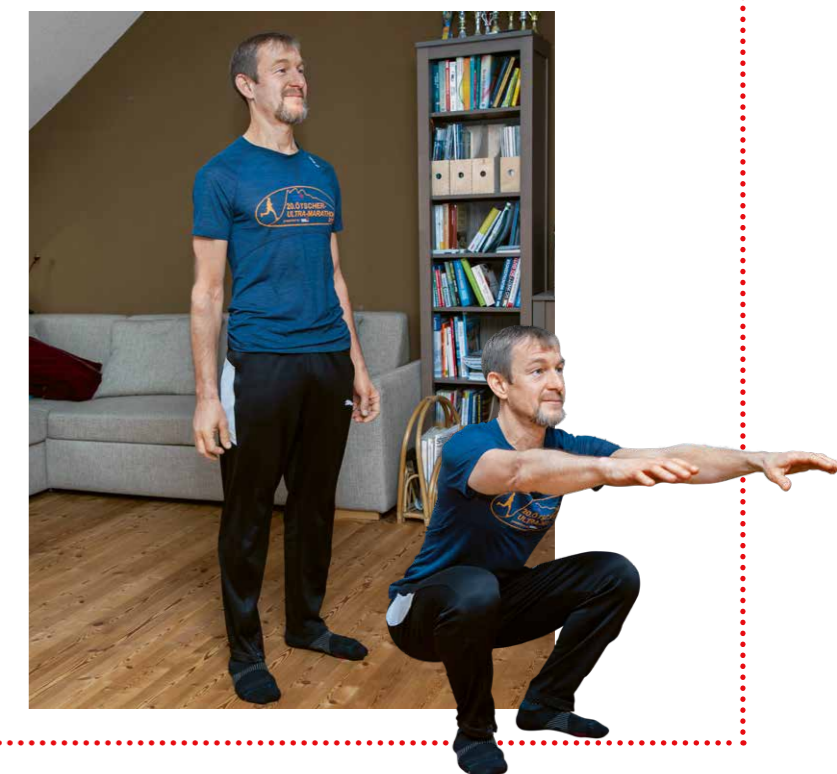
So betrachtet nimmt das Projekt endgültig schaffbare Formen an. Ausdrücklich empfehlen wir auch das kostenlose Bücherl, das Gerhard Schiemer über die Kniebeuge geschrieben hat. (Einen Link zum Gratis-Download findet ihr unter: [www.iruntrails.at/die-kniebeuge/](http://www.iruntrails.at/die-kniebeuge/)): Dort findet ihr neben allen Infos vor allem weitere Varianten. Und jetzt: Aufstehen, hinstellen, Pobacken zusammenkniefen und runter mit dem Hintern!

UND SO  
FUNKTIONIERT ES:

# 1x1 DER KNIEBEUGE

## DIE KNIEBEUGE („AIR SQUAT“)

Ausgangsposition: Fußstellung hüftbreit, die Zehen zeigen leicht nach außen. Das Gewicht ruht gut verteilt auf den Fußballen, der Fußaußenkante und der Ferse – zur Kontrolle am besten barfuß oder in Socken üben. Die Brustwirbelsäule gut überstrecken, das Brustbein heben, man steht sozusagen übertrieben aufrecht. Gesäß anspannen und vor dem Absenken noch einmal kurz „zusammenkniefen“, sodass der große Gesäßmuskel voll angespannt ist. Auch die Hüfte gut strecken, eher sogar leicht überstrecken. Ausführung: Das Gesäß langsam und kontrolliert absenken, nach hinten unten wie zum Hinstellen auf einen Sessel. Die Spannung in der Brustwirbelsäule bleibt aufrecht, die Arme werden zugleich nach vorne geführt, der Blick ist stets geradeaus nach vorne gerichtet. So tief wie möglich in die Hocke gehen, um die gewünschte mobilisierende Wirkung zu erzielen. Die Oberschenkelrückseite muss zumindest nach hinten abfallen, das Gesäß also unters Knie abgesenkt werden. Fersen bleiben am Boden.



**SPORTaktiv** ist Österreichs größtes Aktivsport-Magazin. Es erscheint sechsmal pro Jahr und bietet ein breites Portfolio an Information und Service für Freizeit- und Hobbysportler von Biken über Laufen und Fitness, Skifahren und Langlaufen bis zu Klettern, Hiking und anderen Outdoorsportarten sowie Reportagen und Interviews aus dem Profisport. Regelmäßig erscheinen Specials zu Biken, Wintersport oder Outdoortrends. SPORTaktiv ist im Abo oder bei den Magazin-Partnern Gigasport, Hervis und XXL Sports sowie bei ausgesuchten Intersport-, Sport-2000- bzw. Bike- und Outdoor-Fachhändlern erhältlich oder online abrufbar: [www.sportaktiv.com](http://www.sportaktiv.com)

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

### SPRUNGGELLENKE MOBILISIEREN

Es ist möglich, dass die Übung nicht auf Anhieb gelingt (z.B.: Die Fersen heben sich vom Boden; oder man hat die Tendenz, nach hinten zu kippen). Das ist aber kein Malheur: Oft steckt bloß ein simples Koordinationsproblem dahinter. Gerhard Schiemer empfiehlt dann, sich zunächst mit vorgestreckten Armen sanft anzuhalten, zum Beispiel an einer Tischkante. Nach wenigen Tagen gelingt die Kniebeuge oft schon freihändig und im vollen Umfang. Öfters ist jedoch auch die Mobilität im Sprunggelenk eingeschränkt, was auch ein Grund sein kann, warum die Übung nicht korrekt klappen will: Die Lösung ist dann, die Sprunggelenke regelmäßig zu mobilisieren wie im Bild zu sehen.

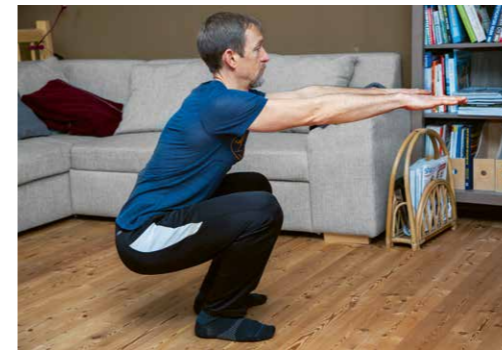


**UND JETZT:  
AUFSTEHEN,  
HINSTELLEN,  
POBACKEN  
ZUSAMMEN-  
KNEIFEN UND  
RUNTER MIT  
DEM HINTERN!**



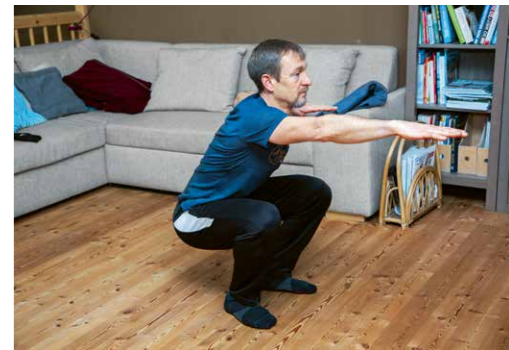
### VARIANTEN DER FUSSPOSITION

Eine breitere oder auch schmalere Stellung der Füße setzt weitere gezielte Reize im Bereich der Hüft- und Sprunggelenksbeweglichkeit. Darauf achten sollte man jedoch, dass die tiefe Endposition auch ohne große Innenrotation möglich sein sollte, sprich: Die Knie sollen beim Absenken nicht nach innen klappen. Ansonsten zunächst eine weniger extreme Fußposition wählen.



### ELLBOGEN ZURÜCKZIEHEN

Die Ellbogen beim Hochgehen zurückziehen (links): Damit wird zusätzlich der obere Rücken, der Schulter- und der Nackenbereich mit einbezogen – „und die Kniebeuge zur Königin der Übungen“, sagt Schiemer. Um diagonalen Verspannungen der Rumpfmuskulatur entgegenzuwirken, sollte man die Übung auch regelmäßig wechselseitig – ein Arm vorne, einer hinten und beim Senken wechseln – durchführen (rechts).



### VON GESCHLOSSENER VORHALTE- ZUR ÜBERKOPF- POSITION

In der tiefen Position die Arme mit verschränkten Fingern vorhalten und sie beim Hochgehen über den Kopf führen: Das mobilisiert den Schultergürtel und den Brustbereich besonders gut. Als weitere Varianten kann man die Arme einmal links, einmal mittig und einmal rechts nach oben führen.



# STIL MACHT SPASS



Stil kann man bekanntlich nicht kaufen – aber immerhin trainieren. Zumindest beim Laufen. Und damit die Ökonomie verbessern, damit man mit weniger Aufwand länger, schneller und verletzungsfreier unterwegs ist.

VON KLAUS MOLIDOR \*/\*\*  
FOTOS: THOMAS POLZER \*\*\*

**\* KLAUS MOLIDOR** ist  
Chefredakteur von SPORTaktiv.

**\*\*\* THOMAS POLZER**  
ist Redakteur und Fotoredakteur  
bei SPORTaktiv. Er hat auch eine  
Ausbildung als Lebens- und Sozial-  
berater (psychologische Beratung)  
absolviert.

**F**ederleicht und superschnell. So sehen wir Läufer bei Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften. Wer möchte nicht kraftsparend und trotzdem schnell laufen und vielleicht seine eigene Bestzeit auf einer bestimmten Strecke unterbieten oder vielleicht auch einfach nur die Hausrunde weniger angestrengt absolvieren?

Das Zauberwort dafür heißt Ökonomie. Drei Schrauben sind es, an denen wir da drehen können um eine bestimmte Strecke in einer bestimmten Zeit bestmöglich absolvieren zu können: Stoffwechsel, Muskulatur, Bewegung.

Den Stoffwechsel optimiert man am besten im Bereich der Grundlagenausdauer. Sprich mit niedriger Herzfrequenz, dafür länger laufen um den Körper daran zu gewöhnen, dass er sich Energie aus dem Fettstoffwechsel holt und nicht bloß aus den Kohlenhydraten. Deren Speicherkapazität ist bekanntlich begrenzt. Das mag auf der kleinen Runde oder auf kürzerer Wettkampfdistanz nebensächlich sein, für längere Läufe und Bewerbe ab der Halbmarathondistanz ist es unerlässlich. Den Pulsbereich dafür lässt man am besten im Rahmen einer Leistungsdiagnostik bestimmen. „Es ist wichtig, dass man dabei unter der aeroben Schwelle bleibt. Studien mit Radfahrern haben gezeigt, dass sie knapp unter der Schwelle das Tempo fast doppelt so lange halten können wie knapp darüber“, sagt Sportwissenschaftler und Konditionstrainer Stefan Arvay. Er rät dabei auch keine Scheu vor dem Gehen zu haben. „Norwegische Profilangläufer halten sich etwa sklavisch daran und wenn bergauf der Puls zu hoch steigt, schnallen sie die Ski ab und gehen.“

Kommen wir also zur Muskulatur. „Damit sich der Muskel an das Renntempo gewöhnt und es nicht zu Krämpfen kommt, muss man immer wieder in dem Tempo laufen“, sagt Arvay. „Damit wird man nicht schneller, aber man lernt seine aerobe Kapazität besser auszuschöpfen. Also, dass der Muskel das Tempo möglichst lange durchhält. Tempohärte nennt das dann der Volksmund. „Im Training sollte man mit der Intensität variieren und beispielsweise 3-mal 1000 Meter schneller laufen als normal.“



Ein großer Punkt ist aber auch der Laufstil und damit die Bewegung an sich. Den verbessert man zum Beispiel mit dem Lauf-ABC. „Das macht nur kaum jemand“, sagt Bernd Marl, der ebenfalls Sportwissenschaftler ist und Laufstilanalysen durchführt. „Dabei verbessert sich die Koordination und das intermuskuläre Zusammenspiel, also, dass mehrere Muskeln mitarbeiten“, sagt Arvay. Zudem werden durch das intensive Training mehr Muskelfasern aktiv. Er empfiehlt neben Rumpfstabilität auch Krafttraining für Läufer. „Das können schon 10 saubere Kniebeugen sein,

bei denen die letzte fordernd ist“, erklärt er. Ein paar Übungen, regelmäßig ins Training integriert, würden da schon helfen.

Die größten „Fehler“ bei Läufern, vor allem Einsteigern, sind immer noch zu lange Schritte und eine Landung auf der Ferse. Womit wir mitten drin sind in Punkte drei, dem Laufstil und der Bewegung an sich. „Viele Läufer heben die Ferse zu wenig und haben auch einen zu geringen Kniehub“, berichtet Bernd Marl aus der Praxis. Das Ergebnis ist der Schlurfschritt.





**MAG. STEFAN ARVAY** ist Sportwissenschaftler im Sportpark-Athletik-Zentrum in Graz und Konditionstrainer beim GAK und beim U21-Team, [www.arvay-sportconsulting.com](http://www.arvay-sportconsulting.com)



**MAG. BERND MARL** ist Athletik- und Personaltrainer im Sportpark-Athletik-Zentrum in Graz und Sportlehrer in Leoben, [www.trainingmitverstand.com](http://www.trainingmitverstand.com)

Er schaut sich vor allem einmal an, wo der Läufer auftritt, und weniger wie. Oft ist das mit gestrecktem Bein und – weil der Schritt zu groß ist – vor dem Körper. „Das kostet Kraft und belastet zudem die Gelenke, weil die Aufprallstöße ungefedert durch den Körper wirken.“

Um Knie- und Fersenhub zu verbessern hat er einfache Tricks. „Stell dir vor, du müsstest beim Schritt über etwas drübersteigen, zum Beispiel eine Faszienrolle. Automatisch hebst du da das Knie höher.“ Optimal wäre, wenn der Oberschenkel beim Kniehub parallel zum Unterarm ist. Ähnliches bei der Ferse. „Stell dir vor, du müsstest wie ein Fußballer einen Ball schießen.“ Damit bringt man den Unterschenkel schon einmal parallel zum Boden. Grundsätzlich gilt: Je höher das Tempo, desto höher geht auch die Ferse.

Eine ebenfalls gute Möglichkeit den Stil zu verbessern sind schnelle Läufe. „Damit läuft man tendenziell viel leichter sauber, einfach, weil das im Schlurfschritt kaum mehr möglich ist“, sagt Marl. „Es ist leichter schnell sauber zu laufen als langsam.“

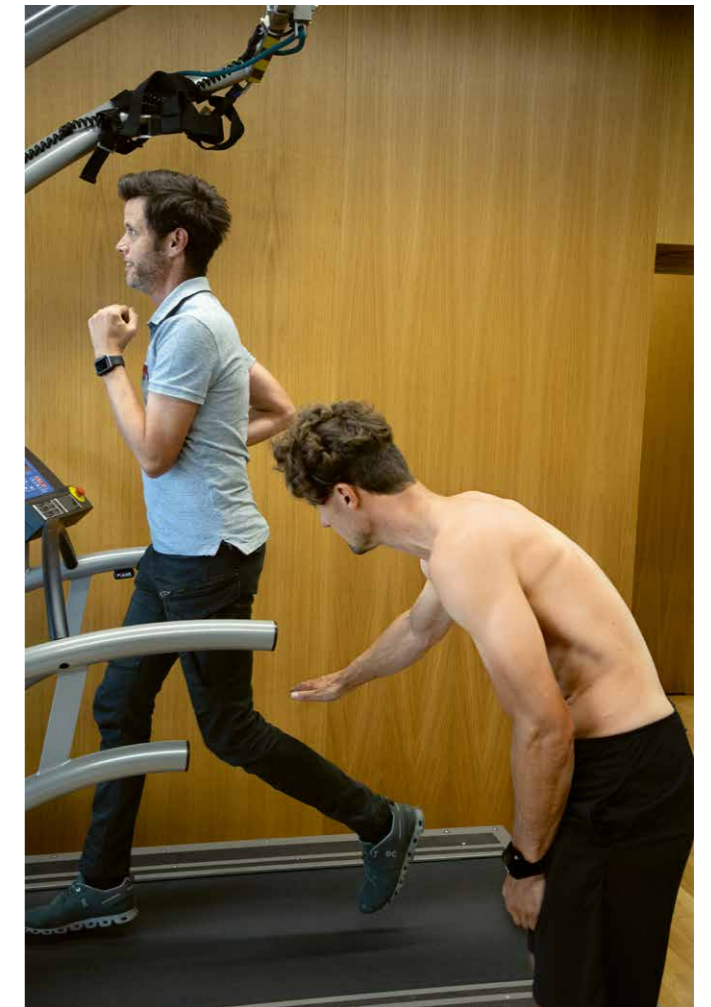
Völlig vergessen wird seiner Meinung nach auf das Armpendel. „Dabei beeinflusst der über die Kreuzkoordination die Schrittfrequenz. Kurzer Schwung, kurzer

Schritt. Und damit bringt man den Fuß bei der Landung gleich näher zum Körperschwerpunkt, was wiederum den ‚Stechschritt‘ nach vorne verhindert.“ Um die Arme in den richtigen Winkel zu bringen, verwendet Bernd Marl einen einfachen Trick: „Einen Kuli in die Armebeuge einklemmen und schauen, dass man ihn nicht verliert.“

Viele Läufer tendieren gerade am Anfang dazu, die Finger zur Faust zu ballen. Das kann Verspannungen auslösen über den Nacken, den Rücken hinunter bis in die Oberschenkel. Dem kann man jetzt auch mit einem neuartigen Gadget namens „Laufmaus“ entgegenwirken. Das ist ein ergonomisch geformtes und sehr leichtes Griffelement, das die Stellung der Arme optimieren soll. Man packt nicht so fest zu, Elle und Speiche sind durch die Haltung in paralleler Stellung, der Armschwung geht leichter. Sogar die Extremitäten sollen dadurch besser durchblutet werden. Ein erster Test dieser Griffschalen in der Redaktion ist auf viel Gegenliebe gestoßen. Lob kommt auch aus berufenem Munde, von Prof. Dr. med. Stefan Sesselmann, Facharzt für Orthopädie an der Ostbayerischen Technischen Hochschule Amberg-Weiden. „Ich würde die Laufmaus grundsätzlich jedem Anfänger empfehlen. Gerade weil man nicht unbedingt einen Personal Trainer zur Hand hat, der die Haltung korrigiert.“

Neben der richtigen Haltung machen aber auch viele Läufer den Schwung zu kurz, meint Bernd Marl. „Der Armschwung endet meist auf Rumpfhöhe, dadurch vergibt man sich aber viel Vortrieb.“ Sein Tipp: „Stell dir vor, dass du mit dem Ellbogen eine Wand, die vor dir steht, berühren willst. Der Schwung geht damit deutlich weiter und du schaffst es leichter ein schnelleres Tempo zu laufen.“ Das klingt ein wenig nach Raketenwissenschaft. Ist es aber nicht. Allein, man muss der Umstellung Zeit geben. „Die Muskulatur braucht 6 bis 8 Wochen, bis man sich an den neuen Stil gewöhnt hat“, sagt Marl. Bis sich die Umstellung komplett manifestiert hat, braucht es mehrere Hundert, wenn nicht Tausend Kilometer. „Hilfreich ist da zum Beispiel ein Laufband“, erklärt Stefan Arvay. „Der Boden zieht unter dem Fuß durch und zwingt dich geradezu dazu, dass der Fuß unter dem Körperschwerpunkt landet. Gerade im Winter sind also 15, 20 Minuten auf dem Laufband förderlich um die Ökonomie zu verbessern.“

Wer noch das Glück hat, dass in seinem Fitnessstudio ein Spiegel neben dem Band steht, profitiert noch mehr. „Damit kannst du selbst sehen, wie dein Stil aussieht“, sagt Bernd Marl. „Ob Armwinkel und -schwung passen, wie der Auftritt ist und wie der Kniehub.“



Der Experte korrigiert am Laufband. Armschwung okay, Ferse weiter nach oben.

Die Laufmaus im Testeinsatz. Der Kollege war begeistert.



**SPORTaktiv** ist Österreichs größtes Aktivsport-Magazin. Es erscheint sechsmal pro Jahr und bietet ein breites Portfolio an Information und Service für Freizeit- und Hobbysportler von Biken über Laufen und Fitness, Skifahren und Langlaufen bis zu Klettern, Hiking und anderen Outdoorsportarten sowie Reportagen und Interviews aus dem Profisport. Regelmäßig erscheinen Specials zu Biken, Wintersport oder Outdoor-trends. SPORTaktiv ist im Abo oder bei den Magazin-Partnern Gigasport, Hervis und XXL Sports sowie bei ausgesuchten Intersport-, Sport-2000- bzw. Bike- und Outdoor-Fachhändlern erhältlich oder online abrufbar: [www.sportaktiv.com](http://www.sportaktiv.com)

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

# GIB ACHT AUFS „SONNEN- HORMON“

**80 bis 90 Prozent der erwachsenen Mitteleuropäer dürften im Winter einen Vitamin-D-Mangel aufweisen – was sich auf die Leistungsfähigkeit im Sport wie im Alltag auswirkt. Ein Gegensteuern ist einfach möglich – nur wissen muss man es.**

VON CHRISTOF DOMENIG \*/\*\*

**W**enn man sich in der dunklen Jahreszeit oft müde fühlt, anfällig für Infekte ist und sich auch im Sport nicht so leistungsfähig fühlt wie im Frühling und Sommer: Es könnte am Vitamin D liegen. Die Wahrscheinlichkeit, hier einen Mangel zu haben, ist nämlich in unseren Breiten hoch: „Laut einer Studie des Robert-Koch-Instituts, die 2015 veröffentlicht wurde, haben 90 Prozent der erwachsenen Deutschen einen Vitamin-D-Mangel. Auch eine 2016 durchgeführte Metaanalyse mit über 50.000 Erfassungen in anderen europäischen Ländern inklusive Österreich zeigte, dass rund 80 Prozent der untersuchten Probanden Vitamin-D-Werte unter der kritischen Grenze von 30 Nanogramm pro Milliliter (ng/ml) aufwiesen“, weiß Carmen Crepez, Ernährungswissenschaftlerin und Sporternährungsexpertin aus Niederösterreich.

Hier ist also Handlungsbedarf gegeben – wenngleich das Wissen um den verbreiteten Vitamin-D-Mangel in den letzten Jahren deutlich besser geworden ist, schätzt die Expertin. Über die Nahrungsmittelauswahl kann man in diesem Fall jedoch wenig steuern. Oft wird Vitamin D umgangssprachlich als „Sonnenhormon“ bezeichnet. Korrekterweise ist es jedoch weder ein Vitamin noch ein Hormon, sondern ein „Prohormon“, also ein Vorläufer eines Hormons, und wird überwiegend aufgrund von Sonnenlichtexposition der Haut gebildet. Deshalb ist auch der weit verbreitete Mangel in unseren Breiten im Spätherbst und Winter erklärbar. „Die Sonneneinstrahlung in den Wintermonaten reicht nicht aus, um endogen – also im Körperinneren – ausreichend Vitamin D zu bilden“, sagt Crepez.

„Es ist daher jetzt jedenfalls ratsam, seinen Vitamin D-Status im Blut bestimmen zu lassen, was beim Hausarzt möglich ist. Und bei einem Mangel dann laut ärztlicher Anweisung zu supplementieren.“ Sprich: Gezielt auf Nahrungsergänzung zurückzugreifen. Dasselbe gelte übrigens auch für andere Vitamine und Mineralstoffe, deren Mangel laut der Expertin verbreitet ist: „beispielsweise Vitamin B12, Folsäure, Zink oder Magnesium“.

**Gerade auch Sportler und Freizeitsportler sollten sich um ihren Vitamin-D-Status kümmern. Denn neben den allgemeinen Symptomen wirkt ein chronischer Mangel an Vitamin D zusätzlich im Sport leistungshemmend.**

#### ANZEICHEN, AUF DIE MAN ACHTEN SOLL

Gerade auch Sportler und Freizeitsportler sollten sich um ihren Vitamin-D-Status kümmern. Denn neben den allgemeinen Symptomen wirkt ein chronischer Mangel an Vitamin D zusätzlich im Sport leistungshemmend. Wie wirkt sich der Mangel genau aus? Eine „Winterdepression“ wird landläufig auf zu wenig Vitamin D zurückgeführt. Das ist nicht falsch, jedoch gilt: „Die Symptome von chronischem Vitamin-D-Mangel können sehr vielfältig sein“, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin. „Eine der Hauptaufgaben von Vitamin D ist der Knochenaufbau. Das am besten erforschte Symptom ist daher eine gestörte Knochenmineralisation – Rachitis bei Kindern, Osteomalazie bei Erwachsenen.“

Der Mangel kann sich jedoch auch ganz anders zeigen: „in erhöhter Infektanfälligkeit, Muskelschwäche, Muskelschmerzen. Aber auch Haarausfall, depressiven Verstimmungen sowie chronischer Müdigkeit.“ Hinweise gäbe es auch, dass Vitamin D eine vorbeugende Wirkung für Krankheiten wie Krebs, Diabetes und Bluthochdruck habe. Vielfach seien Zusammenhänge aber noch recht wenig erforscht. Während der Pandemie tauchten auch Meldungen auf, dass eine gute Vitamin-D-Versorgung dazu beitragen könnte, eine Covid-19-Infektion besser zu überstehen – aber dazu gibt es bislang noch wenig gesichertes Wissen.

Zum Thema „Vitamin D und Sport“ wurde in den letzten Jahren viel geforscht. „Hier wirkt sich ein chronischer Mangel jedenfalls auch für Freizeitsportler leistungsmindernd aus, da es zu Müdigkeit, schnellerer Erschöpfung, Infektanfälligkeit, Muskelschwäche und im schlimmsten Fall zu Stressfrakturen kommen kann.“

In verschiedenen Untersuchungen konnte außerdem gezeigt werden, dass eine Vitamin-D-Supplementierung bei einem bestehenden Mangel zu einer Verbesserung der Muskelkraft und des Gleichgewichts geführt habe. „Man nimmt an, dass Vitamin D die Zahl und Größe der schnell kontrahierenden und daher vor allem für Kraftleistungen entscheidenden Typ-II-Muskelfasern erhöht.“ Vitamin D könne aber auch die Herzmuskelleistung stärken und die maximale Sauerstoffaufnahme verbessern, also auch im Ausdauersport eine Rolle spielen. Wieder: Vorausgesetzt, es besteht ein Mangel, der behoben werden sollte. Passt der Status im Blut, bringt eine zusätzliche Einnahme keine Verbesserung. Wird deutlich über den Bedarf hinaus Vitamin D zugeführt, könnte das sogar negative Auswirkungen haben.

Während normalerweise die Untergrenze des Vitamin-D-Spiegels im Blut bei 30 ng/ml angenommen wird, werden Sportlern sogar etwas höhere Werte empfohlen: Meist mehr als 40 ng/ml – aber auch Angaben von über 75ng/ml seien in der Literatur zu finden, weiß Carmen Crepaz. Die Bestimmung des Status kann mit einem Blutbild beim Hausarzt miterfolgen, es muss aber sozusagen als Option dazugewählt werden: „Einfach den Hausarzt bitten, diesen Wert mitbestimmen zu lassen.“

Schon kurz erwähnt: Die Ernährung spielt für den Vitamin-D-Status nur eine geringe Rolle. Hering, Lachs oder Eier sind grundsätzlich zwar reich an Vitamin D. Doch das allein reicht nicht aus: „Für die Deckung des Bedarfs ausschließlich über Nahrung müsste man täglich mindestens 200 Gramm fetten Fisch bzw. Fischleber verspeisen“, rechnet die Expertin vor.

#### UVB-STRAHLUNG IST ENTSCHEIDEND

Im Frühling, Sommer und frühen Herbst reichen rund 15 bis 20 Minuten pro Tag in der Sonne, um im „gesunden“ Bereich zu bleiben. Gesicht, Arme und Hände sollten dabei unbedeckt sein und Sonne abbekommen. Wissen muss man, dass Sonnencreme auch die zur Vitamin-D-Produktion benötigten UVB-Strahlen filtert. Hier besteht, wenn man so will, ein „Zielkonflikt“ zwischen Vitamin-D-Versorgung und Hautschutz – und



damit Hautkrebsvorbeugung: Die Sonnenexposition daher vor allem im Sommer gut und mit Rücksicht auf den persönlichen Hauttyp timen. Und nach den 15 bis 20 Minuten Sonnenschutz auftragen.

Im Winter reicht die Kraft der Sonne jedoch in unseren Breiten kaum mehr aus. Und weil die UVB-Strahlen für die Vitamin-D-Produktion entscheidend sind, ist auch ein Solarium kein Ersatz, weil das mit UVA-Strahlen funktioniert.

„In den Wintermonaten empfiehlt daher zum Beispiel die Deutsche Gesellschaft für Ernährung die ausreichende Vitamin-D-Versorgung durch die Zufuhr eines Vitamin-D-Präparats sicherzustellen.“ Aber eben nicht „blind“ supplementieren, sondern mit dem Arzt die Ergänzung gemeinsam vornehmen. Noch ein wertvoller Hinweis der Ernährungsexpertin: „Viele Präparate kombinieren Vitamin D und Vitamin K, da dieses zusammen mit Vitamin D eine große Rolle in der Knochenmineralisation spielt. Da die Vitamin-K-Versorgung aber ohnehin bei einer gesunden Mischkost gewährleistet ist, finde ich diese Supplementkombination nicht unbedingt notwendig. Eher ist das bei Veganern von Bedeutung, weil die Hauptquellen von Vitamin K Fleisch, Fisch und Milchprodukte sind.“

\* **Christof Domenig** ist Redakteur bei SPORTaktiv.

\*\* Dieser Artikel wurde mit freundlicher Genehmigung aus SPORTaktiv, Österreichs größtem Aktivsport-Magazin, übernommen. SPORTaktiv ist Österreichs größtes Aktivsport-Magazin. Es erscheint sechsmal pro Jahr und bietet ein breites Portfolio an Information und Service für Freizeit- und Hobbysportler von Biken über Laufen und Fitness, Skifahren und Langlaufen bis zu Klettern, Hiking und anderen Outdoorsportarten sowie Reportagen und Interviews aus dem Profisport. Regelmäßig erscheinen Specials zu Biken, Wintersport oder Outdoortrends. SPORTaktiv ist im Abo oder bei den Magazin-Partnern Gigasport, Hervis und XXL Sports sowie bei ausgesuchten Intersport-, Sport-2000- bzw. Bike- und Outdoor-Fachhändlern erhältlich oder online abrufbar: [www.sportaktiv.com](http://www.sportaktiv.com)



**MAG. CARMEN CREPAZ, MSc.,** ist Ernährungswissenschaftlerin mit Schwerpunkt Sporternährung und lebt in Maria Anzbach (NÖ). Sie ist derzeit als Geschäftsführerin eines Therapiezentrums für Gewichtsreduktion in St. Pölten und Linz tätig. [www.ernaehrung-sport.at](http://www.ernaehrung-sport.at)

Foto: Martina Siebenhandl



Foto: FOthOMarkowetz

## Gelungene OÖ-Fachtagung in Schloss Mondsee

**„Es war wieder eine tolle Fortbildung.“ – „Gratuliere zum Markt der Möglichkeiten, habe viel entdeckt.“ – „Die lange Anreise (aus einem anderen Bundesland; Anm.) hat sich gelohnt, es war ein inspirierendes Netzwerken.“**

So oder so ähnlich lauteten die Rückmeldungen und Kommentare vieler Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei der Fachtagung der Lebens- und Sozialberater Oberösterreich im schönen Ambiente des Schlosses Mondsee. Mehr als 100 Interessierte durfte die Fachgruppe Oberösterreich der Lebens- und Sozialberater\*innen am 3. November 2021 zu dieser Veranstaltung willkommen heißen. Nach der Begrüßung durch den oberösterreichischen Berufsgruppensprecher Mag. Franz Landerl konnten die Lebens- und Sozialberater\*innen an elf Ständen die unterschiedlichsten Konzepte ihrer Kolleg\*innen kennenlernen und am eigenen Leib ausprobieren. Diese reichten von Trancereisen bis hin zu Methoden zur Konfliktlösung. Dabei hatten die „Aussteller“ die Möglichkeit, in Kleingruppen ihren Kolleginnen und Kollegen im 20-Minuten-Rhythmus im Stile eines Speed-Datings ihre Methode und ihre Arbeit vorzustellen. Quasi nahtlos schlossen an diese wertvollen kollegialen Inputs zwei Impulsvorträge hochkarätiger Vortragender an: Der Visionär und „neurotunes“-Gründer Karl Edy gab praktische Einblicke in Entspannungs- und Meditationsübungen mittels „neurotunes“. Und die bekannte Neurowissenschaftlerin und Autorin Dr. Manuela Macedonia berichtete basierend auf ihrem Buch „Iss dich klug“, wie Ernährung unsere geistigen Fähigkeiten und die Psyche beeinflusst. Ihren Ausklang fand die gelungene Veranstaltung bei einem gemütlichen Austausch am Buffet.

# O-TÖNE aus der Beraterkiste



Foto: Andrea Iosub

„Beraterkiste“ – so nennt sich ein Podcast-Format, konzipiert für angehende und praktizierende Lebens- und Sozialberater\*innen. Gegründet haben es die beiden Lebensberater\*innen Christina Freund und Markus Neuhauser, zwei Herzblut-Coaches mit viel Sinn für Humor, neugierigen Ohren und der Mission, Menschen im Berater\*innen-Berufsleben zu unterstützen: von Expert\*innen für Expert\*innen. Dabei geht es um spannende Themen wie Humor in der Beratung, Paarberatung und Hypnose, Grenzen setzen, das „innere Kind“, Druck, Struktur und Bauchgefühl oder Psychodrama, aber auch um berufspraktische Fragen wie die Zusammenarbeit als Ehepaar, das Image der Lebensberatung, das Erstgespräch oder die Gründung eines Ausbildungsinstituts. Regelmäßig sind auch Kolleg\*innen, darunter bekannte Persönlichkeiten wie der TV-prominente „Mister Tennis“ Andreas Du-Rieux oder Fachverbandsobmann Andreas Herz zu Gast. Zu finden sind die inspirierenden Podcasts kostenlos auf Spotify, Amazon Music und Apple Podcast sowie auf Facebook und Instagram. **Unbedingte Hörempfehlung!**

**f FACEBOOK:** <https://www.facebook.com/beraterkiste>  
**📷 INSTAGRAM:** <https://www.instagram.com/beraterkiste/>  
**🎧 SPOTIFY:** <https://open.spotify.com/show/6JKyATxpAW8zJg5Mukj0v?si=02bf54346c9749ba>

„Das wahre Glück ist die Genügsamkeit.“

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE



# 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](mailto: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](mailto:dienstleister.gesundheit@wknoe.at)  
[www.wko.at/noe/personenberatung-personenbetreuung](http://www.wko.at/noe/personenberatung-personenbetreuung)



## OBERÖSTERREICH

Hessenplatz 3  
4020 Linz  
T 05/90909-4145  
F 05/90909-4149  
E [pb@wkoee.at](mailto:pb@wkoee.at)  
[wko.at/ooe/personenberatung-betreuung](http://wko.at/ooe/personenberatung-betreuung)



## SALZBURG

Julius-Raab-Platz 1  
5027 Salzburg  
T 0662 8888 279  
F 0662 8888 679279  
E [jhager@wks.at](mailto:jhager@wks.at)  
[wko.at/sbg/lsbundpb](http://wko.at/sbg/lsbundpb)



## STEIERMARK

Körblergasse 111-113  
8010 Graz  
T 0316/601-530  
F 0316/601-424  
E [dienstleister@wkstmk.at](mailto:dienstleister@wkstmk.at)  
[www.betreuung-stmk.at](http://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](mailto:personenbetreuung@wktirol.at)  
[www.personenberatung-personenbetreuung.at](http://www.personenberatung-personenbetreuung.at)



## VORARLBERG

Wichnergasse 9  
6800 Feldkirch  
T 05522/305-279  
F 05522/305-143  
E [Beratung@wkv.at](mailto:Beratung@wkv.at)  
[wko.at/branchen/vbg/gewerbe-handwerk-personenberatung-betreuung/start.html](http://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](mailto:personenberatung@wkw.at)  
[www.wko.at/wien/personenberatung](http://www.wko.at/wien/personenberatung)

